

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 10月市議会臨時会 10月10日(火)開会予定

■10月市議会臨時会の会議予定

	内容	日程
本会議	議会人事	10月10日(火)
	議案説明、質疑、委員会、採決	10月11日(水)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

■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 第88回 長野市都市計画審議会

▶とき/11月8日(水)14:00~16:00
▶ところ/市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)

▶議題/長野駅前B-1地区市街地再開発事業について ほか

▶傍聴定員/15人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/11月2日(木)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、都市計画課(☎224-5050、FAX224-5111、✉toshikei@city.nagano.lg.jp)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月)	ところ
12日(水)13:30~15:00	鬼無里活性化センター
13日(木)10:00~12:00	大岡支所
13日・20日・27日(金)10:00~12:00	市民相談室(もんぜんぷら座4階)
13日(金)13:30~16:00	豊野支所
20日(金)10:00~12:00	松代支所

☎広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 人権擁護委員による よろず相談会

とき	ところ
10月13日(金)10:00~12:00	大岡支所
10月13日(金)13:30~16:00	豊野支所
11月7日(火)13:00~16:00	川中島町公民館

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 長野一日合同行政相談所

▶とき/11月16日(木)10:00~15:00

▶ところ/生涯学習センター

▶参加予定機関/法務局、長野県、長野市、年金事務所、公証人、弁護士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、マンション管理士、社会保険労務士、行政相談委員

▶申し込み・問い合わせ/10月30日(月)~11月10日(金)に、電話で長野行政監視行政相談センター(☎235-0128)へ(月~金曜日(祝日を除く)9:00~17:00、受付時間外は☎235-1100の留守番電話へ)

お知らせ ファミリー・サポート・センター 依頼会員・提供会員入会説明会

▶とき/10月14日(土)10:15~12:30

▶ところ/もんぜんぷら座3階

▶申し込み/事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ

※託児を実施します(要予約)。

☎保育・幼稚園課 ☎224-8032

お知らせ 長野市戦没者追悼式

▶とき/10月25日(水)10:00~11:00

▶ところ/芸術館メインホール

※遺族会員と昨年度の来場者には、案内状を送付しています。その他に参加を希望する人は、10月13日(金)までに、電話で福祉政策課へ

☎福祉政策課 ☎224-5028

- ・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 不用品のあっせん

▶さしあげます/全自動洗濯機、卓球台(折り畳み)、2段ベッド、脱穀機(ハーベスタ)、座卓、製図台、冷凍庫

▶ゆずってください/2人掛けソファ

▶申し込み・問い合わせ/10月11日(水)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 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

▶出品物/動産(物品)

▶申込期間/10月20日(金)13:00~11月7日(水)14:00

※詳しくは市HPをご覧ください(10月19日(木)13:00掲載開始予定)。

☎管財課 ☎224-5016

お知らせ おいしいながのガイドブック スタンプラリー

スタンプを2つ集めると、抽選で長野地域産農産物などの商品が当たります。インスタグラムでのプレゼント企画も実施します。

▶期間/12月22日(金)まで

▶ガイドブック配布場所/スタンプラリー参加店、農業政策課(第二庁舎8階)、各支所、市立図書館、観光案内所など

※詳しくは、市地産地消推進協議会

HPをご覧ください。☎同協議会 ☎224-5098

お知らせ 千曲肥料(千曲3号)の販売

千曲衛生センターで汚泥と剪(せん)定枝チップを混合した有機発酵肥料を予約販売しています(数に限りがあります)。

▶販売価格/軽トラック(約250kg)=1,000円、2トンダンプ=3,800円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同センター(☎272-0534)へ

10月の日曜開庁 8日(日) 15日(日) マイナンバーカード以外 マイナンバーカード関連のみ

(市役所第一庁舎2階、8:30~17:15)

- ▶8日(日)／市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の証明書発行)、国保・高齢者医療課、国民年金室
- ▶15日(日)／市民窓口課(マイナンバーカード)



お知らせ 長野県救急安心センター (#7119)の開設

急な病気やけがなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったとき、「#7119」へお電話ください。症状を伺い、看護師などがアドバイスします。

- ▶運用開始日／10月1日(日)8:00~
- ▶受付時間／月~金曜日=19:00~翌8:00、土・日・祝休日=8:00~翌8:00
- ▶対象／おおむね15歳以上の人
- ※ダイヤル回線、IP電話の場合は、「☎231-3021」へおかけください。
- ※緊急・重症の場合は、迷わず119番通報してください。

圏警防課 ☎227-8002

お知らせ 宝くじの助成金による整備

宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

◇下駒沢区／神楽、楽器などのお祭り用備品

圏地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ ながの花と緑大賞 2023受賞者

ながの花と緑大賞2023の受賞者が決定しました。市HPに受賞者を掲載しています。



圏公園緑地課 ☎224-7285

お知らせ 市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」などの販売

宝くじの収益金は、市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

▶発売期間／10月20日(金)まで

圏財政課 ☎224-5014

お知らせ 一般競争入札による市有地売り払い

- ▶不動産の種類・地目／土地・宅地
- ▶所在地番／①大字徳間字中之割1648番3、1649番1、1649番7 ②篠ノ井小松原字西段之原2222番3、9
- ▶面積／①579.23㎡ ②215.28㎡
- ▶予定価格／①630万円 ②301万円
- ▶入札保証金／①31万5千円 ②15万1千円
- 入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

- ▶とき／10月2日(月)~17日(火)
- ▶ところ／管財課(第二庁舎4階)
- 入札(各入札開始30分前から受け付け)
- ▶とき／11月15日(水)①14:00~15:00 ②15:30~16:30
- ▶ところ／市役所会議室201(第二庁舎10階)

※市の都合により延期や中止することがあります。申し込み方法や必要書類など、詳しくは市HPをご覧ください。



圏管財課 ☎224-5016

お知らせ 長野県価格高騰特別対策支援金

▶対象／令和5年6月1日(基準日)時点で、世帯全員の令和5年度分の住民税所得割が非課税の世帯(価格高騰給付金(3万円)の対象の世帯は除く)

- ▶支給額／1世帯当たり2万円
- ▶申し込み／申請書に必要事項を記入の上、10月16日(月)~12月15日(金)(消印有効)に郵送か直接、市役所会議室271(第二庁舎7階)か、各支所へ
- ※市から対象と思われる世帯へ10月中旬に確認書(申請書)を送付します。

圏福祉政策課 ☎224-7713

お知らせ 南部図書館休館

11月1日(水)~令和6年3月31日(日)まで、耐震補強工事のため臨時休館します。ご協力をお願いします。

※臨時窓口や移動図書館など、詳しくは市立図書館HPをご覧ください。



圏南部図書館 ☎292-0143

お知らせ 長野駅東口地下駐車場の長寿命化改修工事

工事期間中は、利用制限や工事車両の運行・騒音など、ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

▶とき／令和6年3月中旬まで(8:00~17:30、一部夜間工事あり)

圏監理課 ☎224-8704

まごころ ありがとうございます

【長野市に】

▶OP会／11万6,032円

【男女共同参画啓発事業に】

▶国際ソロプチミスト長野一みず／対面相談用円形テーブル1点、リモート講座運営用ヘッドセット1点

【茶臼山動物園整備基金に】

▶篠ノ井西部商工振興会／5万円

募集 令和6年度やまざとビジネス支援補助金事業

▶対象事業／中山間地域の地域資源(人・物・自然など)を活用し、補助事業開始時から5年以上継続して展開する事業

▶申し込み／10月16日(月)~11月30日(木)

※詳しくは市HPをご覧ください。



圏地域活動支援課 ☎224-5033

募集 市営住宅の入居者

岡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	1	1	1
		3DKY	2		2
宇木(※1)		4DKY	1		
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2	1	2
若里	若里五丁目	3DKY	1		1
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	1		1
北五明東	篠ノ井	2DKB	1		1
北五明西	布施五明	2DKB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	2	1	
美濃和田	豊野町石	1DKY・2DKY	各1		各1
		3DKY	1		
籠田(※2)	鬼無里	4DKY	1		1
栗田(特市)	大字栗田	3KY	3	2	
今井(特市)	川中島町今井原	3DKY	1		

特定公共賃貸住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
川口(特)	大岡甲	4DKY	1	1

▶ **申し込み** / 10月10日(火)～16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、公共交通機関でお越しください。

◇常時募集している住宅があります。

※1…4人以上の世帯のみ申し込み可能です。

※2…申し込み後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。なお、テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。

お知らせ

まいごと

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

募集 長野運動公園フリーマーケット出店者

▶ **とき** / 10月15日(日)9:00～15:00

▶ **申込期限(先着順)** / 10月12日(木)

※出店料など、詳しくは長野運動公園総合運動場HPをご覧ください。



岡アクアウイング ☎244-7555

募集 長野市霊園墓地使用者

▶ **募集区画** / 規格統一型、自由型

▶ **対象** / 市内在住の人(現在、市霊園を使用している人を除く)

▶ **申込期限(多数の場合抽選)** / 10月23日(月)(消印有効)

※使用料など、詳しくは(一社)市開発公社HPをご覧ください。



岡(一社)市開発公社 ☎226-3272

募集 長野市風景画展出品者

▶ **応募資格** / 16歳以上の人

▶ **申込期限** / 11月22日(水)(必着)

※出品料など、詳しくは市HPをご覧ください。



岡文化芸術課 ☎224-7504

募集 男女共同参画優良事業者表彰事業

▶ **対象** / 市内に本社機能を有する事業所(従業員300人以下)

▶ **申込期限** / 10月31日(火)(必着)

※詳しくは市HPをご覧ください。



岡人権・男女共同参画課 ☎224-5428

募集 令和6年度採用 保育士(会計年度任用職員)

▶ **対象** / 保育士資格を有する人(資格取得見込み含む)

▶ **申込期限** / 10月12日(木)(必着)

※詳しくは市HPをご覧ください。中途採用も随時募集しています。



岡保育・幼稚園課 ☎224-8039

募集 市国保診療所パート看護師

▶ **募集診療所** / 大岡、鬼無里、中条

▶ **対象** / 看護師免許と普通自動車運転免許を有する人

※詳しくは市HPをご覧ください。



岡医療連携推進課 ☎224-7453

募集 男女共同参画促進サポート事業(第2次)

男女共同参画推進をテーマにした講座などの開催や調査研究を行う市民団体・グループに補助金を支給します。

▶ **申込期限** / 10月20日(金)

※詳しくは市HPをご覧ください。



岡人権・男女共同参画課 ☎224-5428

募集 フリーマーケット出店者

▶ **とき** / 11月26日(日)9:00～12:00

▶ **ところ** / リサイクルプラザ(屋内外開催)

▶ **対象** / 市内在住で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** / 10月30日(月)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「11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、郵送でリサイクルプラザフリマ係(〒381-0026松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

募集 「スペシャルオリンピックス 2024長野」への寄付

いただいた寄付金は、本大会の運営に要する費用に充てさせていただきます。



▶募集期限／10月29日(日)
 囲スポーツ課 ☎224-7804

行事催し パソコン無料相談会

■パソコンの病院ながの(パソコンの故障・よろずのお困りごと)

▶とき／10月14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(パソコンなどの基本的な操作やお困りごと)

▶とき／11月4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 地域まんまる おらほの自慢間いとくらいつ!

各住民自治協議会の自慢の事業を共有し、意見交換をします。

▶とき／10月24日(火)13:00～17:00
 ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)

▶対象／各地区住民自治協議会関係者、関心のある人

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月18日(水)までに右下の二次元コードから申し込むか、電話、Eメールのいずれかで市民協働サポートセンター



(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

行事催し ワールドフェスタin長野2023

▶とき／11月3日(金)10:00～16:00
 ▶ところ／セントラルスクウェア

囲観光振興課インバウンド・国際室 ☎224-5447

行事催し もんぜんぷら座ギャラリー 囲もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(10月)
3階市民ギャラリー	日本水彩画会静物専門部会 水彩画展	6日(金)～10日(火)10:00～16:30
	日本水彩画会長野支部 風景写生会作品展	12日(木)～17日(火)10:00～16:00
	版画展 城山版画	20日(金)～23日(月)10:00～17:00
	みず糸会 第30回みず糸展	27日(金)～31日(火)10:00～17:00
2階ミニギャラリー	退職公務員連盟長野支部 会員作品展	13日(金)～16日(月)10:00～16:00

行事催し 生涯学習センター 親子わくわくフェスタ2023

囲生涯学習センター ☎233-8080

教室	とき[11月12日(日)]	対象(親子)	定員
地球観察	10:00～10:30、10:45～11:15、11:30～12:00、13:00～13:30、13:45～14:15、14:30～15:00	どなたでも	各6組
本に関する工作	10:00～16:00		なし
科学の実験講演会	14:00～15:30		20組
親子ダンス	10:00～11:00、11:30～12:30	3歳児～	各20組
絵本の世界		小学3年生	各10組
工作	10:00～11:30、12:30～14:00、14:30～16:00	小学生以上	各20組
将棋	10:00～12:00、14:00～16:00		各8組
電子工作	10:00～11:00、11:30～12:30、14:00～15:00	小学4年生	各10組
プログラミング	10:00～12:00、14:00～16:00	以上	各25組

▶申し込み(多数の場合抽選)／10月20日(金)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

※詳しくは、右の二次元コードをご覧ください。



行事催し 市立長野図書館

■10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

▶対象／年少児～小学生

■映画上映会

◇居酒屋(字幕・白黒・117分)

▶とき／10月14日(土)14:00～

◇アルジャーノンに花束を(字幕・カラー・95分)

▶とき／10月28日(土)14:00～

■おはなしカーニバル

▶とき／11月3日(金)①11:00～12:00 ②14:00～15:00

▶内容／①大型絵本、パネルシアター、工作、読み聞かせなど ②読み聞かせなど

▶対象／①年少児～小学生 ②中学生以上
 囲市立長野図書館 ☎232-3558

行事催し 南部図書館

■10月のおはなし会

▶とき／10月11日・18日(水)11:00～11:30

▶対象／小学3年生以下

■南部図書館まつり

▶とき／10月21日(土)・22日(日)10:00～16:00

▶内容／ワークショップ、工作の部屋、リサイクル本広場、本の福袋など ※一部定員あり、材料費が必要です。

囲南部図書館 ☎292-0143

行事催し 善光寺もんぜん探検隊 まち歩きゲーム

▶とき／11月3日(金)10:00～16:00 (最終受け付け15:00)

▶集合場所／セントラルスクウェア

▶定員／100人(先着順)

囲観光振興課 ☎224-8316

行事催し 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(10月)	ところ	申込期間	申込先
15日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所	10月13日(金)まで	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
21日(土)13:00~15:00	市保健所	10月10日(火)~20日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)

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 松代文化ホール

- ①ワンコインコンサート 腰原菜央×町田莉佳ピアノデュオ
 - ▶とき/10月9日(月)14:00~15:00
 - ▶入場料/500円(未就学児は無料)
- ②ハロウィンをイメージしたキャンドルアート
 - ▶とき/10月22日(日)13:00~14:00、14:30~15:30
 - ▶定員/各10人(先着順)
 - ▶参加料/各1,600円(材料費含む)
- ③ヨガ教室
 - ▶とき/10月28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

上記は

- ▶対象/①③どなたでも ②小学生以上
- ▶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 (一財)ながの緑育協会 秋の山野草展

- ▶とき/10月21日(土)・22日(日)10:00~16:00(22日は15:00まで)
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ※苗の販売もあります。
- ☎(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

行事催し リサイクルプラザ

- フリーマーケット
 - ▶とき/10月22日(日)9:00~12:00
 - ▶持ち物/エコバッグ
- ながのおさがり交換会
 - ▶とき/11月11日(土)・12日(日)10:00~14:00
- ☎リサイクルプラザ ☎222-3196

行事催し 真田宝物館

- ワークショップ「甲冑(かっちゅう)の着用体験」
 - ▶とき/10月14日(土)10:00~12:00
 - ▶ところ/真田宝物館
 - ▶入館料/高校生以上600円
- 記念講演会「宇和島藩伊達家と真田家—豊姫と幸民をめぐる人々—」
 - ▶とき/10月21日(土)14:00~16:00
 - ▶ところ/松代支所
 - ▶講師/志後野迫希世さん(宇和島市立伊達博物館学芸員)
 - ▶定員/60人(先着順)
- 杏サミット~杏がつなぐヒト・モノ・コトの交流

真田家、宇和島藩伊達家を結ぶ杏をテーマに、杏サミットを開催します。

 - ▶とき/11月9日(木)9:30~16:00
 - ▶ところ/松代文化ホール
 - ▶定員/260人(先着順)
 - ▶申し込み/事前に右の二次元コードから申し込み

☎真田宝物館 ☎278-2801

行事催し 災害時のトイレの備えを考える講演会

- ▶とき/10月28日(土)13:30~15:30
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき
- ▶対象/県内在住・在勤・在学の人
- ▶申し込み(先着順)・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(先着5人、要予約)。
- ※詳しくは右の二次元コードをご覧ください。

行事催し 北部勤労青少年ホーム祭り

- ▶とき/10月8日(日)10:00~12:00
- ▶内容/作品展(フラワーアレンジメント・クラフトバッグ他)、バザー、お楽しみ抽選会、野菜・おやき・花などの販売
- ▶持ち物/上履き
- ☎北部勤労青少年ホーム ☎243-1358

行事催し 戸隠地質化石博物館

- わくわく入門「草木染めに挑戦！」
 - ▶とき/10月15日(日)10:00~15:00
- 自然観察教室「実と種で宝石箱づくり」
 - ▶とき/10月22日(日)10:00~15:00

上記はいずれも

- ▶対象/小学生以上
- ▶申し込み(先着順)/事前に電話で同館へ
- ▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)
- ※参加料など、詳しくは同館HPをご覧ください。

☎戸隠地質化石博物館 ☎252-2228

行事催し 第16回フードライブ

- 家庭で消費されずに残っている食品を提供してください。
- ▶とき/11月5日(日)10:00~15:00
- ▶ところ/JR長野駅2階東西自由通路
- ▶寄贈希望品/常温保存が可能で未開封かつ賞味期限が令和5年11月15日以降の食品
- ☎長野中央ライオンズクラブ ☎235-3988

行事催し 市立博物館

- ①竹とんぼをつくろう
 - ▶とき／10月14日(土)10:00～12:00
- ②手仕事のじかん「さき織り」
 - ▶とき／10月15日(日)13:00～15:00
 - ▶対象／18歳以上の人
 - ▶定員／4人(先着順)
 - ▶申し込み／事前に電話で同館へ
- ③たわらあみでつくるかべかざり(ハロウィン)
 - ▶とき／10月21日(土)10:00～12:00
- ④ロケット紙ヒコーキをつくろう
 - ▶とき／10月28日(土)10:00～12:00
- ⑤昔のカメラをつくろう～カメラ・オブスキュラ
 - ▶とき／11月4日(土)10:00～12:00
 - ▶定員／15人(先着順、当日9:30から参加券配布)

上記は

- ▶受付時間／①③④⑤11:00まで
- ▶参加料／①⑤各100円 ②300円
- ▶入館料／各一般300円、高校生150円(土曜日は小・中学生無料)

岡市立博物館 ☎284-9011

行事催し 信州新町美術館・化石博物館

- ①恐竜の凧(たこ)をつくろう！
 - ▶とき／10月14日・21日(土)13:30～15:30
- ②秋の親子絵画教室
 - ▶とき／10月28日(土)10:00～11:30、13:30～15:00
 - ▶対象／小・中学生とその保護者

上記は

- ▶定員／①各10人 ②各親子5組
 - ▶申し込み／①事前に ②10月25日(水)までに電話で同館へ
- ※参加料など、詳しくは同館HPをご覧ください。

岡信州新町美術館・化石博物館 ☎262-3500

行事催し 茶臼山動物園開園40周年 秋の動物園まつり

- ▶とき／10月14日(土)・15日(日)9:30～16:30(入園は16:00まで)
- ▶内容／大ビンゴ大会、キリンとシロオリックスの命名式など
- ▶入園料／一般600円、小・中学生100円
- ※各日有料入園者先着400人にプレゼントがあります。

岡茶臼山動物園 ☎293-5167

行事催し 鬼無里観光振興会 ウォーキング・トレッキング

- ①自然観察会「錦秋の原生林ウォーク」
 - ▶とき／10月21日(土)10:00～14:00
 - ▶集合場所／奥裾花自然園
 - ▶定員／20人(先着順)
- ②太古の海底を歩こう！奥裾花深谷ウォーク
 - ▶とき／10月22日(日)9:30～14:30
 - ▶集合場所／鬼無里支所
 - ▶定員／15人(先着順)
- ③秋の柄山峠トレッキング
 - ▶とき／11月5日(日)9:00～15:00
 - ▶集合場所／鬼無里支所
 - ▶定員／20人(多数の場合は抽選)

上記は

- ▶対象(小学生は保護者同伴)／①②小学生以上 ③小学4年生以上
- ▶参加料／各一般1,500円、小学生800円
- ▶申し込み・問い合わせ／①②10月13日(金)まで ③10月19日(木)までに、鬼無里観光振興会ホームページ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 きなさ秋まつり

- ▶とき／10月29日(日)9:00～15:00
 - ▶ところ／旅の駅鬼無里
 - ▶内容／野菜詰め放題、福引き抽選会、キッチンカーの出店など
 - ※「農林産物直売所ちよっくら20周年記念きなさ市」も同時開催します。
- 岡鬼無里観光振興会 ☎256-3188

行事催し シンポジウム 「どうする文化財」

- ▶とき／10月15日(日)14:00～16:00
- ▶ところ／生涯学習センター
- ▶申込期限(先着順)／10月12日(木)
- ※詳しくは右の二次元コードをご覧ください。

岡文化財課 ☎224-7013

行事催し 聴覚障害者向け講演会 ろう者の誇り

- ▶とき／10月22日(日)10:00～12:00
- ▶ところ／市障害者福祉センター
- ▶講師／深川誠子さん〔(一財)全日本ろうあ連盟理事〕

- ▶申し込み／10月13日(金)までに、右の二次元コードから申し込むか、ファクスで市聴覚障害者センター「デフネットなごの」(FAX229-5558)へ

※託児を実施します(要予約)。
岡同センター ☎229-5557

行事催し 知事との県民対話集会

- 「魅力を活かした観光振興とまちづくり」をテーマに、知事と語り合います。
- ▶とき／10月23日(月)16:30～18:00
 - ▶ところ／芸術館展示サロン
 - ▶定員／50人(多数の場合は抽選)

- ▶申し込み・問い合わせ／10月18日(水)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で企画課(☎224-5010)へ

行事催し 若穂の民話 「川田宿の民話を訪ねる」

- ▶とき／10月31日(火)9:00～12:00
- ▶集合場所／湯～ぱれあ
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／10月10日(火)9:00から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ
- ※別途保険料がかかります。

行事催し 2023農業祭

■秋の収穫祭巡りキャンペーン

市内の農産物直売所と道の駅などを巡るスタンプラリーです。

- ▶とき／10月1日(日)～11月30日(木)
- ▶ところ／市内の直売所と道の駅など

■長野市農業フェア

- ▶とき／10月28日(土)9:00～14:30
- ▶ところ／ビッグハット

※詳しくは市HPをご覧ください。



圃農業政策課 ☎224-5098

行事催し 第28回 長野市環境こどもサミット

- ▶とき／10月29日(日)10:00～13:00 (開場9:45)

▶ところ／勤労者女性会館しなのき 圃環境保全温暖化対策課 ☎224-5034

行事催し 豊野りんご狩り ウォーキング(少雨決行)

- ▶とき／11月11日(土)9:30～13:00
- ▶集合場所／豊野温泉りんごの湯

▶定員／40人(先着順、小学生以下は保護者同伴)

▶参加料／一般1,500円、小学生以下1,000円

▶申し込み・問い合わせ／10月20日(金)までに、電話で豊野支所(☎257-5874)へ

健康 フレイル予防の相談会

- ▶とき／10月23日(月)、11月8日(水) 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、電話で同課(☎224-7873)へ

健康

「フレイル予防講座」～健康・長寿の秘訣を学ぶ

ひげつ 圃生涯学習センター ☎233-8080

とき(14:00～15:30)	講座	定員(先着順)	受講料
10月16日(月)	心身を癒やすハンドマッサージ	1回目	各20人
10月30日(月)		2回目	
11月1日(水)	人生100年時代を歩ききる～フレイル予防と健康づくり	各30人	各300円
11月8日(水)			
11月24日(金)	信吾君のちょっとずつ続ける	1回目	各300円
12月1日(金)	元気体操	2回目	

▶ところ／生涯学習センター ▶申し込み／事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで同センター(FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ ※託児を実施します(先着各3人、申し込みは各受講日の10日前まで)。

健康

専門医による 認知症個別相談会

- ▶とき／10月17日(火)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

健康教室 歯の大切さと軽い運動

- ▶とき／11月9日(木)10:30～12:00

▶ところ／市障害者福祉センター

▶対象／身体障害者手帳所持者とその家族

▶定員／20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月20日(金)までに、氏名・住所・電話番号を、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市身体障害者福祉協会(☎228-3014、FAX226-6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ

健康

難病医療相談会

- ▶とき／11月17日(金)13:30～15:30

▶対象／神経難病の患者とその家族

▶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

※随時、難病研修交流会も開催しています。詳しくは市HPをご覧ください。



健康

こころの健康づくり講演会

■過剰なストレスから解放!

- ▶とき／10月23日(月)14:00～16:10

▶ところ／安茂里公民館

▶講師／本木由子さん(BTU栗田教室長)

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月13日(金)までに、電話で西部保健センター(☎224-1101)へ

■中高年から心の健康～脳神経科医の立場から

- ▶とき／11月15日(水)15:00～16:30

▶ところ／三陽保健センター

▶講師／矢彦沢裕之さん(矢彦沢内科・脳神経クリニック院長)

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月10日(火)から、電話で三陽保健センター(☎259-3434)へ

健康

関節痛や生活習慣病 予防の個別運動相談

とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)
13:30～15:30		
11月1日(水)	犀南保健センター ☎293-8080	各5人程度
11月13日(月)	真島保健センター ☎286-1010	

▶申し込み／10月10日(火)から、電話で各会場へ

圃健康課 ☎226-9961

健康 市保健所健康課主催
各種講座

- ①血糖値を下げる運動講座
 - ▶とき／10月17日(火)13:30～15:30
 - ▶ところ／東部保健センター
- ②膝痛予防講座
 - ▶とき／10月23日(月)13:30～15:00
 - ▶ところ／北部保健センター
- ③腰痛予防講座

とき(13:30～15:00)	ところ	申込期限
11月2日(木)	東部保健センター	10月31日(火)
11月9日(木)	三陽保健センター	11月7日(火)

- ▶申し込み・問い合わせ／①10月13日(金)まで ②10月19日(木)まで ③各申込期限までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 運動習慣と筋肉が
身につく講座

- ▶とき／10月30日(月)13:30～15:30
- ▶ところ／三陽保健センター
- ▶申し込み・問い合わせ／10月26日(木)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 長野うつ病
市民公開講座

- ▶とき／11月5日(日)10:30～12:00
- ▶ところ／ホテル国際21
- ▶演題／コロナ禍に学ぶこころの力の整え方
- ▶講師／大野裕さん〔(一社)認知行動療法研修開発センター理事長〕
- ▶定員／800人(先着順)
岡市医師会 ☎226-5850

スポーツ 初心者スピードスケート

- ▶とき／11月11日～令和6年1月27日(土)14:00～16:00(計8回)
- ▶ところ／エムウェーブ
- ▶対象／4歳以上の初心者
- ▶定員／50人(先着順)

各種料金	中学生以下	一般
参加料(保険料含む)	4,800円	5,850円
滑走料(各回)	300円	670円
貸し靴料(各回)	420円	520円

- ▶申し込み／10月9日(月)～11月4日(土)に参加料と申込書(市スケート協会HPにあります)を持参の上、直接スケートセンター(エムウェーブ南入り口)へ
岡市スケート協会 ☎267-0288

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

岡湯～ぱれあ ☎282-5500

■おひさま教室(小学生以下の親子向け)

教室	とき	教室	とき
Kidsダンス	10月4日～12月20日(水) 17:00～18:00(計10回)	親子水陸チャレンジ	10月21日～令和6年3月23日 (土)14:00～15:30(計10回)
親子でリトミック	10月11日、11月15日、12月6日(水) 10:30～11:15(計3回)	家族で水中サーキット運動	10月22日(日)10:30～11:30
ベビー&ママ・パパ水中運動	10月14日(土)・19日(木)・29日(日) 10:30～11:30	からだすっきりママヨガ	10月23日(月)10:30～11:30
マタニティヨガ	10月15日(日)10:30～12:30	ひよこ親子ビクス	10月25日、11月8日、12月20日 (水)10:00～10:45(計3回)
子ども貸切プール	10月15日・29日(日)14:00～16:00	みんなでリトミック	10月28日(土)10:30～11:15
ベビーヨガで手遊び歌遊び	10月18日(水)10:30～11:30	家族でフラダンス	10月28日(土)10:30～11:30
親子で楽しく英語遊び	10月21日～12月2日(土) 10:30～11:15(計4回)	親子でダンス	10月29日(日)10:00～10:45

- ▶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。電話で湯～ぱれあへ



▲おひさまクラブ

スポーツ 北部スポーツ・レクリエーションパーク

岡北部スポーツ・レクリエーションパーク ☎266-0582

教室	とき(10月)	対象	定員(先着順)	参加料
親子体操	10日・17日・24日・31日(火)10:45～11:45	2～3歳の未就園児とその親	各10組	各1,100円
スポーツ鬼ごっこ	14日(土)10:00～11:30	年中児～小学6年生	30人	700円
体育教室体験会(幼児)	24日(火) 16:00～17:00 17:15～18:15	年少～年長児	15人	無料
体育教室体験会(児童)		小学1～4年生	15人	

- ▶申し込み／事前に電話か直接、北部スポーツ・レクリエーションパークへ

スポーツ 市障害者スポーツ協会
各種講座

■①障害者スポーツ講習会マレット
ゴルフ

- ▶とき/10月21日(土)9:30~11:30
- ▶ところ/犀川第二運動場マレット
ゴルフ場
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の中学
生以上の障害者

■②シッティングバレーボール体験会

- ▶とき/10月28日(土)9:30~11:30
- ▶ところ/市障害者福祉センター
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の小学
生以上

上記は

- ▶定員/各20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/①10月
11日(水)まで ②10月18日(水)までに、
電話かファクスで市障害者スポーツ
協会(☎・FAX共通266-8834)へ

スポーツ ノルディックウォーキング
体験会in北レク

- ▶とき/10月27日(金)9:30~12:00
- ▶集合場所/北部スポーツレクリ
エーションパーク管理棟前
- ▶対象/市内在住・在勤の人
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶参加料/300円(ポール無料貸し出し)
- ▶申し込み・問い合わせ/10月10
日(火)~20日(金)に、電話でスポーツ
課(☎224-7804)へ

スポーツ 子ども体験教室

教室	とき [10月29日(日)]
①すこやかキッズ体操	10:00~11:00
②ラッコ水泳	11:15~12:15
③キッズ・ジュニアサッカー	13:00~15:00

- ▶ところ/①②アクアウィング ③
長野運動公園総合体育館
- ▶対象/①②年中児~小学1年生 ③
年中児~小学3年生
- ▶定員(先着順)/①②各15人 ③20
人
- ▶料金/①800円 ②③各1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/10月8日
(日)から、電話か直接、アクアウィング
(☎244-7555)へ

教室 権堂イーストプラザ
市民交流センター各種講座

■豆本を作ろう

- ▶とき/10月14日(土)10:00~11:00、
11:00~12:00
- ▶対象/小学生以上

■プラバンdeアクセサリ

- ▶とき/10月15日(日)10:30~12:00、
12:00~13:30、13:30~15:00

■かんたん水引

- ▶とき/10月28日(土)10:00~12:00、
14:00~16:00

■いきいき健康体操1

- ▶とき/11月3日(金)14:00~15:00

■スノードームをつくろう!

- ▶とき/11月4日(土)10:00~12:00、
14:00~16:00

上記はいずれも

- ▶申し込み(先着順)/事前に電話か
直接、同センターへ

■プログラミング体験教室

- ▶とき/11月18日(土)10:00~11:30、
13:00~14:30

▶対象/年長児~小学生

- ▶申し込み(先着順)/11月1日(水)
10:00から、電話か直接、同セン
ターへ

※受講料など、詳しくは同
センターHPをご覧ください。



同センター ☎234-2906

教室 動物愛護センター各種講座

■①愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき/10月21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



■②猫講座「地域猫活動を知ろう」

- ▶とき/10月25日(水)
14:00~15:30
- ▶定員/40人(先着順)



上記は

- ▶申し込み・問い合わせ/①10月
10日(火)~20日(金) ②10月10日(火)~
24日(火)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 生ごみ自家処理講座
(段ボール堆肥)

とき(14:00~15:30)	ところ	定員(先着順)
10月23日(月)	ふれあい福祉センター	各20人
11月7日(火)	朝陽公民館分室	

- ▶対象/市内在住で、本講座を初め
て受講する人

- ▶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 スマートフォン・タブレット
活用講座

- ▶とき/11月1日・8日・15日(水)、
25日(土)いずれも初級編=9:00~
12:00、活用編=13:00~16:00

- ▶ところ/市障害者福祉センター

- ▶対象/身体障害者手帳所持者とそ
の家族

- ▶定員/各4人(先着順)

- ▶申し込み・問い合わせ/10月20日(金)
までに、住所・氏名・電話番号・受講コー
ス・希望日および持参する機器を、電
話、ファクス、Eメールのいずれかで
同センター(☎226-4884、FAX226-
6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ

教室 認知症サポーター
ステップアップ講座

- ▶とき/11月1日・15日(水)13:30~
15:30(計2回)

- ▶ところ/市役所会議室203(第二
庁舎10階)

- ▶内容/認知症当事者の講話など

- ▶対象/認知症サポーター講座を受
講したことがあり、活動意欲のある人

- ▶定員/20人(先着順)

- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電
話で中部地域包括支援センター(☎
224-7174)へ

教室 働く人のための
ビジネスマナー&
コミュニケーション講座

- ▶とき/11月22日(水)13:30~16:00

- ▶ところ/もんぜんぷら座

- ▶対象/市内在勤の人

- ▶定員/20人(先着順)

- ▶申し込み・問い合わせ/11月15
日(水)までに、電話かEメールで市職
業相談室(☎224-7021、✉koyou@
city.nagano.lg.jp)へ

教室 救命講習

※事前にお申し込みください。

講習	とき(11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	17日(金)9:00~10:30	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
普通救命講習Ⅰ	16日(木)9:00~12:00	安茂里分署	各20人	安茂里分署(☎224-0119)
普通救命講習Ⅱ	13日(月)9:00~13:00	東部分署		東部分署(☎222-0119)
普通救命講習Ⅱ※1	10日(金)	豊野支所3階		豊野分署(☎215-3119)
普通救命講習Ⅲ	11日(土)			篠ノ井消防署
上級救命講習	5日(日)8:30~17:30	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
応急手当普及員講習※2	6日(月)・7日(火)・8日(水)8:30~17:30	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)

※1…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(先着順)	受講料(材料費含む)	申込期間
①季節を楽しむお料理 かぼちゃづくし	9:45~12:30	篠ノ井 ☎293-7227	12人	800円	10月10日(火)9:00~
②信大出前講座「中島先生の音楽講座 -ショパン-」	10月30日(月) 14:00~15:30		80人	100円	10月11日(水)9:00~
③イスに座って 優ちゃんのおたっしや体操	10月31日、11月7日・14日(火) 9:30~11:00(計3回)		18人	300円	10月10日(火)13:00~
④音楽療法を体験しよう	11月9日・30日(木) 10:00~11:30(計2回)		25人	200円	10月16日(月)9:00~
⑤はじめてでも大丈夫!水引細工	11月2日~12月14日(木) 10:00~11:30(計4回)	豊野 ☎257-3135	15人	2,600円	10月10日(火)~20日(金)
⑥水引でお正月のおもてなし	11月10日~12月22日(金) 13:30~15:30(計4回)	湯福 ☎232-8335	10人	2,600円	10月13日(金)~
⑦絵解き「空海マンダラ」 ~弘法大師空海のご生涯~	11月10日(金)10:30~12:00	20人	100円	10月17日(火)9:00~	
⑧郷土の歴史講座 中央西線と大糸線	11月13日(月)、12月1日(金) 13:30~15:30(計2回)	三陽 ☎259-2411	30人	200円	10月20日(金)9:00~
⑨思いが届くボールペン字	11月15日~令和6年1月31日(水) 10:00~12:00(計5回)	柳町 ☎235-0019	12人	700円	11月1日(水)~
⑩2024年の干支(えと) たつの置物をつくろう!	11月24日(金)13:30~15:30	氷鉤	10人	600円	11月1日(水)9:00~
⑪骨盤底筋トレーニング	12月6日(水)13:30~15:00	☎284-8100	15人	100円	11月9日(木)9:00~

▶対象/いずれも市内在住で、①②④~⑩60歳以上の人 ③70歳以上の人 ⑪どなたでも

▶申し込み/各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ

教室 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

圏行政DX推進課☎224-7506

■①戸隠公民館 ☎252-2221

とき(11月)	1日(水)		15日(水)		22日(水)		29日(水)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	ア	イ	イ	ウ	ウ	オ	オ

■③中条交流センター ☎267-2145

とき(11月)	7日(火)		14日(火)		24日(金)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	イ	ウ	オ	エ

■②芋井公民館 ☎235-5778

とき(11月)	2日(木)		6日(月)		10日(金)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	イ	ウ	オ	エ

■④豊野公民館 ☎257-5875

とき(11月)	20日(月)		21日(火)		27日(月)		28日(火)		30日(木)	
	午前	午後								
内容	ア	イ	ウ	エ	ア	イ	オ	ウ	オ	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)(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/①10月3日(火)9:00~25日(水)17:00 ②10月10日(火)9:00~11月1日(水)17:00 ③10月2日(月)9:00~11月6日(月)17:00 ④10月11日(水)8:30~11月17日(金)17:00に、電話で各施設へ

教室 リサイクルプラザ

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日
親子エコと絵本の広場 ※	10月27日(金)10:00~12:00	市内在住の未就学児と保護者	3組	300円	10月11日(水)10:00~
リメイク教室「冬小物作り」	10月31日(火)10:00~12:00	市内在住の人 (初回の人優先)	5人	500円	10月10日(火)10:00~
ゆめ工房 紙すき体験	11月9日(木)10:00~12:00		各5人	100円	
ねこはんでん作り	11月9日(木)10:00~14:30		各6人	1,500円	
布ぞうり	11月13日・27日(月)10:00~14:30			各300円	
さき織り体験	11月18日(土)10:00~12:00			4人	

▶ **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

※…廃材や端切れでおもちゃや小物を作ります。子ども向けの絵本の読み聞かせもあります。

教室 市立長野図書館 読み聞かせ講座

■①初心者講座

▶ **とき** / 10月18日・25日(水)10:00~15:00(計2回)

▶ **内容** / 読み聞かせの重要性、読み方、ワークショップなど

■②中級講座

▶ **とき** / 11月22日・29日(水)10:00~15:00(計2回)

▶ **内容** / 読み聞かせボランティア活動の方法、「お話し」の実践など

▶ **対象** / 初心者講座を受講済みで、市立長野図書館でのボランティアを希望する人

上記は

▶ **定員(先着順)** / ①30人 ②20人

▶ **申し込み・問い合わせ** / 10月8日(日)~15日(日)(10日(火)を除く)9:45~18:00に、電話か直接、同館(☎232-3558)へ

教室 クリスマス手芸講座

▶ **とき** / 11月2日・16日(木)10:30~12:30(計2回)

▶ **ところ** / もんぜんぷら座3階

▶ **対象** / 市内在住の60歳以上の人

▶ **定員** / 30人(多数の場合、初心者優先の上、抽選)

▶ **受講料** / 700円(教材費含む)

▶ **申し込み** / 10月10日(火) (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もんぜんぷら座3階)へ

☎223-0058

教室 NPO法人 市環境緑化協会各種講座

■①ハンギングバスケット講座

▶ **とき** / 10月21日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

▶ **ところ** / 南長野運動公園バラ園

■②天体観測会

▶ **とき** / 10月21日(土)18:00~20:30 (曇天・雨天の場合、室内にて決行)

▶ **ところ** / 南長野運動公園

▶ **対象** / 小学生以下(保護者同伴)

■③秋のガーデニング講習会

▶ **とき** / 11月4日(土)13:30~15:00

▶ **ところ** / 川中島古戦場史跡公園(管理事務所前)

上記は

▶ **申し込み(先着順)・問い合わせ** / ①10月10日(火)8:30から ②10月16日(月)8:30から ③10月23日(月)8:30から、電話で同協会(☎214-8655)へ

※受講料など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



教室 (一財)ながの緑育協会 各種講座

■①料理向きハーブ講習会

▶ **とき** / 10月25日(水)10:00~12:00

■②有機的な土づくり講習会

▶ **とき** / 10月27日(金)10:00~11:30

上記は

▶ **ところ** / 篠ノ井中央公園管理棟

▶ **申し込み(先着順)・問い合わせ** / ①10月10日(火)9:00から ②10月11日(水)9:00から、電話で同協会(☎214-8719)へ

※受講料など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



教室 男女共同参画センター 各種講座

■仕事と育児 私らしく働くための準備

▶ **とき** / 10月12日・26日(水)9:30~11:30(計2回)

▶ **対象** / 市内在住・在勤で再就職を検討しているか、育児休業中の女性

▶ **定員** / 15人(先着順)

■「ねば・べき」から卒業するラク家事

▶ **とき** / 10月21日(土)13:30~15:30

▶ **対象** / 市内在住・在勤のおおむね20~50代の子育て世代の女性

▶ **定員** / 12人(先着順)

上記はいずれも

▶ **ところ** / 勤労者女性会館しなのき
▶ **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 男性の料理教室(後期)

料理のイロハを身に付けます。

▶ **とき** / 10月27日~令和6年1月26日(金)10:00~13:00(計4回)

▶ **ところ** / ふれあい福祉センター

▶ **対象** / 市内在住の男性

▶ **定員** / 8人(応募多数の場合、初めて受講する人を優先の上、抽選)

▶ **受講料** / 3,000円

▶ **申し込み・問い合わせ** / 10月16日(月)~18日(水)に、電話で市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ



お知らせ

まいご

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 生涯学習センター トイゴセミナー～芸術の秋を楽しむ

生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき(14:00～15:30)	申込期限	受講料(材料費含む)
はじめての色鉛筆画	10月19日(木)	10月13日(金)	400円
心を届ける絵手紙	10月26日(木)	10月25日(水)	500円
～ヒーリングアート～ 心を癒やす苔玉づくり	11月5日(日)	10月31日(火)	1,500円

▶定員/各24人(先着順) ▶申し込み/各申込
期限までに、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(FAX233-8081、
✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
※託児を実施します(各回先着3人、申し込みは
各受講日の10日前まで)。

教室 サンライフ長野・勤労者女性会館しなのき・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をご覧いた
だくか、各施設へお問い合わせください。

■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
たのしいソフトバレエ	10月31日～12月19日(火) 9:30～11:00(計8回)	たのしい英会話	12月2日～令和6年3月23日(土) 15:30～16:30(計15回)
エンディングノートで賢い終活 (11月)	11月14日(火) 10:00～12:00 13:00～17:00	はじめてのキッズダンス※2	12月5日～令和6年3月12日(火) 17:00～18:00(計11回)
相続無料相談会(11月、1人40分)		みんなの英会話	12月7日～令和6年3月21日(木) 19:30～20:30(計14回)
ハッピーカラー術風水編	11月28日～12月19日(火) 13:30～15:00(計4回)	クリスマスに作る シルバーアクセサリー	12月9日(土) 10:00～12:00
はじめてのジュニアダンス※1	12月1日～令和6年3月15日(金) 17:30～18:30(計14回)		

※1…小学1～3年生 ※2…年少～年長児

■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		
◆ちょっと得する相続の基礎 ◆相続無料相談会(1人40分)	11月15日(火) 10:00～12:00 13:00～17:00	し な の き	ゆったりりのびのびストレッチ	12月6日～ 令和6年3月 27日(水)	11:00～12:10 (計15回)
◆親子で楽しむ プレ・リトミックAコース※3			11月24日～ 令和6年1月 26日(金)	おやすみ前のアロマヨガ	12月7日～ 令和6年3月 21日(木)
◆親子で楽しむ プレ・リトミックBコース※4	11:15～12:00 (計5回)			古典文学も学べる実用ペン字	
ひきしめて癒やすヨガ	12月1日～令和6年3月22日(金) 10:00～11:30(計14回)		◆韓国語中級(3期)	18:30～20:00 (計14回)	
◆はじめての英会話	12月1日～ 令和6年3月 29日(金)		11:30～12:30 (計14回)	12月7日～令和6年3月28日(木) 10:00～11:30(計13回)	
◆世界に広げる英会話	13:30～14:30 (計14回)		13:30～14:30 (計14回)	12月11日～令和6年3月25日(月) 18:30～20:30(計11回)	
ストレッチリングで姿勢改善	12月4日～ 令和6年3月 25日(月)		9:45～10:45 (計14回)	ファイナンシャルプランニング 技能検定2級(夜)	12月13日～令和6年3月13日(水) 10:20～11:50(計13回)
◆気軽に楽しく英会話			13:30～14:30 (計13回)	ウオーターエクササイズ	
◆実用英会話	18:30～19:30 (計13回)		◆親子で刺しゅう枠の Xmasアレンジ※6	11月11日(土)13:30～15:00	
簡単エアロビクス&ストレッチ	12月5日～ 令和6年3月 19日(火)		片づけのプロが教える 「分けて」楽しむ衣料収納	11月13日・27日(月) 10:00～12:00(計2回)	
女性のためのかんたん 健康体操&ストレッチ		13:00～14:00 (計15回)	古布(ちりめん)でつくる Xmasサンタクロス	11月14日・28日、12月12日(火) 10:00～12:00(計3回)	
◆生活の中の実用書道	13:30～15:00 (計8回)	◆知って得する遺言書の書き方 ◆相続無料相談会(1人40分)	11月17日(金) 10:00～12:00 13:00～17:00		
キレイになるピラティス	12月6日～ 令和6年3月 13日(水)	◆Let's talk English	12月1日～令和6年3月29日(金) 19:45～20:45(計14回)		
◆キッズ★ヒップホップ ダンス※5		13:30～14:30 (計14回)	◆リフレッシュエアロビクス	12月4日～令和6年3月18日(月) 19:00～20:10(計12回)	
	18:15～19:15 (計14回)	◆シェイプボディ	令和6年1月11日～3月28日(木) 19:00～20:15(計5回)		

※3…令和3年4月2日～令和4年10月31日生まれの人 ※4…令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの人

※5…小学4年生～中学3年生 ※6…小学生以上

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

■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	粘土が純銀に！ 手作りアクセサリー	11月18日(土)	10:00~12:00	アロマで睡眠改善と ホルモン調整	11月13日・20日(月)
	ゆがみを整えるヨガ(金)	12月1日~ 令和6年3月 22日(金)	10:00~11:15 (計14回)	中部 リースで飾ろう！ クリスマス~お正月	11月25日(土)
	体力アップ！ からだにやさしいストレッチ		13:30~14:30 (計14回)		10:30~12:00
	ゆっくりゆったりヨガ	12月4日~ 令和6年3月 18日(月)	9:10~10:30 (計13回)	エンジョイ！英会話	12月7日~令和6年3月21日(木)
	バランスアップヨガ(月)	12月6日~令和6年3月13日(水)	11:00~12:30 (計13回)	(女性限定)美温活リンパストレッチ®で体の中から美しく	19:00~20:00(計13回)
	体すっきり！やさしいヨガ		10:00~11:15(計14回)		12月1日~令和6年3月15日(金)
	バランスアップヨガ(木)	12月7日~ 令和6年3月 21日(木)	10:00~11:30 (計15回)	ロザフィ®でおしゃれ小物作り~ 紙で作るバラのモチーフ	19:30~20:30(計8回)
	ネイティブと学ぶ！ ステップアップ英会話	13:30~14:30 (計14回)	12月2日(土)	ヨガでアンチエイジング(夜)	10:00~12:00
			ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	12月4日~令和6年3月4日(月)	
			気の流れを整える経絡YOGA	19:00~20:15(計7回)	
				12月7日~令和6年3月21日(木)	
				19:00~20:00(計7回)	
				12月14日~令和6年3月14日(木)	
				19:00~20:15(計6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/10月1日(日)9:00~8日(日)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。



◀サンライフ
長野



◀勤労者女性
会館しなのき



◀勤労青少年
ホーム

10月の市政番組

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷14日(土)13:25~13:30
トレッキングを楽しもう
- ▷28日(土)13:25~13:30
松代藩真田十万石まつり

abn ふるさとステーション

- ▷15日・[再]22日(日)17:25~17:30
B1リーグ開幕 信州ブレイブウォリアーズ

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷21日(土)10:45~11:15
伝統芸能を次世代へ

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

埋蔵文化財センター
遺跡の発掘調査
市HP「インターネット市政放送」・
市公式YouTubeをご覧ください。



▲発掘された遺物

ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です

- ▷28日(土)17:35~17:45
子どもの体験・学び応援モデル事業
「みらいハッ！ケンプロジェクト」

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

2日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
3日(火)	ごみ分別強調週間
4日(水)	青少年健全育成フェスティバル
5日(木)	「第25回図書館まつり」の紹介と臨時休館のお知らせ
6日(金)	真田十万石まつり・真田邸ライトアップ
9日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
10日(火)	里親になりませんか
11日(水)	市立博物館秋季特別展 「自然へのまなざし~江戸時代の自然観」
12日(木)	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」[再]
13日(金)	雨水貯留施設および浸透施設助成制度[再]
16日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
17日(火)	第28回長野市環境こどもサミット
18日(水)	伝統芸能こどもフェスティバル
19日(木)	産業フェアin信州2023
20日(金)	結婚支援事業
23日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
24日(火)	子どもの福祉医療制度拡大[再]
25日(水)	産後ケア事業
26日(木)	子どもの体験・学び応援モデル事業 「みらいハッ！ケンプロジェクト」
27日(金)	野生キノコによる食中毒防止
30日(月)	11月の観光情報
31日(火)	広報ながの11月号の見どころ