

くらしのチャンネル

- ・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 / 座布団5枚セット、電子オルガン、布団用マットレス(2メートル×1メートル)

▶ゆずってください / 卓上ミシン、女兒スキーウェア(サイズ130~140)

▶申し込み・問い合わせ / 12月8日(金)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・自転車などのリサイクル品を抽選か入札により販売します。

▶申込期間 / 令和6年1月4日(木)~8日(月)9:00~17:30

▶抽選日 / 令和6年1月10日(水) [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、1月21日(日)までに当選者が行ってください。]

▶対象 / 中学生以上

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

お知らせ 多重債務相談

消費者金融などに多額の借金があり、お困りの人を対象に、弁護士・司法書士と連携し、法的な債務整理をします。

▶とき / 月~金曜日(祝休日を除く) 9:00~17:00(電話相談は8:30から)

▶電話相談・問い合わせ / 消費生活センター(☎224-5777)

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 / 12月9日(土)10:15~12:30

▶ところ / もんぜんぷら座

▶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)。

圃保育・幼稚園課 ☎224-8032

お知らせ 長野市国民健康保険運営協議会

▶とき / 12月25日(月)13:30~15:30

▶ところ / ふれあい福祉センター

▶議題 / 第三期保健事業実施計画(データヘルス計画)素案について

▶傍聴定員 / 10人(先着順)

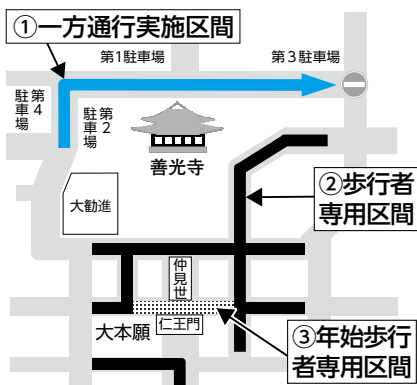
▶傍聴申し込み・問い合わせ / 12月20日(水)までに、電話で国保・高齢者医療課(☎224-7260)へ

お知らせ 年末年始の善光寺周辺の交通規制

①一方通行実施区間 / 12月31日(日)23:00~令和6年1月1日(月)3:00、令和6年1月1日(月)~3日(水)9:00~16:00

②歩行者専用区間 / 12月31日(日)23:00~令和6年1月1日(月)3:00

③年始歩行者専用区間 / 令和6年1月1日(月)~3日(水)9:00~16:00



圃交通政策課 ☎224-5012

お知らせ 人権擁護委員よろず相談会

とき(12月)	ところ
8日(金)10:00~12:00	大岡支所
12日(火)13:00~16:00	中央隣保館
14日(木)13:30~15:00	鬼無里活性化センター

圃人権・男女共同参画課

☎224-5084

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

▶とき / 12月14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(10:00~12:00)	ところ
12月8日(金)	大岡支所
12月8日・15日、22日、令和6年1月5日(金)	市民相談室(もんぜんぷら座)
12月15日(金)	松代支所
令和6年1月5日(金)	篠ノ井交流センター

圃広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 行政書士無料相談会

▶とき / 令和6年1月5日(金)13:00~16:00

▶ところ / かがやきひろば豊野

▶対象 / 市内在住の人

▶定員 / 6人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ / 事前に電話か直接、同ひろば(☎257-3135)へ

お知らせ 長野市消防出初式

▶とき / 令和6年1月6日(土)8:30~12:00

▶ところ / 城山公園ふれあい広場、芸術館メインホール

▶内容 / 徒歩部隊約500人、消防車両など13台によるパレードと式典
※パレード中(8:40~9:30)は、城山公園~善光寺参道~中央通り~昭和通りの区間で、交通規制を行います。

圃警防課 ☎227-8002

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

保守点検のため、コンビニエンスストアなどでの住民票・戸籍の附票の写しおよび印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。

▶**とき** / 12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

圏市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 市民税非課税世帯等への冬季光熱費助成

12月上旬に、対象と思われる世帯へ「お知らせ通知」か「確認書」を送付します。確認書が届いた世帯は、手続きが必要です。令和5年1月2日以降に本市に転入した世帯など、お知らせ通知や確認書が届かない住民税非課税世帯は、申請書[市非課税世帯等給付金コールセンターへ電話請求]の提出が必要です。

▶**対象** / 令和5年10月1日現在、本市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する世帯

◇令和5年度住民税非課税世帯

◇令和5年度電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金を、家計急変世帯として受給した世帯

◇生活保護世帯

▶**支給額** / 1世帯1万円(12月下旬から順次口座振り込み、1回限り)

▶**申し込み** / 確認書または申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、12月7日(木)～令和6年1月31日(水)(消印有効)に、直接、各支所か市役所会議室271(第二庁舎7階)へ持参するか、郵送で福祉政策課(〒380-8512長野市役所)へ

※詳しくは市HPをご覧ください。

圏市非課税世帯等給付金コールセンター ☎224-7713



12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



お知らせ 農業経営収入保険制度説明会

農業経営収入保険制度および市補助金事業の説明をします。

とき(12月)		ところ
19日(火)	11:00～正午	豊野支所
21日(木)	16:00～17:00	松代公民館 松代分館

▶**対象** / 農業者

▶**定員** / 各30人(先着順)

圏農業政策課 ☎224-7274

お知らせ 固定資産税(償却資産)の申告

▶**対象** / 固定資産税の対象となる事業用償却資産の所有者

▶**申告資産** / 令和6年1月1日現在、市内に所有している償却資産(事業に用いる借家の内装や会社・アパートの外構などの構築物、機械、大型特殊車両、器具、備品、売電している太陽光発電設備など)

▶**申告期限** / 令和6年1月31日(水)

▶**申告書の提出先** / 資産税課(第一庁舎3階)、各支所

※期限間近は窓口が大変混雑します。令和6年1月19日(金)までの申告にご協力ください。

※本年の償却資産申告者には、12月中旬に申告書を郵送します。新規での申告が必要な場合はご連絡ください。

圏資産税課 ☎224-8376

お知らせ 社会保険料納付済額の問い合わせ

所得税、市・県民税の申告に使用する、令和5年中に支払った国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付済額について、令和6年2月1日(水)から、各担当課、各支所で、いずれの内容も、本人確認後にお答えします。

※令和6年1月31日(水)までは、それぞれの担当課へお問い合わせください。

※納付済額の通知は個別にお送りしません。

※申告に、これらの保険料の納付済額証明書の提出は不要です。

圏国保・高齢者医療課

・国民健康保険料 ☎224-7260

・後期高齢者医療保険料 ☎224-8767

介護保険課 ☎224-7931

お知らせ 市税などの納め忘れはありませんか?

滞納がある人に対しては、本来の税額などに、督促手数料や延滞金を加算して請求します。納付に対して誠意が見られない場合は、財産の差し押さえや各種給付の制限など、法律に基づく処分や手続きを行います。病気、災害などの特別な事情によって納付が困難な場合や、一度に納付することが困難な場合は、早めにご相談ください。

安心・便利・確実な口座振替は、右の二次元コードをご覧ください。



圏収納課(市収納向上対策会議事務局) ☎224-5019

お知らせ 障害者控除対象者の認定

令和5年分の所得税、市・県民税の申告で、一定の金額の所得控除を受けるために障害者控除対象者認定が必要な人は、早めに申請してください。

▶**対象**／65歳以上の障害者手帳を持っていない、認知症が6カ月以上寝たきりの人

▶**申し込み**／窓口での手続きの場合は、申請者の本人確認書類(運転免許証など)と対象者の介護保険証を持参の上、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)へ。郵送の場合は申請書(市HPにあります)と上記の書類2点の写し、返信用封筒・切手を同封の上、同課(〒380-8512長野市役所)へ
※詳しくは市HPをご覧ください。

☎(認定)地域包括ケア推進課 ☎224-8929
[税の申告]市民税課 ☎224-8507

お知らせ 宝くじの社会貢献広報事業助成金による整備

■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。

▶**北水鉋区・久保区**／神楽、太鼓などのお祭り用備品

▶**竹房区**／のぼり旗などのお祭り用備品
■(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。

▶**上千歳町・本郷町町内会**／みこしなどのお祭り用備品

▶**北長池区**／神楽、獅子頭、太鼓などのお祭り用備品
☎地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ 信州新町美術館 市民ギャラリーの貸し出し

絵画や写真などの作品発表の場として、ご利用ください。

▶**期間**／令和6年4月13日(土)～7月21日(日)、11月9日(土)～令和7年2月16日(日)

▶**料金**／1日250円～2,000円(面積割)
☎同館 ☎262-3500

お知らせ 年末年始の業務(施設)などの案内

市の一般窓口業務は12月29日(金)～令和6年1月3日(水)の間、休みます。
*…午前のみ8:30～11:30

窓口(施設)業務	12月			令和6年1月		
	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)
本庁夜間休日受付(第一庁舎南口) 業務内容=出生・死亡届など	○	○	○	○	○	○
家庭ごみの収集 (詳しくは「ごみ収集カレンダー」をご確認ください)	○	○	×	×	×	×
資源再生センター・ ながの環境エネルギーセンター	○	○ (*)	×	×	×	×

※その他の施設については、各施設に直接お問い合わせください。

緊急医など	当番医(日中) 12月30日(土)～ 令和6年1月3日(水)	当番医・診療時間などは、市HPの「休日・夜間緊急医」、NHK総合テレビ・チャンネルINCのデータ放送、各主要新聞、長野県休日・夜間緊急医案内サービス(☎050-3033-0665)などをご確認ください。
	夜間緊急医 ◇診療時間= 19:00～翌6:00	◇長野市民病院・医師会急病センター(☎295-1291) ◇厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会急病センター(19:00～22:30=☎293-9914、22:30～翌6:00=☎292-2261) ◇厚生連長野松代総合病院急病センター(☎278-2031)

お知らせ 動物の赤ちゃんの名前決定

今年茶臼山動物園で誕生した動物たちの名前が決まりました。多数のご応募ありがとうございました。

▶**名前**／スバル=アミメキリン(オス)、セイ=シロオリックス(オス)

▶**命名者**／スバル=萱沼清江さん、本村歩叶さん、北沢美穂さん、セイ=本馬隆一朗さん、水上幸枝さん

☎茶臼山動物園 ☎293-5167



まごころ ありがとうございます

【子育て支援のための福祉事業に】
▶北信地区輸送協議会／117,833円


募集 介護あんしん相談員

複数の介護保険施設を月2回程度訪問し、利用者(入所者)の相談対応や施設職員との情報交換などを行うボランティアです。

▶**応募要件**／次の全ての要件を満たす人
◇市内在住で、令和6年度に行われる養成研修[東京都で6～8月の間の5日間(予定)および市内で日帰り1日(予定)]の全日程を修了できる
◇3年間の活動が可能で、健康でボランティア精神と熱意がある ◇自家用車で訪問活動ができる(自動車保険に加入していること)

▶**募集人数**／若干名(書類選考後、面接)

▶**申し込み・問い合わせ**／令和6年1月10日(水)までに、電話か直接、介護保険課(☎224-7871、第二庁舎1階)へ

※活動予定など、市HPを  ご覧ください(順次公開予定)。

募集 長野市廃棄物処理事業
計画協議審議会委員

市内に廃棄物処理施設を設置する際に行われる事業計画協議に対する市長意見の策定に当たり、調査・審議します。

▶**対象**／市内在住の20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

▶**任期**／令和6年2月1日(木)から2年間

▶**申し込み**／12月21日(木)(必着)までに、所定の応募用紙(市HP、廃棄物対策課(第二庁舎3階)にあります)に必要事項を記入の上、「廃棄物の処理」をテーマにした小論文(書式任意、800字以内)を添えて、郵送か直接、廃棄物対策課(〒380-8512長野市役所)へ
 圃廃棄物対策課 ☎224-7320

募集 国保特定健診などの受診者に
無料体験を提供できる
フィットネスクラブ

▶**応募要件**／市内にあるフィットネス施設で、協定内容に同意できること

▶**協定内容**／◇国保特定健診などの受診者に、運動体験場所を無料提供(1回) ◇生活習慣病の予防・改善や、運動習慣定着のための指導などの実施

▶**申し込み・問い合わせ**／12月15日(金)までに、電話で国保・高齢者医療課(☎224-7241)へ

募集 令和6年2月開講
公共職業訓練受講者

▶**募集コース**／CADものづくりサポート科

▶**とき**／令和6年2月1日(木)～7月24日(水)

▶**対象**／ハローワークに求職の申し込みをしている人

▶**定員**／15人(選考あり)

▶**申し込み**／令和6年1月5日(金)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

募集 長野市野外彫刻賞創設50周年
野外彫刻川柳コンテスト

▶**募集作品**／市野外彫刻賞受賞作品または合併町村の彫刻をテーマにした川柳(1人何点でも応募可、応募者本人が作成した未発表作品に限る)

▶**入賞賞品**／図書カード500円分

▶**応募方法**／12月25日(月)(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、所定の応募用紙(市HP、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ

圃文化芸術課 ☎224-7504

行事催し レッドリボンツリーの展示

12月1日の「世界エイズデー」に合わせ、生涯学習センターにレッドリボンツリーなどを展示します。レッドリボンには、「エイズに対して偏見を持っていない」という意味が込められています。

▶**とき**／12月4日(月)～22日(金)

圃健康課 ☎226-9964

行事催し 犬と猫の休日譲渡会

■長野保健福祉事務所食品・生活衛生課

▶**とき**／12月10日(日)10:30～12:00

▶**申し込み・問い合わせ**／12月8日(金)までに、電話で同事務所同課(☎225-9065)へ

■市保健所動物愛護センター

▶**とき**／12月16日(土)13:00～15:00

▶**申し込み・問い合わせ**／12月8日(金)～15日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ

行事催し 権堂イーストプラザ
市民交流センター

①ミニお正月飾り作り

▶**とき**／12月17日(日)10:00～11:00、11:00～12:00

②プラバンdeアクセサリ

▶**とき**／12月23日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00

③書き初め教室

冬休みの宿題の書き初めを指導・添削します。

▶**とき**／令和6年1月5日(金)10:00～12:00

▶**対象**／小学3年生以上

上記は

▶**定員(先着順)**／①②各5人 ③15人

▶**参加料(材料費含む)**／①500円 ②300円 ③600円

▶**申し込み**／いずれも事前に電話か直接、同センターへ

■お正月遊び

福笑いやかるたなどを楽しめます。

▶**とき**／令和6年1月5日(金)11:00～15:00

■プログラミング体験教室

▶**とき**／令和6年1月20日(土)10:00～11:30、13:00～14:30

▶**対象**／年長児～小学生

▶**定員**／各5人(先着順)

▶**参加料**／各900円

▶**申し込み**／令和6年1月4日(木)10:00から、電話か直接、同センターへ
 圃同センター ☎234-2906

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・よろずのお困り事の相談に応じます。

▶**とき**／12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

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

もんぜんぶら座ギャラリー

閩もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(12月)
3階市民ギャラリー	たまむしクラブ 水彩画・デッサン展示	8日(金)~14日(木)10:00~17:00
2階ミニギャラリー	千曲川河川事務所 第39回千曲川・犀川ふれあい絵画コンクール入賞・入選作品展示	8日(金)~17日(日)10:00~18:00

行事
催し

松代文化ホール

■キャンドルアートを作ろう(クリスマス)

▶とき/12月10日(日)13:00~14:00、14:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各1,700円(材料費含む)

▶申し込み/事前に電話で同ホールへ

■クリスマスジャズコンサート

▶とき/12月23日(土)18:00~20:00(開場17:30)

▶入場料/1,000円(未就学児は無料)

▶出演/Jazz Ensemble Lab FUNTIME(ジャズアンサンブルラボファンタイム)、堀内美智代(ゲストボーカル)

閩松代文化ホール ☎278-4373

行事
催し

茶臼山動物園

■開園40周年記念「動物園のクリスマス」

クリスマスの衣装で来園した先着100人に、粗品をプレゼントします。

▶とき/12月23日(土)・24日(日)10:00~16:00(入園は15:30まで)

▶内容/動物たちのクリスマス会、クリスマス撮影会、40周年記念かくれ茶太郎サンタを探せなど

■動物園のお正月2024

▶とき/令和6年1月1日(月)~3日(水)10:00~16:00(入園は15:30まで)

▶内容/動物におせちのプレゼント、動物からの年賀状の掲示、ゾウ「フーコ」・チンパンジー「ミセス」のお誕生日会(1日(月)のみ)、福袋販売など

上記はいずれも

▶入園料/一般600円、小・中学生100円

閩茶臼山動物園 ☎293-5167

行事
催し

市立長野図書館

■12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(12月16日・30日(土)・31日(日)を除く)

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

▶対象/年少児~小学生

■映画上映会

◇駅馬車(字幕・白黒・99分)

▶とき/12月9日(土)14:00~

◇或る夜の出来事(字幕・白黒・106分)

▶とき/12月23日(土)14:00~

■クリスマスお楽しみ会

▶とき/12月16日(土)14:00~15:00

▶内容/パネルシアター、大型絵本、ハンドベルなど

▶対象/年少児~小学生

▶申し込み/事前に電話で同館へ

■講演会~長野を訪れたノーベル賞作家 ウィリアム・フォークナー

▶とき/12月17日(日)14:00~16:00

▶内容/第1部「フォークナーの長野訪問ふたたび」[講師=相田洋明さん(大阪公立大学大学院教授)]、第2部「フォークナー研究の苦勞と楽しみ」[講師=梅垣昌子さん(名古屋外国語大学教授)・森有礼さん(中京大学教授)]、司会/金澤哲さん(京都女子大学教授)

閩市立長野図書館 ☎232-3558

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/12月20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

閩ポリテクセンター長野 ☎243-7856

行事
催し

信州新町美術館・化石博物館 化石レプリカ教室

▶とき/12月9日・16日(土)13:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各300円(材料費含む)

▶入館料/一般500円、高校生300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同館(☎262-3500)へ

行事
催し

第33回長野市風景画展

▶とき/令和6年1月7日(日)~16日(火)9:30~17:00(1月10日(水)を除く、初日は10:30開場、最終日は12:00まで)

▶ところ/長野県立美術館

閩文化芸術課 ☎224-7504

行事
催し

野外彫刻めぐり~ 親子で楽しむ冬の芸術鑑賞

城山公園の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞し、長野県立美術館を見学します(有料エリア除く。一部、同館職員案内あり)。

▶とき/令和6年1月13日(土)9:30~12:00

▶集合場所/城山公園

▶対象/市内在住・在勤・在学の人

▶定員/20人(応募多数の場合は親子を優先の上、抽選)

▶参加料/300円

▶申し込み/12月18日(月)(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1月13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

閩文化芸術課 ☎224-7504



お知らせ

まちいろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事催し 真田宝物館企画展

■山寺家資料展

元松代藩土山寺家の近世から近代に至る軌跡を寄贈資料からたどります。

▶とき／12月20日(水)～令和6年4月15日(月)

■ギャラリートーク

▶とき／12月20日(水)、令和6年1月13日(土)10:00～11:00

上記はいずれも

▶入館料／一般600円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

圃真田宝物館 ☎278-2801



◀山寺常山画像
(真田宝物館所蔵)

健康 ひきこもり講演会

▶とき／12月14日(木)14:00～16:00

▶ところ／北部保健センター

▶演題／「それでも、穏やかに支え続けるために～今日からできる認知行動療法」[講師=佐々木尚子さん(医療法人川中島Fメンタルクリニック施設長、公認心理師、臨床心理士)]

▶対象／市内在住のひきこもり当事者の家族とその支援者

▶定員／40人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／12月13日(水)までに、電話で同センター(☎259-2088)へ

健康 不妊カウンセラーによる
不妊・不育症相談

▶とき／12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

健康 フレイル予防の相談会

▶とき／12月20日(水)、令和6年1月12日(金)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 専門医による
認知症個別相談会

▶とき／12月21日(木)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 こころの健康づくり講演会

▶とき／令和6年1月19日(金)15:00～16:30

▶ところ／東部保健センター

▶演題／「心とからだのお話～メンタルヘルスケアについて」[講師=竹内博人さん(医療法人博和会上松病院院長)]

▶対象／市内在住の人

▶定員／70人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／12月8日(金)から、電話で同センター(☎295-3330)へ

スポーツ 冬の体力づくり教室

▶とき／令和6年1月10日～3月13日(水)10:30～11:30(計10回)

▶ところ／豊野公民館

▶対象／市内在住・在勤の人

▶定員／15人(先着順)

▶参加料／3,300円

▶申し込み・問い合わせ／12月20日(水)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、12月20日(水)までに直接、同課か、同日10:30～11:20に、豊野公民館へ

スポーツ はじめての
エアロビクス

▶とき／令和6年1月12日～3月15日(金)19:15～20:15(計8回)

▶ところ／更北公民館

▶対象／市内在住・在勤の人

▶定員／25人(先着順)

▶参加料／2,700円

▶申し込み／12月27日(水)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

圃スポーツ課 ☎224-7804

スポーツ アクアウィング
短期水泳教室

■水慣れ・クロール

▶とき／令和6年1月13日(土)・14日(日)・20日(土)(計3回)9:15～10:15

■クロール・平泳ぎ

▶とき／令和6年1月21日(日)・27日(土)・28日(日)(計3回)10:20～11:20

上記はいずれも

▶対象／小学生

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／4,000円

▶申し込み・問い合わせ／12月10日(日)から、電話か直接、アクアウィング(☎244-7555)へ

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

湯～ぱれあ ☎282-5500

①おひさま教室(小学生以下の親子向け)

教室	とき(12月)	教室	とき(12月)
親子フラダンス	9日(土)10:30~11:30	ベビー&ママ・パパ水中運動	10日(日)・21日(木)・23日(土) 10:30~11:30
親子でダンス	10日(日)10:00~10:45		
子ども貸切プール	10日(日)14:00~16:00	ママのコアトレ	20日(火)10:30~11:30

②水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です)

教室	とき(令和6年)	教室	とき(令和6年)
体づくり水中運動	10:30~11:30	簡単いろいろ水中運動	10:30~11:30
ゆっくりウォーキング	1月10日~ 3月13日(水) (計10回)	体ひきしめアクアビクス	1月15日 ~3月18日(月) (計10回)
ずくだせアクアサーキット	15:30~16:30	ひざこし安心ウォーキング	15:30~16:30
筋力アップ水中運動	19:15~20:15	脂肪燃焼ダイエット	19:15~20:15
体づくりアクアビクス	10:30~11:30	筋力アップアクアビクス	10:30~11:30
水中ウォーク&サーキット	1月12日~ 3月22日(金) (計10回)	ひざこし安心サーキット	1月16日~ 3月19日(火) (計10回)
脂肪燃焼アクアビクス	13:15~14:15	からだ爽快水中運動	13:15~14:15
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム	15:30~16:30	バラエティーアクア	15:30~16:30
	19:15~20:15		19:15~20:15
爽快エネルギーアクア	1月13日~3月 16日(土)(計10回)	簡単アクアビクス	1月18日~3月 21日(木)(計6回)
	19:00~20:00	のびのびウォーク・スイム	13:15~14:15
			15:30~16:30

③体操教室

教室	とき(令和6年)	教室	とき(令和6年)
ゆったりヨガ	1月10日~3月13日(水)(計6回) 10:30~11:30	姿勢改善&リンパケア	1月15日~3月18日(月)(計6回) 10:30~11:30
らくらく体操	1月10日~3月13日(水)(計10回) 13:30~14:30	骨コツ元気体操	1月16日~3月19日(火)(計10回) 13:30~14:30

▶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) ②③12月18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 キッズビクス 篠ノ井体育館クラス

茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443

教室	とき	対象	定員(先着順)	料金
キッズクラス体験会	12月11日・18日(月)17:15~18:15	年少~年長児	各10人	無料
初級クラス体験会		小学生		
キッズクラス	令和6年1月8日~3月25日(月)17:15~18:15 (計12回)	年少~年長児	各10人	月4,000円
初級クラス		小学生		

▶申し込み/事前に電話で茶臼山スポーツ施設管理棟へ

スポーツ ボッチャ体験会

▶とき/令和6年1月13日(土)9:30~11:30

▶ところ/市障害者福祉センター

▶定員/20人(初回の人優先の上、先着順)

▶申し込み・問い合わせ/12月22日(金)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

教室 農業の確定申告(青色)講座

▶とき/12月12日(火)13:00~16:00

▶ところ/農業研修センター

▶対象/農業従事者

▶定員/10人(先着順)

▶受講料/300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で農業研修センター(☎278-2620、日・月曜日、祝日を除く)へ

教室 わら細工で亀のお正月飾りを作ろう!

▶とき/12月19日(火)10:00~12:00

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/1,200円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月11日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

お知らせ

まいごと

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 温湯温泉「湯～ぱれあ」生きがいづくり講座

温湯～ぱれあ ☎282-5500

講座	とき(12月)	定員(先着順)	材料費・テキスト代	申込開始日
押し葉押し花で染める「山の幸染め」～スカーフに染めよう	22日(金)13:30～15:00	10人	2,000円	12月8日(金)9:00
和田英を中心とした明治の工女の姿	26日(火)13:30～15:10	15人	200円	12月11日(月)9:00

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み/各申込開始日から、電話で湯～ぱれあへ

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(令和6年)	対象	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	申込開始日
初心者からできる陶芸教室	1月9日～3月26日(火)10:00～12:00、14:00～16:00、18:30～20:30(各計12回)	小学生以上	各16人	各9,800円	12月12日(火)9:30
	1月13日～3月30日(土)10:00～12:00(計12回)				
着物リフォーム気軽な作務衣(さむえ)作り	1月12日～2月2日(金)9:30～12:00(計4回)	市内在住の人※1	6人	500円	12月8日(金)10:00
ゆめ工房21	布ぞうり	市内在住の人※2	各6人	各300円	12月12日(火)10:00
	ねこはんでん作り		5人	1,500円	

▶申し込み/各申込開始日から、電話が直接、リサイクルプラザへ

※1…自宅でミシンを使える人、初心者優先の上、先着順 ※2…初回の人優先の上、先着順

教室 しめ縄づくり講習会

- ▶とき/12月16日(土)13:30～15:00
- ▶ところ/城山公園ふれあい広場(雨天時:立体駐車場1階)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/500円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月8日(金)8:30から、電話でN P ☎214-8655へ



教室 ソルガムを使った親子料理教室

- アレルゲンフリーのソルガムで、クリスマスリース型クッキー(チュイール)を作ります。
- ▶とき/12月17日(日)10:30～12:00、13:30～15:00
- ▶ところ/しあわせ信州食品開発センターテイスティング棟
- ▶対象/小学生とその保護者
- ▶定員/各5組(先着順)
- ▶申し込み/12月8日(金)までに、右下の二次元コードから申し込み
- ※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。
- 圃信州そるがむで地域を元気にする会 ☎269-5700



教室 おひなさま手芸講座

- 桃の節句に合わせた小物を作ります。
- ▶とき/令和6年2月1日・15日(木)10:30～12:30(計2回)
- ▶ところ/もんぜんぷら座
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/30人(多数の場合抽選)
- ▶受講料/700円(教材費含む)
- ▶申し込み/12月15日(金)(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
- 圃シニアアクティブルーム ☎223-0058



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	申込期間
①革で創る～ペンケース	12月25日(月)13:00～15:30	松代 ☎278-0050	20人	1,000円 (材料費含む)	12月11日(月) 9:00～
②冬のディスコダンス	令和6年1月9日～2月20日(火) 10:30～11:30(計6回)	篠ノ井 ☎293-7227	60人	600円	12月14日(木) 9:00～
③ルーシーダットン(タイ式ヨガ)とセンマッサージ	令和6年1月9日～3月12日(火) 13:30～15:30(計5回)		18人	500円	12月11日(月) 13:00～
④転ばないようにちょっとがんばる転倒骨折予防	令和6年1月10日～3月13日(水) 13:30～15:00(計10回)		18人	1,000円	12月11日(月) 9:00～
⑤県立大学デリバリーアカデミア～盛唐の詩人 杜甫からの贈り物	令和6年1月18日(木)13:30～15:00	三陽 ☎259-2411	30人	100円	12月12日(火) 9:00～
⑥介護者のつどい	令和6年1月18日(木)13:30～15:30		10人	無料	～令和6年 1月17日(水)
⑦身体が硬いシニア男性のためのヨガ	令和6年1月25日、2月1日(木) 13:30～15:00(計2回)		15人	200円	12月19日(火) 9:00～

▶対象/市内在住で、①～③⑤60歳以上の人 ④70歳以上の人 ⑥介護をしている人、介護の経験がある人、介護に関心がある人 ⑦60歳以上の男性 ▶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/12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



■②猫講座「地域猫活動、一問一答！」

▶とき/12月20日(水)
14:00～15:30

▶定員/40人(先着順)



上記は

▶ところ/市保健所

▶申し込み・問い合わせ/①12月8日(金)～15日(金) ②12月8日(金)～19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 冬を優美に彩る
フラワーアレンジメント
～クリスマスシーズンの楽しみ

▶とき/12月20日(水)14:00～15:30

▶ところ/生涯学習センター

▶定員/24人(先着順)

▶受講料/2,200円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月13日(水)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、同センター(☎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12月10日(日)まで]。



教室 一人暮らし高齢者
いきいき料理教室

クリスマス料理を作ります。

▶とき/12月22日(金)10:00～13:00

▶ところ/ふれあい福祉センター

▶対象/市内在住で一人暮らしの高齢者

▶定員/8人(初回の人優先の上、多数の場合は抽選)

▶受講料/600円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月11日(月)～13日(水)に、電話で市社会福祉協議会(☎227-3030)へ

教室 親子関係スキルアップ講座

ペアレント・トレーニングの支援方法を基に、子育てや親子関係のコツを学びます。

▶とき/令和6年1月17日～2月28日(水)10:00～12:00(計4回)

▶ところ/ふれあい福祉センター

▶内容/子どもの理解と対応の仕方

▶対象/おおむね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/12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



詳しくは市HPをご覧ください。

教室 シニア人材活用セミナー

▶とき/令和6年1月18日(水)14:00～16:15

▶ところ/芸術館アクトスペース

▶内容/①講演「シニア人材が活躍する人事マネジメントのポイント」②講演「高齢者が働きやすい職場づくりのための支援サービスのご案内」

▶対象/市内企業・法人の経営者、人事労務担当者

▶定員/50社(先着順、1社2人まで)

▶申し込み・問い合わせ/令和6年1月11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

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

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。

講座	とき(令和6年1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	22日(月)9:00~10:30	消防局	各20人	鶴賀消防署(☎223-0119)
普通救命講習Ⅰ	17日(水)9:00~12:00	若槻公民館		若槻分署(☎295-0119)
普通救命講習Ⅰ※1	11日(木)9:00~11:00	東部分署		東部分署(☎222-0119)
普通救命講習Ⅱ	20日(土)9:00~13:00	更北分署		更北分署(☎284-8119)
普通救命講習Ⅱ※1	20日(土)9:00~12:00	篠ノ井消防署		塩崎分署(☎293-0119)
上級救命講習	25日(木)8:30~17:30	柳原分署		柳原分署(☎296-0119)
応急手当普及員講習※2	24日(水)・25日(木)・26日(金)8:30~17:30	松代支所	10人	松代消防署(☎278-2992)

※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 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をご覧ください。各施設へお問い合わせください。

■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	お正月を飾る炭アート ~炭の器を使って	南部	◆やさしく学べる はじめての資産運用	
	◆ちょっと得する相続の 基礎		令和6年1月18日(木)19:00~21:00	
	◆相続無料相談会 (1人40分)		◆ちょっと得する相続の 基礎	令和6年1月19日(金) 10:00~12:00
			◆相続無料相談会 (1人40分)	13:00~17:00
		◆親子講座ミニトピアリー で可愛い(かわいい)ひな祭り	令和6年2月4日(日)10:00~12:00	

■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(令和6年)	講座	とき(令和6年)
北部	起業のための基礎講座 2月7日・14日・21日(水) 19:00~20:30(計3回)	南部	やさしく学べるはじめての 資産運用
中部	バランスアップヨガ(金) 1月5日~3月22日(金) 10:15~11:45(計11回)		起業のための基礎講座
	バランスアップヨガ(水) 1月10日~3月13日(水) 10:15~11:45(計10回)		1月18日(木)19:00~21:00
			2月1日・8日・15日(木) 19:00~20:30(計3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(勤労青少年ホームは写真付き身分証明書も持参)。

▶インターネット/12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。



▲勤労者女性
会館しなのき



▲勤労青少年
ホーム

教室 長野地域職業訓練センター

★…難易度(★が多いほど難)

講座	とき(令和6年)
エクセル(表計算)応用コース ★★★☆☆	1月13日・20日(土) 9:30~16:30(計2回)
パソコン入門(午前コース) ★☆☆☆☆	1月16日(水)・17日(木)・23日(火)・ 24日(水)9:30~12:30(計4回)
ホームページ作成★★★★★	1月22日・29日、2月5日(月) 9:30~16:30(計3回)
エクセルビジネス★★★★★	1月27日、2月3日(土) 9:30~16:30(計2回)

▶対象/どなたでも受講可

▶申し込み・問い合わせ/12月8日(金)9:00から、電話かファクスで同センター(☎221-0505、FAX221-0036)へ
※受講料がかかります(当日持参)。



▲長野地域職業訓練センター