

幸せ実感都市『ながの』



# NAGANO

広報ながの

令和5年 (2023年) 6月号

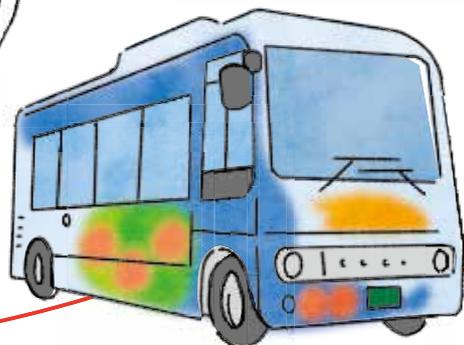
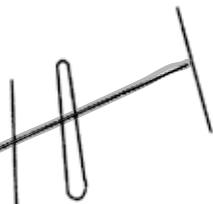
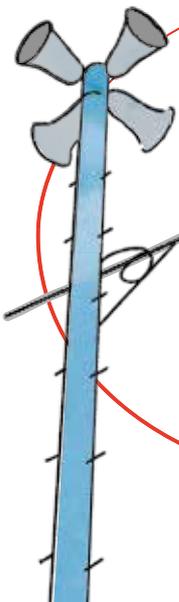
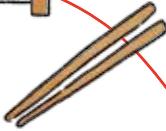
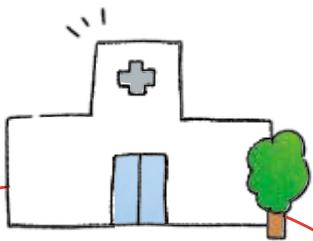
No.1647

いつでも、  
どこでも、  
もっと便利に  
使えます。



長野市の

# 公式ホームページが リニューアル！



日頃から、自分の言葉で文章を書く機会をつくるように心掛けている。以前、ある新聞社からコラムを書いてほしいと頼まれたことがあった。月に一度、スポーツ選手としての経験や視点を生かし、日本のスポーツに対する評価や提言を期待するという依頼内容だった。作文が得意ではないからこそ、良い機会だと思って受けた。

月イチとはいえ、必死に言葉を絞り出し、やっとの思いで作った文章を提出すると、プロの手直しによって見事に読み応えのある記事となった。

あれから20年近くたつが、この間、幸いにも寄稿の依頼などにより、書く機会には恵まれてきた。今も、文章を書く習慣を絶やさないように、また自分の思いを伝えたいとの思いから、「広報ながの」にエッセー欄を割いてもらっている。文章を書く機会がなくなれば、自分の想像力(創造力)が衰えるのではないかとおびえもする。なぜなら、SNSの普及によって、短い文章やスタンプ一つでメッセージは伝えられるが、情景を細かく描写したり、感じたことを説明したりする機会が減った

と思うからだ。エレベーターは便利だが、階段を上り下りすることで体力低下を防ごうとする気持ちと似ている。

文章を書く際に気を付けていることは、「自分の思いが読み手に伝わるか」ということ。「伝える」のではなく「伝わる」ことを意識しながら言葉を選ぶが、いつも難しく、文章力の無さを痛感する。そのため、自分の思いが少しでも「伝わる」と、「広報ながの」では身近な出来事を取り上げたエッセー形式としている。

さて、最近の話題に生成AIがある。人工知能がビッグデータを活用して文章を作ってくれるという。これを使えば事務資料の作成には有効だろうし、私としては「エッセー原稿は明日までに。」と広報担当の職員に言われて焦ることもなくなる。でも、「いつかエッセーに」と心にとどめておいた言葉や、自分の身から出る言葉を大切にしながら、提出期限ギリギリまで悩むのもそう悪くないと感じている。

萩原健司

も く じ

- 市長エッセー ..... 2
- ながのスマートパワー株式会社を設立 ..... 3
- 低所得の子育て世帯に対する  
子育て世帯生活支援特別給付金 ..... 3
- 土砂災害防止月間 ..... 4
- 防災情報は市防災情報ポータル、  
市LINE公式アカウントなどを利用 ..... 5
- 介護保険料納入通知書の発送 ..... 6
- 市民税・県民税の税額決定 ..... 7
- 外来種の駆除にご協力を ..... 7
- みんなの国民健康保険 ..... 8・9
- 認知症の相談窓口 ..... 9
- 市立図書館情報・  
移動図書館巡回日程 ..... 10・11
- 地域猫活動のすすめ ..... 12
- ムクドリ・カラス対策 ..... 12
- 道路後退で安全・安心なまちへ ..... 13
- 浄化槽の適正な維持管理 ..... 13
- 歯周疾患検診、肺がん・結核検診 ..... 14
- 熱中症および食中毒に注意 ..... 15

- 夏の省エネ・節電対策 ..... 15
- 市公式ホームページリニューアル ..... 16・17
- フォトニュース ..... 18
- 男女共同参画月間事業 ..... 19
- 街角アート&ミュージック開催 ..... 19
- 頑張り！ポアルース長野  
フットサルクラブ ..... 20
- 6月の市政番組 ..... 20
- くらしのチャンネル ..... 21～31
- 長野市ジュニアアンバサダー募集 ..... 32

今月の表紙

市公式ホームページを、スマートフォンなどから検索しやすいよう、リニューアルしました。詳しい機能については16・17ページをご覧ください。

長野市の人口と世帯数 (令和5年5月1日現在)

総数 367,180人(男178,333人 女188,847人)  
 前月比 +589人( +461人 +128人)  
 世帯数164,655世帯(前月比 +727世帯)

# ながのスマートパワー株式会社を設立します



本市は、日立造船株式会社との共同出資により、自治体新電力会社「ながのスマートパワー株式会社」を6月2日(金)に設立し、10月から電力供給を開始する予定です。

同社は、長野広域連合のごみ焼却施設である、ながの環境エネルギーセンターなどで発電されたバイオマス(※1)由来の低炭素な電力を市有施設に供給し、その利益を脱炭素事業へ再投資します。これは、2050ゼロカーボン(※2)の実現に向けた市の取り組みの一つです。

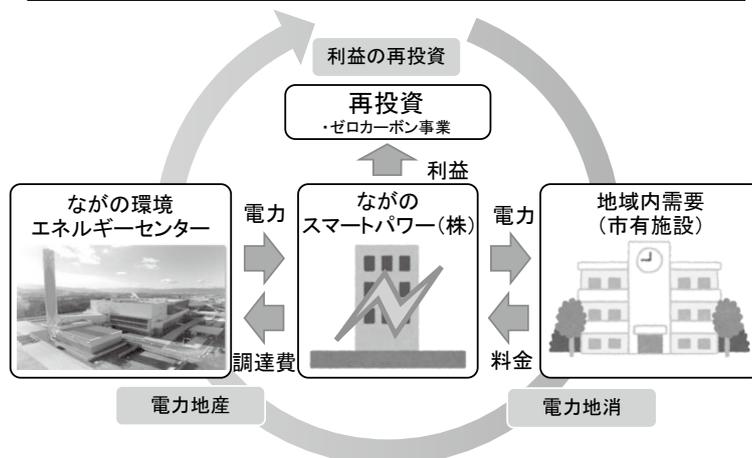
※1…再生可能な生物由来の有機性資源で化石資源を除いたもの

※2…2050年に二酸化炭素排出量を実質ゼロにすること

## 設立の目的

- ・市有施設のCO2排出量の削減
- ・エネルギーの地産地消による、資金の地域外流出防止
- ・利益の再投資による再生可能エネルギー事業の展開
- ・市場価格の影響を受けにくい安定電源の確保
- ・バイオマス利用の周知促進

2050 ゼロカーボン推進の一翼を担う「ながのスマートパワー(株)」



問 新産業創造推進局バイオマス推進チーム ☎224-9711 FAX224-5095

## 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金を支給

### ひとり親世帯

①令和5年3月分の児童扶養手当を受給した人は、申請不要です(5月31日に支給済み)。

②公的年金などを受給していて、令和5年3月分の児童扶養手当の支給要件に該当していたが受給していない人は、申請が必要です。判定は、令和3年分の収入で行います。

③食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準となった人は、申請が必要です。判定は、令和5年1月以降の任意の月の収入で行います。

### ひとり親世帯以外の世帯

④令和4年度の子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外の世帯分)を受給した人は、申請不要です(5月31日に支給済み)。

⑤上記④の給付金を受給していない児童の養育者で、食費などの物価高騰の影響を受けて令和5年1月以降の家計が急変し、住民税均等割が非課税

の人と同様の事情となった場合、申請が必要です。  
※ひとり親世帯とひとり親世帯以外の世帯は、どちらか一方の区分でしか受給できません。

▶対象児童／①②④=令和4年度に18歳に到達するまでの児童 ③⑤=令和5年度に18歳に到達するまでの児童

※いずれも特別児童扶養手当受給者は20歳まで

▶給付額／児童1人につき5万円

▶申請方法／②③⑤=令和5年6月1日(木)から申請を受け付けます。令和6年2月29日(木)《締め切り厳守》までに、所定の申請書[市ホームページ、子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)にあります]に必要書類を添えて、郵送か直接、子育て家庭福祉課(〒380-8512長野市役所)へ

こども家庭庁専用コールセンター

☎0120-400-903

月～金曜日9:00～18:00(祝休日を除く)

問 子育て家庭福祉課

☎224-5031 FAX224-7698

## 6月は「土砂災害防止月間」です

「みんなで防ごう土砂災害」を合言葉に、防災意識を高め、「日頃の備え」と「早めの避難」を心掛け、災害が起きたときは、安全な避難行動を取りましょう。

一瞬にして尊い命や大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の多くは、長雨や大雨が起因となって発生しています。

土砂災害に備え、普段から自宅周辺の山や川の様子を見るなど、周囲の危険箇所を確認し、避難場所や避難経路を家族と話し合うことが大切です。避難場所などの確認の際は、市が作成した土砂災害ハザードマップ(市ホームページでも確認できます)を参考にしてください。

また、家族や地域の皆さんで、災害時の連絡先や連絡方法をあらかじめ決めておきましょう。

### 自分の命は自分で守る

災害による被害を小さくするためには、「自分の命は自分で守る」という意識が大切です。日頃から気象情報に関心を持ち、特に大雨が予想されるときは、テレビやラジオなどで気象情報を確認してください。

※テレビの気象情報は、リモコンの

「d」ボタンを押すと見ることができます。

### 土砂災害警戒情報

大雨警戒が発表され、土砂災害の危険性が高まったときに、長野県と気象台が共同で、「土砂災害警戒情報」を発表します。

### 避難情報が発令された場合

災害が発生したとき、または発生の恐れがある場合に、市が避難情報を発令します。発令時には、次のような行動をとります。

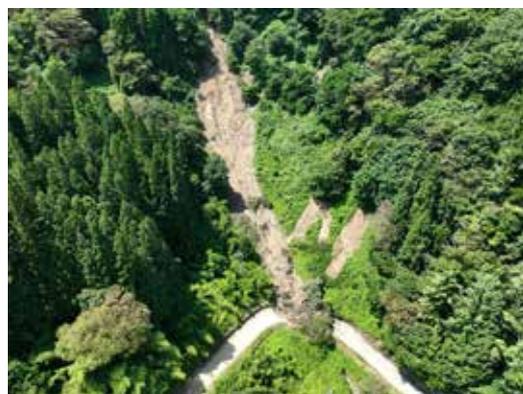
#### ■高齢者等避難(警戒レベル3)

↓危険な場所から高齢者等は避難  
高齢者等とは、避難に時間を要する高齢者や障害のある人などと、その支援者

#### ■避難指示(警戒レベル4)

↓危険な場所から全員避難  
警戒レベル4までに必ず避難

#### ■緊急安全確保(警戒レベル5)



▲令和4年8月6・7日の大雨による市道被害(中条地区)

↓命の危険、直ちに安全確保  
避難所への移動がかえって危険な場合は、崖や谷筋から離れた建物など「近隣の安全な場所」への避難や、山と反対側の2階以上の安全な場所へ避難(屋内安全確保)する。

### 家庭における備蓄品の用意

市では、非常用の食料などを備蓄していますが、必要な物資の全てを賄うことはできません。最低でも3日分、可能であれば1週間分の食料・飲料水など、必要なものを自宅に備えましょう。

また、非常時にはすぐに持ち出せるように専用のリュックサックなどを用意しておきましょう。



### 「災害への備え」チェックリスト

#### ●食料などの備蓄(人数分用意しましょう)

- 飲料水 3日分(一人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分(アルファ化米、ビスケット、乾パンなど)
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ など

#### ●安全な避難のために

- ヘルメット  雨具(カッパ)  手袋  運動靴  懐中電灯  つえ

#### ●避難所での生活のために

- 飲料水  食料品(おにぎり、パン、レトルト食品、あめなど)  下着・靴下(数組)  防寒着、防寒シート  タオル  ティッシュペーパー
- スリッパなど上履き  洗面用具  マスク
- 体温計・消毒液  カイロ  常備薬  眼鏡・入れ歯  携帯電話・充電器  財布 など

#### ●車で避難(車中待機)する場合

- 毛布など防寒用品  携帯トイレ

# 長野市防災情報ポータル、長野市LINE公式アカウントなどの防災情報をご利用ください

4月1日に市防災情報ポータルをリニューアルし、気象情報、雨量・河川観測情報などが、スマートフォン画面で見やすくなりました。災害に備え、市から提供する防災情報をご利用ください。

## 長野市LINE公式 アカウントリニューアル



受信設定に防災情報のカテゴリを設け、避難情報や土砂災害警戒情報などの防災情報を取得できるようになりました。防災メニューには、市防災情報ポータルへのリンクや避難所検索機能に加え、災害通報(災害時のみ起動)機能を備えました。

土砂災害や地震などの緊急時に、市民の皆さんから現場写真などの災害情報を市へ提供いただくことで、被災状況などを迅速に把握することが可能となります。災害に備え、スマートフォンなどの端末でLINEの登録をお願いします。

※市ホームページや長野市防災情報ポータルから登録できます。

※火災、救急、救助は、必ず119番(消防)通報をお願いします。



▲通常時



災害通報起動時はグレーから黄色へ変わります

### 【防災機能】

- 基本メニュー／防災情報(受信設定内)
- 防災メニュー／市防災情報ポータル(リンク)、避難所検索、災害通報



▲長野市防災情報ポータル



## 長野市防災ナビ



「長野市防災ナビ」は、スマートフォンで防災行政無線の放送内容を確認できるほか、土砂災害警戒区域や浸水想定区域などを確認できるアプリです。

安否情報の登録を設定すると、家族や知人などの安否の確認ができます。

## 防災行政無線など

避難に関する情報や土砂災害警戒情報を、防災行政無線や緊急速報メール(エリアメール)など、さまざまな方法でお知らせします。

## 長野市防災メール

長野市防災メールは、市に関する気象情報や河川の水位情報などを配信しています。ぜひご登録ください。

### 【登録方法】

①空メールを送信

✉bousaimail@nagano-bousai.jp

②画面表示に従い登録

詳しくは、市防災情報ポータルをご覧ください。

※市LINE公式アカウントや市防災メールの登録、市防災ナビのダウンロードは無料です(通信料は利用者負担)。災害に備え、早めに手続きしていただき、ご利用ください。

### 問 危機管理防災課

☎224・5006 FAX 224・5109

### 建築確認申請が必要です

土砂災害特別警戒区域内で居室を有する建築物を建築する場合は、確認申請が必要になります。詳しくは、建築指導課へお問い合わせください。

### 問 建築指導課

☎224・5048 FAX 224・5124

# 介護保険料の納入通知書をお送りします

介護保険は、介護や介護予防が必要になった人にサービスを提供し、利用者とその家族の生活を支える制度です。サービスにかかる費用の財源となる介護保険料の納入通知書が届きましたら、内容を「ご確認ください」。

## 介護保険料の納付

### ■第1号被保険者

65歳以上の人は、市に保険料を納めていただきます。6月中旬に納入通知書を送付します。納め方は、特別徴収と普通徴収がありますが、ご自身で選択することはできません。

※65歳になって間もない人は、すぐには特別徴収にはなりません。初めは普通徴収で納め、一定期間経過後に特別徴収に切り替わりま

### ■第2号被保険者

40～64歳の人の介護保険料は、加入している医療保険（社会保険、国民健康保険など）の保険料に合わせて保険者に納付します。計算方法などは、加入している医療保険にお問い合わせください。

## 第1号被保険者（65歳以上の人）の介護保険料の納め方

### 年金から差し引きする▶特別徴収

**対象者** 受給している年金が  
年額18万円以上の人

- ・老齢年金や退職年金、遺族年金、障害年金などの受給額が年間18万円以上の人

18  
万円  
以上

#### 納付方法

年金支払月(4月・6月・8月・10月・12月・2月)に年金から差し引きします。

### 納付書または口座振替で納める▶普通徴収

**対象者** 受給している年金が  
年額18万円未満の人

- ・老齢年金や退職年金、遺族年金、障害年金などの受給額が年間18万円未満の人
- ・老齢福祉年金のみを受給している人
- ・年金を受給していない人 など

18  
万円  
未満

#### 納付方法

6月から翌年3月までの10回に分け、市から送られた納付書によって金融機関などで納めていただくか口座振替となります。

### 次のような場合には、年金が年額18万円以上でも、一時的に普通徴収となります。

- ・年度途中で65歳（第1号被保険者）になった場合
- ・受給している年金の受給権に変更があった場合
- ・他の市区町村から転入した場合
- ・確定申告・修正申告などで保険料算定の所得が変更になり、保険料段階が変わった場合 など
- ・年度途中で年金の受給が始まった場合
- ・老齢基礎年金の受給を繰り下げている場合

## 普通徴収の納付方法

金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア、ペイジー（対応ATM、インターネットバンキング）、スマートフォン決済サービス（PayPay（ペイペイ）、LINEPAY（ラインペイ）の請求書払い）、介護保険課（第二庁舎1階）、各支所で納付してください。口座振替の手続きをした場合は、ご指定の口座から振り替えとなります。

## 介護保険料の減免

災害など特別な事情で介護保険料の納付が困難なときには、減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響による減免について、令和4年度分は対象となりますが、令和5年度分は対象となりませんので、ご注意ください。

介護保険料について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 問 介護保険課

☎ 224-7991 FAX 224-8694



## 市民税・県民税の税額が決定します

令和5年1月1日時点で本市に住所がある人に対して、令和4年中の所得を基に令和5年度の市民税・県民税を決定し課税します。税額について、詳しくは「市民税・県民税税額決定・納税通知書」などをご確認ください。

### 納税通知書(納付書)で納付する人

6月9日(金)付けで「市民税・県民税税額決定・納税通知書」をお送りします。各納期限までに納付書、口座振替などで納めてください。

### 公的年金から差し引きで納付する人

年6回支給される公的年金から「市民税・県民税税額決定・納税通知書」に記載の金額が差し引かれます。また、初めて公的年金から差し引き対象となる人などは、10月以降の公的年金から差し引きが開始されます。それまでは納付書、口座振替などで納めてください。

なお、日本年金機構の年金振込通知書に記載の個人住民税の税額は「予定額」です。「市民税・県民税税額決定・納税通知書」に記載の税額が「決定額」となります。

### 給与から差し引きで納付する人

6月から翌年5月までの給与から毎月差し引かれます。「給与所得等に係る市民税・県民税特別徴収税額の決定通知書」を勤務先からお渡しします。

※市民税・県民税課税内容証明書の発行などについては、本紙5月号のくらしのチャンネルか、ホームページをご覧ください。



▲課税内容証明書についてはこちら

### 市民税課

224・8507 FAX 224・7346

## 外来種の駆除にご協力ください

外来種とは、それまで生息していなかった場所へ、人間の活動に伴って持ち込まれた動植物のことです。非常に生命力が強く、放置しておくと、私たちが暮らす地域の生態系を乱したり、壊したりする恐れがあります。

### アレチウリとは

つる性の一年草で、5〜10月にかけて芽生えが続き、8〜10月に黄白色の花を咲かせます。生育速度が非常に早く、長さが十数メートルにもなります。林縁、荒地、河川敷、畑地などに群生し、つるを伸ばして他の植物を覆い、日光を遮ることで、駆逐してしまえます。



### オオキンケイギクとは

高さ30〜70センチメートルになる多年草です。5〜7月頃に、直径5〜7センチメートルのオレンジ色の花を咲かせます。河川敷、道路沿いなど、日当たりの良い場所に生育します。



### ◆駆除のポイント

一年草のため根が浅く、根を残さないよう抜き取れば、確実に駆除できます。成長するとつるが長く伸び、抜き取りにくくなるため、種子を付ける前やつるが短いうちに(9月上旬まで)根から抜き取りましょう。種子の全てが翌年に芽を出すわけではなく、2〜3年後に発芽することもあります。

### ◆駆除のポイント

種子の他、根茎でも広がります。根茎の一部が残っていると再生するため、根ごとしっかり抜き取りましょう。継続的な駆除が必要です。

### ■処分の方法

抜き取った後、種子が飛び散らないよう、ごみ袋に入れて密閉し、可燃ごみとして処分してください。

### 環境保全温暖化対策課

224・5034 FAX 224・5108

# みんなの国民健康保険

令和5年度の保険料が決定します。保険料納額通知書が6月19日(月)ごろから配達されますので、納期限内の納付にご協力をお願いします。

## 令和5年度保険料の計算

国民健康保険料は、「医療分」「支援金分」「介護分(40歳以上65歳未満の人)」の各保険料を合算したものです。各保険料は、それぞれ「所得割」「均等割」「平等割」を合計した額です。(低所得世帯の保険料軽減や減免の対象となる場合は、この限りではありません。)

## 令和5年度保険料の変更点

- ・ 保険料の軽減判定の所得基準額が変わりました。
- ・ 1世帯当たりの支援金分の最高限度額が20万円から22万円になりました。

	医療分	支援金分	介護分	
対象年齢	75歳未満	75歳未満	40歳以上 65歳未満	
最高限度額 (1世帯当たり)	65万円	22万円	17万円	
①所得割	賦課 標準額(*)×8.2%	賦課 標準額(*)×2.8%	賦課 標準額(*)×2.6%	国民健康保険料(年額)
②均等割	17,760円×加入者数	6,240円×加入者数	8,760円×加入者数	
③平等割 (1世帯当たり)	19,680円	7,560円	7,080円	

\*「賦課標準額」は、令和4年中の所得を加入者ごとに「総所得金額等－基礎控除額(43万円)」で計算し、世帯の加入者全員分を合計した額です。

### 納付義務者は世帯主です

保険料納額通知書は、世帯主が国保に加入していなくても、同じ世帯に国保の加入者がいる場合は、世帯主宛てにお送りします。

### 脱退の届け出をお忘れなく

社会保険などに加入した後に納額通知書が届いた人は、脱退の手続きが済んでいない可能性があります。早めに手続きをお願いします。郵送による手続きもできます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 保険料の減免・軽減

● 社会保険などの被保険者が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者(65〜74歳)が新たに国保に加入した場合や、職場の都合(倒産や解雇など)により、64歳以下で離職した人が対象になります。● 手続きは、窓口に来る人の本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参の上、国保・高齢者医療課が各支所で行ってください。離職した人の手続きには、雇用保険受給資格者証も必要です。

◎ 新型コロナウイルス感染症の影響による減免制度は、令和5年度はありません。

◎ 各種減免・軽減制度について、詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 保険料に関するお問い合わせ

6月の通知発送後は、電話が大変混み合います。市ホームページに「国民健康保険料のよくあるお問い合わせ」一覧を掲載していますのでご覧ください。



### 保険料の納付は口座振替をご利用ください

預金通帳、通帳の届出印、保険証を持参の上、金融機関(郵便局含む)、国保・高齢者医療課または各支所で申し込みをしてください。

また、「口座振替WEB申込サービス」サイトからは、届出印が不要で、いつでも申し込みが可能です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



**保険料などの  
還付金詐欺にご注意ください**



不審な電話を受けた場合は、警察に通報してください。還付金の手続きで、ATM操作をお願いすることはありません。

**国保で受けられる給付**

療養費、高額療養費、葬祭費などがあります。詳しい給付内容は、市ホームページをご覧ください。



**長野市国保特定健診などが  
始まりました**

国保特定健診、後期高齢者健診、30歳代の国保健診、大腸がん検診を10月14日(土)まで実施しています。9月以降は混雑することが見込まれますので、早めの受診をお願いします。予約が必要な医療機関がありますので、事前に確認の上、受診してください。

**「お薬手帳」を持ちましょう**

お薬手帳は、主に医療機関で処方された薬を記録するものです。診察や調剤を受ける際、お薬手帳を提示することで、薬の重複や飲み合わせの相互作用などを確認でき、副作用のリスクを減らすことができます。

また、緊急時には、お薬手帳で日頃どのような薬を使用しているか、服薬歴を確認できるため、適切な対応をしてもらうことにつながります。

**かかりつけ薬局を持ちましょう**

かかりつけ薬局で、一人一人の服薬歴、アレルギーの有無などを把握していると、薬の処方の際など、薬に関わるトラブルを防ぐことができます。

**国保・高齢者医療課**

加入・脱退・保険料減免

賦課担当 ☎24・5025

保険料の支払い

収納担当 ☎24・7260

療養費、高額療養費など

給付担当 ☎24・7225

特定健診など

健診担当 ☎24・7241

FAX (共通) 24・5101

**認知症相談窓口のご案内**

認知症は年齢を重ねるほど症状が現れやすくなり、誰もがなる可能性があります。進行が緩やかになる場合があるので、早めに相談・対応をしましょう。

**早めの気付きが大切です**

最近気になること、思い当たることはありますか？左の表でチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 今日が「何月何日」なのか分からない	<input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 外出したり、人と会うことがおっくうになった	<input type="checkbox"/> 「あれ」「これ」と表現することが多くなった
<input type="checkbox"/> 慣れた場所で迷ったことがある	<input type="checkbox"/> 知り合いの人の名前が思い出せない
<input type="checkbox"/> 服装や身だしなみにあまり気を遣わなくなった	<input type="checkbox"/> 今まで楽しめていた趣味などへの意欲がなくなった
<input type="checkbox"/> 料理や家事などが今までどおり手順よくできなくなった	<input type="checkbox"/> ささいなことでイライラすることが増えた

チェック表で自身や家族に当てはまる項目があり、心配な場合は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

**地域包括支援センターとは**

高齢者の介護や福祉・医療などに

関する相談窓口です。電話や来所、自宅訪問による相談を無料・秘密厳守で受け付けています。

**認知症相談会**

認知症についての不安や疑問に対し、専門医などがお答えします。

▼とき／① 6月14日(水)、② 6月16日(金) 13時～15時

▼ところ／① 篠ノ井交流センター ② 中部地域包括支援センター

▼申し込み／事前に① 中部地域包括支援センター 篠ノ井駐在 ☎292・3358、② 中部地域包括支援センターへ

**認知症疾患医療センター**

認知症の詳しい診断や対応、相談などを行う専門の医療機関です。

(相談専用ダイヤル ☎228・6666)

**若年性認知症相談**

65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」と言います。相談窓口については市ホームページをご覧ください。だくか、中部地域包括支援センターへお問い合わせください。



**地域包括ケア推進課**

中部地域包括支援センター

☎24・7174 FAX 24・8574





▲あかちゃんのおはなし会



▲テーマ本紹介(市立長野図書館の様子)

市立図書館では、小説や実用書の他、絵本など、約110万冊の本をそろえています。借りたい本を取り寄せたり、予約したりすることもできます。また、図書館に親しんでもらえるよう、おはなし会などのイベントを開催する他、毎月テーマを決め、テーマに沿った本を紹介しています。詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。

## ご利用ください 「デジとしよ信州」

スマートフォンやパソコンから電子書籍を借りることができます。

※詳しくは、市立長野・南部図書館へお問い合わせください。



## 📖 イベント・開館情報 📖

### 市立長野図書館

#### ■6月のおはなし会

##### ▶とき

6月17日・24日(土)14:30～15:00、

6月18日・25日(日)11:00～11:30、

6月21日・28日(水)15:00～15:30

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

#### ■映画上映会(字幕・カラー・124分)

◇リバー・ランズ・スルー・イット

▶とき/6月24日(土)14:00～

#### ■たなばたお楽しみ会

▶とき/7月1日(土)14:00～15:00

▶内容/パネルシアター、大型絵本、紙芝居など

▶対象/幼児～小学生程度

▶定員/50人程度(先着順)

▶申し込み/事前に電話で市立長野図書館へ

📍市立長野図書館

☎232-3558 FAX232-3541

### 南部図書館

#### ■6月のおはなし会

▶とき/6月14日(水)11:00～11:30

▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、工作など

▶対象/小学3年生以下

#### ■あかちゃんのおはなし会

▶とき/7月5日(水)13:30～14:00

▶内容/赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介など

▶対象/0歳児とその保護者

▶持ち物/バスタオル

#### ●開館時間

▷市立長野図書館=9:45～19:00

(土・日曜日、祝日は18:00まで)

▷南部図書館=10:00～18:00

#### ●休館日

▷毎週火曜日

▷図書整理日

・市立長野図書館=月の最終木曜日  
※12月のみ12月27日(水)

・南部図書館=月末日(火・土・日曜日、祝日の場合は直前の平日)

▷年末年始/12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

▷蔵書整理期間

・市立長野図書館=6月1日(木)～14日(水)

・南部図書館=6月21日(水)～7月3日(月)

▷南部図書館耐震工事による臨時休館/11月～令和6年3月(予定)

## 便利で身近な移動図書館をご利用ください

移動図書館車「いいづな号」は、市内91カ所を20コースに分け、おおむね2週間に1回巡回しています。日程は、11ページをご覧ください。

### 移動図書館で本を借りるには？

市立図書館の利用券(長野・南部・移動図書館共通)が必要です。初めて利用する人は、マイナンバーカード・運転免許証など、住所・氏名・生年月日の確認ができるものを持参し、貸出場所で申し込みをしてください。その日から借りることができます。貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は次回の巡回日までです。



▲「移動図書館車」いいづな号



# 移動図書館巡回日程

7～10月分

☎南部図書館 ☎292-0143 FAX292-0559

巡回時間は目安です。天候や交通状況などにより、巡回時間に遅れることがあります。

コース	巡回場所(巡回ステーション)・時間					巡回日
1	返目市営住宅 (25-2号棟北) 9:55～10:25	宇木市営住宅 (3号棟東) 10:35～11:10	三輪支所 11:20～11:50	柳町団地 (8号棟南) 13:10～13:45	ツルヤ長野 中央店 13:55～14:35	月曜日 7月31日 8月28日 9月11日・25日 10月23日
2	MEGADドンキホーテ 長野店(東側正面駐車場) 10:00～10:35	西友西尾張部店 10:50～11:40	西友日詰店 13:05～13:50	ユニクロ 長野稲葉店 14:00～14:30		
3	西友古里店 10:00～10:50	駒沢新町団地 (A-3北) 11:00～11:30	北堀公民館 13:00～13:30	デリシア吉田店 13:40～14:20	水曜日 7月5日・19日 8月2日・30日 9月13日・27日 10月11日・25日	
4	西友川中島店 (第1駐車場) 9:30～10:00	古森沢団地 集会所 10:15～10:45	川中島駅前 11:00～11:45	JAグリーン長野 真島支所 13:15～13:45	JAグリーン長野 小島田ふれあいセンター 14:00～14:30	
5	西和田公民館 (和田神社隣) 9:50～10:20	アメリカンドラッグ 柳原店 10:40～11:15	長沼支所 11:30～11:55	県営柳原団地 (A-1西) 13:20～13:45	朝陽団地 (C棟集会所前) 14:00～14:30	木曜日 7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日・26日
6	うわの公民館 10:10～10:40	ツルヤ徳間店 10:55～11:45	長命寺前 (南堀) 13:10～13:40	桐原公民館東 13:55～14:25		
7	鍛冶沼公民館 9:30～10:00	西友三本柳店 10:10～11:00	七二会公民館 11:30～11:55	今里団地公民館 13:25～13:55	コープながの稲里店 14:10～14:40	金曜日 7月7日・21日 8月4日・18日 9月1日・15日・29日 10月13日・27日
8	A・コープファーマーズ 南長野店 9:35～10:10	象山神社 10:30～11:00	ツルヤ松代店 11:10～11:45	大英寺前 (松代) 13:15～13:45	松代公民館 寺尾分館 14:00～14:30	
9	鬼無里支所 10:30～11:00	鬼無里公民館 両京分館 11:20～11:50				土曜日 7月8日・22日 8月5日・19日 9月2日・16日・30日 10月14日・28日
10	中条総合市民 センター 9:45～10:15	信州新町支所 10:45～11:15	大岡特産 センター 11:30～12:00	大岡支所 13:30～14:00		
11	桜新町公民館 9:50～10:20	マクドナルド18号 長野店 10:30～11:05	朝陽支所 11:15～11:45	ショッピングタウンあおぞら (シャトレーゼ西側駐車場) 13:10～13:40	JANAながの 古牧支所 13:55～14:25	月曜日 7月10日・24日 8月7日・21日 9月4日 10月2日・16日・30日
12	A・コープファーマーズ 篠ノ井店 9:35～10:10	JAグリーン長野 塩崎集荷所 10:25～10:55	信更公民館 11:15～11:45	信更小学校前 13:10～13:40	今井ニュータウン (市住集会所東) 14:10～14:50	
13	若槻団地県住 (A-2北) 9:55～10:25	浅川団地 自治会館 10:35～11:05	浅川西条公民館 11:15～11:45	西友長野北店 (北側駐車場) 13:10～13:45	有料老人ホーム あたご 14:00～14:30	水曜日 7月12日・26日 8月9日・23日 9月6日・20日 10月4日・18日
14	アメリカンドラッグ 大豆島店 9:50～10:30	大豆島体育館 10:40～11:10	風間神社 11:20～11:50	川合新田体育館 13:20～13:50	サンマリンながの 屋内運動場 14:00～14:30	
15	久保公会堂 9:40～10:10	日の出屋 (若穂団地) 10:20～10:50	旧綿内駅跡 11:05～11:50	旧川田駅前 13:10～13:45	デリシア更北店 14:05～14:35	木曜日 7月13日・27日 8月10日・24日 9月7日・21日 10月5日・19日
16	安茂里体育館 (小市) 9:30～10:00	デリシア 安茂里店 10:10～10:50	西友伊勢宮店 11:00～11:40	安茂里総合 市民センター 13:05～13:35	平柴台集会所 (遊園地南) 13:50～14:20	
17	長野県赤十字 血液センター 9:30～10:00	御厨団地 (アカシア公園前) 10:15～10:45	ツルヤ長野南店 (北側駐車場) 11:00～11:45	綱島神社 (青木島) 13:15～13:50	青木島ショッピングパーク (下氷鉦第一公園西) 14:00～14:30	金曜日 7月14日・28日 8月25日 9月8日・22日 10月6日・20日
18	上松滝駐車場 (滝公民館隣) 9:45～10:10	西鶴賀公民館 10:25～10:55	デリシア七瀬店 11:10～11:50	日吉神社(北側 リサイクルハウス前) 13:20～13:50	若里市営住宅 (1号棟南) 14:00～14:30	
19	豊野東小学校 10:30～11:00	豊野隣保館 11:10～11:40	豊野公民館 13:00～13:30	南石集会所 13:40～14:10	土曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日	
20	湯谷団地 公民館北 9:45～10:10	スポーツホテル アゼリア飯綱 10:50～11:20	戸隠商工会館 11:35～12:05	戸隠支所 13:20～13:50		

※11月～令和6年3月までの巡回日程表は、市立図書館ホームページなどでお知らせします。

## 猫による困り事対策～地域猫活動のすすめ



野良猫などによるふん尿、発情期の鳴き声、繁殖などで困っているといった相談が多くあります。猫は繁殖力が強いため、人が管理しなければすぐに増え、人の生活環境への被害が拡大してしまいます。野良猫への餌やり禁止では、問題の根本的な解決になりません。市では、対策として「地域猫活動」をすすめています。

### 地域猫活動とは



地域の皆さんが相互に協力し、次のような取り組みを行います。

- ①地域にいる猫全てに不妊・去勢手術を実施し、併せて手術済みの猫は耳の先端をカットします。
- ②餌やりの場所と時間を決め、食べ終えたらすぐに片付けます。
- ③屋外に猫用のトイレを設置し、管理します。

### 地域猫活動によるメリット

不妊・去勢手術により、発情期の鳴き声や繁殖がなくなり、徐々に野良猫の数の減少が期待できます。また、ふん尿被害も軽減します。

地域猫活動は交通事故や感染症など、不幸な事故で失う命を減らす活動でもあります。まずは地域の問題として取り上げることから始めましょう。市政出前講座「野良猫対策～地域猫へのアプローチ」もご活用ください。

### 飼い猫の飼育マナー

屋外は危険が多いため、屋外飼育の猫は短命です。近隣へのふん尿被害の観点からも、室内での飼育を推奨します。また、不妊・去勢手術を実施しましょう。外に出てしまう猫には、首輪や迷子札により、飼い主が分かるようにしましょう。

### 野良猫の不妊・去勢手術の助成額を増額

▶助成額(事前申請) / 野良猫 = 雄雌一律6,000円、飼い猫 = 雄1,500円、雌2,500円  
※令和5年度から、野良猫の雄は3,500円、雌は2,000円増額しました。

☎動物愛護センター

☎262-1212 FAX226-9981



## ムクドリ・カラス対策にご協力を



### ムクドリ対策

ムクドリが市街地に集まり、大集団になることで、鳴き声による騒音やふんの害が発生します。

ムクドリの集団を見つけたときは、追い払うとともに、市への情報提供をお願いします。

ムクドリが小集団のうち、手やバケツの裏をたたいたり、笛を吹いたりするなど、大きな音を出すと効果的です。

### カラス対策

カラスは、昼間、農地などを餌場にし、夕方からねぐらのある市街地に集ってきます。

#### •音を出す、光を当てる

大きな音を出したり、懐中電灯などで光を頻繁に当てたりすると効果的です。

#### •餌場をつくらない

傷むなどして収穫しない果実や野菜は、速やかに撤去するか、堆肥化や農地へのすき込み(土に加えながら耕す)をするなど、農地がカラスの餌場にならないように対策をお願いします。

☎環境保全温暖化対策課

☎224-8034 FAX224-5108

### 野天のごみ集積所への生ごみの出し方など

- 生ごみは、よく水を切り、外から見えないように新聞紙などで包み、可燃ごみ指定袋に入れる。
- ごみは収集日当日に出し、カラスよけネットを使用する。

※カラスよけネットの購入には、市の有償頒布制度をご利用ください(1枚2,200円)。

☎生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909

## 狭あい道路の拡幅にご協力をお願いします

道路は、人や車両の安全な通行だけでなく、建物の日照や通風を確保し、消防・救急の活動を円滑にするなど、重要な役割を果たしています。市内には幅員4メートル未満の道路(狭あい道路)が多くあるため、市では、沿道にお住まいの皆さんが安全・安心に暮らせる道路環境づくりを目指して、狭あい道路の整備を進めています。

### 道路後退とは

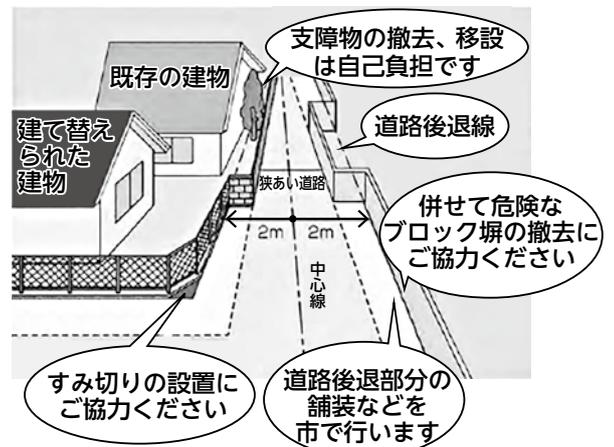
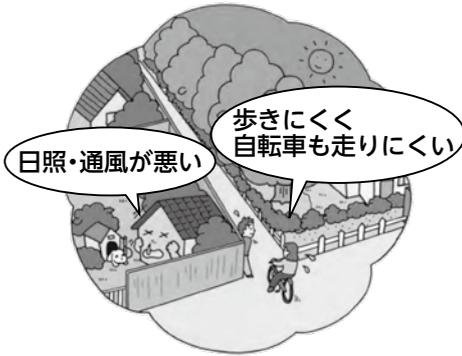
幅員4メートル未満の道路に接している敷地に建築物を建てる場合、原則として道路の中心線から敷地側に2メートル後退した位置を道路境界とすることで、建築基準法の規定に適合していると見なします。

このように、道路境界が敷地側に後退することを「道路後退」といいます。

### 道路後退用地の買い取りと拡幅整備

市では、道路後退した用地を買い取り、または寄付をしていただき、道路として整備する事業を行います。

道路の円滑な通行を確保するためには、一部の拡幅や整備だけでは不十分です。沿道の皆さんが隣同士で声を掛け合い、ご協力いただくことで、一体的な拡幅整備が実現します。



### 道路後退用地の提供をお願いします

道路後退用地をご提供いただける場合、「事前協議書」の提出が必要となります。

▼**手続き**／事前協議書に必要な事項を記入の上、必要書類を添えて、郵送か直接、建築指導課(〒380・8512長野市役所、第二庁舎7階)へ  
▼**お願い**／後退用地内にある塀や庭木などの移設や撤去の費用は、所有者の負担となります。また、道路後退位置を確定するため、所有者には道路境界の立ち会いをお願いします。

### 建築指導課

☎ 224・7493 FAX 224・5124

## 浄化槽を適正に維持管理しましょう

浄化槽は、適正に管理しないと本来の機能が発揮されず、処理水を放流している河川の水質悪化や、悪臭の原因となります。良好な生活環境のため、適正に管理しましょう。

維持管理のため「法定検査」「保守点検」「清掃」を行うことが義務付けられています。「法定検査」は指定検査機関、「保守点検」「清掃」は市の登録業者へ依頼し、定期的の実施しましょう。

### 使用上の注意

- ◆台所で使った油、野菜くずなどは直接流さない。
- ◆洗濯洗剤やトイレ洗浄剤は、メーカーが指定する適量を使用する。
- ◆空気を送る装置(ブロー)の電源を切らない。

### 単独処理浄化槽をお使いの皆さんへ

し尿のみを処理する単独処理浄化槽を新たに設置することは認められていません。使用している世帯は、地域の実情に応じて下水道へ接続するか、合併処理浄化槽への設置替えをお願いします。

### 環境保全温暖化対策課

☎ 224・8034 FAX 224・5108

# 歯周疾患検診、肺がん・結核検診のご案内

検診を受けて、自覚症状のない段階で病気を早めに発見しましょう。「忙しいから」「若いから」「何も症状がないから」などの理由で検診の機会を見送らないことが大切です。

## 検診で分かる主な病気

### ●歯周病

歯が失われる原因で37パーセントと最も多かったのが「歯周病」です。歯周病は、中高年期で突然発症するわけではなく、20〜30歳代でも症状が現れ、徐々に進行していきます。歯周病を予防するためには、日々のケアが大切です。歯周疾患検診では、自分に合った歯磨きの方法についてのアドバイスも行っていきます。定期的に検診を受けることは、歯周病の予防や早期発見のために必要です。

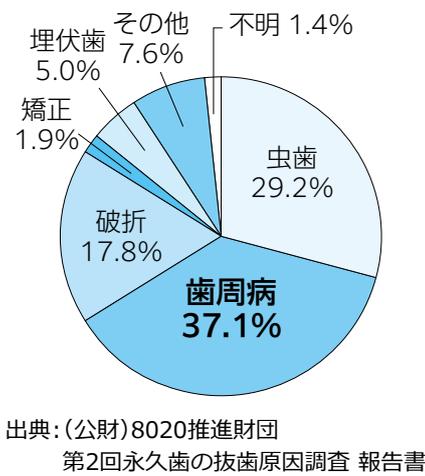
### ●肺がん

肺がんは、がんの部位別死亡数において男性1位、女性2位と、死亡者数の多い病気です。自覚症状により発見された肺がんは、既に進行している可能性があります。



### ●結核

結核は、現在も全国で1日に30人が発生している重大な感染症です。結核菌に感染した場合、生活習慣の乱れなどで免疫力が低下すると発病する可能性が高くなるため、加齢や持病などの事情によらず、若い人も発病する場合があります。症状は、2週間以上続く咳や痰、食欲低下、体重減少などがあります。高齢者は症状が分かりにくい場合があります。必要があり、注意が必要です。



## 検診のご案内

### ●歯周疾患検診

- ▼対象/本年度中に満30・40・50・60・70歳になる人
- ※対象者には、5月末に受診券を郵送しています。
- ※受診券が届いていない場合は、市保健所健康課へお問い合わせください。

- ▼受診期間/6月1日(木)〜令和6年1月31日(水)

- ▼内容/歯周病や虫歯の検診、保健指導
- ▼受診料/500円

- ※満70歳の人(本年度中に満70歳になる人を含む)、市民税非課税世帯の人、生活保護受給者、特定中国残留邦人などの支援給付受給者は無料です。
- ▼申し込み/歯科医院に予約(受診時は、受診券と保険証を持参してください)

- ※検診の結果、治療が必要となった場合の費用は、保険診療での自己負担となります。



### ●胸部エックス線検査

- ▼対象/本年度40歳以上の人
- ▼検査期間/5〜10月
- ▼受診料/無料

- ▼持ち物/「各種検診のご案内」に入っている受診票
- ▼申し込み/不要

### ●低線量胸部CT検査

- ▼対象/本年度40〜74歳の人
- ▼検査期間/7〜11月
- ▼受診料/4千円(無料になる場合があります)

- ▼申し込み/事前に電話で検診受付センター(☎0120・223・969)へ
- ※65歳以上の人は、結核検診を年1回を受ける義務があります。

- ※胸部エックス線検査と低線量胸部CT検査はどちらか一方のみ受診でき、市内各所で実施しています。会場・日程が決まっていますので、「各種検診のご案内」をご確認ください。検診結果は受診から約1〜2カ月後に郵送します。

### 問 市保健所健康課

FAX 共通 226・9982

●歯周疾患検診について

☎ 226・9961

●肺がん・結核検診について

☎ 226・9962

●結核について

☎ 226・9964



▲各種検診の案内

# 暑くなつてきたら・・・熱中症や食中毒にご注意を



熱中症とは、暑さによって体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることで発症し、重症化すると死に至ることもある病気です。高温多湿な環境で発症しやすく、高齢者や子ども、持病や障害のある人は特に注意が必要です。また高温多湿となるこれからの時季は、食品中の細菌が増えやすいため、食中毒が発生しやすくなります。日頃の生活の中で、熱中症や食中毒への対策を心掛けましょう。

## 熱中症予防策

### 暑さを避ける・身を守る

- ・室温を小まめに確認し、扇風機やエアコン、遮光カーテンなどを利用し、温度を調節する。
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える。
- ・外出する時は、日傘や帽子を使用し、日陰などで小まめに休憩する。
- ・体の蓄熱を避けるために通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。



### 小まめに水分を補給する

- ・喉の渇きを感じていなくても、小まめに水分を補給する。
- ・多量に汗をかいた場合は、汗で失われた塩分を適切に補える経口補水液を取る。

### 異変を感じたら速やかに対応を！

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

#### 環境省

熱中症予防情報サイト



メールやLINEで、熱中症警戒アラートなどの情報を無料で受け取ることができます。

## 食中毒予防策

### 購入の時のポイント

- ・要冷蔵や冷凍食品は買い物の最後にかごに入れる。
- ・購入した食品は、保冷剤などで冷やし、速やかに帰宅して、冷蔵庫などに保管する。

### 調理のポイント

- ・食品は十分加熱する。
- ・料理の作り置きをしない。
- ・包丁やまな板は、下処理用と加熱した食品用などで使い分け、使用後は洗剤で洗浄した後、熱湯や漂白剤で消毒する。

### 食事のポイント

- ・調理後はすぐに食べる。
- ・弁当には保冷剤などを使用して温度を低く保つ。

## 省エネ・節電にご協力ください

夏季はエアコンなどの冷房の利用により電力消費量が増加します。温暖化対策や家計の負担軽減のため、熱中症などに気を付けながら、節電にご協力をお願いします。

### ■すぐにできる節電対策

- ▼エアコン／室温28度を目安に、扇風機などを併用し、効率的に冷やす。
- ▼テレビ／画面の輝度を下げる。
- ▼冷蔵庫／扉を開ける時間を短くする。
- ▼電気機器全般／使用していないときはコンセントからプラグを抜く。

### 事業所向け温暖化対策支援サイト「エコステップながの」

温暖化対策のほか、コスト削減、経営改善に役立つ情報を掲載しています。



### 初期費用ゼロモデル紹介事業

市地球温暖化防止活動推進センターでは、初期費用をかけずに太陽光発電を導入できるプランを紹介しています。

### 市地球温暖化防止活動推進センター

☎237・6681

☎224・7532 FAX224・5108  
環境保全温暖化対策課

# リニューアルしました!



前回閲覧時の情報記憶や、情報のカスタム機能で

あなただけのオリジナルサイトに!



## My MENU



使用頻度や緊急度の高いサービスを一覧表示することができます。

このボタンから、表示するサービスの並び替えやオリジナルでのカスタムも可能です。

新着情報を、写真やイラストを用いてニュースサイトのように分かりやすく更新します。



## 対象者タブ表示

市民、子育て、高齢者、事業者の対象者ごとによく見られているページが表示されます。タブは、閲覧履歴が残っている場合、前回選択した状態が引き継がれて表示されます。



タブごとに詳細メニューを選択することが可能です。

## 検索機能 UP!

通常のキーワード検索に加えて、目的・カテゴリ・ライフシーンなどの用途に合わせ、詳細条件からの絞り込み検索や、注目ワードなどから検索することができます。



# 市公式ホームページを



スマートフォンから見やすいデザインで、いつでも、どこでも、簡単に、「今」ほしい・知りたい情報を提供します。

長野市をもっと  
\\ 知りたい人向け //

市民・  
\\ 事業者向け //



ながの  
魅力  
ページ

この  
二次元コード  
からさっそく  
チェック!



トップ  
ページ



## ながの魅力

長野市を訪れたことのない人、長野市の情報を詳しく知りたい人をターゲットに「観光」「人」「移住」「スポーツ」「暮らし」のテーマごとに関連情報などを集約したリンク集です。



## プロスポーツチームブログ

Myニュースの「プロスポーツチーム」カテゴリは、AC 長野パルセイロ、AC 長野パルセイロ・レディース、ポアルース長野フットサルクラブ、信州ブレブウォリアーズの4チームが配信するブログを掲載します。



市内の出来事を  
写真で紹介します

# フォトニュース NAGANO

## ゴールデンウィーク 中心市街地でイベント開催



長野のまちに  
にぎわいが戻ってきました

ゴールデンウィーク中に、中心市街地でさまざまなイベントが開催されました。好天に恵まれ、大勢の人がまち歩きを楽しみ、長野の春を満喫しました。

◀5月3日 第7回獅子舞フェスティバルでの大迫力の獅子舞演舞



▲4月29・30日、5月3日～5日  
第9回表参道芸術音楽祭



▲5月3日～5日 第22回善光寺花回廊  
～ながの花フェスタ2023～



▲5月5日  
SDGsながの高校生書道パフォーマンス

## 春を告げるミズバショウ



例年よりも早く開花

4月下旬、国内有数の大群落として知られる鬼無里の奥裾花自然園で、ミズバショウが花を咲かせました。例年より2週間ほど早く開花し、訪れた人たちに、山の春の訪れを告げていました。

## 第25回長野マラソン開催



およそ8,800人のランナーが参加

今年は声を出しての応援が復活し、沿道には多くの人が駆け付けていました。その歓声に後押しされたランナーは、春風が吹く長野のまちを駆け抜けました。

## 6月23日(金)～7月22日(土)は「男女共同参画月間」です

性別にかかわらず、誰もがその個性と能力を十分に発揮し、共に支え合う社会を実現するためには、職場や学校、地域、家庭での取り組みが必要です。市では期間中に講演会のほか、さまざまなイベントを開催します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

### 講演会「家事リストのススメ ～パパよ、ママの本音を聞け!～」

- ▶とき／6月25日(日)13:40～15:35(13:00開場)
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき、オンライン [Zoom(ズーム)]
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の人
- ▶定員／会場250人(先着順)
- ▶参加料／無料
- ▶申し込み／事前に、「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・電話番号・自認する性別(任意)・託児希望の有無・講師への質問(任意)を記入の上、郵送かファクスで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所)へ



### 講師プロフィール

#### 野々村友紀子さん

大阪府出身。芸人として活動後、放送作家へ転身。夫は芸人・2丁拳銃の修士。現在は吉本総合芸能学院(NSC)東京校の講師、著書・脚本などの作家業に加え、メディア出演など多方面で活躍中。



※託児(要予約)・要約筆記を実施します。

※駐車場はありません。公共交通機関や周辺の有料駐車場をご利用ください。

☎人権・男女共同参画課

☎224-5428 FAX224-7547

## ♪街角アート&ミュージック開催♪

大勢の皆さんのご出演とご来場をお待ちしています。

### 出演者募集(市内を中心に活動する個人か団体)

- ▶内容／音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表
- ▶募集团体数／各回10組程度
- ▶申し込み／各申込期間中に、市ホームページ「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の応募様式[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



### 開催スケジュール

とき	ところ	申込期間	同時開催
6月10日(土)	城山公園	終了	善光寺びんずる市
7月28日(金)	長野駅善光寺口駅前広場	6月8日(木)～22日(木)	なし
8月18日(金)		6月29日(木)～7月13日(木)	
9月9日(土)	TOiGO広場	7月13日(木)～27日(木)	大道芸フェスティバル
10月7日(土)・8日(日)	セントラルスクエア	8月17日(木)～31日(木)	なし
10月14日(土)	城山公園		善光寺びんずる市
11月4日(土)	長野駅善光寺口駅前広場	9月14日(木)～28日(木)	なし

日程、会場などは変更となる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎文化芸術課

☎224-7504 FAX224-7351

# 2023-24シーズン開幕! 頑張れ!ボアルース長野フットサルクラブ!!

## ボアルース長野フットサルクラブとは?

ボアルース長野フットサルクラブは、日本最高峰のフットサルリーグ[Fリーグ]に参戦するチームで、長野市をホームタウンとして活動しています。

今シーズンは「一戦必勝 ONE TEAM」のスローガンの下、「F2優勝」と「F1昇格」を目指します。

## ホーム開幕戦 VS. リガーレヴィア葛飾

▶とき/6月11日(日)14:00~

▶ところ/ことぶきアリーナ千曲

## ホワイトリング開幕戦 VS. ヴォスクオーレ仙台

▶とき/6月25日(日)14:00~



その他の日程やチームの詳細はこちら⇒

ホームページ ツイッター フェイスブック インスタグラム

長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています

☎ スポーツ課 ☎ 224-7804 FAX224-7351

### 6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

▷10日(土)13:25~13:30  
チェーンソーでまき作り

▷24日(土)13:25~13:30  
プロサッカーチームと交流しよう  
市内の小学生とAC長野パルセイロの選手・コーチとのサッカーを通じた交流の様子を紹介します。



##### NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

▷17日(土)10:45~11:15  
「まちも自然もちょうどいい」長野市

##### abn ふるさとステーション

▷18日・【再】25日(日)17:25~17:30  
Instagramで学校給食の魅力を発信

#### インターネット

##### 長野きらめきチャンネル

コロナ禍を経て、にぎわいの再生へ  
長野市の文化芸術イベント  
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

▷24日(土)17:35~17:45  
夏季の食中毒予防

#### ラジオ

##### 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(木)	男女共同参画月間 講演会などの開催のお知らせ
2日(金)	人権擁護委員制度など
5日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
6日(火)	熱中症予防
7日(水)	土砂災害防止月間など
8日(木)	市・県民税の納税通知書発送
9日(金)	市立博物館 春の企画展「皆神山をとりまく世界 ~パワースポットの源流を探る~」【再】
12日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
13日(火)	夏の省エネ、節電対策など
14日(水)	市税・保険料などの口座振替推進キャンペーン【再】
15日(木)	国民健康保険料納額通知書発送
16日(金)	戸隠キャンプ場からのお知らせ
19日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
20日(火)	不正大麻・けし、薬物乱用防止【再】
21日(水)	「HELAS」による食品ロス削減支援実証スタート【再】
22日(木)	介護保険料納入通知書発送
23日(金)	野良猫対策
26日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
27日(火)	夏季における食中毒予防
28日(水)	空き家バンクの登録など
29日(木)	7月の観光情報
30日(金)	広報ながの7月号の見どころ

## 長野市

ジュニアアンバサダー  
募集！

## 市内の小学5年生～中学生の皆さんへ

皆さんが暮らしている長野市の魅力を、皆さんの視点で市のホームページから発信してみませんか。

市では、本市の魅力を発信する「長野市ジュニアアンバサダー」を募集します。多くの皆さんの応募をお待ちしています。

あなたの  
記事が長野を  
変える!?

## ジュニアアンバサダーになると…

皆さんが取材して作成した写真付きの記事が市のホームページに掲載されます！

▶対象／市内在住または在学の小学5年生～中学生

▶募集人数／若干名(書類選考)

▶任期／7月29日(土)～令和6年3月31日(日)

## ▶応募要件

- ・広報広聴課とメールの送受信ができること。
- ・7月29日(土)13:00～14:30の任命式および事前説明会に保護者とともに参加できること。
- ・8月3日(木)9:00～正午に開催する第1回の取材に参加できること。

▶申し込み／6月23日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、広報広聴課(第一庁舎5階)にあります。各小・中学校でも配布します]に必要事項を記入の上、「私が紹介したい長野市の好きなところ」をテーマとした作文(400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広報広聴課(〒380-8512長野市役所、☒kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102

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