

幸せ実感都市『なごの』

# NAGANO

広報なごの

令和5年  
(2023年) 11月号

No.1652

あなたの見つけた景色を  
教えてください——



なごの百景 追加募集



わたしの景色をながの百景に

市民が愛着と誇りを持つことができ、大切にしたい景観として「ながの百景」が選定されてから10年。

この月日の中で、新たに生まれ、見いだされ、守り育てられている景観がきっとあるはず。

あなたの見つけた大切にしたい景観をぜひご応募ください。

▶募集期限／令和6年9月30日(月)

▶応募方法／「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み



▲応募はこちらから

※募集要項など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 第36回長野市景観賞 受賞作品決定

### 景観賞(3作品)



おやきファーム  
OYAKIFARM  
バイいろはどう  
BY IROHADO  
(篠ノ井杵淵)



れんげいん おみどう  
蓮華院 小御堂  
(元善町)



ながの環境  
エネルギーセンター  
(松岡二丁目)

景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観の形成に寄与している建築物や工作物、団体などを表彰するものです。

本年度は43件の中から、5作品を景観賞と景観奨励賞に決定しました。

### 景観奨励賞(2作品)



ちくれん  
白玉蘭-mokuren  
(安茂里小市二丁目)



かいわい  
善光寺界隈と街並みを結ぶ家  
(箱清水二丁目)

問 まちづくり課 ☎224-7179 FAX224-5111

額に汗して日影を探しながら歩いた季節から、朝夕は肌寒さを感じるようになった今日この頃。こうなると、夏の暑さも忘れてしまいそうになる。この夏、長野市では30度以上の真夏日が連続53日で、昭和60年の連続41日から大幅な記録更新となった。

暑さが残る9月中旬、化石や恐竜で地元地域を盛り上げようと企画されたイベントに招かれ、信州新町化石博物館に出かけた。イベントの目玉は博物館近くのグラウンドで行われた、恐竜の着ぐるみを着て走るレース。100人ほどの参加者が、空気で膨らませた恐竜の着ぐるみ姿で、50メートルを全力疾走する姿は、ほほ笑ましいというより抱腹絶倒のものであった。恐竜たちの熱戦を見ていた子どもたちからは、「誰が入っているの?」との声も聞こえはしたが、恐竜が最も繁栄していた約1億～2億年前の地球の姿を観客が想起したのであれば、走者には33度の気温のもとで流した汗も報われたというものだろう。当日の化石博物館は入館無料だったこともあり、入場者数はかなり多かった。恐竜の求心力を再認識できたことだろう。このイベントそのものは、ユルさや面白さを前面に出してはいたが、大会役員が恐竜に扮(ふん)しつつも全力で運営にあたり、参加者も本気

で楽しんでいる姿から、今後も続くイベントになることは必至であると感じた。

この斬新な企画を進めるに当たっては、「それは、ちょっと難しいのでは・・・」という声もあったことだろう。新しいアイデアや、これまでやったことのないことを創造するのは難しいものだ。でも、チャレンジ精神を持って一歩前に踏み出すことができれば、それはそれでまた違う景色が見えてくるもの。残暑厳しい、乾いたグラウンドを疾走する着ぐるみたちが見せてくれたものは、実は、ジュラ紀に繁栄した恐竜の姿だけでなく、夢の膨らむ挑戦が見せてくれた新しい景色と潤いだったのかもしれない。



荻原健司

も く じ

- ながの百景追加募集 ..... 2
- 第36回長野市景観賞受賞作品決定 ..... 2
- 市長エッセー ..... 3
- 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」 ..... 4
- 県子育て世帯生活支援特別給付金 ..... 5
- 秋の火災予防運動 ..... 5
- 市議会議員を紹介します ..... 6・7
- 長野市の財政状況 ..... 8・9
- 児童虐待防止 ..... 10
- 女性に対する暴力をなくす運動 ..... 10
- お酒との上手な付き合い方 ..... 10
- インフルエンザ予防・風しん予防接種 ..... 11
- ノロウイルスによる感染症・食中毒防止 ..... 11
- 歯周病と糖尿病 ..... 11

- 国民年金の手続き ..... 12
- 集客プロモーション  
    パートナー都市からのお知らせ ..... 13
- 11月の市政番組 ..... 13
- 暮らしのチャンネル ..... 14～26
- 青少年健全育成作品  
    コンクール入賞作品の紹介 ..... 27
- AC長野パルセイロ・レディースを  
    応援しよう ..... 28

長野市の人口と世帯数 (令和5年10月1日現在)

総数 366,231人(男177,876人 女188,355人)  
前月比 △366人( △220人 △146人)  
世帯数164,722世帯(前月比△98世帯)

市内の小・中学生の皆さんを応援するため、スポーツや文化・芸術、自然体験、民間の各種教室などに利用できる電子ポイント(1万円分)を配布します。今回は、実際に利用できるプログラムの一例を紹介します(事業内容は、本紙10月号3ページ参照)。

## Q.ポイントはいつ使えるの？

**A.11月1日(水)～令和6年1月31日(水)です。**

市では、対象者(※)宛てにポイント利用に必要なID、仮パスワード、ポイント利用の手引きを10月中旬に郵送しています。

まだIDなどの通知が届いていない人は、お問い合わせください。

※本年12月31日(日)までに市内に住民登録のある小学1年生～中学3年生の養育者です。事情により、住民登録が市外の人も対象となる場合があります。



▲専用ホームページ

## 参画パートナーまだまだ募集しています！

12月15日(金)まで募集しています。詳しくは、長野市子どもの体験・学び応援モデル事業運営事務局(☎050-5538-3980)へお問い合わせください。

## 利用したい場所・体験を教えてください！

小・中学生の皆さんが利用したい場所、やってみたい体験のリクエストを受け付けています。右の二次元コードから申し込みをしてください。



▲リクエストフォーム

## Q.どんな体験・教室で使えるの？

**A.ポイント利用先として登録を受けた団体・個人が提供する体験・教室です。**

### 例えば

#### スケートリンク滑走体験



各種競技会の会場にもなる世界屈指のスケートリンクで、滑走料と貸靴料金がセットになったスケート体験ができます。

#### おやき作り体験



スタッフのレクチャーのもと、おやき作りを体験できます。この体験を通して、郷土の食文化を学びましょう。

#### フットサル試合観戦(応援グッズ付き)



試合観戦に応援グッズ(マフラータオル)が付いた特別プログラムです。プロスポーツチームの迫力あるプレーを観戦できます。

#### 雪上車で行くスノーシューツアー



雪上車で移動し、ガイドとともにスノーシューツアーに出かけます。長野ならではの冬のアウトドア体験ができます。

#### クラシック・コンサート鑑賞



親子で楽しめるクラシック・コンサートなど本格的な音楽に触れることができます。

#### スーキーパー 君も未来の飼育員



飼育員の仕事を実際に体験し、動物園の役割や動物の暮らしについて楽しく学びましょう。

## 長野県子育て世帯生活支援 特別給付金(低所得世帯分) 児童一人につき3万円支給

### 対象児童

平成17年4月2日(特別児童扶養手当を受給する児童は平成15年4月2日)から令和6年2月29日までの間に生まれた児童

### 養育者の所得要件

①令和5年度分の住民税所得割が非課税の人(均等割が非課税の人を除く)

②令和5年1月1日～12月31日に、物価高騰の影響を受け、収入が、令和5年度分の住民税所得割非課税である人と同水準以下に急変した人

### ◆給付金の受給に申請が不要な人

令和5年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給し、養育者の所得要件①に該当する人(該当者には支給前に通知します)

### ◆給付金の受給に申請が必要な人

・令和5年5月～令和6年3月に、児童手当または特別児童扶養手当の認定を新規に受けた人  
※申請不要で給付金を受けた人であっても、この期間に増額の認定を受けた場合、増額対象児童の分は申請が必要です。

・平成17年4月2日～平成20年4月1日に出生した児童を養育する人  
・平成20年4月2日以降に出生した児童を養育し、児童手当の所得上限限度額を超え児童手当の受給資格が消滅している人

・対象児童の養育者が公務員の人

※いずれも、養育者の所得要件の①または②に該当していることが条件です。

### ▼申し込み/11月1日(水)～令和6年

2月29日(木)(消印有効)に所定の申請書(市ホームページ、子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)にあります)に必要書類を添えて、郵送か直接、子育て家庭福祉課(〒380-8512長野市役所)へ

※令和6年2月に児童手当または特別児童扶養手当の認定申請をした人に限り、令和6年3月15日(金)まで申請を受け付けます。

### ! 国の給付金などとの重複受給はできません

国の「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金」を既に受給している人、国および県の給付金を、いずれかの市区町村で受給している人は、この給付金を受給することができません。

### 子育て家庭福祉課

☎224・5031 FAX224・7698

11月9日(木)～15日(水)

## 秋の火災予防運動

空気が乾燥し、暖房器具などで火を取り扱う機会が増えるこの時期は、火災が発生しやすくなります。火災の発生を防ぐとともに、命と財産を守るため、全国一斉に「秋の火災予防運動」を実施します。

### 11月9日(木)広報イベント

### 一日消防長に「朱紫令真」さん

市消防局では、秋の火災予防運動の一環として、広く市民に火災予防の啓発を図るため、11月9日(木)に一日消防長・一日消防士イベントを行います。一日消防長に、本市出身の元宝塚歌劇団の朱紫令真さんをお迎えし、広報活動を行います。



朱紫令真さん

### プロフィール

宝塚音楽学校100期生、星組の男役として10年間舞台上で活躍。4月に退団し帰郷。「宝塚の経験を信州に」と、本市を中心に活動中。

### 令和5年火災概要(速報)

市消防局管内では、昨年に比べ34件多い104件の火災(9月30日現在)が発生し、死者は5人でした。発生割合が高い住宅火災での死者は、65歳以上の高齢者が75パーセントと高い割合を占めています。

### 住宅の火災早期発見のために「住宅用火災警報器」の設置と点検を

設置から年数が経過すると、正常に作動しない場合があるため、点検や交換が必要が必要です。

### ◆未設置の住宅は「設置」を

条例により、全ての住宅に設置が義務化されています。

### ◆定期的に「点検」を

電池切れや故障は、簡単にチェックできます。

### ◆10年を目安に「交換」を

設置から10年を目安に交換が必要です。

### 問予防課

☎227・8001 FAX228・6772



私たちの代表を紹介します

9月17日、任期満了による長野市議会議員一般選挙を行い、市民の代表として市政を担う新議員36人が決まりました。

任期は、令和5年10月1日から令和9年9月30日までの4年間です。

 <b>4</b> 小泉 一真 西和田2丁目 57歳 4期	 <b>3</b> 山崎 裕子 松岡1丁目 58歳 1期	 <b>2</b> 山崎 昭夫 三輪8丁目 54歳 1期	 <b>1</b> 阿出川 希 大字安茂里 45歳 1期
--	---	---	--






 <b>8</b> 本木 晋 若里1丁目 42歳 1期	 <b>7</b> 和田 凌弥 大字西長野 28歳 1期	 <b>6</b> 内藤 武道 大字北尾張部 26歳 1期	 <b>5</b> 倉野 立人 川中島町原 61歳 6期
---	--	---	---






 <b>12</b> 東方みゆき 篠ノ井会 54歳 2期	 <b>11</b> 原 ようこ 上松1丁目 45歳 1期	 <b>10</b> 佐藤 高志 豊野町豊野 36歳 1期	 <b>9</b> 滝沢 真一 上野3丁目 39歳 3期
---	--	--	--

 <b>16</b> 西脇かおる 大字石渡 49歳 2期	 <b>15</b> 清水美加子 大字大豆島 55歳 1期	 <b>14</b> 藤澤 紀子 豊野町豊野 52歳 1期	 <b>13</b> 浅川 徹 大字屋島 49歳 1期
---	--	--	---

 21 和田 一成 戸隠豊岡 67歳 2期	 20 桜井 篤 三輪9丁目 64歳 2期	 19 青木 敏明 豊野町蟹沢 58歳 2期	 18 加藤 英夫 若穂保科 58歳 2期	 17 箱山 正一 箱清水3丁目 49歳 2期
--	--	---	---	--

 26 堀内 伸悟 松代温泉 44歳 2期	 25 鈴木 洋一 丹波島2丁目 54歳 3期	 24 黒沢 清一 篠ノ井塩崎 69歳 3期	 23 野々村 博美 三輪10丁目 66歳 10期	 22 金沢 敦志 大字東和田 61歳 3期
--	--	---	---	---

 31 若林 祥 青木島町大塚 74歳 4期	 30 市川 和彦 大字大豆島 68歳 4期	 29 北沢 哲也 三輪3丁目 51歳 4期	 28 手塚 秀樹 松代町松代 62歳 4期	 27 松井 英雄 篠ノ井岡田 56歳 4期
--	--	--	---	--

 36 寺沢 さゆり 浅川西条 55歳 5期	 35 宮崎 治夫 川中島町原 74歳 5期	 34 小泉 栄正 中条日下野 74歳 5期	 33 西沢 利一 信州新町山上条 71歳 5期	 32 松田 光平 篠ノ井御幣川 66歳 5期
---	---	---	--	--

### 長野市議会議員一般選挙投票結果

	当日の有権者数	投票者数	投票率
男	148,424人	55,716人	37.54%
女	159,770人	59,308人	37.12%
計	308,194人	115,024人	37.32%

※有権者数には、在外選挙人名簿登録者数を含みません。

※投票者数には、在外選挙人を含みません。

※掲載は議席番号順、年齢は9月17日現在で、敬称は省略しています。

※写真は、選挙公報と同一のものです。

# 長野市の財政状況

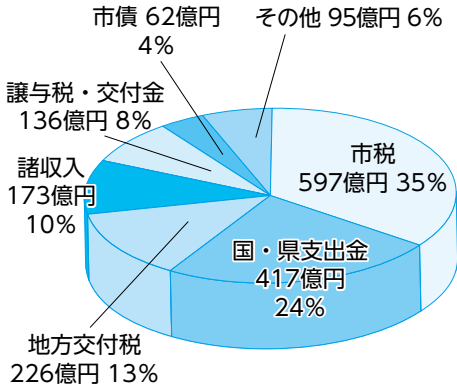
令和4年度の決算がまとまりました。一般会計および特別会計・企業会計の決算状況などについてお知らせします。

## 一般会計

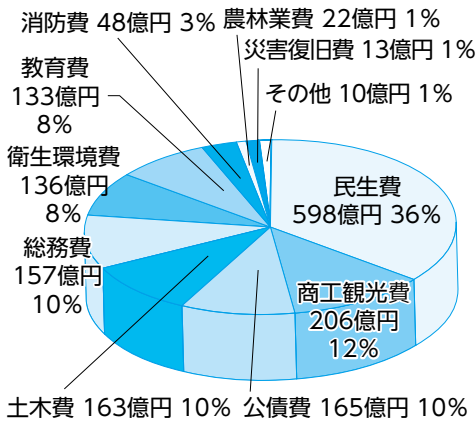
令和4年度の決算は、歳入総額が1706億4176万2千円、歳出総額が1651億1993万9千円となり、歳入、歳出それぞれ前年度と比べ減少となりました。

歳入総額から歳出総額を差し引いた額は、55億2182万3千円で、ここから令和5年度に繰り越した事業に充てるための財源収支額は、37億9386万6千円の黒字となりました。

**歳入** 1,706億4,176万2千円



**歳出** 1,651億1,993万9千円



## 歳入

歳入のうち最も多いのは、市民の皆さんが納めた市民税や固定資産税などの市税で597億円、歳入全体に占める割合は35パーセントでした。また、国・県支出金は417億円、地方交付税は226億円、市税とともに重要な収入となっています。

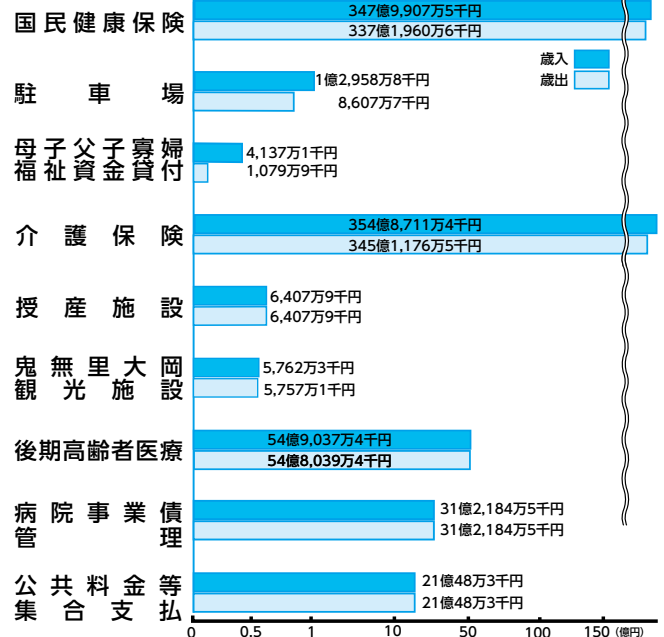
## 歳出

歳出のうち最も多いのは、児童・高齢者・障害者福祉などに充てられる民生費で、598億円、歳出全体に占める割合は36パーセントでした。商工観光費が206億円、土木費が163億円でした。借入金の返済に充てる公債費は、165億円でした。

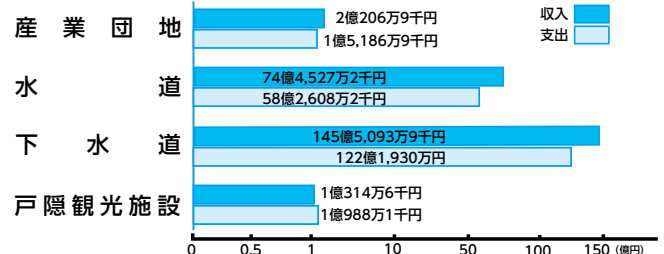
## 特別会計

一般会計と区別が必要な会計で、特定の事業からの収入(保険料、使用料など)が主な財源です。

### ▶特別会計



### ▶企業会計



## 企業会計

地方公営企業法が適用される会計で、各事業を利用する皆さんからの使用料(料金)が主な財源です。

### ■水道事業会計

約26万4千人に水を供給しました。

### ■下水道事業会計

令和4年度末の下水道普及率は98・0パーセントです。

### ■戸隠観光施設事業会計

戸隠スキー場およびキャンプ場の令和4年度利用者は約14万3千人でした。

### ■後期高齢者医療特別会計

75歳以上の人など約6万3千人を対象に、医療給付などを行いました。

### ■介護保険特別会計

要介護・要支援認定者約2万人を主な対象に、保険給付などを行いました。

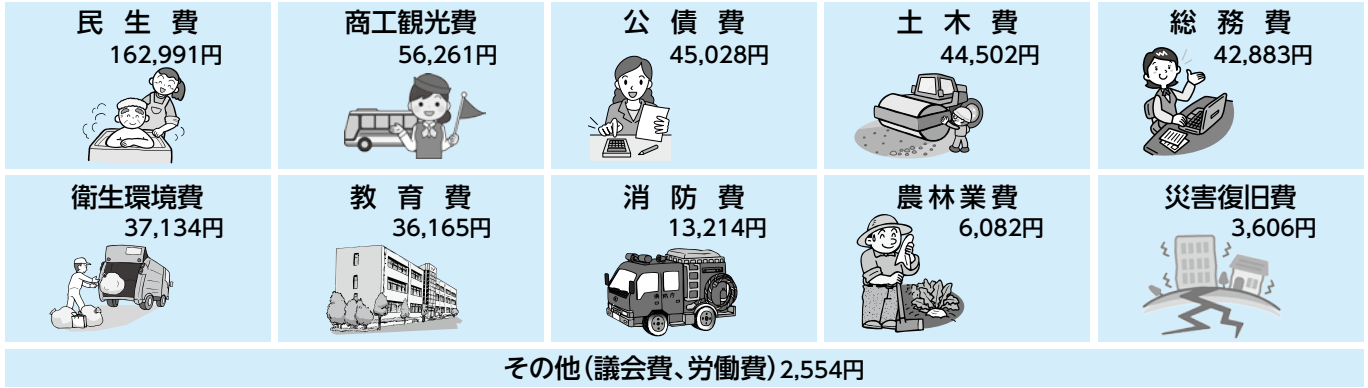
### ■国民健康保険特別会計

自営業や農業に従事する人など約6万5千人を対象に、医療給付などを行いました。

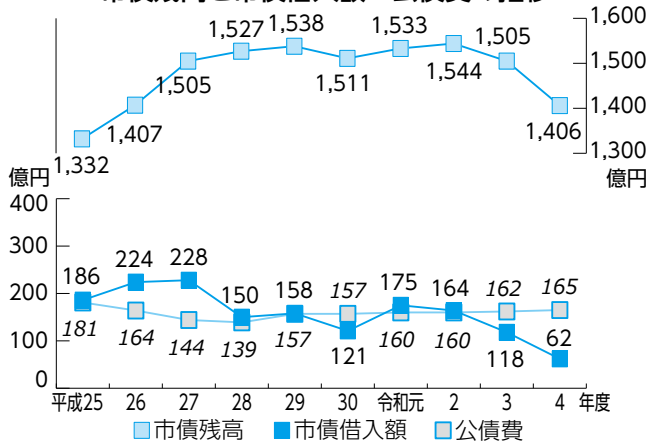


# 市民1人当たりに使われたお金は450,420円

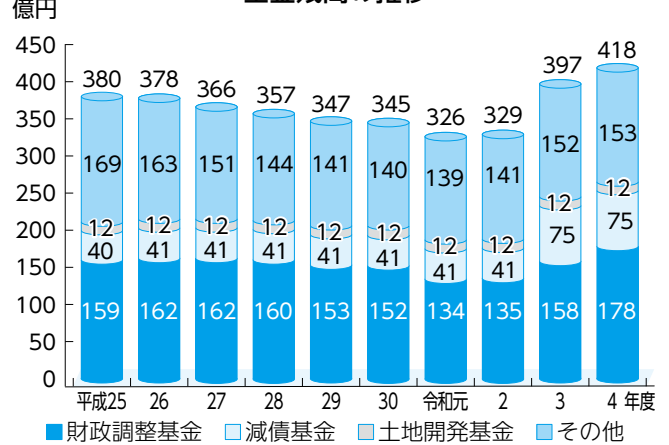
(令和5年4月1日現在の人口366,591人で算出)



市債残高と市債借入額・公債費の推移



基金残高の推移



## 財政の健全化判断比率などの公表

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、財政の健全性を示す指標を公表することが義務付けられています。令和4年度決算に基づく、本市の財政分析指標をお知らせします。

### 本市の財政状況

令和4年度決算に基づく健全化判断比率などを算定した結果、本市の各指標の比率は、国が定める早期健全化基準を大きく下回っており、健全な財政状況を維持しています(下表)。

「実質公債費比率」の指標は、サンマリンながの更新整備や第一学校給食センター改修などで財源とした市債の償還費が増加したことなどから、前年度に比べて0.6ポイント上昇(悪化)しました。

「将来負担比率」の指標は、市債の新規発行減などにより、前年度に比べて5.3ポイント低下(改善)しました。

決算の認定は、10月市議会臨時会に議案を提出し、決算特別委員会で審査されます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 長野市の健全化判断比率など

財政悪化

指標	令和4年度決算	令和3年度決算	前年度比増減(ポイント)	参考		
				健全団体	早期健全化基準(イエローライン)	財政再生基準(レッドライン)
健全化判断比率						
実質赤字比率	-	-	-	11.25%未満	11.25%	20%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%未満	16.25%	30%
実質公債費比率	4.9%	4.3%	0.6	25%未満	25%	35%
将来負担比率	27.7%	33.0%	▲5.3	350%未満	350%	
資金不足比率	-	-	-	20%未満	20%	

※「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は、黒字決算のため「-」と表示しています。

※「資金不足比率」は、全ての公営企業会計で資金不足が生じていないため、「-」と表示しています。

### 問 財政課

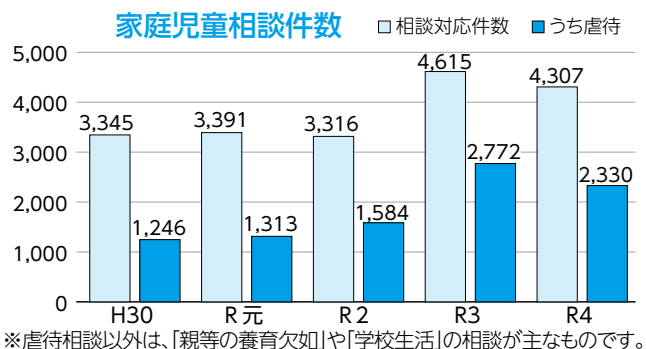
224・5014  
FAX 224・8764

### 問 監査委員事務局

224・5059  
監査委員による一般・特別会計  
決算審査意見書などを、市ホームページに掲載しています。

# ストップ！児童虐待

市は昨年度、家庭や児童に関する相談を4,307件受けました。長野市要保護児童対策協議会では、虐待を早期に発見し、迅速に対応するため、児童相談所や警察、学校、保育所などの関係機関と協力して、支援が必要な家庭の見守りなどを行っています。



## 子どもの前での夫婦げんかや、しつけとしての体罰・暴言も虐待です

夫婦げんかなどでの暴力・言い争い(暴言)を子どもが見聞きすることは、心理的虐待になります。そのことにより、子どもが過度の緊張状態になる、暴力的になる、不登校になるといったSOSを出すようになります。

また、しつけとは、人格や才能などを伸ばし、社会で自立できるように必要なことを教え、伝えることです。体罰や暴言で脅したり、従わせたりして、体や心を傷つけることではありません。

児童相談所全国共通ダイヤル☎189(いちはやく) 最寄りの児童相談所につながります。

☎子育て家庭福祉課 ☎224-7062 FAX224-7698

# パートナーからの暴力に悩んでいませんか

## 女性の約4人に1人は配偶者(パートナー)から暴力を受けたことがあります

内閣府「男女間における暴力に関する調査報告書(令和3年3月)」より

配偶者・パートナーからの暴力(DV)、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力の根底には、男女の経済格差や相手を下に見る意識などから生じる女性の人権を軽視する考え方があります。男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。



◀女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

## ひとりで悩まず相談してください 女性のための電話相談(無料)

☎237-8778(月～金・第2土曜9:00～16:00)

匿名で相談ができ、秘密は固く守られます。もしあなたが相談を受けたら、疑ったり、責めたり、論じたりせず、つらい気持ちを受け止め、専門機関への相談を勧めてください。

※期間中のイベントは、本紙くらしのチャンネル20ページをご覧ください。

☎男女共同参画センター

☎237-8303 FAX237-3315

# お酒との上手な付き合い方

アルコールは私たちの生活に彩りを与える一方、過度な飲酒は、肝機能障害をはじめ生活習慣病や社会問題の原因にもなります。

## 一日の飲酒量の目安

1日の純アルコールの適量:男性20g、女性10g程度

ただし、飲んで赤くなる体質の人や高齢者はこれよりも少ない量が適量です。

▼純アルコール20gの目安量	
種類(アルコール度数)	量
ビール、チューハイ(5%)	500ml
ワイン(13%)	180ml
日本酒(15%)	1合180ml
焼酎(25%)	100ml

## あなたの飲酒習慣を確かめよう

AUDIT(飲酒習慣スクリーニングテスト)でチェックしてみましょう。このテストは、WHO(世界保健機関)で開発され、飲酒問題の早期発見・早期介入のために多くの国々で使用されています。



▲アルコールについて

## お酒のことでお悩みの方は

健康課・各保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

☎健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

## インフルエンザ

知って防ごう！

自分自身が感染しないように、周囲の人に感染を広げないように、感染対策を理解し、予防に取り組みましょう。

### Q どうやって感染する？

A 飛沫(ひまつ)感染(\*1)か、接触感染(\*2)で感染します。

\*1…感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染

\*2…感染した人の咳やくしゃみ、鼻水に触れた手がドアノブなどに触れウイルスが付着する。そこに触れた手からウイルスが目・鼻・口に入り込むことで感染

### ■予防のポイント

- ①せっけんと流水で小まめに手を洗いましょう。
- ②咳エチケットを心掛けましょう。
- ③重症化を防ぐため、予防接種を受けましょう。
- ④十分な睡眠とバランスの良い食生活、定期的な換気を心掛けましょう。

お済みですか？

## 風しんの追加接種(第5期)

抗体が少ないとされる世代の男性に対して、抗体検査と予防接種を実施しています。

対象者	昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性
実施期間	令和7年3月末まで(予定)



▲風しんの追加的対策について

☎健康課(インフルエンザ・予防接種) ☎226-9964 FAX226-9982

## ノロウイルス

冬季は要注意

冬季は、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多発します。感染・食中毒予防のポイントをしっかり守り、予防しましょう。

### ■予防のポイント

#### ①食品の十分な加熱

カキなどの二枚貝がノロウイルスに汚染されている場合や、手に付着したノロウイルスが食品を汚染する場合があります。加熱を要する食品や二枚貝は十分に(中心温度が85度以上になってから90秒以上)加熱しましょう。

#### ②手洗いの徹底

特に食事の前やトイレの後、調理前後は、せっけんで、しっかり手を洗いましょう。

#### ③調理器具の消毒、おう吐物などの適切な処理

塩素系漂白剤による消毒処理が有効です。家庭用塩素系漂白剤は、「使用上の注意」をよく確認し、用途に応じて適切に水で薄めて使用しましょう。



◀「ノロウイルス食中毒にご注意ください」

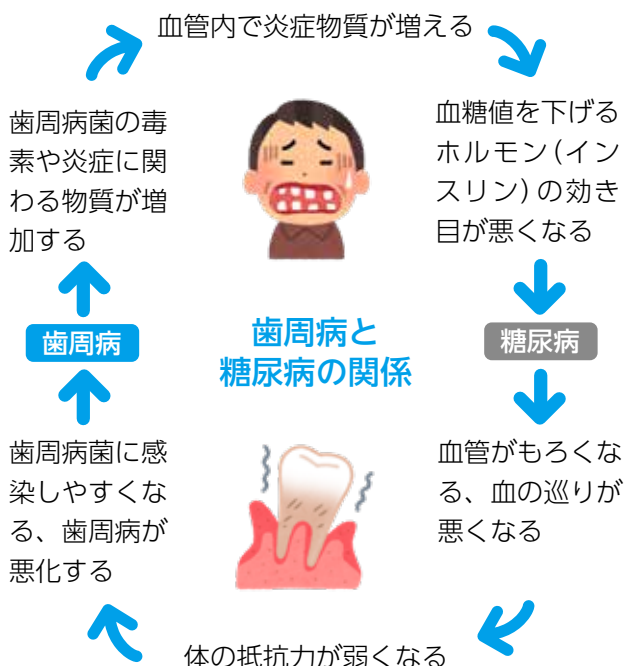


◀「感染性胃腸炎の予防について」

☎食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981

※検査と接種にはクーポン券と本人確認の書類が必要になります。クーポン券を紛失した場合は、市保健所で再交付の手続きが必要になります。

## 歯周病と糖尿病 ～相互に影響を及ぼす関係にあります～



糖尿病の人に歯周病の治療を行うと、血糖値のコントロール状態を示す数値が改善することが分かってきました。糖尿病の人への歯周病の治療は、歯周病の改善だけでなく糖尿病のコントロールにも有効であると考えられています。

### 日頃のケアと定期的な歯科健診を

歯周病予防には、毎日のケアが重要です。歯みがきは歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯垢(こう)をしっかり除去しましょう。また、定期的な歯科受診により、口の中のチェックや歯石の除去、歯みがきの方法などのアドバイスを受けましょう。

☎健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

# 国民年金の手続きをお忘れなく



市ホームページ

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。年金を受け取るためには要件があり、必要な手続きを行わないと受け取ることができない場合があります。国民年金への加入や給付の手続きは、忘れずに行いましょう。

## 老後の年金だけではありません！国民年金の3つの保証

老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金
65歳になってから支給されます。	病気やけがで障害が残ったときに支給されます。	国民年金加入中などに亡くなったときに、子(*)のある配偶者または子(*)に支給されます。 *…18歳に到達した年度の3月31日までにある人(1・2級の障害のある子は20歳になるまで)。

### こんなときは申請・手続きを

#### ■会社を退職したとき

厚生年金から国民年金への変更の届け出が必要です。退職年月日が確認できる書類(社会保険離脱証明書、退職票など)を窓口(※1)に持参してください。退職した人に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届け出が必要です。

退職と同時に、会社員か公務員の配偶者の扶養となる人は、配偶者の勤務先への届け出が必要です。

#### ■出産する・したとき

国民年金第1号被保険者(※2)が出産したとき、産前産後の保険料が一定期間免除されます。詳しくは、ご相談ください。

#### ■年金受給者が亡くなったとき

未支給年金を受け取ることができる場合があります。厚生年金や国民年金など、受給していた年金の種類により、手続き先が異なります。請求に必要な持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

※1…国保・高齢者医療課国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、各年金事務所のいずれかへ

※2…20歳以上60歳未満の自営業者、農林漁業者、学生、無職の人など

### 日本年金機構からのお知らせ

納めた国民年金保険料は、**全額社会保険料控除の対象**です。年末調整や確定申告の際にはご確認を！



- ・社会保険料控除を受けるためには、保険料を納めたことを証する書類の添付が必要です。
- ・控除の対象となるのは、本年中に納めた保険料の全額です。
- ・本年1月1日から10月2日までの間に保険料を納めた人には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。
- ・ご自身の保険料だけでなく、家族の保険料を支払っている場合は、その分も合わせて控除が受けられます。



▲日本年金機構  
ホームページ

#### 問 国保・高齢者医療課国民年金室

☎224-5026 FAX223-7200

長野南年金事務所 ☎227-1284

長野北年金事務所 ☎244-4100



## とっておき！冬の金沢へ



11月1日(水)～令和6年2月29日(木)に、「金沢冬の旅キャンペーン」を開催します。

金沢港で市場見学&香箱ガニ付きの寿司ランチを味わうツアーや前田家ゆかりの老舗料亭での七草行事など、プレミアムな金沢を体験できる「体感！金沢の旅」をはじめ、盛りだくさんの内容です。ぜひ、冬の“金沢”へ旅をしてみませんか。



◀ 金沢市観光  
公式サイト



☎ 金沢市観光政策課 ☎076-220-2194  
(一社)金沢市観光協会 ☎076-232-5555



## 越前ガニの本場！冬の福井へ



福井の冬の味覚の王者「越前ガニ」の漁が11月6日(月)に解禁されます。

福井市の越前海岸沿いには、多くの民宿が立ち並び、

冬の雄大な日本海を眺めながら新鮮な越前ガニを味わうことができます。

塩加減やゆで時間など、絶妙な勘と技術が必要な越前ガニの真のおいしさを、福井で味わってみませんか。



◀ 福井市観光  
公式サイト



☎ 福井市おもてなし観光推進課 ☎0776-20-5346

### 11月の市政番組

#### テレビ

##### TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷ 11日(土)14:55～15:00  
伝統芸能こどもフェスティバル
- ▷ 25日(土)13:25～13:30  
フレイル予防 市民ナビゲーター

##### abn ふるさとステーション

- ▷ 19日・【再】26日(日)  
17:25～17:30  
鬼無里の鬼女紅葉伝説 ▲鬼女紅葉伝説絵巻

##### SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷ 25日(土)15:30～16:00  
ホームタウンNAGANO～プロスポーツチームを盛り上げよう！

#### インターネット

##### INC 長野きらめきチャンネル

- 「長野市災害支援ターミナル」と
- 「災害支援ドローン隊」
- 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

- ▷ 25日(土)17:35～17:45  
長野市の産後ケア事業

#### 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(水)	女性に対する暴力をなくす運動
2日(木)	おひざで絵本事業
3日(金)	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」【再】
6日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
7日(火)	秋の火災予防運動
8日(水)	お酒との上手な付き合い方
9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」【再】
10日(金)	冬の感染症予防
13日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
14日(火)	ながの百景の追加募集
15日(水)	秋の火災予防運動【再】
16日(木)	ノロウイルスによる食中毒防止
17日(金)	まきストーブの適切な使用と灯油流出事故の防止
20日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
21日(火)	ながの子育て世帯臨時特別給付金の支給
22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」【再】
23日(木)	野生キノコによる食中毒防止【再】
24日(金)	フレイル予防 市民ナビゲーター活動の紹介
27日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
28日(火)	住宅無料耐震診断【再】
29日(水)	12月の観光情報
30日(木)	広報ながの12月号の見どころ

※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。

# 令和5年度 青少年健全育成作品コンクール入賞作品

応募総数605点の中から決定した、本年度の最優秀・優秀作品を紹介します

## 健全育成部門

### ポスターの部



龍澤湊さん  
(松ヶ丘小6年)



渡利倅葉さん  
(篠ノ井西中1年)

最優秀賞

### 作文の部

最優秀賞	動物たちの命を大切に	山岸想さん (川中島小5年)
	私を変えた夢	竹内雪乃さん (更北中3年)
優秀賞	大好き!ダンス	茂木奈津実さん (通明小2年)
	友達の大切さや仲間のよさについて	宮島乃愛さん (昭和小6年)
	あなたならどうする?	野嶋爽陽さん (犀陵中2年)
	変わろう	村田空愛さん (犀陵中3年)

### 標語の部

最優秀賞	がんばろう 声をかけよう あせらずに	宮坂幸佑さん (浅川小2年)
	くじけるな 夢は今から スタートだ	白川楓さん (犀陵中2年)
優秀賞	自分でね ことわる力を もってみよう	縄田蒼人さん (若槻小6年)
	その言葉 言われた人は どう思う?	清水敬太さん (昭和小6年)
	指先から はまる底なし スマホ沼	今井李音さん (グリーンヒルズ中3年)
	助けてと 怖さ乗り越え 伝えよう	成田紗希さん (七二会中3年)

優秀賞



片山一楓さん  
(昭和小5年)



海沼瑞香さん  
(松ヶ丘小6年)



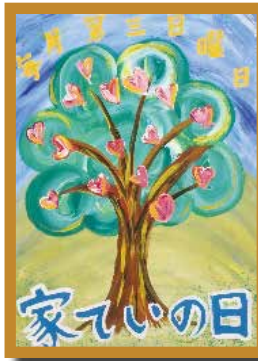
太田希愛さん  
(篠ノ井西中1年)



宮沢志織さん  
(篠ノ井西中2年)

## 家庭の日部門

### ポスターの部



石津杏奈さん  
(松代小3年)



鈴木果歩さん  
(豊野中2年)

最優秀賞

### 作文の部

最優秀賞	ぼくと兄	牧野颯介さん (大豆島小5年)
	最高の幸せとは	金沢瑚夏さん (犀陵中1年)
優秀賞	おかあさんといっしょ	竹前葵唯さん (通明小2年)
	家族っていいな	高橋果歩さん (朝陽小3年)
	ありがとう	徳武希々颯さん (犀陵中3年)
	いつも支えてくれる人	工藤日菜さん (更北中3年)

### 標語の部

最優秀賞	頑張るよ 私の後ろに 家族のエール	中村柚さん (篠ノ井西小6年)
	ホッとすると 家族と話そう つらい日も	福岡栞さん (七二会中3年)
優秀賞	いやなとき 気持ちを伝え らくになる	増田ほのかさん (松ヶ丘小6年)
	ふえていく 家族の笑顔 花みたい	竹原百郁さん (松ヶ丘小6年)
	SNS 見ないで今日は 目と目見る	宮脇時音さん (犀陵中2年)
	あの笑顔 壊さないと そう決めた	成田紗希さん (七二会中3年)

優秀賞



堀こまちさん  
(古牧小1年)



向山凛さん  
(裾花小6年)



小笠原里桜さん  
(篠ノ井西中1年)



白石結莉さん  
(川中島中1年)

# AC長野パルセイロ・レディース を長野Uスタジアムで応援しよう



ホームゲームスケジュール(12月まで) 会場:長野Uスタジアム

■第2節 **長野市ホームタウンデー**

11月18日(土)14:00~

VS サンフレッチェ広島レジーナ

■第4節

11月26日(日)17:00~

VS アルビレックス新潟レディース

■第5節

12月9日(土)14:00~

VS INAC神戸レオネッサ

【同日開催】「選手と一緒にエンジョイサッカー！」参加者募集

試合観戦前に選手とサッカー交流をする市内在住の小学1~6年生の親子を大募集!

▶定員/25組50人(先着順) ▶申込期限/11月13日(月)正午



◀詳しくはこちら

※その他試合日程などは、チームホームページをご覧ください。



## AC長野パルセイロ・レディースのWE ACTION(\*)



AC長野パルセイロ・レディースは、さまざまな地域貢献活動に取り組んでいます。9月24日に開催したNAGANO パラ★スポーツデー×WE ACTIONでは、ブラインドサッカーを通じて、参加者の皆さんと交流しました。

\*…女子サッカー・スポーツを通じて夢や生き方の多様性にあふれ、一人一人が輝く社会の実現・発展に貢献するために輪となり、私たちみんな(WE)で起こす行動(ACTION)のこと



### 選手からメッセージ

長江伊吹選手  
ポジション DF

最近では、街中で声を掛けてくれる人が増えてとてもうれしいです。

ホーム戦では、AC長野パルセイロ・レディースらしいサッカーで、結果を求めて取り組んでいきます。ぜひ、長野Uスタジアムまで足を運んでいただきたいと思います。応援よろしくお願ひします。

市では地域密着型プロスポーツチームと連携して、スポーツ振興と地域の活性化に取り組んでいます。

☎スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

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」



X  
(旧Twitter)



長野市公式SNS