

くらしのチャンネル

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

お知らせ 長野市国民健康保険運営協議会

- ▶とき／9月27日(水)13:30～15:30
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題／令和4年度長野市国民健康保険特別会計決算見込みについてほか
- ▶傍聴定員／10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／9月22日(金)までに、電話で国保・高齢者医療課(☎224-7260)へ

お知らせ 長野大通り交通規制変更

- 長野大通り(三輪七・八丁目交差点付近)で実施中の交通規制を変更します。
- JR長野駅へ向かう車線が1車線減少し、渋滞が予想されます。迂回(うかい)などにご協力をお願いします。
- ▶とき／9月4日(月)～11月10日(金)の終日(予定)
- 圃水道整備課 ☎224-8426

お知らせ 放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

- ▶とき／9月29日(金)10:00～11:00
- ▶ところ／篠ノ井交流センター
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でこども政策課(☎224-6796)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 | ところ |
|--------------------------------------|----------------|
| 9月8日・15日・22日・29日、10月6日(金)10:00～12:00 | 市民相談室(もんぜんぱら座) |
| 9月15日(金)10:00～12:00 | 松代支所 |
| 10月3日(火)9:30～12:00 | 信州新町支所 |
| 10月5日(水)10:00～12:00 | 中条総合市民センター |
| 10月5日(水)13:30～16:00 | 戸隠農村環境改善センター |
| 10月6日(金)10:00～12:00 | 篠ノ井交流センター |
- 圃広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 水道事業広域化検討説明会

とき	ところ
9月9日(土)14:00～16:00	川中島町公民館
9月12日(火)19:00～21:00	豊野公民館
9月14日(木)19:00～21:00	若穂公民館
9月16日(土)14:00～16:00	芹田公民館
9月19日(火)19:00～21:00	大豆島公民館
9月21日(木)19:00～21:00	安茂里公民館
9月26日(火)19:00～21:00	篠ノ井交流センター
9月27日(水)19:00～21:00	古牧公民館
10月3日(火)19:00～21:00	三輪公民館
10月4日(水)19:00～21:00	朝陽公民館分室
10月5日(木)19:00～21:00	若槻公民館

- ▶対象／市内在住の人
 - ※資料は市HPに掲載しています。
- 圃水道整備課 ☎224-8373

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

とき	ところ
9月12日(火)13:00～16:00	中央隣保館
10月3日(火)9:30～12:00	信州新町支所
10月5日(水)10:00～12:00	中条総合市民センター
10月5日(水)13:30～16:30	戸隠農村環境改善センター

- ※9月12日(火)のみ、電話相談(専用ダイヤル☎223-2220)もできます。
- 圃人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ インターネットによる市有財産の売却

- KSI官公庁オークション ☎225-5228
- ▶出品物／動産(物品)
 - ▶申込期間／9月1日(金)13:00～19日(火)14:00
 - ※詳しくは市HPをご覧ください[8月31日(水)13:00掲載開始予定]。
- 圃管財課 ☎224-5016

- ・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／果樹漬物瓶、電子ピアノ、ファクス付き電話機、ドレッサー
- ▶ゆずってください／ひき臼、全自動洗濯機、精米機
- ▶申し込み・問い合わせ／9月8日(金)正午から、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 屋外広告物の安全確認を

- 9月1日(金)～10日(日)は屋外広告物適正化旬間です。劣化した看板は、重大な事故を引き起こすことがあります。店舗や会社の「顔」である看板の適正な管理をお願いします。
- ※チェック項目など、詳しくは市HPをご覧ください。
- 圃まちづくり課 ☎224-7179

お知らせ 土地家屋調査士無料相談会

- ▶とき／9月25日(月)13:30～16:00
- ▶ところ／芸術館展示サロン
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で県土地家屋調査士会長野支部(☎273-8120)へ

お知らせ 不動産鑑定士による無料相談会

- ▶とき／10月3日(火)10:00～12:00、13:00～16:00
 - ▶ところ／市役所会議室151(第一庁舎5階)
- 圃(一社)県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

お知らせ 献血日程(400ml献血にご協力を)

とき(10月)	ところ
5日(水)13:30～14:30	朝陽支所
6日(木)9:30～11:00	川中島支所

- 圃食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 市立長野中学校
入学者選抜説明会

- ▶ **とき** / 10月7日(土)9:30~11:40
 - ▶ **ところ** / 市立長野中学校
 - ▶ **内容** / 願書・要項の配付、説明など
 - ▶ **対象** / 市内在住の小学6年生とその保護者
 - ▶ **申し込み** / 事前に同校HP内の申し込みフォームから申し込み
- ※詳しくは、同校HPをご覧ください。

圃学校教育課 ☎224-5097

お知らせ 特別障害者手当・
障害児福祉手当の支給

■特別障害者手当
▶ **対象** / 日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障害者〔身体障害者手帳1級程度の障害が2つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(入院、施設入所者は除く)〕

▶ **支給額(月額)** / 27,980円

■障害児福祉手当

▶ **対象** / 日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳未満の在宅障害児〔身体障害者手帳1級および2級の一部の障害児、療育手帳A1の一部の重度障害児、またはこれらと同程度以上の障害のある人など(施設入所児は除く)〕

▶ **支給額(月額)** / 15,220円

※所得制限があります。
※身体障害者手帳などを所有していなくても申請できます。

圃障害福祉課 ☎224-5030

まごころ ありがとうございます

【緑の募金に】

▶ **総額** / 1,004万899円

【社会福祉に】

▶ **長埴建設労働組合松代支部** / 1万4,600円

募集 理学療法士・作業療法士などの
パート職員

▶ **勤務時間** / 月～金曜日8:30～16:45または9:00～17:15

▶ **勤務場所** / 地域包括ケア推進課

▶ **内容** / 地域の介護予防クラブへの支援、フレイル予防相談など

▶ **対象** / 理学療法士、作業療法士、健康運動指導士のいずれかの資格と、普通自動車免許を有する人

▶ **採用期間** / 10月6日(金)～11月30日(休)(更新の可能性あり)

▶ **募集人数** / 1人(書類選考、面接)

▶ **申し込み** / 9月13日(水)(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)に資格者証の写しを添えて、郵送で地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所)へ

圃地域包括ケア推進課 ☎224-7935

募集 令和6年度からの大岡
観光施設指定管理者

▶ **申し込み** / 9月14日(水)(必着)までに、申請用紙〔市HPにあります〕に必要事項を記入の上、郵送か直接、観光振興課西部産業振興事務所(〒381-3203中条2383-1)へ

※事前に募集要項(市HPにあります)を必ず確認してください。

圃同事務所 ☎268-3003

募集 フリーマーケット出店者

▶ **とき** / 10月22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** / 9月29日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「10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)

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

募集 長野市緑を豊かにする
委員会委員

▶ **対象** / 市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員でない人

▶ **募集人数** / 若干名(書類選考)

▶ **任期** / 11月1日(水)から2年間

▶ **申し込み** / 9月29日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、公園緑地課(第二庁舎5階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、「まちづくりと緑化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)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、✉kouen@city.nagano.lg.jp)または各支所へ

圃公園緑地課 ☎224-7285

募集 長野市廃棄物減量等
推進審議会委員

▶ **対象** / 市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員でない人

▶ **募集人数** / 3人程度(書類選考)

▶ **任期** / 12月1日(金)から2年間

▶ **申し込み** / 9月29日(金)(消印有効)までに、所定の応募用紙〔市HP、生活環境課(第二庁舎3階)にあります〕に必要事項を記入の上、「ごみの減量、リサイクルについて」か「し尿処理、生活雑廃水対策について」をテーマにした小論文(800字程度)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、✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp)へ

圃生活環境課 ☎224-5035



募集 読書感想画展作品

- ▶ **展示期間** / 10月27日(金)～11月9日(木)
 - ▶ **対象** / 年少児～小学生
 - ▶ **作品内容** / 読み聞かしたお話の絵
 - ▶ **作品規格** / 四つ切りサイズの画用紙(色画用紙も可)、画材自由(クレヨン・絵の具・版画・切り絵など)
 - ▶ **応募方法** / 9月10日(日)～10月11日(水)に、所定の応募用紙(市立長野図書館にあります)に必要事項を記入の上、作品下部中央にのり付けして、直接、同館へ
- ※全ての作品を同館に展示します。
 岡市立長野図書館 ☎232-3558

募集 果樹^{せん}剪定枝・薪ストーブ活用推進事業

- 果樹の剪定枝や幹の提供を希望する農家と、その利用を希望する人を募集します。
- ▶ **申し込み** / 11月10日(金) (必着)までに、所定の申込用紙〔市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)、市地球温暖化防止活動推進センターにあります〕に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同センター(〒380-0835長野市新田町1513-2、FAX237-6690、eco-mame@dia.janis.or.jp)へ
- 岡同センター ☎237-6681

行事 催し 秋の砂鉢山登山(中級者以上向き)

- ▶ **とき** / 10月8日(日) 8:00～16:30
- ▶ **集合場所** / 鬼無里支所
- ▶ **対象** / 中学生以上
- ▶ **定員** / 20人(多数の場合は抽選)
- ▶ **参加料** / 1,500円(保険料・ガイド料含む)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 9月19日(火)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、電話で同振興会(☎256-3188)へ

9月の日曜開庁は10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



行事 催し 小林保健所長と山登りで健康づくり!

- ▶ **とき** / 9月30日(土) 9:00～15:00 (入浴する場合は17:00解散)
- ▶ **集合場所** / 鬼無里の湯ホテル&コテージ
- ▶ **対象** / 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- ▶ **定員** / 20人(多数の場合は抽選)
- ▶ **参加料**(昼食、入浴料、保険代含む) / 小・中学生1,500円、一般2,000円
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 9月15日(金)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、電話で同振興会(☎256-3188)へ

行事 催し 在宅介護者リフレッシュのつどい

- ▶ **とき** / 10月13日・20日(金) 10:00～16:00
 - ▶ **ところ** / ロイヤルホテル長野
 - ▶ **内容** / 落語、会食交流会、入浴など
 - ▶ **対象** / 要介護1～5認定者または身体障害者手帳(1・2級)保持者をおおむね6カ月以上在宅で介護している市内在住の人(7月1日時点)
 - ▶ **定員** / 各50人
 - ▶ **参加料** / 各1,000円(入浴料、会食費含む)
 - ▶ **申し込み** / 9月12日(火) (必着)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、郵送で市社会福祉協議会地域福祉課(〒380-0813大字鶴賀緑町1714-5)へ
- ※参加は1人1回まで。申込用紙(同協議会にあります)は、担当のケアマネジャーも配布しています。
 岡市社会福祉協議会地域福祉課 ☎227-3030

行事 催し 権堂イーストプラザ市民交流センター

- ▶ **プラバndeアクセサリー**
 - ▶ **とき** / 9月23日(土) 10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00
 - ▶ **定員** / 各5人
 - ▶ **参加料** / 各300円(材料費含む)
 - ▶ **申し込み** / 事前に電話か直接、同センターへ
 - ▶ **ハンドメイドワークショップDAY**
 - ▶ **とき** / 9月30日(土) 10:00～16:00
- ※ワークショップごとに参加料は異なります。
 岡同センター ☎234-2906

行事 催し ながのハンギングバスケット&コンテナガーデンコンテスト作品展示

- ▶ **とき** / 10月1日(日)～8日(日) 8:00～18:00 (8日は14:00まで)
 - ▶ **ところ** / 市役所ニワ(第一庁舎1階)
- ※9月22日(金)まで作品を募集しています。詳しくは市HPをご覧ください。
 岡公園緑地課 ☎224-7285

行事 催し 市子ども会リーダー研修会

- ▶ **とき** / 10月7日(土) 9:00～16:30
 - ▶ **ところ** / 青少年錬成センター
 - ▶ **対象** / 市内在住の小学5年生～高校生
 - ▶ **定員** / 30人(先着順)
 - ▶ **参加料** / 650円(材料費含む)
 - ▶ **申し込み・問い合わせ** / 9月18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
- ※本年度初めて研修会に参加する人は別途保険料140円必要です。

行事催し 松代文化ホール

- ①松代演芸ホール旗揚げ公演
 - ▶とき／9月9日(土)13:00～16:30 (開場12:30)
 - ▶内容／落語、漫才、コント(出演＝地元落語愛好家ほか)
 - ▶入場料／1,000円(出入り自由)
- ②手形・足形アートワークショップ～敬老の日のプレゼントづくり
 - ▶とき／9月10日(日)10:00～10:45、10:50～11:30
 - ▶対象／1カ月健診が済んだ乳児～小学生の親子
 - ▶定員／各6組(先着順)
 - ▶参加料／各1,800円(材料費含む、手形・足形1つ追加につき400円)
- ③2台ピアノを楽しもう
 - ▶とき／9月18日(月)9:00～17:00
 - ▶参加料／1枠30分1,000円(1組2枠まで)

上記は

▶申し込み・問い合わせ／②③は事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

行事催し 野外彫刻めぐり～若里から長沼までゆったり北上

- 市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞します。
- ▶とき／10月21日(土)9:30～15:20
 - ▶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／9月29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(参加者全員)・電話番号・「彫刻めぐり10月21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 ポールウォーキングで野外彫刻めぐり

- 講師の解説付きで南長野運動公園内の野外彫刻を鑑賞します(ポールは無料貸し出し)。
- ▶とき／11月2日(木)9:30～12:00
 - ▶ところ／南長野運動公園
 - ▶対象／市内在住・在勤の人
 - ▶定員／25人(先着順)
 - ▶参加料／600円
 - ▶申し込み・問い合わせ／9月15日(金)～10月20日(金)に電話でスポーツ課(☎224-7804)へ

行事催し 市立長野図書館

- 9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、手遊びなど
 - ▶対象／幼児～小学生
 - 映画上映会
 - ◇「ブーベの恋人」(字幕・白黒・106分)
 - ▶とき／9月9日(土)14:00～
 - ◇「断崖」(字幕・白黒・100分)
 - ▶とき／9月23日(土)14:00～
- ☎232-3558

行事催し 南部図書館

- 9月のおはなし会
 - ▶とき／9月13日・20日・27日(水)11:00～11:30
 - ▶対象／小学生以下
 - あかちゃんのおはなし会
 - ▶とき／10月4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
- ☎292-0143

行事催し 「いこいの家」無料開放

- ▶とき／9月11日(月)9:00～16:00 (風呂の利用は10:00～15:30)
 - ▶ところ／市内9カ所のいこいの家(石川・新橋・東北・東長野・氷鉋・松代・大豆島・茂菅・若穂)
 - ▶対象／市内在住の60歳以上の人
 - ▶持ち物／老人憩の家利用券[高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)、各支所で交付しています]
- ☎224-5029

行事催し 長野盲学校文化祭

- ▶とき／10月7日(土)8:50～12:20
 - ▶ところ／県長野盲学校
 - ▶内容／ステージ発表、作品販売など
- ☎243-7789

行事催し 良きパートナーを探そう

- ▶とき／10月28日(土)15:00～18:00
- ▶ところ／市内のホテル
- ▶対象／市内在住・在勤の49歳以下の未婚の人
- ▶定員／男女各20人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料／3,000円
- ▶申し込み・問い合わせ／10月2日(月)～11日(水)9:30～16:00に、電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294)へ

行事催し 屋外広告物講習会

- ▶とき／11月6日(月)9:30～17:10
 - ▶ところ／県庁西庁舎301号会議室
 - ▶対象／県内で屋外広告業を営む予定の人
 - ▶参加料／3,500円(当日持参)
 - ▶申し込み／10月6日(金)(必着)までに、所定の申込書[市HP、まちづくり課(第二庁舎5階)]にあります]に必要事項を記入の上、直接、同課へ
- ☎224-7179

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



もんぜんぷら座ギャラリー

圏もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階 市民ギャラリー	絵画と木版画展	9月7日(木)~12日(火)10:00~17:00
	第25回長野発絵手紙展	9月14日(木)~19日(火)10:00~16:00
	信州版画協会北信支部 みんなで楽しむ版画展	9月21日(木)~25日(月)10:00~17:00
	有志合同社中いけばな池坊展	9月30日(土)12:30~18:00、10月1日(日)10:30~16:00



犬と猫の休日譲渡会

※各申込期間中に電話でお申し込みください。

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



パソコン無料相談会

■パソコンの病院ながの

- ▶とき/9月16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/事前に電話で同事務局(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン

- ▶とき/10月7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



仲秋を感じる炭アート

- ▶とき/9月21日(木) 14:00~15:30
 - ▶ところ/生涯学習センター
 - ▶定員/24人(先着順)
 - ▶参加料/1,500円(材料費含む)
 - ▶申し込み・問い合わせ/9月14日(木)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
- ※託児を実施します(先着3人)。



真田宝物館 特別公開
長野県宝「吉光の短刀」

- ▶とき/9月27日(木)~10月16日(月)
 - ▶入館料/高校生以上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



街角アート展

信州大学教育学部の皆さんの彫刻・工芸作品を展示します。

- ▶とき/9月15日(金)12:00~21日(木)17:00(常時展示)
- ▶ところ/長野駅コンコース 圏文化芸術課 ☎224-7504



旬菜市 in OYAKI FARM

「ながのいのち」推進協議会による、市内産の野菜・果物などの直売市です。

- ▶とき/9月23日(土)9:30~15:00
- ▶ところ/OYAKI FARM店舗前 圏(一社)市農業公社 ☎227-1650



ベビーマッサージ&産後のいたわりヨガ

パパはベビーマッサージ、ママは産後のヨガを体験します。

- ▶とき/10月1日(日)10:00~12:00
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき
- ▶対象/市内在住・在勤の父親・母親と子(子は2カ月~1歳未満)
- ▶定員/10組30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(1歳~未就学児)を実施します(要予約)。



不妊カウンセラーによる
不妊・不育症相談

- ▶とき/9月20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



フレイル予防の相談会

- ▶とき/9月25日(月)、10月10日(火)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



ひきこもり講演会

- ▶とき/10月21日(土)14:00~16:00
- ▶ところ/ホクト文化ホール
- ▶講師/加藤隆弘さん(九州大学大学院准教授・精神科医)
- ▶定員/150人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/10月16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、電話で健康課(☎226-9965)へ



お知らせ

まいごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

健康 シニアのためのじわっと体づくり講座

☎シニアアクティブルーム ☎223-0058

講座	とき	対象(市内在住)	参加料(教材費含む)	申込期限
転倒・骨折予防	10月2日～令和6年2月5日(月)(計10回) 13:30～15:00	70歳以上の人	1,300円	9月11日(月)
笑い文字で年賀状	11月7日(火)10:30～12:30	60歳以上の人	1,200円	10月6日(金)

▶**ところ**／もんぜんぷら座 ▶**定員**／各30人 ▶**申し込み**／各申込期限までに、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もんぜんぷら座3階)へ

健康 難病研修交流会

☎健康課 ☎226-9965

内容	とき	申込期限
歯科衛生士・管理栄養士講話～お口のケアとむせにくい食事の工夫	10月2日(月)13:30～15:30	9月19日(火)
医師講話～脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状と治療	10月3日(火)14:00～16:00	
こころの健康～音楽にのって楽しもう	10月17日(火)13:30～15:00	10月3日(火)
理学療法士講話・実技～日常生活動作と生活環境の工夫	10月25日(火)13:30～15:00	10月11日(水)
医師講話～肝炎・肝がんの最新治療	10月27日(金)13:30～15:30	10月13日(金)

▶**ところ**／市保健所 ▶**対象**／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 女性のための休日がん検診

☎健康課 ☎226-9962

検診	とき[10月15日、11月5日(日)]	対象	定員(先着順)	受診料
子宮頸(けい)がん・乳がん(マンモグラフィ)	9:00～11:00(子宮頸がん・マンモグラフィ)	40～74歳	56人	2,800円
	9:00～11:00(子宮頸がん)、13:00～14:00(マンモグラフィ)		20人	
子宮頸がん・乳がん(超音波)	9:00～11:00(子宮頸がん・超音波)	30歳以上	54人	2,400円
	9:00～11:00(子宮頸がん)、13:00～14:00(超音波)		20人	
乳がん(マンモグラフィ) 乳がん(超音波)	13:00～14:00	40～74歳	14人	1,600円
		30歳以上	10人	1,200円

▶**ところ**／市保健所 ▶**申し込み**／9月8日(金)～11月1日(水)9:00～18:00(土・日曜日、祝日を除く)に、検診受付センター(☎0120-223-969)へ

※10月15日分の受け付けは10月11日(水)までです。

健康 膝痛予防講座

- ▶**とき**／9月21日(木)13:30～15:00
- ▶**ところ**／西部保健センター
- ▶**申し込み・問い合わせ**／9月19日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 腰痛予防講座

とき(13:30～15:00)	ところ(保健センター)	申込期限
9月22日(金)	吉田	9月20日(水)
10月5日(木)	犀南	10月3日(火)
10月11日(水)	松代	10月6日(金)

▶**申し込み・問い合わせ**／各申込期限までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

**健康 日本消化器病学会甲信越支部
市民公開講座「もっと知ろう！
おなかのガン」**

- ▶**とき**／9月24日(日)14:00～16:00
 - ▶**ところ**／若里市民文化ホール
 - ▶**定員**／300人
- ☎長野赤十字病院 ☎226-5513

健康 難病医療相談会

- ▶**とき**／10月6日(金)13:30～15:30
- ▶**対象**／膠原(こうげん)病の患者とその家族など
- ▶**定員**／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**／10月10日(火)13:30～15:30
 - ▶**ところ**／北部保健センター
 - ▶**定員**／5人程度(先着順)
 - ▶**申し込み**／9月11日(月)から、電話で北部保健センター(☎259-2088)へ
- ☎健康課 ☎226-9961



■①おひさま教室 (小学生以下の親子向け)

教室	とき(9月)	教室	とき(9月)
みんなでリトミック	9日(日)10:30~11:15	子ども貸切プール	18日(月)14:00~16:00
家族で水中サーキット運動	10日(日)10:30~11:30	親子でダンス	24日(日)10:00~10:45
ベビー&ママ・パパ水中運動	16日(土)、21日(木) 10:30~11:30	からだすっきりママヨガ ベビーヨガで手遊び歌遊び	25日(月)10:30~11:30 29日(金)10:30~11:30
マタニティヨガ	17日(日)10:30~12:30	家族でフラダンス	30日(土)10:30~11:30

■②水中運動教室第3期募集 (※温泉・プール利用料が別途必要です)

教室	とき	教室	とき
体づくり水中運動	10月4日~ 12月20日(水) (計10回)	筋力アップアクアビクス	10月10日~ 12月19日(火) (計10回)
ゆっくりウオーキング		ひざこし安心サーキット	
ずくだせアクアサーキット		からだ爽快水中運動	
筋力アップ水中運動		バラエティーアクア	
簡単アクアビクス	10月5日~ 12月7日(木) (計6回)	爽快エネルギーアクア	10月14日~ 12月23日(土) (計10回)
のびのびウオーク・スイム		簡単いろいろ水中運動	10月16日~ 12月18日(月) (計10回)
体づくりアクアビクス		体ひきしめアクアビクス	
水中サーキット&ウオーク	10月6日~ 12月8日(金) (計10回)	ひざこし安心ウオーキング	
脂肪燃焼アクアビクス		脂肪燃焼ダイエット	
ひざ痛腰痛予防ウオーク・スイム			

■③体操教室

教室	とき	教室	とき
ゆったりヨガ	10月4日~12月6日(水) 10:30~11:30(計6回)	骨コツ元気体操	10月10日~12月19日(火) 13:30~14:30(計10回)
らくらく体操	10月4日~12月20日(水) 13:30~14:30(計10回)	姿勢改善&リンパケア	10月16日~12月18日(月) 10:30~11:30(計6回)

▶申し込み/①湯～ぱれあHP「おひさまクラブ」から(会員登録が必要です)、②③9月25日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ
※料金など、詳しくはHPをご覧ください。電話で湯～ぱれあへ



おひさまクラブ▶

スポーツ 長距離記録会

▶とき/10月1日(日) 9:30~
▶ところ/長野運動公園陸上競技場
▶種目/男子1500・3000・5000メートル、女子1500・3000メートル
▶対象/中学生以上の日本陸上競技連盟未登録者(5000メートルは中学生除く)
▶定員/80人程度
▶参加料/中・高校生=500円、一般=1,000円(1人1種目のみ参加可)
▶申し込み/9月15日(金)までに氏名(ふりがな)、性別、年齢、種目、目標タイム(学生は学校名と学年も加えて)を記入の上、Eメールで市駅伝部(☐n_ekiden@ymail.ne.jp)へ
問市スポーツ協会 ☎224-5088

スポーツ 初心者太極拳教室(後期)

▶とき/①10月5日~令和6年3月28日(木)10:00~12:00(計23回) ②10月6日~11月24日(金)12:30~15:00(計6回) ③10月13日~令和6年3月22日(金)13:00~15:00(計12回)
▶ところ/①長野運動公園サブアリーナ ②芹田体育館 ③三輪体育館
▶対象/市内在住・在勤の18歳以上の人
▶定員/各10人(先着順)
▶参加料/①10,000円 ②3,000円 ③7,000円(各別途保険料 64歳以下=1,850円、65歳以上=1,200円)
▶申し込み/各教室の開催日初日に参加料・保険料を持参の上、直接、各会場へ
問市太極拳協会 ☎296-3884

スポーツ 立って行う リズムフィットネス

▶とき/10月2日~11月27日(月) 10:40~11:40(計7回)
▶ところ/更北体育館
▶対象/市内在住・在勤の40歳以上の人
▶定員/20人(先着順)
▶参加料/2,400円
▶申し込み・問い合わせ/9月25日(月)までに、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ申し込み後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、9月25日(月)10:40~11:20に更北体育館へ

スポーツ ブラインドサッカー体験会

- ▶とき／9月24日(日)9:30～11:30
- ▶ところ／サンマリンながの屋内運動場
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の小学生以上の人
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月14日(休)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 芙蓉塾水泳教室(後期)

- こども水泳A・B
- ▶とき／10月4日～令和6年3月27日(休)(計20回) A=16:00～17:00、B=17:00～18:00
- ▶対象／市内在住の小学生
- ▶定員／各10人
- ▶参加料(入場料含む)／3カ月ごと各6,000円(別途保険料年間800円)
- 大人水泳A・B
- ▶とき／10月6日～令和6年3月29日(休)(計20回) A=10:00～11:00、B=13:00～14:00
- ▶対象／市内在住の18歳以上の人
- ▶定員／各5人
- ▶参加料(入場料含む)／3カ月ごと各7,000円(別途保険料年間 64歳以下=各1,850円、65歳以上=各1,200円)

上記はいずれも

- ▶ところ／アクアウィング
 - ▶申し込み／9月9日(土)10:00～11:00に、参加料と保険料を持参の上、直接、アクアウィングへ
- 岡市スポーツ協会 ☎224-5088

スポーツ 茶臼山動物園開園40周年記念 信州茶臼山ロゲイニング

- ▶とき／10月15日(日)8:00～14:00
 - ▶集合場所／茶臼山テニスコート
 - ▶定員／300人(先着順)
 - ▶参加料／高校生以上2,000円、小・中学生1,000円
 - ▶申し込み／9月22日(金)までに右の二次元コードから申し込み
- 岡市スポーツ課 ☎224-7804

スポーツ 南長野運動公園

- ヨガ
- ▶とき／毎週水曜日19:30～20:30
- スイミング(中級)
- ▶とき／毎週水曜日20:45～21:30
- ボールエクササイズ
- ▶とき／毎週金曜日9:00～9:30

上記はいずれも

- ▶対象／高校生以上
- ▶料金／1回600円(月額会員無料)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、南長野運動公園(☎293-4048)へ

スポーツ 大人のサッカー「パルサカ」in長野市

- ▶とき／①9月16日(土)9:30～10:30(エンジョイコース)、10:45～11:45(レベルアップコース) ②10月21日(土)9:30～11:00(両コース)
 - ▶ところ／①サンマリンながの屋内運動場 ②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・在学の18歳以上の人
 - ▶定員／各コース各回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
- 岡市スポーツ協会 ☎080-8760-0260(火～金11:00～16:00)

スポーツ 障害者スポーツ講習会 マレットゴルフ

- ▶とき／9月30日(土)9:30～11:30
- ▶ところ／犀川南運動場マレットゴルフ場
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月20日(休)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 ドッジボール体験会

- ▶とき／9月23日・30日(土)9:30～12:30
- ▶ところ／徳間小学校体育館
- ▶対象／市内在住の小学生
- ▶申し込み・問い合わせ／9月16日(土)までに電話かファクスで市ドッジボール協会(☎・FAX共通222-2284)へ

スポーツ 各種スポーツ大会

- 長野市長杯マレットゴルフ大会
- ▶とき／10月7日(土)8:00～13:30
- ▶ところ／犀川第二運動場マレットゴルフ場
- ▶対象／連合会員または市内在住の人
- ▶定員(先着順)／150人(うち会員120人)
- ▶参加料／500円(保険料含む・当日持参)
- ▶申し込み／9月20日(休)までに、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を記入の上、ファクスで市マレットゴルフ連合会事務局(FAX295-4673)へ
- 岡市スポーツ課 ☎224-7804
- 秋のママさんバレーボール大会
- ▶とき／10月9日(月)8:30～17:00
- ▶ところ／長野運動公園総合体育館
- ▶対象／市内在住・在勤の女性チーム
- ▶参加料／1チーム3,000円
- ▶申し込み・問い合わせ／9月12日(火)までに、電話でママさんバレーボール連盟事務局(☎283-6263)へ
- 長野市父親卓球大会
- ▶とき／10月22日(日)8:30～18:00
- ▶ところ／大豆島体育館
- ▶内容／1～4部のランク別個人戦(1部=上級、2部=中級上、3部=中級、4部=初級)、ダブルス戦(当日抽選)
- ▶対象／市内在住・在勤の既婚男性または40歳以上の未婚男性
- ▶参加料／1人1,000円(当日持参)
- ▶申し込み・問い合わせ／10月13日(金)までに、住所・氏名・電話番号・ランクを記入の上、ファクスで市父親卓球連盟事務局(☎・FAX共通296-4017)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 松代文化ホール
ヨガ教室

- ▶とき／9月16日(土)15:00～16:00
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶参加料／中学生以上1,000円、小学生以下800円
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

教室 森を楽しむグリーン
ウッドワーク講座

乾いて固くなる前の生木を削って、生活の道具を作ります。

とき(9:00～17:00)	内容
10月7日(土)	スプーン
10月8日(日)	栗の木のお盆
10月9日(月)	ククサ(木のカップ)

- ▶ところ／アソビーバナガノパーク
- ▶対象／中学生以上
- ▶定員／各12人(先着順、連続受講者優先)
- ▶受講料／各3,000円
- ▶申し込み／9月22日(金)までに、電話でアソビーバナガノパーク(☎239-2522)へ
- ▶お問い合わせ／24-5040

教室 プログラミング体験

- ▶とき／10月21日(土)10:00～11:30、13:00～14:30
- ▶ところ／権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／10月1日(日)10:00から、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

教室 救命講習

講習	とき(10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	13日(金)18:00～19:30	小川村役場2階	20人	小川分署(☎269-1119)
救命入門コース	22日(日)9:00～10:30	七二会分署	18人	七二会分署(☎229-3512)
普通救命講習Ⅰ	22日(日)9:00～12:00	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
普通救命講習Ⅰ*	25日(水)9:00～11:00	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)
普通救命講習Ⅱ	6日(金)9:00～13:00	安茂里分署	20人	安茂里分署(☎224-0119)
普通救命講習Ⅱ*	11日(水)9:00～12:00	更北分署	20人	更北分署(☎284-8119)
上級救命講習	30日(月)8:30～17:30	消防局3階	20人	鶴賀消防署(☎223-0119)

*…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 (一財)ながの緑育協会
各種講座

- ①初めてのハーブ講習会「秋のお手入れと増やし方」
- ▶とき／9月20日(水)10:00～12:00
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶受講料／1,000円(材料費含む)
- ②こけ玉づくりステップアップ講座
- ▶10月は秋の山野草を使ったこけ玉、12月はお正月用のこけ玉を作ります。
- ▶とき／10月5日、12月21日(木)10:00～11:30(計2回)
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶受講料／6,000円(陶器の受け皿1枚付き)

上記は

- ▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟
- ▶申し込み・問い合わせ／①は9月11日(月)、②は9月12日(火)9:00から電話でながの緑育協会(☎214-8719)へ

教室 ソルガム栽培講習会
(収穫)

- ▶とき／9月30日(土)9:30～12:00
- ▶ところ／大安寺駐車場
- ▶申し込み／9月28日(木)(必着)までに、住所・氏名(ふりがな)、連絡先〔電話番号かEメールアドレス(携帯メール不可)〕を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで新産業創造推進局(第一庁舎6階、〒380-8512長野市役所、FAX224-5095、✉shinsangyo@city.nagano.lg.jp)へ
- ※詳しくは、信州そるがむで地域を元気にする会HPをご覧ください。
- ▶お問い合わせ／224-9711

教室 動物愛護センター各種講座

- 猫講座「保護猫と暮らそう」
- ▶とき／9月16日(土)10:00～11:30
- ▶定員／40人(先着順)
- 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室
- ▶とき／9月16日(土)13:00～15:00
- ▶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

上記はいずれも

- ▶申し込み・問い合わせ／9月8日(金)～15日(金)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で同センター(☎262-1212)へ

教室 押し葉押し花で染める
「山の幸染め」

- ▶とき／9月29日(金)13:30～15:00
- ▶ところ／湯～ぱれあ
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶材料費／1,500円
- ▶申し込み・問い合わせ／9月11日(月)9:00から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ

教室 親子関係スキルアップ講座

- ▶とき／10月25日～11月22日(水)10:00～12:00(計4回)
- ▶ところ／ふれあい福祉センター
- ▶対象／3～10歳の子どもを持つ保護者
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月11日(月)から、電話でこども総合支援センター「あのえっと」(☎224-7849)へ

※事前にお申し込みください。

教室 リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
①親子エコと絵本の広場※	9月29日(金)10:00~12:00	3組	300円	9月8日(金)10:00
②初心者からできる陶芸教室	10月3日~12月19日(火)10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回)	各16人	各9,800円	9月12日(火)9:30
	10月14日~令和6年1月6日(土)10:00~12:00(計12回)			
③自転車リペア教室	10月6日(金)13:30~15:00	5人	500円	9月8日(金)10:00
④紙すき体験	10月12日(木)10:00~12:00	各5人	100円	9月12日(火)10:00
⑤ねこはんでん作り	10月12日(木)10:00~14:30		1,500円	
⑥廃油石けん作り	10月13日(金)10:00~12:00		100円	
⑦布ぞうり	10月16日・30日(月)10:00~14:30		各300円	

▶対象/いずれも市内在住で、①未就学児と保護者、②小学生以上、③~⑦どなたでも(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

※…廃材を使ったおもちゃ作りと絵本の読み聞かせをします。

教室 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

圃行政DX推進課☎224-7506

■①信州新町公民館 ☎262-2345

とき(10月)	2日(月)		3日(火)		10日(火)		24日(火)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	ア	イ	ウ	エ

■②小田切交流センター ☎229-2782

とき(10月)	11日(水)		12日(木)	
	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ

■③若穂公民館 ☎282-2082

とき(10月)	13日(金)		16日(月)		17日(火)		19日(木)		23日(月)		30日(月)	
	午前	午後										
内容	ア	イ	ア	オ	イ	ウ	ウ	エ	オ	エ	イ	ウ

▶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など、ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(スマートフォン持参推奨)、エ=キャッシュレス決済(スマートフォンを持参の人のみ)、オ=安心・安全な使い方 ▶定員/各8人(先着順) ▶申し込み/①9月1日(金)8:30~9月22日(金)、②10月4日(水)17:00まで、③9月8日(金)~各開催日の3日前(休館日を除く)までに、電話で各施設へ

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※1	受講料	申込期間
①手軽に作れる菓子パン調理パン	9月28日、10月5日・12日(休)9:30~12:30(計3回)	篠ノ井☎293-7227	各12人	2,400円(材料費含む)	9月7日(木)9:00~
②クラフトバンドで作るお月見うさぎ	9月29日(金)9:30~11:30			1,000円(材料費含む)	
③ピラティスで健康な体づくり	10月6日~12月1日(金)13:30~15:00(計6回)	松代☎278-0050	20人	600円	9月19日(火)9:00~
④色とりどりの花	お好きなコップで! シュトラウス作り	豊野☎257-3135	各12人	各回1,100円(材料費含む)	9月11日(月)~27日(水)
	初心者歓迎! 春に咲く寄せ植え				
	ソープレフラワーの壁飾り				
⑤古牧史跡巡り~西尾張部	10月14日(土)9:30~11:30	三陽☎259-2411	各20人	100円	9月19日(火)~
⑥イスに座ってらくらく筋トレ	10月16日~令和6年2月19日(月)14:00~15:30(計10回)			1,000円	9月25日(月)~29日(金)
⑦頻尿の悩み...改善と予防	10月17日(火)10:00~11:30			100円	9月22日(金)~
⑧ミニリボンリースを作りましょう	10月31日(火)13:30~15:30			2,100円(材料費含む)	9月14日(水)~29日(金)

▶対象/いずれも市内在住で、①~④⑦⑧60歳以上の人、⑤どなたでも、⑥60歳以上で運動が苦手、運動サークルについていく自信がない人 ▶申し込み/各申込期間中に、①~⑤⑦⑧は電話か直接、各ひろばへ、⑥は63円郵便はがきを持参の上、直接ひろばへ

※1...①~⑤⑦⑧先着順、⑥多数の場合抽選

教室 生ごみ自家処理講座

とき (14:00~15:30)	ところ	内容
9月20日(水)	農業研修センター	コンポスト
10月11日(水)	信州新町公民館	段ボール堆肥

▶対象/市内在住で初めて本講座を受講する人

▶定員/各20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/各開催日の2日前までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

※受講した人に、段ボール箱と堆肥化に必要な基材を差し上げます。

教室 生ごみ堆肥を活用する講座

▶とき/9月30日(土)13:30~15:30

▶ところ/農業研修センター

▶内容/スミレ科の寄せ植え実習など

▶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/9月25日(月)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

**教室 「いざという時の」
成年後見制度とお金の話**

▶とき/9月28日(木)13:30~15:30

▶ところ/勤労者女性会館しなのき

▶対象/市内在住・在勤・在学の人

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ

※託児を実施します(要予約)。

**教室 女性のための地域活動セミナー
~まちづくりは仲間づくりから**

▶とき/10月14日~令和6年2月17日(土)13:30~15:30(計5回)

▶ところ/勤労者女性会館しなのき

▶対象/地域活動・住民自治に興味のある女性

▶定員/50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階、☎224-5428)へ

※託児を実施します(要予約)。

教室 農業研修センター各種講座

■野菜づくり(秋野菜)

白菜の植え付けや大根の種のまき方などを学びます。

▶とき/9月10日(日)9:00~12:00

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/500円

■税理士による農業簿記の基礎

▶とき/9月12日(火)13:00~16:00

▶定員/10人(先着順)

▶受講料/300円

上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/8月29日(火)から、電話で農業研修センター[☎278-2620(日・月曜日を除く)]へ



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

※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	バドミントン	10月2日~令和6年3月11日(月) 19:00~21:00(計20回)	中部	姿勢改善のためのヨガ	10月6日~令和6年3月15日(金) 19:00~20:00(計11回)
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	10月11日~令和6年3月27日(水) 19:00~20:00(計12回)		ベリーダンス	10月16日~令和6年3月4日(月) 19:00~20:15(計11回)
	やさしいエアロビクス&ストレッチ	10月12日~令和6年3月28日(木) 19:00~20:00(計12回)		ヨガでアンチエイジング	10月23日~令和6年3月11日(月) 19:00~20:00(計8回)
	初心者のためののんびりヨガ	10月13日~令和6年3月22日(金) 19:00~20:00(計10回)		iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ) 上手な利用法	11月7日~11月28日(火) 19:00~20:30(計4回)
	初級英会話	10月16日~令和6年 3月11日(月) 18:50~19:50 (計16回)		ペルヴィス®(骨盤)ワーク(夜)	10月4日~令和6年3月6日(水) 19:00~20:00(計9回)
	中級英会話	10月16日~令和6年 3月11日(月) 20:00~21:00 (計16回)		韓国語中級(夜)	10月4日~令和6年3月6日(水) 19:00~20:15(計12回)
	茶道入門(裏千家)	10月19日~令和6年3月21日(木) 19:00~21:00(計11回)		はじめてのハワイアンフラ	10月5日~令和6年3月21日(木) 10:00~11:30(計13回)
	心を休める週末のヨガ	10月20日~令和6年3月15日(金) 19:00~20:00(計10回)		ココロとカラダを整えるヨガ (土曜)	10月7日~令和6年3月16日(土) 10:30~11:45(計12回)
	心とからだの調和ハタ・ヨーガ	10月24日~令和6年3月19日(火) 19:00~20:30(計10回)		はじめての韓国語	10月11日~令和6年3月13日(水) 19:00~20:15(計10回)
	はじめてのハワイアンフラ	11月6日~令和6年3月18日(月) 10:00~11:30(計16回)		やさしいハワイアンフラ(夜)	10月13日~令和6年3月22日(金) 19:00~20:30(計11回)
中部	ウイークエンド・ピラティス	11月17日~令和6年3月15日(金) 19:00~20:10(計9回)	癒やしのヨガで美しく	10月14日~令和6年3月23日(土) 10:30~11:45(計12回)	
	バランスアップヨガ(水)	10月4日~12月20日(水) 10:15~11:45(計12回)	秋を彩るフラワーアレンジ	10月19日、11月16日(木) 19:00~21:00(計2回)	
	バランスアップヨガ(金)	10月6日~12月15日(金) 10:15~11:45(計10回)	パソコン講座(ワード) ステップアップ	10月20日~12月15日(金) 13:30~15:30(計8回)	

■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
楽しくスタイルUPトレーニング(火)女性コース	10月3日~令和6年3月19日(火) 11:15~12:45(計23回)	税理士が教える相続税対策 相続無料相談会(10月)(1人40分)	10月17日(火)10:00~12:00 10月17日(火)13:00~17:00

■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
◆からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法	10月6日~ 9:30~10:30 (計10回)	iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)上手な利用法	10月17日~11月7日(火) 13:30~15:00(計4回)
◆一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法	12月15日(金) 19:00~20:00 (計10回)	◆ちょっと得する相続の基礎	10月18日(水) 10:00~12:00
◆はじめてみよう! 骨盤調整ヨガ®	10月6日~12月22日(金) 18:30~19:30(計10回)	◆10月無料相談会(1人40分)	13:00~17:00
◆楽しい折り紙	10月11日~12月27日(水) 10:00~12:00(計6回)	ワード中級	10月23日~令和6年3月11日(月) 10:00~12:00(計8回)
ファイナンシャルプランニング技能検定3級	10月11日~令和6年1月17日(水) 13:30~15:30(計10回)	医療事務入門編(託児あり)	10月25日~12月20日(水) 10:00~12:00(計9回)
◆英語を体感してみよう	10月14日~12月16日(土) 9:30~11:30(計10回)	◆ちょっと得する相続の基礎	10月20日(金) 10:00~12:00
		◆相続無料相談会(1人40分)	13:00~17:00
		◆パソコン講座(ワード)ステップアップ	10月20日~12月15日(金) 13:30~15:30(計8回)

■長野地域職業訓練センター(☎221-0505) ★…難易度(★が多いほど難)

▶対象/どなたでも参加できます ▶申込開始日/9月8日(金)9:00

講座	とき	講座	とき
ワード基礎★★☆☆☆	10月10日・17日・24日(火) 9:30~16:30(計3回)	ワード応用★★★★☆☆	10月31日、11月7日(火) 9:30~16:30(計2回)
エクセル(表計算)応用コース★★★★☆☆	10月18日・25日(水) 9:30~16:30(計2回)		

申し込みはいずれも

- ▶施設へ直接/各申込開始日から、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/9月1日(金)9:00~8日(金)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。



◀勤労青少年ホーム



◀サンライフ長野



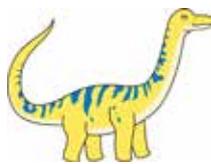
◀勤労者女性会館しなのき

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷9日(土)13:25~13:30
洪水ハザードマップをリニューアル
- ▷23日(土)13:25~13:30
開館30周年記念展「信州新町と化石博物館」

信州新町地区で発掘された化石や、町の出身者から寄贈された化石などを展示する記念展を開催中です。地域とともに歩んできた化石博物館の歴史と活動を紹介します。



abn ふるさとステーション

- ▷17日・【再】24日(日)17:25~17:30
開園40周年を迎えた茶臼山動物園

SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷23日(土) 15:30~16:00
長野盆地の生い立ちと災害

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

災害に備える新たなコンテンツ
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

- ▷30日(土)17:35~17:45
長野市に住もう!長野市への移住者(UJターン)向け支援

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(金)認知症啓発月間
4日(月)ながの多言語インフォメーション(中国語)
5日(火)女性のための企業・創業支援セミナー
6日(水)令和5年住宅・土地統計調査
7日(木)「ママたちのお仕事フェスタ」
8日(金)自殺予防週間
11日(月)ながの多言語インフォメーション(英語)
12日(火)長野市議会議員一般選挙
13日(水)結婚支援事業
14日(木)長野市公文書館講演会【再】
15日(金)高齢者を火災から守る運動
18日(月)ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
19日(火)動物の適正飼養
20日(水)子どもの福祉医療制度拡大
21日(木)幼稚園・保育園・認定こども園などの入園手続き
22日(金)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【再】
25日(月)ながの多言語インフォメーション(タイ語)
26日(火)長野市結婚新生活支援事業補助金【再】
27日(水)長野市若者奨学金返還支援事業【再】
28日(木)10月の観光情報
29日(金)広報ながの10月号の見どころ

9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。

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室