

くらしのチャンネル

お知らせ 9月市議会定例会
8月3日(木)開会予定

■9月市議会定例会の会議予定

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

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

■「請願」、「陳情」を希望する人

8月3日(木)までに提出してください。

※「請願」の提出には、議員の紹介が必要です。

※提出された請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

■本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎8階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

※乳幼児一時預かり、手話通訳、要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合わせください。

議会事務局 ☎224-5057

お知らせ 長野市都市内分権審議会

▶とき/8月28日(月)14:00~16:00

▶ところ/市役所庁議室(第一庁舎5階)

▶議題/住民自治協議会のあり方などについて

▶傍聴定員/5人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月23日(水)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、地域活動支援課(☎224-7615、FAX224-8596、☒chiiki@city.nagano.lg.jp)へ

お知らせ 市議会議員一般選挙
立候補届出手続き等説明会

▶とき/8月19日(土)10:00~

▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)

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

▶定員/立候補予定者1人につき2人以内

選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

お知らせ 長野市おひざで絵本
事業絵本選定委員会

▶とき/8月24日(木)14:00~16:00

▶ところ/市役所教育委員会室(第一庁舎4階)

▶議題/選定絵本の見直しについて

▶傍聴定員/3人(先着順)

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

お知らせ 水道事業広域化検討説明会

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

▶対象/市内在住の人

※9月8日(金)以降の日程は次号でお知らせします。

圏水道整備課 ☎224-8373

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

お知らせ 不用品あっせん

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

▶ゆずってください/こいのぼりのポール、事務机、炊飯器

▶申し込み・問い合わせ/8月8日(火)12:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ(先着順)

※物品の提供は無償が条件です。

※あっせんは1人1品です。

お知らせ 都市ブランドデザイン
アンケート

長野市らしい「色」や「風景」などについてお答えください。

▶回答期間/8月10日(木)~20日(日)(消印有効)

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

※詳しくは市HPをご覧ください。

圏企画課都市ブランド推進室



☎224-9716

お知らせ 全国一斉「こどもの
人権110番」強化週間

専用ダイヤルやLINEで、いじめや虐待などの相談を受け付けます。

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

※上記の期間外は月~金曜日8:30~17:15

▶専用ダイヤル/0120-007-110

▶LINEアカウント名/SNS人権相談

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 計量器(はかり)の定期検査

圏商工労働課 ☎224-6751

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

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

お知らせ 献血日程(400ml献血にご協力を)

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

圏食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 戸別浄化槽の設置申し込み

▶対象/令和6年8月以降に戸別浄化槽の設置を希望する人



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

お知らせ 公費解体後の空き地相談会

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

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

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

圏広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 霊園行き直通バスをご利用ください

▶運行日/8月13日(日)・16日(水)

出発地	発車時刻
長野駅	10:00、14:00
霊園(浅川清水)	12:00、16:00

▶運行コース(大人片道運賃)/長野駅善光寺口2番のりば(800円)~善光寺西(700円)~長野高校入口(600円)~浅川団地中央公園(600円)~霊園
※支払い方法は、現金のみです。
※運行日は、霊園周辺道路の一部が一方通行規制になります。
※本年度から運賃を改定しました。
圏(一社)市開発公社 ☎226-3272

お知らせ 移動図書館巡回場所変更(返目市営住宅)

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

お知らせ 行政書士無料相談会

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

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

お知らせ 人工透析患者の通院交通費助成事業

▶対象/市内在住で次の全てに該当する人

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

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

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

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

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

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

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

お知らせ 固定資産税・都市計画税の家屋調査にご協力ください

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

※職員がその場で税金の徴収を行うことはありません。

圃資産税課 ☎224-7176

お知らせ 下水道マンホールふたの販売

▶販売価格／1枚3,000円

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

※応募者多数の場合は抽選

圃上下水道局総務課 ☎224-5070

お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

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

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同センター(☎267-6006)へ
※託児を実施します(要予約)。

まごころ ありがとうございます

【動物愛護センターに】

▶(公社)日本愛玩動物協会/プロジェクター1点、プロジェクター台1点

【茶臼山動物園整備基金に】

▶セラテックジャパン株式会社/100万円

▶株式会社小山田組/5万円

8月の日曜開庁は13日(日)です

毎月第2日曜日は、一部業務を実施します。

(市役所第一庁舎2階、8:30~17:15)

市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の証明書発行、マイナンバーカード)、

国保・高齢者医療課、国民年金室



募集 長野市都市内分権審議会委員

▶対象／市内在住の18歳以上(応募時)で、市の他の審議会などの委員でない人

▶募集人数／若干名(書類選考)

▶任期／10月1日(日)から2年間

▶申し込み／8月30日(水)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、地域活動支援課(第一庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、「私が考える住民自治のあり方」をテーマにした小論文(文字数制限なし、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、☒chiiki@city.nagano.lg.jp)へ
圃地域活動支援課 ☎224-7615

募集 若者奨学金返還支援事業対象者

▶対象／令和7年度に市内の企業に就職し、かつ奨学金の返還を始める人

▶対象奨学金／日本学生支援機構第一種奨学金・第二種奨学金

▶補助率／2分の1、最大5年間で48万円(年額、月額上限あり)

▶申込期限／令和6年1月31日(水)

※要件や申し込み方法など、詳しくは市HPをご覧ください。



圃移住推進課 ☎224-7721

募集 放送大学10月入学生

▶出願期限／9月12日(火)まで

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

募集 長野市放課後子ども総合プラン推進委員会委員

▶対象／市内在住の20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員でない人

▶募集人数／2人(書類選考)

▶任期／10月1日(日)から2年間

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

募集 令和6年度採用長野市社会事業協会職員

▶職種／支援職員、保育士、介護職員

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

▶採用予定日／令和6年4月1日(月)

▶採用予定人数／若干名(筆記試験、面接)

▶一次試験日／8月26日(土)

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

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

募集 市営住宅の入居者

長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

市営住宅

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

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

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、車以外でお越しください。

◇常時募集している住宅があります。

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

車いす使用者向け住宅(※1)・歩行困難者向け住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
返目	三輪二丁目	2LDKY	各1

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

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

募集 第33回長野市民演劇祭参加団体

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

▶ところ/勤労者女性会館しなのき

▶対象/市内で活動している高校演劇部およびアマチュア劇団

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

募集 秋期農作業お手伝いさん

▶とき/10月から(土・日曜日、祝日勤務あります。)

▶活動地域/長野市南部

▶内容/高所の果樹作業など

▶対象/自家用車で通勤できる人

▶賃金/時給908円(研修期間)

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


募集 人権啓発ポスター・標語コンクール作品

▶対象/市内在住・在学・在勤の人

▶応募区分/小・中学生の部、一般の部

▶募集内容/ポスター、標語

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

※指定の用紙、応募カード、作品規格など、詳しくは市HPをご覧ください。

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5032

募集 戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者

旧戦域での慰霊追悼や交流を行います。

▶対象/戦没者の遺児

▶参加料/10万円

※詳しくは、日本遺族会HPをご覧ください。

☎(一財)日本遺族会事務局

☎03-3261-5521

募集 除籍本処理ボランティア

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

▶ところ/南部図書館

▶募集人数/20人(先着順)

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

募集 フリーマーケット出店者

▶とき/9月24日(日)9:00~12:00

▶ところ/リサイクルプラザ(屋内外開催)

▶対象/市内在住の、リサイクルを心がけている個人・団体(事業者は除く)

▶店舗数/40店舗(多数の場合は抽選)

▶出店料/500円

▶申し込み/8月28日(月)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「9月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、同プラザフリマ係(〒381-0026松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

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

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

募集 高齢犬表彰

- ▶募集期間／8月1日(火)～31日(木)
 - ▶対象／市内で狂犬病予防法に基づく登録があり、9月20日時点で表彰の要件(小・中型犬16才以上、大型犬13才以上)を満たす犬
 - ▶申し込み／「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、表彰を希望する犬の写真を1枚持参の上、直接、動物愛護センターへ
- ※要件など、詳しくは二次元コードをご覧ください。
- ☎224-7504



募集 ハンドメイドワークショップ Day出店者

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

行事 催し もんぜんぷら座 3階市民ギャラリー

- キヤノンフォトクラブ写真展
 - ▶とき／8月9日(水)～15日(火)10:00～18:00
- ☎219-0020

行事 催し 空き家ワンストップ相談会

- ▶とき／8月26日(土)13:00～16:00(相談は1人30分以内)
- ▶ところ／市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶対象／市内に空き家を所有している人やその家族
- ▶定員／10人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月18日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

行事 催し わが街ながのゆかりの作家展～高校美術展

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

行事 催し 野外彫刻めぐり～信州新町・信更で楽しむ芸術の秋

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



行事 催し 長野市子ども会 リーダー研修会

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



行事 催し 茶臼山動物園 開園40周年イベント

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

行事 催し 城山動物園開園記念日 イベント ナイトズー

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



行事 催し 里親カフェ

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



お知らせ

まいご

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事催し 南部図書館

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

行事催し 市立長野図書館

- 8月のおはなし会
▶とき／毎週水曜日15:00～15:30、
毎週土曜日14:30～15:00、毎週日
曜日11:00～11:30
▶内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居など
▶対象／幼児～小学生
- 映画上映会
◇死刑台のエレベーター(字幕・白
黒・91分)
▶とき／8月12日(土)14:00～
◇ノーマンズ・ランド(字幕・カラー・
98分)
▶とき／8月26日(土)14:00～
- 岡市立長野図書館 ☎232-3558

行事催し 一夜山登山と山頂コーヒー

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

行事催し 市立博物館
子ども体験のひろば

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

上記はいずれも

- ▶入館料／一般300円、高校生150
円(土曜日は小・中学生無料)

※①②④の受付時間は11:00までで
す。

岡市立博物館 ☎284-9011

行事催し 信州新町美術館・化石博物館

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

上記はいずれも

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

岡同館 ☎262-3500

行事催し 折紙で刀をつくってみよう!

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

行事催し 松代文化ホール

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

上記はいずれも

- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話
で松代文化ホール(☎278-4373)へ

行事催し 第36回長野市民
平和の日のつどい

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

行事催し パソコン無料相談会

- パソコンの病院ながの相談会
▶とき／8月19日(土)10:00～15:00
▶ところ／篠ノ井交流センター
▶申し込み・問い合わせ／事前に電
話でパソコンの病院ながの事務局
(☎090-7179-8523)へ
- シニアパソコン相談会
▶とき／9月2日(土)10:00～15:00
▶ところ／大豆島公民館
▶申し込み・問い合わせ／事前に電
話でシニアネットながの事務局(☎
090-9359-8288)へ

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

行事催し **権堂イーストプラザ 市民交流センター**
 ■プラバンdeアクセサリ
 ▶とき／8月12日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00
 ▶参加料／各300円(材料費含む)
 ■カラフルな写真立てを作ろう
 ▶とき／8月20日(日)10:00～11:30、14:00～15:30
 ▶参加料／各800円(材料費含む)

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

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

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

上記はいずれも
 ▶定員／5人(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

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

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

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

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

行事催し **第33回長野市民演劇祭 中学校公演**

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

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

健康 **不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談**
 ▶とき／8月16日(水)13:00～16:00
 ▶ところ／市保健所
 ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

健康 **血糖値を下げる運動講座**
 ▶とき／8月21日(月)13:30～15:30
 ▶ところ／北部保健センター
 ▶申し込み・問い合わせ／8月17日(木)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 **専門医による認知症個別相談会**
 ▶とき／8月24日(木)13:00～15:00
 ▶ところ／中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)
 ▶対象／本人、家族など
 ▶定員／3人(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

健康 **小児科医による子どもの急病対応講座**

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

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



お知らせ
まごころ
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室

健康 難病研修交流会

☎健康課 ☎226-9965

スポーツ 各種スポーツ教室

■親子ふれあいスポーツ教室

▶とき／9月5日～11月7日(火)10:40～11:40(計8回)

▶ところ／大豆島体育館

▶対象／2・3歳児とその保護者

▶定員／15組(先着順)

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

5日(火)10:35に参加料を持参の上、直接、大豆島体育館へ



■ママピラティス教室

▶とき／9月7日～10月26日(休)

10:30～11:30(計8回)

▶ところ／浅川公民館

▶対象／市内在住の産後1年以内の女性

▶定員／15人(先着順)

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

7日(木)10:10に参加料を持参の上、直接、浅川公民館へ



■ピラティス教室

▶とき／9月7日～11月2日(休)

19:15～20:15(計8回)

▶ところ／城山公民館第二地区分館

▶対象／市内在住・在勤の人

▶定員／15人(先着順)

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

19:00に参加料を持参の上、直接、城山公民館第二地区分館へ



■上記はいずれも

▶参加料／2,700円

☎スポーツ課

☎224-7804

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

▶ところ／市保健所 ▶対象／各難病患者とその家族、支援者

▶申し込み／各申込期限までに、電話で健康課へ

健康 膝痛予防講座

▶とき／9月7日(木)13:30～15:00

▶ところ／三陽保健センター

▶内容／講話、運動の紹介

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

健康 食物アレルギー講演会

▶とき／9月9日(土)14:00～16:30(開場13:30)

▶ところ／芸術館メインホール

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

▶定員／100人(先着順)

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

むか、電話で保育・幼稚園課(☎224-8032)へ



健康 今から始める骨量・筋力アップ運動講座

▶とき／9月13日～10月4日(木)13:30～15:30(計4回)

▶ところ／市保健所

▶内容／脚力・骨量測定、運動紹介、膝痛・腰痛予防など

▶対象／69歳以下で、骨粗しょう症、膝痛、腰痛を予防したい人

▶定員／15人(先着順)

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

健康 フレイル予防の相談会

▶とき／8月28日、9月11日(月)13:30～16:45

▶ところ／地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

▶内容／運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加などの相談

▶対象／65歳以上の人

▶定員／各8人程度(先着順)

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

健康 いのちとくらしの相談会

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

▶とき／9月10日(日)13:00～17:00

▶ところ／芹田公民館

▶定員／30人程度

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、健康課(☎226-9965)へ

スポーツ 呼吸を深めるヨガ

▶とき／8月26日(土)15:00～16:00

▶ところ／松代文化ホール

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／中学生以上1,000円、小学生以下800円

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同ホール(☎278-4373)へ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」おひさま教室(小学生以下の親子向け)

☎ 282-5500

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

▶ **申し込み** / 湯～ぱれあHP「おひさまクラブ」から(会員登録が必要です)
 ※料金など、詳しくはHPをご覧ください。か、電話で湯～ぱれあへ



スポーツ アクアウィング各種教室

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

上記はいずれも
 ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話か直接、アクアウィング(☎244-7555)へ

スポーツ 大人のサッカー「パルサカ」in長野市

- ▶ **とき** / 8月20日(日)9:30～10:45
- ▶ **ところ** / 千曲川リバーフロントスポーツガーデン
- ▶ **コース** / エンジョイコース、レベルアップコース
- ▶ **対象** / 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
- ▶ **定員** / 各20人(先着順)
- ▶ **参加料** / 一般各1,500円、学生各1,000円
- ▶ **申し込み** / 事前に右の二次元コードから申し込み



☎ AC長野パルセイロサッカースクール事務局 ☎ 080-8760-0260 (火～金曜日11:00～16:00)

スポーツ 長野市民水泳大会

- ▶ **とき** / 8月27日(日)9:30～
 - ▶ **ところ** / アクアウィング
 - ▶ **対象** / 市内在住の小学生以上
 - ▶ **参加料** / 1種目1,000円(一人2種目まで申し込み可)
 - ▶ **申し込み** / 日本水泳連盟に競技者登録済みの人=8月10日(木)までに(公財)日本水泳連盟のWebSWMSYSから申し込み、競技者登録をしていない人=8月11日(金)正午までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて直接、アクアウィングへ
- ※競技種目は開催要項をご覧ください。開催要項・申込書はアクアウィング、県水泳連盟HPにあります。
 ※小学生は、学童泳力テストも兼ねます。

☎ アクアウィング ☎ 244-7555

スポーツ 南長野運動公園

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

☎ 南長野運動公園 ☎ 293-4048

スポーツ 市スポーツ協会各種教室

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

☎ 市スポーツ協会 ☎ 224-5088



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

岡行政DX推進課 ☎224-7506

■①篠ノ井交流センター ☎292-2121

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

■②大岡公民館 ☎266-2413

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

■③鬼無里公民館 ☎256-2055

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

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

教室 動物愛護センター各種講座

■愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/8月19日(土)10:00~11:30
▶対象/犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4カ月以上の健康な犬(他の犬の健康に影響のある疾病などにかかっていないこと)とその飼い主
▶申し込み/「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、8月8日(火)~18日(金)に電話で同センターへ



■猫講座「幸せな看取りのためのメソッド」

▶とき/8月23日(水)14:00~15:30
▶定員/40人(先着順)
▶申し込み/「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、8月8日(火)~22日(火)に電話で同センターへ



教室 バラのせん定講習会

▶とき/8月26日(土)13:30~15:30
▶ところ/南長野運動公園(バラ園)
▶定員/30人(先着順)
▶受講料/1,000円(資料・保険料含む)
▶申し込み・問い合わせ/8月21日(月)8:30から、電話でNPO法人市環境緑化協会(☎214-8655)へ
※詳しくは同協会HPをご覧ください。



教室 生ごみ自家処理講座

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

▶対象/市内在住で初めて本講座を受講する人
▶定員/各20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/各開催日の2日前までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ
※受講した人に、段ボール箱と堆肥化に必要な基材を差し上げます。

教室 押し葉押し花で染める「山の幸染め」

▶とき/8月30日(水)10:30~12:30
▶ところ/湯~ぱれあ
▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/12人(先着順)
▶材料費/コースター3枚700円(追加購入可能)
▶申し込み・問い合わせ/8月9日(水)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ



教室 長野高専と市の共催講座

▶とき/9月6日・13日・27日(水)9:30~16:30
▶ところ/長野高専地域共同テクノセンター
▶内容/線の用法、断面図、ねじ・軸・キー・歯車などの製図など
▶対象/市内製造業の設計・生産技術業務従事者など
▶定員/各15人(先着順)
▶受講料/テキスト代=2,750円、運営協力費会員(1日当たり)=2,200円、非会員5,500円(ただし変動の可能性あり)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで、同センター(☎295-7117、✉nrtc727@nagano-nct.ac.jp)へ

教室 多文化交流講座 ロンドンの1年間

▶とき/9月9日(土)10:30~12:00
▶ところ/もんぜんぷら座
▶定員/30人(先着順)
▶申し込み/9月5日(火)までに、氏名・メールアドレス・電話番号を記入の上、Eメールで国際交流コーナー(✉kokusai@monzen-plaza.com)へ 国際交流コーナー ☎223-0053

教室 プログラミング体験

▶とき/9月16日(土)10:00~11:30、13:00~14:30
▶ところ/榎堂イーストプラザ市民交流センター
▶対象/年長児~小学生
▶定員/各5人(先着順)
▶受講料/各900円
▶申し込み・問い合わせ/9月1日(金)10:00から、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

教室 はじめてのパソコン教室

▶とき/9月1日~令和6年4月19日(金)10:00~12:00(計16回)
▶ところ/東長野いこいの家
▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/8人(先着順)
▶受講料/1,600円(テキスト代・施設使用料別途)
▶申し込み・問い合わせ/8月8日(火)から、電話で同施設(☎244-6721)へ

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 **生きがいづくり講座**

☎シニアアクティブルーム☎223-0058

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

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

教室 **リサイクルプラザ**

☎リサイクルプラザ☎222-3196

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

▶**対象**／市内在住の人(初回の人優先) ▶**申し込み**／各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ
※別途材料費が必要な講座があります。

教室 **救命講習・応急手当普及員講習**

※事前にお申し込みください。

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

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

教室 **かがやきひろば各種講座**

※詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

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

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

※1…①②④～⑧⑩⑪は先着順、③初心者優先、⑨多数の場合抽選

教室 勤労者女性会館しなのき・サンライフ長野・勤労青少年ホーム各種講座

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

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

▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

講座		とき	講座	とき	
しなのき	◆ちょっと得する相続の基礎講座⑤	9月20日(水)10:00~12:00	しなのき	ピラティスプラス	10月8日~令和6年3月24日(日)11:30~12:30(計10回)
	◆9月無料相談会(1人40分)	9月20日(水)13:00~17:00		美温活リンパ&ストレッチ	10月13日~令和6年3月22日(金)19:00~20:00(計10回)
	ワードとエクセルを同時に学ぼう 金曜コース	9月29日~12月15日(金)10:00~12:00(計10回)		週のはじめの気持ち良いストレッチ	10月16日~令和6年3月4日(月)11:15~12:15(計11回)
	ゆがみを整える骨盤ヨガ	10月2日~令和6年3月18日(月)19:00~20:10(計13回)		ママのためのエアロビクス	10月23日~令和6年3月11日(月)11:15~12:15(計8回)
	女性のためのビューティフルヨガ	10月3日~令和6年3月19日(火)10:30~11:30(計12回)		ヘルシーストレッチ&ピラティス	10月23日~令和6年3月25日(月)19:00~20:00(計9回)
	めざそう美文字!ペン字講座入門	10月4日~令和6年3月6日(水)9:25~10:55(計12回)		◆韓国語初級	10月2日~令和6年3月18日(月)9:30~10:45(計12回)
	ハワイアンフラ	10月4日~令和6年3月6日(水)19:00~20:30(計12回)		ゆったりヨガ(夜)	10月5日~令和6年3月21日(木)19:00~20:30(計12回)
	ゴスペル&ポップスを歌おう	10月5日~令和6年3月21日(木)10:30~12:00(計12回)		◆エクセル(Excel)ステップアップ(夜)	10月6日~12月15日(金)19:00~21:00(計10回)
	週末のハワイアンフラ	10月7日~令和6年3月30日(土)13:30~15:00(計12回)		場名時八段錦太極拳	10月11日~令和6年3月13日(水)10:00~11:30(計11回)
	エンジョイエアロビクス	10月7日~令和6年3月30日(土)18:30~19:30(計12回)		◆ファイナンシャル・プランニング技能検定2級(土曜)	10月21日~令和6年1月20日(土)13:30~15:30(計11回)
			南部		

■サンライフ長野(☎227-2310)

▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く)

講座		とき	講座	とき
アロマで痛みの緩和法		9月30日、10月7日(土)13:00~15:00(計2回)	血液さらさら健康体操	10月6日~令和6年3月8日(金)15:30~16:30(計19回)
マレットゴルフ初心者講習会		10月2日・16日(月)13:30~16:00(計2回)	やさしいソフトバレー&ストレッチ	10月6日~令和6年3月15日(金)10:00~11:30(計10回)
のびのび健康運動ソフトバレー		10月2日~令和6年3月18日(月)9:10~10:40(計21回)	卓球入門(基礎編)	10月6日~令和6年3月15日(金)15:00~16:20(計20回)
身につく着物の着付け		10月4日~12月6日(水)13:30~15:30(計10回)	太極拳初級	10月11日~令和6年3月13日(水)13:30~15:30(計17回)
さわやか健康体操B		10月4日~令和6年3月13日(水)11:00~12:10(計21回)	腰痛予防トレーニングPM女性コース	10月12日~令和6年3月21日(木)13:30~15:00(計21回)
リンパマッサージとストレッチ	A	10月4日~令和6年3月13日(水)13:00~14:00(計22回)	感覚で話してみよう英会話	10月13日~令和6年3月22日(金)10:00~11:30(計16回)
	B	10月4日~令和6年3月13日(水)14:30~15:30(計22回)	ファブリックフラワーを使ったクレセント型壁飾り	10月21日(土)10:00~12:00

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

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

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

いずれも

▶施設へ直接申し込み/申込開始日から、受講料を持参の上、直接会場へ(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。

▶インターネットによる申し込み/8月1日(火)9:00~8日(火)17:00に、右の二次元コードから。受講料の納付などについては、後日メールでご案内します。



勤労者女性会館しなのき



サンライフ長野



勤労青少年ホーム