

くらしのチャンネル

お知らせ 12月市議会定例会
11月30日(木)開会予定

■12月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	11月30日(木)
	代表質問	12月6日(水)
	代表質問・個人質問	12月7日(木)
	個人質問	12月8日(金)
	個人質問・議案質疑など	12月11日(月)
	採決	12月18日(月)
委員会	福祉環境・建設企業	12月12日(火)
	総務・経済文教	12月13日(水)

※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

11月30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。

※個人情報記載された請願(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 長野市総合計画審議会

▶とき/11月10日(金)15:15~17:15

▶ところ/市役所庁議室(第一庁舎5階)

▶議題/第五次長野市総合計画後期基本計画令和4年度進捗(しんちよく)状況についてなど

▶傍聴定員/10人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/事前に電話で企画課(☎224-5010)へ

お知らせ 長野市都市内分権審議会

▶とき/11月27日(月)13:30~15:30

▶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

▶傍聴定員/5人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/11月22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 特別児童扶養手当の支給

▶対象/重度もしくは中度の身体障害、知的障害、精神障害がある20歳未満の児童を養育している市内在住の保護者

▶支給額(月額)/1級(身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2程度)53,700円、2級(身体障害者手帳3・4級の一部、療育手帳B1・B2の一部または同程度以上)35,760円

▶申し込み・問い合わせ/申請の際は、事前に必ず電話で障害福祉課(☎224-5030)へ。

※障害者手帳を所有していなくても申請できます。

※所得制限があります。

※児童が施設に入所している場合や、障害を事由とする年金を受給している場合は支給できません。

お知らせ 令和5年度分 生ごみ自家処理機器購入費補助金の申請受け付け

▶申請受付期限/12月28日(木)

▶対象/領収書発行日が4月1日~12月28日のもの

※詳しくは市HPをご覧ください。

園生活環境課 ☎224-5035

- ・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 リサイクルプラザ

■不用品のあっせん

▶さしあげます/電子ピアノ、漬物たる、ミシン、オイルヒーター、電気ストーブ、座卓

▶ゆずってください/ファクス付き電話機

▶申し込み/11月8日(水)12:00から、電話でリサイクルプラザへ(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。

■リサイクル広場

家具などのリサイクル品を、抽選が入札により希望者に販売します。

▶申込期間/11月20日(月)~26日(日)9:00~17:30

▶抽選日/11月28日(火)(当選者のみはがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、12月10日(日)までに、当選者が行ってください)

▶対象/中学生以上

園リサイクルプラザ ☎222-3196

お知らせ 被災代替家屋の固定資産税・都市計画税の減額特例

令和元年東日本台風災害で被災した家屋の所有者が、その代替家屋を令和6年3月31日までに取得(新築、購入など)した場合、取得した翌年から4年度分の税額が減額されます。申請期限は、代替家屋を取得した翌年の1月31日までです。詳しくは、市HPをご覧ください。

園資産税課 ☎224-7176

お知らせ ながの花と緑大賞2023 特別テーマの部(緑のカーテン)受賞者決定

ながの花と緑大賞2023「特別テーマの部(緑のカーテン)」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。

園公園緑地課 ☎224-7285

お知らせ 長野都市計画(素案)の閲覧と公聴会

■閲覧

番号	内容	閲覧場所(※市HPからも閲覧可)
①	「長野駅前B-1地区市街地再開発事業」の決定(素案)および「高度利用地区」の変更(素案)	まちづくり課(第二庁舎5階)
②	長野都市計画下水道の変更(素案)(運動公園雨水調整池)	河川課(第二庁舎6階)、下水道整備課(第二庁舎9階)、朝陽支所、古牧支所、吉田支所
③	エムウェーブ南地区 地区計画の決定(素案)	都市計画課(第二庁舎5階)、大豆島支所

▶閲覧期間/①11月16日(木)~12月13日(水) ②11月17日(金)~12月14日(木) ③11月21日(火)~12月18日(月)

■公聴会(公述人がいない場合は実施しません)

番号	とき	ところ	対象	申込先
①	12月14日(木) 14:00~	もんぜんぷら座	各都市計画(素案)に係る地域内の住民およびその他利害関係を有する人	まちづくり課
②	12月22日(金) 10:00~	朝陽公民館分室		河川課または下水道整備課
③	12月22日(金) 14:00~	大豆島公民館		都市計画課

▶公述申し込み/①12月6日(水)(必着)まで、②③12月14日(木)(必着)までに、所定の公述申込書(市HP、各閲覧場所にあり)に必要事項を記入の上、郵送か直接、各申込先(〒380-8512長野市役所)へ

▶傍聴申し込み/①12月6日(水)まで、②③12月14日(木)までに、電話で各申込先へ

☎①まちづくり課 ☎224-6859 ②河川課 ☎224-7646、下水道整備課 ☎224-5072 ③都市計画課 ☎224-5050

お知らせ 宝くじの助成金による整備

◇宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に(一財)自治総合センターが実施している、「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

①松代城東区自主防災会/AED、テントなど

◇宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収益金を財源に(公財)長野県市町村振興協会が実施している、「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

実施組織	整備内容
②国道区自主防災会	発電機、バッテリーなど
③豊野区自主防災会	テント、ガス発電機など
④浅野区自主防災会	
⑤石自主防災会	神楽、太鼓などのお祭り用備品
⑥台ヶ窪区	

☎①~⑤警防課 ☎227-8002
⑥地域活動支援課 ☎224-5033

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/11月10日(金)10:15~12:30

▶ところ/三陽保健センター

▶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 地附山トレッキングコース(つづらトレイル)冬季開放

▶とき/11月25日~令和6年3月31日の土・日曜日、祝休日(12月30日(土)・31日(日)、令和6年1月1日(月)は除く) 8:30~15:30

※上記の期間、地附山公園ゲート歩道部を開扉します。駐車場は跳駒トレイル入口駐車場を使用してください。

※公園内の施設は利用できません。

☎観光振興課 ☎224-5042

お知らせ 長野県最低賃金改正

長野県の最低賃金が、10月1日から時間額948円に改正されました。

☎長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555

お知らせ (公社)長野シルバー人材センター入会説明会

▶とき/11月15日、12月6日・13日(水)14:00~

▶ところ/勤労者女性会館しなのき

▶対象/60歳以上の人

▶申し込み・問い合わせ/申込用紙(同センター、同センターHPにあります、電話による取り寄せも可)に必要事項を記入の上、電話か直接、同センター(☎237-8315)へ
※12月6日(水)は女性限定です。

お知らせ 冬の成人式のご案内

開催地区や日程など、詳しくは市HPをご覧ください。



☎家庭・地域学びの課 ☎224-5082

お知らせ 中小企業退職金共済制度

掛け金が全額非課税で、国の助成がある制度です。詳しくは(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部HPをご覧ください。



☎同事業本部 ☎03-6907-1234

お知らせ

まちいろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

お知らせ 不動産鑑定士
無料相談会

- ▶とき／11月9日(木)13:00～15:40
- ▶ところ／(株)長水建設会館
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)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
11月10日・17日・24日、 12月1日(金)10:00～12:00	市民相談室(もんげんぼうら座4階)
11月10日、12月1日(金) 10:00～12:00	篠ノ井交流センター
11月17日(金)10:00～12:00	松代支所
12月1日(金)13:30～16:00	豊野支所
12月5日(火)9:30～12:00	信州新町支所
12月5日(火)10:00～12:00	中条総合市民センター
12月7日(木)13:30～16:00	戸隠公民館

問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 人権擁護委員
よろず相談

とき(12月)	ところ
1日(金)13:30～16:00	豊野支所
5日(火)10:00～12:00	中条総合市民センター
5日(火)13:00～16:00	篠ノ井交流センター、 若穂支所
7日(木)13:30～16:00	戸隠公民館

問人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 空き家ワンストップ相談会

- ▶とき／11月25日(土)13:00～16:00(相談は1人30分)
- ▶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／11月17日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

お知らせ 令和5年度 長野市優良工事表彰

問検査課 ☎224-5013

令和4年度にしゅん工し、工事成績評定を実施した契約額130万円を超える建設工事(537件)のうち、12件を優良工事として表彰しました。

部門	工事名	請負事業者
道路	国補芹田小伊勢宮線舗装工事	ワールド開発工業株式会社
	国補川中島幹線道路築造工事	川中島建設株式会社
	特12-1号線舗装工事	林業笠原造園株式会社
河川	県補柳原1号幹線排水路(北尾張部地区)改修工事	株式会社大松建設
構造物	新東寺尾配水池築造工事	安部・守谷特定建設共同企業体
建築	0市債国補信州新町小・中学校多目的棟建設外建築主体工事	高木建設株式会社
	国補長沼保育園建設建築主体工事	川浦土建株式会社
電気設備	国補長沼保育園建設電気設備工事	株式会社協電舎
機械設備	国補長沼保育園建設機械設備工事	吉恵設備工業株式会社
上下水道	国補神明広田2号雨水幹線工事	高木建設株式会社
	夏目・蚊里田送水管布設稲田工区工事	株式会社鹿熊組
	西部処理分区下水道管渠(きよ)更生2工区工事	株式会社守谷商会

お知らせ 土地家屋調査士
無料相談会

- ▶とき／11月27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 「女性の人権ホットライン」
強化週間

パートナーからの暴力やストーカーなど、女性を巡る人権問題の相談に応じます。

とき(11月)	時間
15日(水)・16日(木)・17日(金)・ 20日(月)・21日(火)	8:30～19:00
18日(土)・19日(日)	10:00～17:00

▶専用ダイヤル:0570-070-810
※上記期間以外は、月～金曜日(祝
休日を除く)8:30～17:15
問人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 旧横田家住宅休館

10月20日(金)～令和6年3月末(予定)
の期間、工事のため臨時休館します。
問真田宝物館 ☎278-2801

お知らせ 国税相談専用ダイヤルの導入

11月1日(水)から、国税に関する質問
や相談に対応する専用ダイヤルが導
入されます。

▶ナビダイヤル/0570-00-5901(月～
金曜日8:30～17:00(祝休日を除く))
※ナビダイヤルにつながらない場合
は、長野税務署に電話してください。
問長野税務署 ☎234-0111

お知らせ 11月は計量強化月間です

計量法の規定により、取引(重さで値段
をつけること)や証明に用いるはかりは、
国の証印のあるもので、市や計量士よ
る定期的な検査が必要です。国の証印
のないものや、家庭用と表示されている
ものは、取引や証明に使用できません。

問商工労働課 ☎224-6751

お知らせ 松代荘
日帰り入浴営業休止

令和6年1月9日(火)～3月15日(予
定)の期間、改修工事のため日帰り
入浴の営業を休止します。

問松代荘 ☎278-2596

お知らせ 献血日程(400ml献血にご協力を)

とき	ところ
11月9日(木)9:00~11:30	大豆島総合市民センター
11月24日(金)9:30~	篠ノ井総合市民センター
12月5日(火)11:30	信州新町支所

圃食品生活衛生課 ☎226-9970

まごころ ありがとうございます

【全市立小学校に】

▶松澤工業株式会社/各小学校で希望する図書(計1,119冊)

募集 ながのまちづくり活動事業補助金

▶支援対象/住民自治協議会を含む、市民公益活動団体が自主的にしているまちづくり活動で、他の補助金の交付がなく、令和7年3月31日までに完了するもの

▶補助率

回数	補助率	上限
1回目(新規)	10分の7以内	70万円
2回目(継続)	10分の6以内	60万円
3回目(継続)	10分の5以内	50万円

▶応募方法/12月18日(月)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、直接、地域活動支援課へ

※応募には、事前相談が必要です。詳しくは募集要領〔市HP、同課にあります〕をご覧ください。

■募集説明会

日時(11月)	場所
15日(水) 18:00~19:00	市役所会議室151 (第一庁舎5階)
20日(月) 10:00~11:00	市役所会議室203 (第二庁舎10階)

▶申し込み/事前に電話で同課へ
圃地域活動支援課 ☎224-5033

11月の日曜開庁は12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 市営住宅の入居者 圃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	3DKY	4	1	4
		2DKY	1		1
上松東	上松四丁目	3DKY	1		
		4DKY	1(※1)		
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2		2
若里	若里五丁目	3DKY	2	1	2
犀南	篠ノ井東福寺	2KB	1		1
		2DKB	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	1		1
北五明東	篠ノ井布施五明	2DKB	1		1
北五明西	篠ノ井布施五明	2DKB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	3	1	
美濃和田	豊野町石	2DKY	1(※2)		1
		3DKY	2	1	
栗田(特市)	大字栗田	3KY	2	1	

■シルバーハウジング(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
今井	川中島町今井原	2DKY	1	1

▶申し込み/11月7日(火)~13日(月)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、長野県住宅供給公社(大字南長野南県町)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。
◇長野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。詳しくはお問い合わせください。

※1...5人以上の世帯のみ申し込み可能です。

※2...前入居者が居室内で死亡し、発見された住宅です。

※3...LSA(生活援助員)の定期的な訪問が必要な65歳以上の単身者もしくは65歳以上の世帯のみ申し込み可能です〔申し込み前に居室内を見学できます(要予約)〕。

募集 善光寺表参道イルミネーションロゴ

▶対象/市内在住・在勤・在学の人

▶申し込み/11月1日(水)~15日(水)17:00までに、必要事項をEメールで観光振興課インバウンド・国際室(☒kokusai@city.nagano.lg.jp)へ
※作品規格など、詳しくは市HPをご覧ください。

圃同課同室 ☎224-5447



募集 落ち葉掃きボランティア

▶とき/11月8日~29日の間の毎週水曜日9:30~11:00(雨・雪の場合中止)

▶ところ/長野運動公園

※竹ぼうき、手箕(てみ)、袋、熊手などは用意してあります。

圃アクアウィング ☎244-7555

募集 令和6年1月開講
公共職業訓練受講者

募集科目	定員(選考あり)
①電気設備技術科	各15人
②ビル設備サービス科	
③生産システムエンジニア科 (ビジネススキル講習付き)	20人

▶**とき**／①②令和6年1月5日(金)～6月28日(金) ③令和6年1月5日(金)～7月24日(水)

▶**ところ**／ポリテクセンター長野

▶**対象**／ハローワークに求職の申し込みをしている人

▶**申し込み**／12月6日(水)までに、直接、お近くのハローワークへ

※テキスト代金などが必要です。

圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

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・よろずのお困り事)

▶**とき**／11月18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事)

▶**とき**／12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 第4回ながの子ども子育てフェスティバル

▶**とき**／11月19日(日)10:00～15:00

▶**ところ**／長野県立大学三輪キャンパス

▶**内容**／子育て支援団体などによる情報発信、専門家による相談など

▶**対象**／子どもと保護者、子育て支援団体 など

※会場の駐車場が狭いため、公共交通機関でお越しください。

圃こども政策課 ☎224-6796

行事催し もんぜんぷら座ギャラリー

圃もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(11月)
3階市民ギャラリー	長野県カルチャーセンター「たのしい写真教室」写真展	7日(火)～13日(月)10:00～18:00
	彩友会 水彩画展	16日(木)～21日(火)10:00～16:00
	青空写生会 水彩画展	23日(木)～28日(火)10:00～16:00
2階ミニギャラリー	第9回信濃の星美術展「小さな窓から」	21日(火)～27日(月)10:00～17:00

行事催し いこいの家で「はり・マッサージ」

圃各施設、高齢者活躍支援課 ☎224-5029

いこいの家・問い合わせ	はり	マッサージ	時間	休館日
松代(☎278-7272)	火・水・土曜日	月・火・水・土曜日	10:00～15:30	金曜日
石川(☎292-3900)	なし	水・土曜日		火曜日
大豆島(☎221-5600)		火・金曜日		木曜日
茂菅(☎234-5466)		土曜日		水曜日
新橋(☎228-4731)		火・水曜日		木曜日
氷鉤(☎284-8100)	火・金曜日	火・水・金曜日		日曜日
東北(☎296-3825)	なし	火・水曜日		金曜日
若穂(☎282-3050)	水・土曜日	水・土曜日		第3木曜日
東長野(☎244-6721)	なし	月・木曜日		日曜日

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人および身体障害者手帳などの所有者

▶**料金**／施術料金1回600円(要利用券、別途いこいの家利用料250円)

行事催し 春蘭「柄物」展示会

春蘭の柄物[斑(ふ)入り]100鉢以上を展示・販売します。

▶**とき**／11月11日(土)10:00～16:00

▶**ところ**／篠ノ井中央公園管理棟

圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

行事催し 鬼無里フットパスウォーキングと野沢菜収穫体験

▶**とき**／11月23日(木)8:30～13:00

▶**集合場所**／旅の駅鬼無里

▶**定員**／15人(先着順)

▶**参加料**／中学生以上1,000円、小学生以下500円(別途野沢菜収穫代5キログラムにつき250円)

▶**申し込み・問い合わせ**／11月15日(水)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

※野沢菜収穫体験は11月24日(金)・25日(土)も実施します。詳しくは、同振興会へお問い合わせください。

行事催し 市立長野図書館

■映画上映会

◇モリのいる場所(カラー・99分)

▶**とき**／11月11日(土)14:00～

◇巴里の屋根の下(字幕・白黒・96分)

▶**とき**／11月25日(土)14:00～

■除籍本などのリサイクル市

▶**とき**／11月18日(土)10:00～16:00

▶**内容**／除籍した本、雑誌(おおむね2019年発行のもの)の無料配布(1人10冊程度まで)

※当日9:30から玄関で整理券を配布します。公共交通機関をご利用ください。

■11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**／年少児～小学生

圃市立長野図書館 ☎232-3558

※各申込期間中に電話でお申し込みください。

行事催し 犬と猫の休日譲渡会

とき(11月)	ところ	申込期間	申込先
12日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所	11月10日(金)まで	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
18日(土)13:00~15:00	市保健所	11月8日(水)~17日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)

行事催し 市立博物館

- どんぐり・まつぼっくりリリース
- ▶とき/11月11日(日)10:00~12:00
(受け付けは11:00まで)
- たわらあみでつくるかべかざり(クリスマス)
- ▶とき/11月18日(日)10:00~12:00
(受け付けは11:00まで)
- 特別展「自然へのまなざし~江戸時代の自然観」ギャラリートーク
- ▶とき/11月18日、12月2日(日)14:00~
- 手仕事のじかん「さき織りワークショップ」
- ▶とき/11月19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
- ガリガリプロペラをつくろう
- ▶とき/11月25日(日)10:00~12:00
(受け付けは11:00まで)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/100円(材料費含む)

上記はいずれも

▶入館料/一般300円、高校生150円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

岡市立博物館 ☎284-9011

行事催し 働く女性のリスキング講座

- ▶とき/12月2日(日)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・在学の女性
 - ▶定員/15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)。

行事催し 鬼無里ふるさと資料館

- 手仕事のじかん「鬼無里の和紙でつくるクリスマスオーナメント」
- ▶とき/12月3日(日)13:00~15:00
- ▶対象/18歳以上の人
- ▶定員/6人(先着順)
- ▶参加料/1,000円(材料費含む)
- ▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で鬼無里ふるさと資料館(☎256-3270)へ

行事催し 信州新町美術館・化石博物館

- 化石のクリーニングに挑戦!
- ▶とき/11月11日・18日(日)13:30~15:30
- ▶定員/各10人(先着順)
- ▶申し込み/事前に電話で同館へ
- 版画家 小泉癸巳男生誕130年展
- ▶とき/11月18日(日)~令和6年2月12日(月)

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 潜在的保育士の復帰促進セミナー&就職相談会「保育士さんいらっしゃい!」

- ▶とき/11月26日(日)13:30~15:30
 - ▶ところ/ふれあい福祉センター
 - ▶対象/保育士資格があり、保育士として就職・再就職を検討している人
 - ▶申し込み/事前に右の二次元コードから申し込み(当日参加もできます)
- ※託児を実施します(要予約)。

岡保育・幼稚園課 ☎224-8039



行事催し かがやきひろば柳町・湯福 合同発表会

- ▶とき/11月11日(日)9:00~14:00
- ▶ところ/かがやきひろば柳町 岡かがやきひろば柳町 ☎235-0019

行事催し 松代文化ホール

- ①ヨガ教室~股関節を使うヨガ
- ▶とき/11月18日(日)15:00~16:00



■②松ぼっくりのクリスマスツリーづくり

- ▶とき/11月23日(日)13:00~14:00、14:30~15:30

上記は

▶定員(先着順)/①20人 ②各10人

▶参加料/①中学生以上1,000円、小学生以下800円 ②各500円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同ホール(☎278-4373)へ

行事催し 市子ども会リーダー研修会

- ▶とき/12月16日(日)10:00~16:00
- ▶ところ/ふれあい福祉センター
- ▶対象/市内在住の小学4年生~高校生
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶保険料/140円(本年度初めて研修会に参加する人のみ)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月4日(月)までに、右の二次元コードから申し込むか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事 催し **ポリテクセンター長野
職業訓練施設見学会**

▶とき／11月8日・22日(水)10:00～12:00
▶対象／ハローワークに求職の申し込みをしている人
圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

行事 催し **「さといも善光寺」芋煮会**

芋煮の無料振る舞いや、幻のさといも「さといも善光寺」などの農産物を販売します。
▶とき／11月11日(日)11:00～
▶ところ／善光寺大勸進門前
※芋煮や商品が終わり次第終了します。
圃(一社)市農業公社 ☎227-1650

行事 催し **女性に対する暴力を
なくす運動期間**

■①パープルリボンハートフルコンサート
▶とき／11月17日(金)19:00～20:00
■②講座「性暴力、相談してもらえ
る大人になるために」
▶とき／11月25日(土)13:30～15:30

上記は

▶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(先着順)／①150人 ②15人
▶申し込み・問い合わせ／①11月15日(水)までに右の二次元コードから申し込むか、電話か直接 ②事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ
※②は託児を実施します(要予約)。

行事 催し **第56回ふれあい展**

特別支援学級や特別支援学校の児童・生徒による作品展です。
▶とき／11月30日(水)～12月5日(火)9:10～16:30(5日は12:00まで)
▶ところ／県立美術館
圃西部中学校 ☎234-2265

行事 催し **権堂イーストプラザ
市民交流センター**

■①プラバンdeアクセサリー
▶とき／11月11日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00
■②アドベントカレンダーを作ろう
▶とき／11月25日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
■③クリスマスリース・ミニツリー
▶とき／12月2日(日)10:00～12:00、14:00～16:00
■④かんたん水引講座(正月用)
▶とき／12月9日(日)10:00～12:00、14:00～16:00
■⑤プログラミング体験教室
▶とき／12月16日(土)10:00～11:30、13:00～14:30
▶対象／年長児～小学生

上記は

▶定員／各5人(先着順)
▶参加料(材料費含む)／①各300円 ②各800円 ③リース各800円、ミニツリー各500円 ④各700円 ⑤各900円
▶申し込み／①～④事前に ⑤12月1日(金)10:00から、電話か直接、同センターへ

■第10回親子ミニ四駆イベント

▶とき／11月12日(日)11:00～17:00
▶対象／小学生以上(10歳未満は保護者同伴)
▶タイムレースエントリー料／300円
▶走行料／10分100円
※制作体験教室など、詳しくは同センターHP、チラシ(同センターにあります)をご覧ください。

■まちなかりユースマーケット

▶とき／12月3日(日)10:00～15:00(受け入れは10:00～14:00)
▶持ち物／マイバッグ
※大型品を持ち込む場合、事前にお問い合わせください。詳しくは同センターHPをご覧ください。
圃同センター ☎234-2906

行事 催し **茶臼山動物園 オリジナル
カレンダープレゼント**

希望者は来園の際に券売所へお申し出ください。
▶とき／11月18日(土)から
▶対象／有料(一般料金)入園者
▶配布枚数／4,500枚(なくなり次第終了)
▶入園料／一般600円、小・中学生100円
圃茶臼山動物園 ☎293-5167

行事 催し **アクアウィング
クリスマス大感謝祭**

■子ども向けワークショップ

内容	とき(12月17日(日))
①キャンドル	9:30～
②ぱんだキャンドル	10:00～
③クリスマス貯金箱	
④ツリー&リース	11:00～
⑤キャンドル	13:00～

▶対象／年少児～小学生(小学生未満は保護者同伴)
▶定員(先着順)／①③⑤各10人 ②6人 ④8人
▶参加料(材料費含む)／①⑤各2,000円 ②600円 ③④各1,000円
■90年代で踊っちゃおレッスン

内容	とき(12月17日(日))
⑥幼児体操教室	9:00～9:45
⑦バレエストレッチ	10:00～10:45
⑧エアロビクス	10:50～11:35
⑨オリジナルプログラム	11:40～12:25
⑩子ども体操教室	12:35～13:20
⑪Fit(フィット)空手'90s	13:30～14:15
⑫ザ・サーキット	14:20～15:05

▶対象／⑥年少～年長児 ⑦～⑨⑩⑫高校生以上 ⑩小学1～4年生
▶定員／各15人(先着順)
▶参加料／⑥～⑫各800円

上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ／11月15日(水)から、電話か直接アクアウィング(☎244-7555)へ

行事催し **フリーマーケット**

- ▶とき／11月26日(日)9:00～12:00
- ▶ところ／リサイクルプラザ
- ▶持ち物／エコバッグ

行事催し **(公社)長野シルバー人材センター会員作品展**

- ▶とき／12月6日(水)10:00～15:00
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき 園同センター ☎237-8315

健康 **不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談**

- ▶とき／11月15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 **フレイル予防の相談会**

- ▶とき／11月24日(金)、12月5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

健康 **ひきこもりの理解と家族の対応**

- ▶とき／12月7日(木)14:00～16:00
- ▶ところ／松代保健センター
- ▶講師／福家知則さん(川中島Fメンタルクリニック院長)
- ▶対象／市内在住のひきこもり当事者とその家族、支援者
- ▶定員／40人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／11月8日(水)から、電話で同センター(☎278-0021)へ

健康 **市保健所健康課主催 各種講座**

- ①効果的なウォーキング
 - ▶とき／11月8日(水)8:40～10:00
- ②運動習慣と筋肉が身につく
 - ▶とき／11月30日(木)13:30～15:30
- ③腰痛予防
 - ▶とき／12月13日(水)13:30～15:00
- ④肩こり改善&血管しなやか運動
 - ▶とき／12月14日(木)13:30～15:00

上記は

- ▶ところ／①松代保健センター ②北部保健センター ③西部保健センター ④吉田保健センター
- ▶申し込み／②11月28日(火)まで ③12月11日(月)まで ④12月12日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

■血糖値を下げる運動

とき(12月)	ところ	申込期限
1日(金) 13:30～15:30	真島保健センター	11月29日(水)
12日(火) 13:30～15:30	犀南保健センター	12月8日(金)

■膝痛予防

とき(12月)	ところ	申込期限(12月)
6日(水) 13:30～15:00	松代保健センター	4日(月)
8日(金) 13:30～15:00	真島保健センター	6日(水)

上記はいずれも

- ▶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 **専門医による認知症個別相談会**

- ▶とき／①11月21日(火) ②12月6日(水)13:00～15:00
- ▶ところ／①中部地域包括支援センター(第二庁舎1階) ②篠ノ井交流センター
- ▶対象／本人、家族など
- ▶定員／各3人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で①中部地域包括支援センター(☎224-7174) ②中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)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・申込先
11月29日(水) 13:30～15:30	三陽保健センター ☎259-3434
12月11日(月) 13:30～15:30	東部保健センター ☎295-3330

- ▶定員／各5人程度(先着順)
- ▶申し込み／11月9日(水)から電話で各会場へ
- 園健康課 ☎226-9961

健康 **いきいき健康体操2**

- ▶とき／12月1日(金)、令和6年1月12日(金)14:00～15:00
- ▶ところ／榑堂イーストプラザ市民交流センター
- ▶定員／各10人(先着順)
- ▶参加料／1回分=1,500円、2回分=2,400円
- ▶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

健康 **真島保健センター こころの健康づくり講演会**

- ▶とき／12月15日(金)13:30～15:00
- ▶内容／こころとからだの声に耳をかたむけよう～家族・友人・大切な人と心地よい関係でいるために〔講師=白澤章子さん(川中島の保健室代表)〕
- ▶申し込み・問い合わせ／11月10日(金)から電話で同センター(☎286-1010)へ

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

温湯～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(11月)	教室	とき(11月)
わらべ歌ベビーマッサージ	10日(金)10:30～11:15	マタニティヨガ	19日(日)10:30～12:30
親子フラダンス	11日(土)10:30～11:30	からだすっきりママヨガ	20日(月)10:30～11:30
小学生水陸チャレンジ	11日・25日(土) 14:00～15:30(計2回)	ポーセラーツ®食器作り	23日(木)10:00～12:00
ベビー&ママ・パパ水中運動	12日(日)・16日(木)・25日(土)・30日(木) 10:30～11:30	親子でダンス	26日(日)10:00～10:45
子ども貸切プール	12日・26日(日)14:00～16:00	ベビーマッサージで手遊び歌遊び	29日(水)10:30～11:30
みんなでリトミック	18日(土)10:30～11:15		

▶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



◀おひさまクラブ

スポーツ 体操教室

■①親子体操

▶とき/11月7日～令和6年3月26日
(火)10:45～11:45(1回から参加可)

■②短期跳び箱

▶とき/11月9日～30日(木)16:00～17:00(計4回)

■③KAWAI親子体操

▶とき/11月10日～令和6年3月29日(金)10:45～11:45(計19回)

■④短期体操(なわとび)

▶とき/11月11日・18日・25日(土)
9:30～10:30(計3回)

■⑤無料体操

▶とき/11月15日(水)⑦16:00～17:00 ⑧17:15～18:30

上記は

▶ところ/①②北部スポーツ・レクリエーションパーク ③篠ノ井体育館 ④アクアウィング ⑤長野運動公園総合体育館

▶対象/①③2～3歳児の未就園児とその保護者(歩行可能であれば1歳児でも可) ②年中児～小学4年生 ④年中児～小学3年生 ⑤⑦年中～年長児 ⑧小学生

▶定員(先着順)/①③各20組 ②⑤各20人 ④15人

▶参加料/①③各1回1,100円 ②4,000円 ④3,300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、①②北部スポーツ・レクリエーションパーク(☎266-0582) ③茶臼山スポーツ施設(☎292-5443) ④⑤アクアウィング(☎244-7555)へ

スポーツ 親子ふれあいテニス教室

▶とき/11月12日(日)①9:30～11:00 ②13:00～14:30

▶ところ/①若穂中央公園テニスコート ②城山テニスコート

▶対象/年中児以上の初心者とその保護者

▶定員/各10組20人

▶参加料/各1組2,000円

▶申し込み・問い合わせ/11月11日(土)までに、電話か直接、①若穂中央公園テニスコート管理棟(☎282-2095) ②城山テニスコート管理棟(☎235-5144)へ

スポーツ アイスホッケー体験教室


▶とき/12月2日(土)16:50～17:50

▶ところ/エムウェーブ

▶対象/市内在住の未就学児～小学3年生

▶定員/30人(先着順)

▶参加料/1,030円(保険料含む、貸靴料別途620円)

▶申し込み/県アイスホッケー連盟HP内の申し込みフォームより申し込み 
 圓市アイスホッケー協会

☎080-2568-1433



スポーツ サンマリーンながの各種教室

■カワイ体育縄跳び短期

▶とき/11月11日・18日・25日(土)①12:30～13:30 ②13:45～14:45(各計3回)

▶定員/各15人

▶参加料/各3,000円

■体育教室(月コース)

▶とき/11月9日～30日(木)①16:30～17:30 ②17:45～18:45(各計4回)

▶参加料/各4,400円

上記はいずれも

▶対象/①年少児～年長児 ②小学生

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、サンマリーンながの(☎221-5535)へ

※小学生は別途施設利用料(1回200円)が必要です。

※詳しくは、同施設HPをご覧ください。


スポーツ 大人のサッカー「パルサカ」in長野市

▶とき/12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)

▶ところ/サンマリーンながの屋内運動場

▶対象/市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

▶定員/各コース20人(先着順)

▶参加料(保険料含む)/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
 圓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)

お知らせ

まいごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

スポーツ 市スポーツ協会各種教室

■①小学生陸上競技冬季体力づくり
▶とき／12月2日～令和6年1月20日(出)14:00～15:30(計5回)

▶ところ／長野運動公園陸上競技場

▶参加料／3,000円(保険料など含む)

▶申し込み／11月18日(出)13:00～14:00に参加料を持参の上、同競技場会議室へ

■②屋間ソフトテニス(後期)

▶とき／12月6日～令和6年2月21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

▶参加料／5,000円(別途保険料)

▶申し込み／11月23日(水)までに、所定の申込用紙(市ソフトテニス協会HPにあります)に必要事項を記入の上、ファクスかEメールで同協会(FAX223-4808、✉naganocstk@yahoo.co.jp)へ



■③カーリング初心者体験

▶とき／12月9日(出)、令和6年1月7日(出)、2月24日(出)、3月16日(出)9:00～11:00

▶ところ／カーリングホールみよた

▶参加料／各1,000円(保険料など含む)

▶申し込み／各開催日の1週間前までに、住所・名前・年齢を記入の上、Eメールで市カーリング協会(✉curling_nagano_city@yahoo.co.jp)へ



上記は

▶対象／①市内在学の小学3～6年生 ②③市内在住・在勤の人

▶定員(先着順)／①40人 ②20人 ③各10人

〒224-5088 市スポーツ協会 ☎224-5088

教室 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

〒224-7506 圏行政DX推進課 ☎224-7506

■松代公民館

とき	4日(月)		7日(木)		11日(月)		14日(木)		18日(月)		21日(木)		25日(月)	
(12月)	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ア	ウ	イ	エ	エ	オ	ウ	オ	イ	エ	ウ	オ

▶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＝安心・安全な使い方、エ＝LINEで学ぶSNS(交流サイト)(スマートフォン持参推奨)、オ＝キャッシュレス決済(スマートフォンを持参の人のみ) ▶定員／各8人(先着順) ▶申し込み／11月13日(月)9:00～12月1日(金)17:00に、電話で松代公民館(☎278-3912)へ

教室 たのしい写真講座～
#キリトリセカイの入り口

▶とき／11月19日、12月10日(日)14:00～15:30(計2回)

▶ところ／生涯学習センター

▶内容／写真を撮る基本ポイント(携帯電話などの写真機能を含む)

▶対象／初心者

▶定員／24人(先着順)

▶受講料／400円

▶申し込み・問い合わせ／11月18日(出)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-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp)へ

※託児を実施します[先着3人、申し込みは11月9日(水)まで]。

教室 ちょこっとずく出す
料理講習会

調理師から季節料理を習います。

▶とき／11月21日(水)10:00～13:00

▶ところ／市保健所

▶対象／市内在住の人

▶定員／24人(先着順)

▶受講料／3,000円(材料費含む)

▶申し込み／11月8日(水)10:00～16:00に、受講料を持参の上、県調理師会長野市支部(市保健所1階)へ 圏同支部 ☎224-8580(月・水・金曜日の10:00～16:00)



教室 市民協働サポートセンター

■①NPO初歩講座「NPOってなんだ？」

▶とき／11月22日(水)18:30～20:30

▶受講料／300円

■②遺贈寄付の入口に立つ！

▶とき／12月7日(水)18:00～20:00

▶内容／遺贈寄付について考える交流会

上記は

▶ところ／もんぜんぷら座

▶対象／①NPOや市民活動に興味がある人 ②遺贈寄付に関心のある市民・市民活動団体・士業

▶定員(先着順)／①5人 ②30人

▶申し込み・問い合わせ／事前に①電話またはEメールで ②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



教室 パソコン操作習得講座
ワード応用

難易度★★★★☆(★が多いほど難)

▶とき／12月5日・12日(水)9:30～16:30(計2回)

▶ところ／長野地域職業訓練センター

▶定員／10人(先着順)

▶受講料／12,000円(教材費含む)

▶申し込み・問い合わせ／11月8日(水)9:00から、電話で長野地域職業訓練センター(☎221-0505)へ

※詳しくは長野地域職業訓練協会HPをご覧ください。



教室 **生きがいづくり講座**

園シニアアクティブルーム☎223-0058

講座	とき(11月)		ところ	対象	定員※	受講料(教材費含む)
台湾に行ったつもりになる	24日(金)	10:30~12:30	もんぜんぷら座3階	市内在住の60歳以上の人	30人	300円
干支(えと)のちぎり絵	29日(水)				20人	1,750円

▶**申し込み**／11月10日(金)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載の上、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

※…多数の場合、初回の人優先の上、抽選

教室 **リサイクルプラザ**

園リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日
生ごみ堆肥を使って季節の寄せ植え体験	11月22日(水)13:30~15:00	市内在住の人※1	10人	1,000円	11月8日(水) 10:00
親子エコと絵本の広場※2	11月30日(水)10:00~12:00	市内在住の未就学児と保護者	3組	300円	
剪(せん)定枝葉を使ってクリスマスリース作り	12月1日(金)10:00~12:00	市内在住の人※1	各16人	1,000円	11月10日(金) 10:00
しめ縄作り	12月10日(日)10:00~12:00		各16人	800円	
ゆめ工房 牛乳パックで椅子作り	12月1日(金)10:00~12:00		5人	300円	
布ぞうり	12月11日・25日(月)10:00~14:30		各6人	各300円	
紙すき体験	12月14日(水)		各5人	100円	
ねこはんでん作り				10:00~14:30	

▶**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

※1…初回の人優先の上、先着順

※2…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 **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(12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	7日(水)9:00~10:30	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)
普通救命講習Ⅰ	9日(土)9:00~12:00	中央消防署	30人	飯綱分署(☎239-2119)
普通救命講習Ⅱ	3日(日)9:00~13:00	塩崎分署	20人	塩崎分署(☎293-0119)
普通救命講習Ⅱ※1	14日(水)9:00~12:00	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
応急手当普及員講習※2	6日(水)・7日(木)・8日(金)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(再講習)	5日(火)9:00~12:00	若槻公民館	20人	若槻分署(☎295-0119)

※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 **「健康麻将」初心者講座**

▶**とき**／11月24日~令和6年2月2日(金)9:30~12:30(計10回)

▶**ところ**／麻雀クラブ天心

▶**対象**／市内在住の60歳以上で、マージャン未経験か基礎から覚えたい人

▶**定員**／20人(先着順)

▶**受講料**／1回1,100円(テキスト代1,000円別途(希望者のみ))

▶**申し込み・問い合わせ**／11月10日(金)9:00から電話で高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ



教室 **長野高専と市の共催
品質工学実践講座**

とき(9:30~16:30)	内容
11月30日(木)	品質工学概要、理論機能、直交表
12月7日(木)	動特性、ワークショップ
12月14日(木)	静特性、ワークショップ

▶**ところ**／長野高専地域共同テクノセンター

▶**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**／テキスト代各2,750円、運営協力費(1日当たり)会員=各2,200円、非会員=各5,500円(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 **聴覚障害者向け講座**

▶**とき**／12月3日(日)10:00~12:00

▶**ところ**／市障害者福祉センター

▶**内容**／暮らしに役立つひも・ロープの使い方講座~遊んで学ぼう

▶**申し込み・問い合わせ**／11月24日(金)までに、右下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「デフネットながの」(FAX229-5558)へ



※手話通訳・要約筆記付きです。

※託児を実施します(1人500円、要予約)。

園市聴覚障害者センター

☎229-5557

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	申込開始日時
①太極拳入門	11月17日、12月8日・22日(金) 13:30~15:00(計3回)	松代 ☎278-0050	15人	300円	11月9日(木)~
②リバーシブルのワンハンドルバッグ	11月30日(木)13:30~15:30		12人	100円	11月20日(月)~
③エクササイズ☆ダンス	11月20日・27日(月) 10:00~11:15	柳町 ☎235-0019	各25人	各100円	11月8日(水)~
④肩こり・腰痛予防の健康体操	11月28日、12月5日・12日(火) 10:00~11:30(計3回)		各18人	300円	11月8日(水) 9:00~
⑤クリスマスブーケを作ります	11月29日(水)13:30~15:30			1,600円(材料費含む)	
⑥お正月から春まで楽しめる寄せ植え	12月5日(火)13:30~15:00	篠ノ井 ☎293-7227	20人	2,600円(材料費含む)	11月13日(月) 9:00~
⑦クリスマスジェルキャンドルを作ろう	12月7日(木)9:30~11:30		12人	1,100円(材料費含む)	9:00~
⑧信吾くんのちょっとずつ続ける元気体操	12月13日・20日・27日(水) 13:30~15:00(計3回)		18人	300円	11月15日(水) 9:00~
⑨笑顔いっぱいクリスマスコンサート	12月8日(金)10:30~12:00	湯福 ☎232-8335	15人	150円	11月16日(木)~
⑩大人のチアダンス入門!	令和6年1月9日・23日、2月13日(火) 13:30~15:00(計3回)	氷鉦 ☎284-8100	10人	300円	11月28日(火)~
⑪郷土の歴史	令和6年1月30日(火)・31日(水) 13:30~15:30(計2回)		25人	200円	12月7日(木)~

▶対象/市内在住で、①~⑦⑨~⑪60歳以上の人 ⑧75歳以上の人 ▶申し込み/各申込期間中に、電話か直接各ひろばへ

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/11月18日(土)13:00~15:00

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟東側

▶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「十猫十色の飼育 馴れない猫は不幸なのか?」

▶とき/11月22日(水)14:00~15:30

▶ところ/市保健所

▶定員/40人(先着順)



上記は

▶申し込み・問い合わせ/①11月8日(水)~17日(金) ②11月8日(水)~21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 雑木^{せん}剪定講習会

▶とき/11月18日(土)10:00~12:00(少雨決行)

▶ところ/城山公園

▶対象/樹木剪定に興味のある人

▶定員/30人(先着順)

▶受講料/500円(教材費など含む)

▶申し込み・問い合わせ/11月9日(木)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協会(☎214-8655)へ



教室 フレイル^{せん}予防
市民ナビゲーター研修

▶とき/12月8日(金)13:30~15:45

▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)

▶対象/フレイル予防に関心があり、地域での予防・啓発活動に協力できる人

▶定員/40人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/11月30日(木)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

教室 (一財)ながの緑育協会

■①フレッシュコニファーを使ったクリスマスリースづくり

▶とき/11月30日(木)10:00~12:00



■②鷹(タカ)の爪の吊るし飾りとレモンガラスリースづくり

公園のハーブを使って飾りを作ります。

▶とき/12月6日(水)10:00~12:00

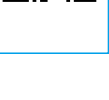
上記は

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員(先着順)/①20人 ②12人

▶受講料(材料費含む)/①2,000円 ②2,400円

▶申し込み・問い合わせ/①11月13日(月)9:00から ②11月14日(火)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ



教室 歴史講座
～主張する北信の古墳

森將軍塚古墳などの古墳がある北信地域の歴史に迫ります。

▶とき／11月17日(金)13:30～15:10
▶ところ／温湯温泉湯～ぱれあ
▶対象／市内在住の60歳以上の人
▶定員／15人(先着順)
▶資料代／200円
▶申し込み・問い合わせ／11月10日(金)9:00から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ(電話1回につき2人まで申し込み可)

教室 生ごみ自家処理講座
フォローアップ

▶とき／11月21日(火)14:00～15:30
▶ところ／ふれあい福祉センター
▶対象／市内在住で、過去に本講座を受講した人
▶定員／20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／11月17日(金)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ
※受講した人に、堆肥化に必要な基材を差し上げます。

教室 多文化交流講座
タイの各地の料理

タイの料理を紹介します。

▶とき／12月2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／11月29日(水)までに、氏名・電話番号・メールアドレスを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 勤労青少年ホーム・勤労者女性会館しなのき・サンライフ長野各種講座

※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	お正月のフラワーアレンジメント	12月23日(土)17:30～19:30	南部	ネイティブと楽しい英会話	初級 12月5日～令和6年3月19日(火)(計12回) 18:50～19:50 中級 20:00～21:00
	身につく着物の着付け	令和6年1月15日～3月25日(月)19:00～21:00(計10回)		パソコン講座(ワード)ステップアップ	令和6年1月19日～3月15日(金)13:30～15:30(計8回)
中部	健康ヨガ	12月4日～令和6年3月11日(月)10:30～11:45(計11回)			

■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	◆エアロビクス&ストレッチ	12月5日～令和6年3月19日(火)14:30～15:30(計15回)	南部	◆ちょっと得する相続の基礎	12月15日(金)10:00～12:00
	羊毛フェルトで干支(えと)(辰)	12月12日(火)10:00～12:00		◆相続無料相談会(1人40分)	12月15日(金)13:00～17:00
	◆ちょっと得する相続の基礎	12月20日(水)10:00～12:00		クラフトバンドのお正月リース	12月21日(木)13:30～15:30
	◆相続無料相談会(1人40分)	12月20日(水)13:00～17:00		お正月を彩るフラワーアレンジメント	12月26日(火)13:30～15:30
	◆一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法	令和6年1月12日～3月22日(金)19:00～20:00(計10回)		◆親子で書初め	令和6年1月5日(金)10:00～12:00
◆からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法	令和6年1月12日～3月29日(金)9:30～10:30(計10回)	◆ファイナンシャル・プランニング技能検定3級(昼)	令和6年1月23日～3月26日(火)10:00～12:00(計10回)		
南部	◆かぎ針で作る干支のあみぐるみ	12月7日・14日・21日(木)10:00～12:00(計3回)	かぎ針で作る春・夏物のベスト作り	令和6年2月1日～3月7日(木)10:00～12:00(計6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
遺言書の書き方と相続(12月)	12月12日(火)	10:00～12:00	お正月のフラワーアレンジメント	12月26日(火)10:00～12:00	
相続無料相談会(12月、1人40分)		13:00～17:00			

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／11月1日(水)9:00～8日(水)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



▲勤労者女性会館しなのき



▲サンライフ長野

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室