

災害に備えて 段ボールベッド作ってみたよ



洪水ハザードマップを全戸配布します
詳しくは2ページをご覧ください

洪水ハザードマップをリニューアル

長野県による、市内の中小河川を含む浸水想定区域の調査が終了したことから、市では新たな洪水ハザードマップを作成し、**本紙8月号と同時に全戸配布**しています。

本格的な台風シーズンを前に、ご自宅などの洪水のリスクを再確認し、速やかな避難行動につなげましょう。

新たな洪水ハザードマップのポイント

- 千曲川、犀川などの主要河川だけでなく、市内全域の県管理河川の洪水リスクを掲載しました。
- 中山間地の中小河川を中心に、浸水想定区域が一部広がりました。避難所などを一部見直しましたので再確認をしてください。
- マップ縮尺を、12,000分の1に拡大し、見やすくしました。
- ハザードマップの解説動画を制作しました。ハザードマップ封筒表紙の二次元コードから確認してください。
- 「避難行動判定フロー」「分散避難」「屋内外の浸水対策」「マイ・タイムラインの作成」「備蓄品」などの情報を加えました。
- 例年、広報ながのに掲載している「わが家の避難行動確認シート」を「各種災害共通」と「土砂災害用」の2種類のシートにして、ハザードマップの封筒に同封しました。

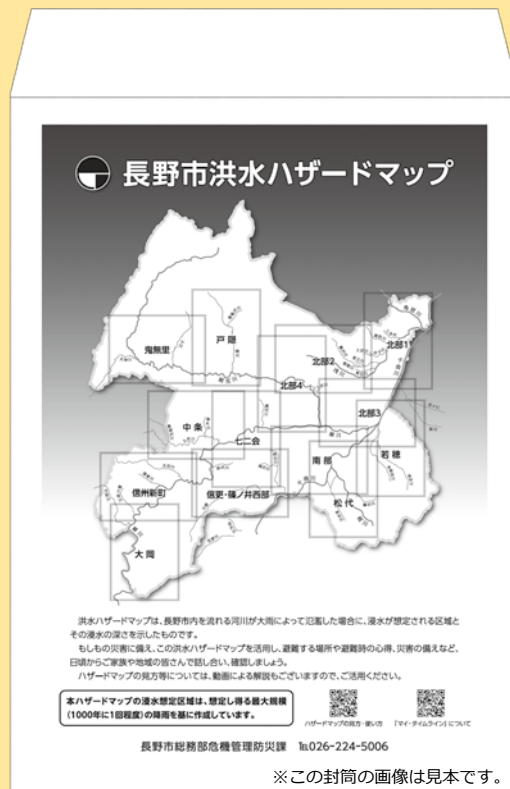
これらの避難行動のツールを使って、風水害などの危険が迫っている場合に、いつ、どこへ避難したらよいか、ご家族などで話し合ってみましょう。



☎ 危機管理防災課 ☎ 224-5006 FAX224-5109

今月の表紙

6月25日(日)に吉田小学校体育館で開催された、吉田地区住民自治協議会育成会委員会主催の「吉田子どもフェスタ2023」で危機管理防災課が出前講座を行いました。124人の参加者は、同課職員から段ボールベッドや簡易トイレ、非常食の紹介などの説明を聞き、その後、子どもたちは段ボールベッドや簡易トイレを組み立て、座るなどしていざというときの備えを確認していました。



配布内容

お住まいの地域と周辺地域**のみ**のマップを配布しています。市内他地域のマップが必要な人は、危機管理防災課へお問い合わせください。

多言語版の作成

英語、中国語でのハザードマップは、10月頃完成予定です。

詳細は、危機管理防災課へお問い合わせください。

ホームページでの閲覧・印刷

洪水・土砂災害ハザードマップは市ホームページにも掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



▲洪水ハザードマップ



▲土砂災害ハザードマップ

本紙5月号では、ちょうど山菜の季節ということもあり、私の好きな山菜とその食べ方を紹介した。加えて、市民の皆さんには、「イチ推し山菜とそのレシピを教えてください」とアンケートへの協力を呼びかけたところ、300件以上の回答があった。回答を寄せていただいた皆さんに心から感謝しつつ、結果をみての感想をお伝えしたい。

まず、「イチ推しの山菜」ではタラの芽が1位でコシアブラ、ごごみの順が続いた。山菜の王様といわれるタラの芽は、やはり王様であることが確認できた。コシアブラ、ごごみと答えた数も他の山菜よりも断然多く、タラの芽と合わせたこの3つが“三大山菜”といえる結果となり、私も大いに共感したい。また、「レシピ」についての回答では三大山菜とも、天ぷらが一番多かった。ごごみをおひたしで食べる私にとっては、この結果は意外に感じたが、皆さんがさまざまなレシピで山菜を味わっていることを知り、もう来春を待ち遠しく感じる

ほどである。

先のエッセーで、タラの芽天ぷらの生ハム巻きを紹介した後、それを読んだ人から「あのレシピはおいしかった」「山菜の新しい食べ方を紹介してくれてうれしい」との声をいただいた。

こうやってみんなでさまざまな事例を紹介し合い、生活に取り入れていくと、「自然と共にある長野市の暮らし」はもっと楽しくなるに違いない。

わが家の小学3年生の子ども、春の山菜採りの際は、一緒に行った友だちとにぎやかに、そして、張り合うように山菜を採るのに夢中になっていた。そんな姿を見れば、山菜は大人も子どもも夢中にさせる「山の宝物」であることがよく分かる。その宝物がわれわれに与えてくれる体験は、暮らしの満足感につながるものだと思う。

ああ、山菜よ、今年も恵みをありがとう。また次の春も元気に会おう。

萩原健司

【教えてください！イチ推しの山菜とそのレシピ】アンケート結果

市LINE公式アカウントや、市ホームページで8月上旬に紹介します。アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。



▲市LINE公式アカウント



▲市ホームページ

も く じ

●ハザードマップ配布……………2	●夏の特別出火防止運動……………13
●市長エッセー……………3	●女性のための起業・創業支援セミナー……………13
●ふるさと納税返礼品提供事業者募集……………4	●市が発注する業務に従事する 事業者・労働者の皆さんへ……………14
●NAGANO市民便利帳……………4	●8月の市政番組……………14
●令和6年度採用 長野市職員募集……………5	●くらしのチャンネル……………15～26
●気付き、考えよう。ヤングケアラー……………6	●信州新町美術館 特別展……………27
●はじめよう「人生会議」……………7	●フォトニュース……………27
●長野市と住民自治協議会……………8	●姉妹都市クリアウォーター市への 派遣学生募集……………28
●フレイル予防……………8	
●老人クラブの活動紹介……………9	
●減塩にチャレンジ……………10	
●胃内視鏡検査……………10	
●医療機関を利用する際のお願い……………11	
●工事の前には遺跡の確認を……………12	

長野市の人口と世帯数（令和5年7月1日現在）

総数 366,815人(男178,209人 女188,606人)
前月比 -279人(-110人 -169人)
世帯数164,720世帯(前月比 -27世帯)

「長野市ふるさと納税」返礼品の募集

ふるさと納税により長野市を応援してくれる皆さんに、本市の魅力を発信できる返礼品をお送りしています。農産物、加工品、市内で提供されるサービスなど、返礼品の提供にご協力ください。

提供可能な返礼品

■市内で生産、加工、製造されたもの

- 果物や野菜などの農産物
- みそ、ジャム、酒類、肉類などの加工品
- 電子機器、服飾品などの製品

■宿泊施設・飲食店の利用、体験ツアーなど市内で提供されるサービス

返礼品提供事業者のメリット

- ・ふるさと納税ポータルサイト掲載手数料および返礼品の送料は、市が全額負担します。
- ・ふるさと納税ポータルサイトに返礼品の情報を掲載することで、商品のPRとなり、全国への販路拡大につながります。
- ・返礼品発送時に、自社商品のパンフレットやチラシなどを同封することが可能です。

申し込み手順

ステップ1 提供したい返礼品が、募集要項に沿っているか確認

ステップ2 エントリーシート・誓約書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、企画課(〒380-8512長野市役所第一庁舎6階)に提出

ステップ3 返礼品の掲載を希望するポータルサイトの選択

ステップ4 ふるさと納税ポータルサイトを管理している事業者による個別説明および登録手続き



▲市ホームページ

問 企画課 ☎224-5010 FAX224-5103

11月
発行・配布
予定

NAGANO市民便利帳を発行します

市では、各種行政手続きや、救急・防災、健康・福祉情報、地域情報などを掲載した「NAGANO市民便利帳」を全戸に配布します。

官民協働事業

本便利帳は、官民協働事業として、市が行政情報の提供などを行い、協働発行事業者(※)が制作および配布を担当します。

なお、制作および配布に係る費用は、掲載する広告収入で賄います。各団体・事業所などのPRとしてご利用ください。

※協働発行事業者は公募による提案方式により、株式会社サイネックスに決定しました。本便利帳への広告掲載については、株式会社サイネックス長野支店(☎267-7133)へお問い合わせください。

発行・配布は11月を予定

市内全世帯へ配布するほか、本市へ転入する人については、転入手続きの際に市民窓口課または各支所で配布します。

NAGANO 市民便利帳

2023年保存版

情報ツール	6
長野市ガイド	8
いざという ときのために	30
届け出・手続き	42
各種相談	49
税金・保険・ 年金	54
健康・健診	62
出産・子育て・ 教育	67
高齢者福祉・ 介護	76
障害者福祉	85
ごみ・ リサイクル	91
生活環境・ 住まい	95
市議会・選挙・ 広報・広報	102
市内バス	104
施設ガイド 一覧	107
市内マップ	120
生活ガイド	130

長野市役所 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
☎026-226-4911(代)
FAX 026-224-5100(代)

長野市防災メール 配信サービス
緊急情報や地震情報、気象情報、土砂災害警戒情報などを配信しています。詳細はPOD

長野市公式LINE
ごみの分別や子育て、イベントなど7つの項目から詳しい情報を選べます。詳細はPOD

長野市 印刷
長野市 × 株式会社サイネックス

問 広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102



令和6年度採用 長野市職員募集

(社会人経験者、大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職、障害者)



- ▶採用予定日／令和6年4月1日
- ▶採用予定人数／各区分とも若干名
- ▶申し込み／各申込期間に「ながの電子申請サービス(長野市)」へ

◇試験内容や申し込み方法などは市ホームページをご覧ください。

◇受験案内は職員課(第二庁舎4階)、市役所受付、各支所、各消防署・分署、東京事務所で配布します。



社会人経験者

- ▶申込期間／7月28日(金)～9月4日(月)
- ▶第一次選考日／9月9日(土)～18日(月)(テストセンター方式で実施)

選考区分	生年月日	条件など
行政Ⅰ(事務)	昭和59年4月2日～平成9年4月1日	大学を卒業し、職務経験3年以上
行政Ⅱ(土木、電気)		大学を卒業し、職務経験3年以上
消防		高等専門学校などを卒業し、職務経験5年以上
保育士		消防吏員としての職務経験3年以上
臨床検査技師		保育士資格を有し、保育士業務の職務経験3年以上
		臨床検査技師免許を有し、臨床検査技師の職務経験3年以上

大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職

- ▶申込期間／8月1日(火)～20日(日) ▶第一次試験日／9月17日(日)
- ▶試験会場／長野ターミナル会館

試験区分	生年月日	条件など
土木	平成9年4月2日～平成14年4月1日	大学卒業程度(土木専門課程)の学力を有する人
建築		大学卒業程度(建築専門課程)の学力を有する人
電気		大学卒業程度(電気専門課程)の学力を有する人
化学		大学卒業程度(化学専門課程)の学力を有する人
獣医師	平成6年4月2日～平成12年4月1日	獣医師免許(取得見込み含む)
救急救命士(消防)	短期大学卒業程度 平成9年4月2日～平成15年4月1日	救急救命士免許(取得見込み含む)
臨床検査技師		臨床検査技師免許(取得見込み含む)
一般事務	高校卒業程度 平成14年4月2日～平成18年4月1日	高等学校卒業程度の学力を有する人
土木		高等学校卒業程度(土木専門課程)の学力を有する人
消防		高等学校卒業程度の学力を有する人
調理	技能労務職 昭和59年4月2日～平成9年4月1日	調理師免許を有し、調理業務の職務経験2年以上

※4・6月の試験を受験した人は同一試験区分での受験はできません。

障害者を対象とする選考

- ▶申込期間／8月1日(火)～9月10日(日) ▶第一次選考日／10月22日(日)
- ▶選考会場／ホテル信濃路

業務内容	生年月日	条件など
一般事務	昭和59年4月2日～平成18年4月1日	次のいずれかの交付を受けている人 ・障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳



私たちと一緒に働きませんか

問 職員課 ☎224-5003 FAX224-7494

気づき、考えよう。ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や、病気などでケアが必要な家族の世話を日常的に行っている子どもたちのことです。家族の世話を、子どもたちが当たり前前にこなしていると、周囲の大人もそれが当たり前と思っているのかもしれませんが、しかし、その負担が大きくなると、勉強や部活動、友達と遊ぶなどの子ども自身の生活を後回しにしてしまう場合があります。ヤングケアラーのことを一緒に考えてみましょう。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなど気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

県ヤングケアラー実態調査の結果から

県では令和4年に、県全域の小学5・6年生、中学生を対象として、ヤングケアラーの実態調査を行いました。本市では、小学生の10人に1人、中学生の18人に1人が「家族のケアをしている」と回答しました。

「家族のケア」には「お手伝い」も含まれていると考えられますが、中には「進路の変更をしなければならない」もしくは「進路を変更した」、「学校に行きたくても行けない」といった深刻な状況にある子どもがいることも分かっています。

周りの人ができること「気づく、声をかける」

ヤングケアラーの発見は困難といわれています。本人の社会経験が乏しく、また現状を当たり前だと感じており、自ら公的機関などへ相談することが難しいためです。

実態調査の結果では、「周囲に期待する支援」について、小・中学生ともに「特にない」が最も多い回答でした。次に多かった回答が、小学生は「自分のことについて話を聞いてほしい」、中学生は「学校の勉強や受験勉強などの学習のサポート」でした。周囲の大人が気付いて声をかけ、話を聞くことが、支援の入り口になります。



そのケア、子どもにとって負担では？

ケアを担うこと自体を問題視するのではなく、ヤングケアラー本人が過度なケアを担っている場合に、周囲の大人がその負担を減らしていくことが大切です。「もしかしたら」と感じたときには、子育て家庭福祉課へ相談してください。

今年の夏こそはじめよう「人生会議」



～「もしも」のときのために大切な人と話し合ってみませんか～

人 人生会議 [ACP (アドバンス・ケア・プランニング)] とは、将来の「もしも」のときに備えて、前もって希望する医療やケアなどについて、家族や友人、医療スタッフなどと繰り返し話し合い、思いを共有する取り組みのことです。伝えることができるときに、話し合みましょう。

パンフレット「ゼロからはじめる人生会議」をご活用ください

人生会議の概要や基本的な話し合いの手順を紹介しています。

▶ **設置場所** / 地域包括ケア推進課 (第二庁舎1階)、各支所、各地域包括支援センター、各在宅介護支援センター



◀ パンフレットのダウンロードはこちらから



◀ 厚生労働省「人生会議してみませんか」

自分や大切な人の「もしも」のときは、できれば考えたくない。けれども、「もっと早く話しておけば良かった。」と後悔したことがあるので、元気なうちに話をしておきたい。



コロナ禍では、県外で暮らす家族が帰省できず、ゆっくり話をすることができなかった。今年の夏は帰省するので、自分が思っていることを伝えたい。



▲ 市政出前講座「ゼロからはじめる人生会議～もしものときについて話し合おう～」参加者の感想



人生会議 Q & A



Q なぜ人生会議が必要なの？

A 私たちは、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約7割の人が医療やケアなどを自分で決めることや、望みを人に伝えることができなくなるといわれています。だからこそ、元気なときに考えて、共有しておくことが必要です。

Q 話し合うきっかけは？

A ・お盆や法事、正月など帰省して家族が顔を合わせたとき
・テレビやラジオで、介護の情報を得たとき
・自分の誕生日
・仕事を退職、引退したとき
・病気になったとき
・介護が必要になったとき など

Q どんなことから話せばいいの？

A 希望する医療やケアだけでなく、住みたい場所、座右の銘、今まで大切にしてきたこと、これからも大切にしたいこと、気がかりなこと、譲れないことについて話してみましょう。人生会議で話したことは、「もしも」のとき、医療やケアを決定する際の重要なヒントになります。

Q 何かを決める必要はあるの？

A 人生会議で、必ずしも何かを決める必要はありません。気持ちは、心身の状態によって変わるので、繰り返し話し合い、そのときの思いを家族などと共有することが大切です。
「今はまだ考えたくない」という人は、無理に考える必要はありません。心の準備から始めてみましょう。

問 地域包括ケア推進課 ☎ 224-7935 FAX 224-8574

長野市と住民自治協議会は協働のパートナー

本市のまちづくりの仕組みを紹介します

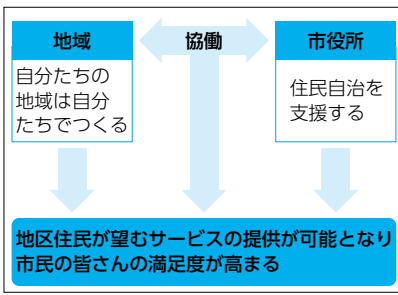
市内の全32地区では、地域住民の皆さんが主体となり、さまざまなまちづくりを実践しています。改めて、本市のまちづくりの仕組みを紹介いたします。

本市の成り立ち

本市は、明治30年の市制施行により、県内初の市（現在の第一から第五地区の範囲）として誕生しました。市制施行後に合併した各市町村が現在の「32地区」を形成しており、本市のまちづくりの基本的な単位となっています。

都市内分権とは

本市では、地域住民の皆さんが「自分たちの地域は自分たちでつくる」という意識を持って活動し、その活動を市が支援していく「都市内分権」を推進しています。地域住民の皆さんと市との適切な役割分担に基づき、地域の実態に即した協働によるまちづくりを進めていきます。



住民自治協議会とは

区・自治会・各種団体などが連携し、助け合いながら地区の課題解決に取り組む、住民主体の自治組織のことです。

本市と住民自治協議会は、協働のパートナーであることが条例に規定されており、市からの依頼事務（必須・選択事務）を実施するとともに、各地区の実情に応じ、特色ある活動を行っています。各地区住民自治協議会の活動は、市ホームページで紹介していますので、ぜひ、ご覧いただき、地区の活動に参加してみたいかがでしょうか。



今後とも、未来につながるまちづくりを目指して、協働のパートナーである住民自治協議会の活動が持続可能な住民活動となるよう、引き続き市全体で支援してまいります。

問 地域活動支援課

224・7615 FAX 224・8596

やさしいプログラムを体験して、健康な暮らしを続けよう

「フレイル予防講座」に参加してみませんか

最近、家にいることが多くなっていますか。フレイル予防講座は簡単な体操やレクリエーションを、ゆつくり楽しみながら行う講座です。保健師や看護師、ボランティアがサポートしますので、安心してご参加ください。

▼対象

- 外出の機会が週1回未満やもの忘れが増えたように感じる人で、おおよね70歳以上の人（付添人の参加可）
- ▼ところ（開催期間（各計6回））
- ・かがやきひろば松代 9月5日～11月7日（火）
- ・かがやきひろば篠ノ井 9月5日～11月21日（火）
- ・かがやきひろば三陽 10月5日～12月7日（木）
- ・かがやきひろば安茂里 10月27日（金）～12月14日（木）
- ・かがやきひろば氷鉦（令和6年1月開催予定）

※日時や定員など詳しくは、決まり次第、回覧などでお知らせします。

▼内容

初心者向けのやさしいプログラムで、椅子に座って無理なく行う体操やレクリエーション、簡単な作品づくりなどさまざまな内容で開催しています。

※会場ごとに内容が異なります。

やさしいプログラムを体験して、健康な暮らしを続けよう

「フレイル予防講座」に参加してみませんか

最近、家にいることが多くなっていますか。フレイル予防講座は簡単な体操やレクリエーションを、ゆつくり楽しみながら行う講座です。保健師や看護師、ボランティアがサポートしますので、安心してご参加ください。

▼対象

- 外出の機会が週1回未満やもの忘れが増えたように感じる人で、おおよね70歳以上の人（付添人の参加可）
- ▼ところ（開催期間（各計6回））
- ・かがやきひろば松代 9月5日～11月7日（火）
- ・かがやきひろば篠ノ井 9月5日～11月21日（火）
- ・かがやきひろば三陽 10月5日～12月7日（木）
- ・かがやきひろば安茂里 10月27日（金）～12月14日（木）
- ・かがやきひろば氷鉦（令和6年1月開催予定）

※日時や定員など詳しくは、決まり次第、回覧などでお知らせします。

▼内容

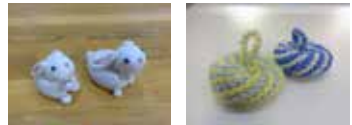
初心者向けのやさしいプログラムで、椅子に座って無理なく行う体操やレクリエーション、簡単な作品づくりなどさまざまな内容で開催しています。

※会場ごとに内容が異なります。

参加者の感想



みんなで楽しく体操したり、歌を歌ったりしています。



▲昨年度の作品

- ・毎回楽しく、時間があつという間で次回も楽しみです。
- ・家でも少しずつ、教えてもらった体操をやり始めています。
- ・家に一人でいるので、ここでおしゃべりして笑うのがとても楽しみです。

フレイルとは

加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。早めに気付き、適切に取り組むことで、健康な状態に戻ることができます。

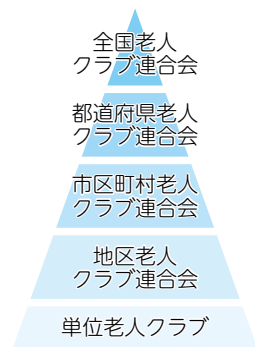
問 地域包括ケア推進課

224・7873 FAX 224・8574

老人クラブで一緒に活動してみませんか？

問 高齢者活躍支援課 ☎ 224・5029 FAX 224・5126

老人クラブは、高齢者の生き生きとした生活の実現を目指すとともに、地域や社会にも貢献する活動をするための、地域を基盤とした自主的な組織です。地域の単位老人クラブを核に、地区、市区町村、都道府県、全国で連合会を組織しています。



活動内容

- 【生き生きと元気に人生を楽しむ】
 - ・ゲートボールなどのスポーツや俳句、手芸などの趣味の活動
 - ・親睦旅行やお花見など、仲間と楽しむ行事
- 【知識や経験を生かす】
 - ・しめ縄作りやおやき作りなどの伝統技術を伝える活動
 - ・地域に伝わる神楽やお祭りを次世代に引き継ぐ活動
- 【地域や社会への貢献】
 - ・子どもの通学時の防犯パトロール
 - ・学校や福祉施設との交流・ボランティア活動
 - ・清掃や除草、植栽など、公園や地区内の美化活動

老人クラブに加入するには

対象者は、おおむね60歳以上の人です。お近くの老人クラブ会員や長野市老人クラブ連合会(☎090・2620・3520)へお問い合わせください。



長野市老人クラブ連合会

～のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを～

長野市老人クラブ連合会は、市内で活動する老人クラブとともに「健康づくり」や「地域を豊かにする活動」に取り組んでいます。

今回は、普段の活動の中から、健康づくりに関する活動と、有志の会の活動をご紹介します。

健康づくりの活動では、新興スポーツ(囲碁ボールなど)の普及に力を入れており、講習会や練習を月2回程度行い、年に数回、大会も開催しています。

また、有志の会では、地域の老人クラブの枠組みを超えて、活動のためのグループを結成し、民謡踊りやマレットゴルフなどの運動系、童謡や唱歌、手芸、折り紙、料理などの文化系の活動にそれぞれ取り組んでいます。

皆さんもこの機会に老人クラブに加入して、一緒に活動を盛り上げてみませんか。



▲長野市老人クラブ連合会 宮島会長

2023長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル

高齢者の健康づくりと会員同士の交流を目的とした、長野市老人クラブ連合会が主催するイベントです。

▼とき／9月6日(水)10時～15時30分(予定)

▼ところ／エムウェーブ

▼対象／長野市老人クラブ連合会会員か市内在住のおおむね60歳以上の人

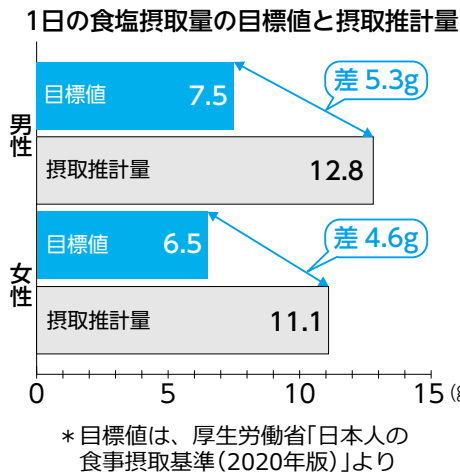
▼内容／ミニ運動会、ミニコンサート、健康チェック、交通安全啓発など
※体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。



減塩にチャレンジし、食塩(ナトリウム)と体の関係

1日にどれくらいこの食塩を摂取しているの？

令和4年度に、20歳以上の男女283人の尿中ナトリウム量から1日の食塩摂取推計量を算出したところ、男女ともに目標摂取量より5グラムほど多い結果でした。



食塩摂取量が多いとどうなる？

血液中のナトリウム濃度を薄めようと、血液量が増え、血圧が上がります。また、不要なナトリウムは腎臓から尿中に排せつされます。そのため、適量以上に摂取すると心臓と腎臓に負担がかかり、高血圧・脳血管疾患・腎疾患などの生活習慣病のリスクを高めます。



小さじ1杯(5ミリリットル)が、食塩約6グラムです

減塩にチャレンジ

●栄養成分表示を参考に「見えない塩」を見る化

ナトリウムの含有量は「食塩相当量」として表示され、食塩摂取量の目標値と比較できます。

1食分(0g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

減塩食品を活用

●日本高血圧学会(JSH)では、適正でおいしい減塩食品を紹介しています。味にこだわった減塩食品なども増えてきているので、まずは、近くのスーパーマーケットなどで探し、試してみましよう。



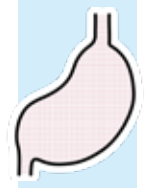
▲JSH減塩食品リスト

健康課

226・9961 FAX 226・9982

検査
申込期限
11月30日(木)

胃内視鏡検査を受けましょう



がんは、進行するまで自覚症状がないことが多いため、定期的に検査を受けることが必要です。胃がんは、早期発見・早期治療で95パーセントが完治するといわれています。定期的に検査を受けて、早期発見・早期治療につなげましょう。

胃内視鏡検査

医師が胃の内部を撮影しながら、病変を見つける検査です。医師の判断により、細胞の一部を採取し検査を行う場合もあります。2年に1回受診してください。

▼対象/50歳以上かつ本年度の誕生日で偶数年齢になる人

▼受診料/3千円(本年度50歳になる人は1500円)

▼申し込み/11月30日(木)までに、電話で検診受付センター(☎0120・223・969)へ。後日、市から受診券や詳しい案内を送付します。その案内に沿って医療機関を予約の上、受診してください。

検査結果を受け取ったら

検査後、医師から所見の説明があります。その後、別の医師が再度、画像を確認し、判定を確定します。約1〜2カ月後に結果を郵送します。

検査結果が「要精密検査」となった場合は、早めの受診が必要です。必ず精密検査を受けてください。

胃部エックス線検査も実施しています

▼対象/本年度40歳以上の人
本年度、胃内視鏡検査が対象外の人も受診することができます。詳しくは、本紙5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」をご覧ください。



▲市ホームページ

健康課

226・9962 FAX 226・9982

「こんなとき、どうしたら…」

医療機関を利用する際のお願い

問 医療連携推進課(緊急医・かかりつけ医)
市保健所総務課(医療に関する相談)


☎ 224・8499
☎ 226・9941
FAX 224・8483
FAX 226・9981

緊急医は 適正に利用しましょう

緊急医(休日当番医や夜間救急診療)は、救急患者を応急的に診察するためのものです。通常の診察を行うものではありません。緊急医の適正な利用にご協力ください。

緊急医の確認方法

次の方法で確認することができます。

- ▽市ホームページ
- ▽長野市医師会、更級医師会、長野市歯科医師会、 ▲市ホームページ
- 更級歯科医師会の各ホームページ
- ▽NHK総合テレビ、チャンネルI NCのデータ放送
- ▽県休日・夜間緊急医案内サービス ☎050・3033・0665
- ▽県ホームページ(ながの医療情報ネット)
- ▽主な新聞紙面

ご注意ください

- ・受診する前に、必ず医療機関に電話をしてください。
- ・休日や夜間の診療は、必要最低限のスタッフで行っています。診療科目が内科・小児科となっていないも、専門医が対応できない場合があります。

発熱などの症状がある場合

発熱など新型コロナウイルスへの感染を疑う症状のある人は、かかりつけ医、または県ホームページ「外来対応医療機関」掲載の医療機関に、まずは電話でお問い合わせください。



相談先が分からない場合や、休日・夜間の場合は、「市受診・相談センター」に相談してください。

長野市受診・相談センター

☎ 226・9957 (24時間対応)

かかりつけ医を 持ちましょう

かかりつけ医とは、健康管理や初期の治療を行う身近な医師のことです。健康状態やその他の事情をよく理解しているため、患者に寄り添った適切な助言と治療を受けることができます。

自宅や職場の近くで、気軽に相談できる医師を決めておきましょう。



医療に関する 相談に応じています

医療相談窓口

■こんなときはご相談ください

- ・病気に関して不安なことがある
- ・治療について納得ができない
- ・医療機関について、どこに問い合わせやすいか分からないなど

長野市医療安全支援センター

☎ 226・6000 (市保健所総務課内)

※原則として電話相談です。

▼受付時間／月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)8時30分～17時15分

長野県小児救急電話相談

子どもの夜間のけがや急病などの際、応急処置や受診の要否について助言します。



▼受付時間／19時～翌朝8時

▼利用方法／☎#8000 局番なし

(ダイヤル回線・IP電話は☎235・1818)

ご存じですか？市内には**千カ以上の遺跡**があります



工事の前には遺跡の確認を忘れずに

埋蔵文化財は、土地に埋まっている文化財のことで、一般的に「遺跡」と呼ばれています。全て貴重な歴史遺産ですので、市民共有の財産として適切に保護し未来へ継承するため、ご協力をお願いします。

遺跡の場所をご確認ください

土地の形状を変更するような開発や工事を計画するときは、その土地や付近の遺跡の範囲を必ず確認してください。

▶遺跡の範囲の確認方法

- ・インターネット

市ホームページの長野市行政地図情報から、「遺跡地図(埋蔵文化財)」をご覧ください。



- ・ファクスやEメール

工事を計画している場所と地番を地図に書き込み、埋蔵文化財センター(✉maibun@city.nagano.lg.jp)へ送信してください。折り返しご連絡します。

▶遺跡範囲内もしくは付近の工事の場合

埋蔵文化財センターから着工前の手続きをお知らせしますので、早めにご連絡ください。

遺跡範囲内での工事は届け出を

文化財保護法により、工事着手の60日前までに届出書を提出することが義務付けられています。届け出をせずに遺跡内で工事を行った場合、工事の中断を求める場合があります。※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



発掘調査が必要となる場合

遺跡は、原則として現状のまま保存することが望ましいのですが、それができない場合には、事前に発掘調査を行った上で、工事を実施することができます。その場合、発掘調査にかかる費用は、原則として工事の発注者が負担することになります。

工事の内容や方法によって、発掘調査の要否や規模が異なるため、工事を計画する場合は、早めに埋蔵文化財センターにご相談ください。

市内での発掘調査の様子を紹介します



写真は、三輪地区の小学校建設工事に伴い、相木城跡および長野女子高等学校校庭遺跡を発掘した時の様子です。

中世豪族居館跡のほぼ中心部に当たり、上層の遺跡はすでに壊されていたものの、その下から弥生時代～古墳時代の住居跡などが発掘されました。

昨年度は、上記の小学校建設工事に伴う調査のほか12件の発掘調査が行われました。

夏の特別出火防止運動 8月7日(月)～16日(水)

夏休みやお盆の帰省などにより、この時期は花火、仏壇のろうそくや線香、調理が原因となる火災が起きる恐れがあります。ちょっとした不注意が火災につながるため、次の事例を参考に、火災予防にご協力をお願いします。

ろうそく・線香による火災

- ・ 供え物を下ろす際に、ろうそくの火が衣服に燃え移ってやけどを負った。
- ・ 火のついた線香が座布団に落下し、くすぶり続けて、数時間後に発火した。

◎ろうそくや線香に火をつけたまま、その場を離れないなど、火の取り扱いに十分注意しましょう。



バーベキューによる火災

- ・ 炭火の不始末で山火事が発生した。
- ・ 着火剤を継ぎ足す際、衣服に燃え移りやけどを負った。

女性のための起業・創業支援セミナー

出産・育児などで離職した子育て中の女性や非正規雇用・未就業の女性で、未来の起業・創業を目指す人の支援を目的としたセミナーを開催します。ライフスタイルやライフステージに応じた、自分らしい働き方を学んでみませんか。

セミナー内容

起業するために必要な基礎知識や、SNS(交流サイト)マーケティングなどについて学びます。また、パソコンを使ったWEBデザイン・ライティングの実践セミナーも開催します。

起業する上でのリスクをしっかりと把握して準備を進めましょう。また、セミナーを通じて、仲間づくりをしてみませんか。

▼とき(計5回)

◆第1回/10月3日(火)10時～正午
基調セミナー(フリーランスになるための知識)、ワークショップ
(参加者交流会)

◆第2～5回/10月10日・17日・24日・31日(火)10時～正午
実践セミナー(ビジネスプラン作成、会計、SNSマーケティング、WEBデザイン・ライティングなど)

▼ところ/勤労者女性会館しなのき

▼対象/市内在住・在勤の女性

▼定員/30人(先着順)

▼参加料/無料

▼申し込み/9月12日(火)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

で人権・男女共同参画課へ

※パソコンは会場で使用します。

※託児(要予約)を実施します。



問 予防課

☎227・8001 FAX228・6772



花火の不始末や誤った使い方による火災

- ・ ロケット花火の火が、近くの下草に燃え移り出火した。
- ・ 花火の後始末が不十分で、ごみ箱から出火した。

◎水を入れたバケツなどを準備し、花火が終わったら、必ず水につけて消火しましょう。

問 人権・男女共同参画課

☎224・5428 FAX224・7547

市が発注する業務に従事する事業者・労働者の皆さんへ

公 契約等基本条例とは

市では、公正性・競争性・透明性を高めるとともに、労働環境の向上を図ることなどを目的とした「長野市公契約等基本条例」を、令和3年度から施行しています。



▲長野市公契約等基本条例

労働者などからの申し出制度

本市が発注した工事や業務に従事している人で、自身の労働環境が法令に反する状況にある場合は、市(契約課)に申し出ることができます。

なお、この申し出による受注者などからの不利益な取り扱いは禁止されています。

労働環境報告書の提出

次の対象契約の受注者とその下請負者(二次下請負者以降も含む)は、報告書の提出が必要です。

- ▶1億円以上の工事請負
- ▶1千万円以上の業務委託
- ▶指定管理者の支出予算額(自主事業を除く)が1億円以上の指定管理の協定

※報告書は受注者が取りまとめて、契約後速やかに市(監督職員など)へ提出してください。



電子入札システムの利用者登録のお願い

市では、入札に参加する事業者の事務負担軽減の一環として電子入札を実施しています(予定価格130万円超の工事、100万円以上の工事に係る委託のみ)。現在は、紙による入札を併用していますが、段階的に併用範囲を縮小していきますので、電子入札システムの利用者登録をお願いします。



▲電子入札システム利用者登録

問 契約課 ☎224-5015 FAX224-5067

8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

- ▷12日(土)13:25~13:30
障害者ライブラリーをご利用ください
- ▷26日(土)13:25~13:30
応急手当を学ぼう

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷19日(土)10:45~11:15
おいしい水はどうやって届く?

蛇口から出る水はどこから届いているのか、市内の水源や浄水場を巡り、おいしい水ができる過程を紹介します。



▲上下水道局イメージキャラクター「みずなちゃん」

abn ふるさとステーション

- ▷20日・【再】27日(日)17:25~17:30
長野市ジュニアアンバサダーの活動紹介

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

戸隠キャンプ場
トレーラーハウスと夏のイベントを紹介
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

- ▷26日(土)17:35~17:45
ヤングケアラーについて考えよう

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(火)	長野市結婚新生活支援事業補助金
2日(水)	人権啓発ポスター・標語コンクール募集
3日(木)	ひとり親家庭ワンストップ相談会
4日(金)	長野市若者奨学金返還支援事業
7日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
8日(火)	夏の特別出火防止運動
9日(水)	人生会議(ACP)
10日(木)	長野市公文書館講演会
11日(金)	野良猫対策【再】
14日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
15日(火)	長野市国保特定健診・30歳代の健康診査・糖尿病性腎症重症化予防保健指導【再】
16日(水)	夏の特別出火防止運動【再】
17日(木)	空き家対策【再】
18日(金)	空き家バンクの登録など【再】
21日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
22日(火)	ヤングケアラー
23日(水)	市立博物館夏季企画展 「丈夫で美しい」戸隠の竹細工とくらしー
24日(木)	食塩(ナトリウム)と体(血圧)の関係
25日(金)	信州新町美術館特別展 「くもざる個展~パステルで描く動物たち」
28日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
29日(火)	屋外広告物適正化旬間
30日(水)	9月の観光情報
31日(木)	広報ながの9月号の見どころ

信州新町美術館 特別展
くもざる個展
パステルで描く動物たち



▲「にゃんこのマーチ」(2023年、3240mm×1620mm)

市内在住のパステル画家・くもざる(中村久美子さん)が描くのは、私たちの暮らしに身近な動物であるネコやウサギなどのペット、動物園で人気のライオンやトラなど、本物そっくりの動物たちです。鋭い眼光、柔らかな毛並み、しなやかな肉体、絵の中から飛び出してくるような迫力ある約100点の作品を紹介します。会期中、画家が原画を描いたスタンプラリーも開催し、子どもから大人まで楽しめる展覧会となっています。

会期/11月5日(日)まで

開館時間/9:00~16:30(入館は16:00まで)

会期中の休館日/月曜日(8月14日、9月18日、10月9日を除く)、9月19日(火)、10月10日(火)

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)

※9月16日(土)~18日(月)・23日(土)、11月3日(金)は無料です。

☎信州新町美術館 ☎262-3500 FAX262-5181

市内の出来事を
写真で紹介します

フォトニュース NAGANO

姉妹都市・クリアウォーター市の中学生と高校生が来訪



▲旧松代藩鐘楼を見学する中学生
(滞在期間:6月14日~20日)



▲市立長野高校で書道体験をした高校生
(滞在期間:6月24日~7月3日)

今回の交流は4年ぶりの実施で、中・高校生の皆さんは、本市滞在中、訪問した学校の生徒宅へのホームステイや伝統文化体験などを通して、交流と相互理解を深めました。[姉妹都市への学生派遣については28ページへ](#)



姉妹都市(アメリカ合衆国クリアウォーター市)に派遣する学生を募集します!

▶派遣期間 令和6年3月20日(水)~3月29日(金)の10日間

※感染症や社会情勢などの影響で変更になる場合があります。

▶対象 市内在住の中学生

▶募集人数 10人以内

▶交流内容 ホームステイや学校訪問を通してクリアウォーター市の文化や生活様式を体験し、相互理解を深めます。

▶応募方法 「令和5年度長野市姉妹都市派遣事業応募要領(市ホームページにあります)」を確認の上、8月1日(火)~9月29日(金)《必着》までに、派遣申込書および作文を郵送か直接、学校教育課(〒380-8512長野市役所第一庁舎4階)へ提出してください。

▶決定方法 一次審査(派遣申込書および作文)の上、合格者に対し二次審査(面接)を実施し、決定します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



交流事業経験者の感想から(原文のまま)



自分を変え、成長させる最大のチャンスと感じられた。



絶対に、絶対に、ぜったいに忘れられない、最高の思い出を作ることができた。



今回の訪問で「積極的な自分になる」目標を達成できた。

クリアウォーター市とは

アメリカ合衆国フロリダ州の西海岸に位置する人口約12万人の都市で、秋から春にかけては「避寒地」としてアメリカ国内やヨーロッパからの観光客が多く訪れます。本市とは自然豊かな観光地という共通点が縁で、1959(昭和34)年に姉妹都市として交流が始まり、これまで延べ約400人の生徒を同市の交流事業に派遣しています。



▲クリアウォータービーチに架かる栈橋

問 学校教育課 ☎224-5081 FAX224-5086

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