

くらしのチャンネル

Happy new year

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／1月25日(木)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)素案についてなど
- ▶傍聴定員／10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／1月22日(月)までに、電話で国保・高齢者医療課(☎224-7260)へ

お知らせ 長野市社会福祉審議会

- ▶とき／2月1日(木)13:00～14:00
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題／令和6年度保育所等保育料についてなど
- ▶傍聴定員／5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／1月26日(金)までに、電話で福祉政策課(☎224-5028)へ

お知らせ ビデオ通話による手話での問い合わせ窓口開設

■障害福祉課

- ▶開設時間／8:30～17:15 (閉庁日を除く)
- 通話は右の二次元コードから 
- ☎224-5030、FAX224-5093

■聴覚障害者センター「デフネットながの」

- ▶開設時間／8:45～17:00(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く)
- 通話は右の二次元コードから 
- ☎229-5557、FAX229-5558

お知らせ 松代象山地下壕臨時休壕

- 1月15日(月)～20日(土)まで、壕内の安全対策工事を行うため、臨時休壕します。
- ☎224-5042

お知らせ 障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金の支給

■在宅福祉介護料(障害者)

- ▶対象／1月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)で介護している人
- ▶要件／障害支援区分4～6か要介護3～5、特別障害者手当を受給のいずれかに該当

- ▶支給額(年額)／第1種(障害支援区分5・6か要介護4・5)=3万5千円、第2種(障害支援区分4か要介護3)=2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)=1万1千円

■重度心身障害児福祉年金(障害児)

- ▶対象／1月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く)
- ▶要件／身体障害者手帳1～4級か療育手帳を所有、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当
- ▶支給額(年額)／第1種=13万5千円、第2種=9万9千円、第3種=3万3千円

上記はいずれも

- ▶支給時期／3月下旬
- ▶申し込み／1月31日(水)(消印有効)までに、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(☎380-8512長野市役所)へ
- ※同介護料は各支所、同福祉年金は一部支所で申し込みができます。詳しくは市HPをご覧ください。
- ※令和5年9月末に受給した人は申請できません。

☎224-5030

☎224-5030

- ・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 高齢者の在宅福祉介護料の支給

- ▶対象／1月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護3以上の高齢者と同居し、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイの期間は除く)で介護している人

- ※特別障害者手当・福祉手当を受給している要介護高齢者、令和5年12月31日時点で死亡・転出・福祉施設などへ入所している要介護高齢者の介護者、令和5年9月に受給済みの介護者を除く

- ▶支給額(年額)／第1種(要介護4・5)=3万5千円、第2種(要介護3)=2万5千円

- ▶申し込み／1月31日(水)(消印有効)までに、所定の申請書[地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(☎380-8512長野市役所)か、各支所へ
- ☎224-8929

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／ポータブルトイレ、すし飯おけ
- ▶ゆずってください／ダイニングこたつ(椅子付き)
- ▶申し込み・問い合わせ／1月11日(木)10:00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 放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

- ▶とき／1月22日(月)14:00～15:00
- ▶ところ／ふれあい福祉センター
- ▶申し込み・問い合わせ／1月19日(金)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ



お知らせ 住民税非課税世帯等への給付金(7万円)

1月上旬までに、対象と思われる世帯に「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HPにあります。または市非課税世帯等給付金コールセンターへ電話で請求)の提出が必要です。

▶**対象**／令和5年12月1日現在、本市に住居登録がある住民税非課税世帯

▶**支給額**／1世帯7万円(1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な事項を記入の上、申込期間中に、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



※申込期間など、詳しくは市HPをご覧ください。

☎同コールセンター 224-7713

お知らせ 令和6年度入札(見積もり)新規参加申請

市が発注する工事・物品などの入札(見積もり)に新規で参加を希望する事業者の申請を受け付けます。

種別	対象(新規)
工事・建設 コンサル タなど	市が発注する建設工事・測量・建設コンサルタントなどへの入札(見積もり)参加希望者
物品・製造・ 業務委託 など	市が発注する物品購入・製造・業務委託などへの入札(見積もり)参加希望者

▶**申し込み**／申請書(市HPにあります)に必要な事項を記入の上、1月23日(火)～26日(金)9:30～11:30、13:30～16:00に、直接、市役所会議室151(第一庁舎5階)へ持参するか、上記期間中に郵送(必着)で契約課



(〒380-8512長野市役所)へ

※詳しくは市HPをご覧ください。

☎契約課 工事担当 224-5015

☎契約課 物品担当 224-7035

1月の日曜開庁は14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 長野都市計画(案)の縦覧

内容	縦覧場所(市HPからも閲覧可)
①エムウェーブ南地区 地区計画の決定	都市計画課(第二庁舎5階)、大豆島支所
②「長野駅前B-1地区市街地再開発事業」の決定および「高度利用地区」の変更	まちづくり課(第二庁舎5階)
③長野都市計画下水道の変更(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

上記は

▶**縦覧期間**／①1月10日(水)～23日(火) ②1月16日(火)～29日(月) ③1月19日(金)～2月1日(休) ▶**意見書の提出(必着)**／各縦覧期間に、所定の用紙(市HP、各縦覧場所にあります)に必要な事項を記入の上、郵送か直接、縦覧場所の各課(〒380-8512長野市役所)へ

※直接の場合、縦覧場所の各支所への持ち込みもできます。

☎①都市計画課 224-5050 ②まちづくり課 224-6859

☎③河川課 224-7646、下水道整備課 224-5072

お知らせ おむつ代の医療費控除を受けるための確認書の交付

▶**対象**／次の全ての要件を満たす人
◇介護保険の要介護認定を受けている ◇おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降 ◇令和5年の要介護認定の主治医意見書に「寝たきり」かつ「尿失禁あり」と記載

▶**申請場所**／介護保険課(第二庁舎1階)、各支所

※要介護認定の有効期間が13カ月以上で、令和5年に主治医意見書が作成されていない場合は、令和4年・令和3年の主治医意見書の記載に基づき交付します。新型コロナウイルス感染拡大防止の認定有効期間延長措置の対象となった場合は、特例があります。詳しくは同課へお問い合わせください。

※初めて控除を受ける場合は、医師が発行する証明書(有料)が必要です。

☎介護保険課 224-7891

お知らせ 顔認証マイナンバーカード運用開始

暗証番号の設定を不要としたマイナンバーカードの運用が始まります。詳しくは市HPをご覧ください(順次公開予定)。



☎市民窓口課 224-8380

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、1月17日(火)は住民票の写しなどのコンビニ交付サービスが利用できません。

☎市民窓口課 224-6428

お知らせ 三菱UFJ信託銀行での公金納付の取り扱い変更

3月29日(金)で、三菱UFJ信託銀行の窓口での公金納付の取り扱いを終了します。なお、口座振替による納付は引き続きご利用いただけます。

☎会計課 224-8065

☎上下水道局総務課 224-5070



お知らせ

一般競争入札による市有地売り払い

圏管財課 ☎224-5016

番号	不動産の種類	所在地番(長野市)	地目	面積(平方メートル)	予定価格	入札保証金
①	土地	篠ノ井塩崎 字下見崎1715番11、 字稗田1749番16	宅地	230.99	395万円	19万8千円
②		七瀬25番5		70.50	176万円	8万8千円

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶とき/1月4日(木)~17日(水) ▶ところ/管財課(第二庁舎4階)

■入札(各入札開始の30分前から受け付け開始)

▶とき/2月16日(金)①14:00~15:00 ②15:30~16:30

▶ところ/市役所会議室201(第二庁舎10階)

※入札は、市の都合により延期や中止する場合があります。

※参加申し込み方法や必要な書類など、詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ

かがやきひろば柳町
行政書士無料相談会

▶とき/1月12日(金)13:00~16:00

▶対象/市内在住の人

▶定員/4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(☎235-0019)へ

お知らせ

土地家屋調査士
無料相談会

▶とき/1月29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

まごころ

ありがとうございます

【南長野運動公園フットボール場整備事業に】

▶株式会社NEWOLD CAPITAL/50万円

募集

令和6年度
文化芸術事業助成団体

①芸術文化振興基金助成金

▶対象/助成対象団体(5人以上、過半数が市内在住・在勤・在学)が本市で行う文化芸術事業

②伝統芸能継承事業補助金

▶対象/市内で活動している伝統芸能団体が伝統芸能継承のために行う用具の購入および修繕費

上記は

▶助成額(限度10万円)/対象経費の、①2分の1 ②3分の2

▶助成団体数(多数の場合は抽選)/各30団体程度

▶申し込み/1月10日(水)~2月7日(水)(必着)に、所定の申請書に必要書類を添えて、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※募集要項・申込書類は市HP、文化芸術課にあります。

圏文化芸術課

☎224-7504

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

城山公園駐車場の有料化

12月25日から有料になりました。

▶基本料金/2時間まで600円(以降、20分100円)

▶料金の割引/①城山公園・動物園来園の市内在住の子育て世帯=子育てパスポートの提示で2時間まで無料 ②城山テニスコート・城山公民館の利用者=2時間まで無料

▶割引認証/①8:00~17:00に、公園管理事務所、動物園売店、城山テニスコート管理事務所へ ②利用した施設へお問い合わせください。

▶割引対象外期間/年末年始、ゴールデンウィーク、お盆期間など

※詳しくは市HPをご覧ください。

圏公園緑地課 ☎224-7284

お知らせ

ファミリー・サポート・センター入会説明会

▶とき/①1月12日(金) ②2月1日(木) 10:15~12:30

▶ところ/①もんぜんぷら座 ②西部保健センター

▶内容/①提供会員説明 ②依頼会員、提供会員説明

▶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)。

圏保育・幼稚園課 ☎224-8032

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/1月17日(水)13:00~2月5日(月)14:00

※詳しくは市HPをご覧ください[1月16日(火)13:00掲載開始予定]。

圏管財課 ☎224-5016

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	
1月12日・19日・26日、2月2日(金)10:00~12:00	市民相談室(もんぜんぷら座)	
1月19日(金)10:00~12:00	松代支所	
2月1日(水)13:30~16:00	戸隠農村環境改善センター	
2月2日(金)	10:00~12:00	篠ノ井交流センター
	13:30~16:00	豊野支所
2月5日(月)10:00~12:00	中条総合市民センター	
2月6日(火)9:30~12:00	信州新町支所	

圏広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ

人権擁護委員
よろず相談会

とき(13:00~16:00)	ところ
1月16日(火)	更北公民館
2月6日(火)	中央隣保館※
	篠ノ井交流センター

※…女性の相談者が対象で、女性の委員が相談に応じます。

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

募集 第8回ながの獅子舞 フェスティバル参加団体

- ▶とき／5月3日(金)10:00～16:00
- ▶ところ／長野駅善光寺口駅前広場、中央通り
- ▶内容／獅子舞の披露(1団体15分程度で1～3回)、獅子頭工作体験、おはやし体験
- ▶対象／神楽・獅子舞団体(子ども獅子も大歓迎)
- ▶申し込み／1月10日(水)～2月7日(水)(必着)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の申込書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、第二庁舎3階)へ

※募集要項・申込書類は市HP、文化芸術課にあります。



圃文化芸術課 ☎224-7504

募集 権堂イーストプラザ 市民交流センター

①街角ギャラリーweek(ウイーク)展示作品

- ▶展示期間／2月1日(木)～12日(月)
- ▶募集作品／絵画・写真・イラスト・切り絵・版画など、壁に掛けられる作品(自作のもの、1人5点まで)
- ▶展示料／1点500円(8号(45.5センチメートル×38センチメートル)まで(額含む)、それ以上は1点1,000円)

②ハンドメイドワークショップDay(デー)出店者

- ▶とき／2月24日(土)10:00～16:00
- ▶募集店舗数／10店舗(先着順)
- ▶出店料／1,500円

上記は

▶申し込み・問い合わせ／①1月30日(火)まで ②1月25日(水)までに、電話か直接、権堂イーストプラザ市民交流センター(☎234-2906)へ

募集 令和6年度 子ども文化芸術賞候補者

▶対象／次のいずれかの要件に該当する個人(市内在住・在学の3月31日(日)時点で18歳以下の人)や団体(市内に活動拠点があり、構成員の過半数が小・中学生、高校生)◇文化芸術の分野で、令和5年中に全国規模の大会・コンクールなどで優秀な成績を取めた◇文化芸術の分野で、たゆみない努力を続け、文化芸術の向上発展に貢献した

▶申し込み／1月4日(水)～24日(水)(必着)に、所定の推薦書に必要事項を記入の上、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※募集要項、推薦書様式は市HP、文化芸術課にあります。

圃文化芸術課 ☎224-7504

募集 長野市立公民館 運営審議会委員

市立公民館における各種事業の企画実施について、調査・審議します。

▶対象／次の全ての要件に該当する人◇市内在住の18歳以上(就任時)◇市の他の審議会などの委員になっていない◇学校教育・社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動を行う人や学識経験者

▶募集人数／城山・中部・古牧・古里・浅川・大豆島・朝陽・信州新町公民館で各2人(小論文と面接)

▶任期／6月1日(土)から2年間

▶申し込み／1月15日(月)(必着)までに、所定の応募用紙(市HP、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)、募集対象の各公民館にあります)に必要事項を記入の上、「公民館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、書式自由)を添えて、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

圃家庭・地域学びの課 ☎224-5082

募集 松代文化財 ボランティアの会 会員

▶活動内容／真田宝物館での説明、文化財の案内や調査、体験学習の運営など

▶申し込み・問い合わせ／1月9日(火)～31日(水)10:00～15:00に、電話でボランティアの会(☎278-9010)か真田宝物館(☎278-2801)へ

※応募資格や受講料など、詳しくはお問い合わせください。

募集 リサイクルエコマルシェ 出店者

▶とき／2月25日(日)9:00～12:00

▶ところ／リサイクルプラザ

▶対象／市内在住で、廃材でクラフト品を手作りするなど、リサイクルを心掛けている個人か団体(事業者は除く)

▶募集店舗数／10店舗(多数の場合抽選)

▶出店料／800円

▶申し込み／1月29日(月)(必着)までに、郵便はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「2月エコマルシェ出店希望」・参加人数・廃材などを使用したクラフト販売品目を記入の上、同プラザマルシェ係(〒381-0026長野市松岡二丁目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 長野市環境審議会委員

環境の保全などに関する基本的な事項について調査・審議します。

▶対象／1年以上市内に在住している18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／4月1日(月)から2年間

▶申し込み／2月2日(金)(必着)までに、所定の応募用紙(市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)にあります)に必要事項を記入の上、「環境問題」をテーマにした小論文(書式自由、800字程度)を添えて、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

圃環境保全温暖化対策課 ☎224-5034



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
		3DKY	3	1	3
上松東	上松四丁目	1LDKY	1		1
		3DKY	1		
吉田広町A	吉田二丁目	3DKY	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DKY	1		1
		4DKY	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		2DKB	2	1	2
今井	川中島町今井原	1LDKY	1		1
		3DKY	2	1	
今井(特市)	川中島町今井原	4DKY	1 ※2		
		3DKY	1	1	
美濃和田	豊野町石	1DKY	1		1
		2DKY	1		1

■車いす使用者向け住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
返目	三輪二丁目	1RY	1	1
今井	川中島町今井原	3DKY	1	

■歩行困難者向け住宅(※4)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
美濃和田	豊野町石	2DKY	3	3

■シルバーハウジング(※5)

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	1LDKY	1	1
		2DKY	1	1

▶申し込み/1月11日(休)~17日(水)8:30~19:00(土・日曜日
は10:00~16:00)に県住宅供給公社へ
◇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。
◇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…4人以上の世帯のみ ※2…5人以上の世帯のみ

※3…常時車いすの使用を必要とする、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者の単身者、またはその人を含む世帯のみ

※4…歩行の際に補装具などを必要とする身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者の単身者、またはその人を含む世帯のみ

※5…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

※3~※5の住宅は、申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)。

行事 犬と猫の休日譲渡会

■長野保健福祉事務所

▶とき/1月14日(日)10:30~12:00

▶申し込み・問い合わせ/1月12日(金)までに、電話で同事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)へ

■市保健所動物愛護センター

▶とき/1月20日(土)13:00~15:00

▶申し込み・問い合わせ/1月9日(火)~19日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ

行事 ながの治水対策研究会

▶とき/1月30日(火)14:00~16:00

▶ところ/生涯学習センター

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み/1月15日(月)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」で申し込むか、氏名(フリガナ)、住所、電話番号、年齢、職業をEメールで河川課(kasen@city.nagano.lg.jp)へ



☎224-7646

行事 市立博物館

■子ども体験のひろば

①福柁(ます)をつくろう

▶とき/1月13日(日)10:00~12:00

②たわらあみでつくるかべかざり(節分)

▶とき/1月20日(日)10:00~12:00

③北風にのる凧(たこ)をつくろう

▶とき/1月27日(日)10:00~12:00

④チリメンモンスターをさがせ!

▶とき/2月3日(日)10:00~10:30、11:00~11:30

▶定員/各10人(先着順、9:30から参加券配布)

⑤手仕事のじかん ワラのなべ敷き

▶とき/1月28日(日)13:00~15:00

▶対象/18歳以上の人

▶定員/8人(先着順)

▶申し込み/事前に電話で同館へ

上記は

▶受付時間/①~④11:00まで

▶参加料(材料費含む)/①④300円

③100円 ⑤700円

▶入館料/一般300円、高校生150円

岡市立博物館 284-9011

行事 長野市再開発促進協議会 まちづくり講演会

▶とき/2月6日(火)15:30~17:00

▶ところ/生涯学習センター

▶演題/ウォークアブルシティー~人中心の都市デザイン[講師=泉山聖威さん(日本大学理工学部建築学科准教授)]

▶定員/100人(先着順)

岡まちづくり課 ☎224-6859

行事 長野市移住者交流会

▶とき/2月3日(土)14:00~17:00

▶ところ/R-DEPOT(アールデポ)

▶対象/市内への移住を検討する人、市内に移住した人

▶定員/30人程度(先着順)

▶申し込み/1月28日(日)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み
岡移住推進課 ☎224-7721

行事 氷鉋老人憩の家 おもいでレコード鑑賞会

▶とき/2月14日(水)10:00~12:00

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶参加料/250円

岡氷鉋老人憩の家 ☎284-8100



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(12月)
3階市民ギャラリー	長野市民新聞社 第24回市民書道大会	1月10日(水)~16日(火)10:00~19:00
	長野赤十字病院 十の会写真展	1月19日(金)~25日(木)10:00~19:00
	シニアアクティブルーム 合同作品展	2月1日(水)~4日(日)10:00~16:00



市立長野図書館

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(1月3日(水)・14日(日)を除く)

②親子で楽しむ映画上映会

◇日本むかし話

▶とき/1月14日(日)11:00~11:40、14:00~14:40

③節分お楽しみ会

▶とき/2月3日(土)14:00~15:00
▶内容/豆まき、パネルシアターなど

上記は

▶対象/①③年少児~小学生 ②小学3年生以下

■映画上映会

◇海よりもまだ深く(カラー・117分)

▶とき/1月13日(土)14:00~

◇天国への階段(字幕・カラー・100分)

▶とき/1月27日(土)14:00~

圏市立長野図書館 ☎232-3558



信州新町美術館・化石博物館

■恐竜の缶バッジをつくろう

▶とき/1月13日(土)・20日(土)13:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各100円(材料費含む)

▶申し込み/事前に電話で同館へ

■小泉癸巳男展~学芸員による見どころ解説

▶とき/1月20日(土)、2月3日(土)11:00~12:00

上記はいずれも

▶入館料/一般500円、高校生300円
圏同館 ☎262-3500



権堂イーストプラザ 市民交流センター

①ステンドグラス風小物入れを作ろう

▶とき/1月13日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

②プラバンdeアクセサリー

▶とき/1月27日(土)10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00

③プログラミング体験教室

▶とき/2月17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

▶参加料(材料費含む)/①各600円 ②各300円 ③各900円

▶申し込み/①②事前に ③2月1日(木)10:00から、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ



シニアのおしごと 「ご縁」結び

▶とき/2月14日(水)13:30~16:00

▶ところ/芸術館アクトスペース、市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶内容/履歴書の書き方などの就労支援セミナー、企業との就労相談会など

▶対象/市内在住の55歳以上の人

▶定員/50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/1月9日(火)~2月5日(月)に電話かEメールで市職業相談室(☎224-7021、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ

※雇用保険受給者は「求職活動」になりますので、受給資格者証をお持ちください。



松代文化ホール

①2台のピアノを楽しもう

▶とき/1月13日(土)・14日(日)9:00~17:00

②ダンボール迷路で遊ぼう!

ダンボールクラフトも作ります。

▶とき/2月10日(土)10:00~、11:00~、13:00~、14:00~、15:00~

▶対象/小学生以下

▶定員/35人(先着順)

※事前にご相談ください。

上記は

▶参加料/①1枠30分1,000円(1組2枠まで) ②各350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



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/1月20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/2月3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



東部文化ホール ワンコインコンサート

▶とき/1月28日(日)14:00~16:00(開場13:30)

▶出演/坂本あゆみ(フルート)、山浦知実(フルート)、原瑞穂(ピアノ)

▶入場料/500円(未就学児無料)

※フルート体験会も実施します[参加料500円(先着6人)、事前に電話で松代文化ホールへ]。

圏松代文化ホール ☎278-4373

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 かがやきひろば中条
介護カフェ～介護者のつどい

▶とき／毎月第1木曜日9:00～11:30、13:30～16:00

▶対象／介護に関心のある人、日々介護をしている人

※ケアマネジャーなどの専門職員に相談のある人は事前にご連絡ください。
圃同ひろば ☎268-3200

健康 権堂イーストプラザ
市民交流センター

■いきいき健康体操②

▶とき／1月12日(金)14:00～15:00

▶参加料／1,500円

■いきいき健康体操③

▶とき／2月2日(金)、3月1日(金)14:00～15:00

▶参加料／1回分=1,500円、2回分=2,400円

上記はいずれも

▶定員／各10人(先着順)

▶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 長野市民病院
市民健康講座

▶とき／2月3日(土)13:30～15:30

▶ところ／東部文化ホール

▶内容／がん治療に関する講演



▶定員／200人(先着順)

圃(地独)長野市民病院 ☎295-1199

健康 考え方のクセを知って
心を楽にしよう
～今日からできるセルフケア

▶とき／2月26日(月)14:00～15:30

▶ところ／吉田公民館

▶講師／小平明子さん(臨床心理士)

▶定員／50人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／1月9日(火)から、電話で吉田保健センター(☎263-7361)へ

健康 からだメンテナンス講座

圃シニアアクティブルーム ☎223-0058

講座	とき	ところ	対象	定員	受講料
認知症stop(ストップ)ダンス	2月1日・15日(木)10:30～11:30(計2回)	もんぜんぶら座	市内在住の60歳以上の人	50人	各200円
心身ともに温かくなる自彊(きょう)術体操	2月14日、3月13日(水)10:30～12:00(計2回)	もんぜんぶら座	市内在住の60歳以上の人	30人	

▶申し込み／1月10日(水)(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もんぜんぶら座3階)へ

健康 専門医による
認知症個別相談会

▶とき／1月17日(水)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／事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

健康 フレイル予防の相談会

▶とき／1月23日(火)、2月2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、電話で同課(☎224-7873)へ

健康 更年期も健やかに
自分でできる健康体操

▶とき／1月28日(日)10:00～12:00

▶ところ／南部勤労青少年ホーム

▶対象／市内在住・在勤の40～50代の女性

▶定員／10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

健康 不妊カウンセラーによる
不妊・不育症相談

▶とき／1月17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 健康課主催各種講座

■血糖値を下げる運動

とき(13:30～15:30)	ところ	申込期限
1月18日(木)	三陽保健センター	1月16日(火)
1月23日(火)	松代保健センター	1月19日(金)
1月25日(木)	東部保健センター	1月23日(火)
2月2日(金)	若穂保健ステーション	1月31日(水)
2月6日(火)	犀南保健センター	2月2日(金)

■腰痛予防

とき(13:30～15:00)	ところ	申込期限
1月26日(金)	真島保健センター	1月24日(水)
1月29日(月)	北部保健センター	1月25日(木)

上記はいずれも

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

健康 関節痛や生活習慣病予防の
個別運動相談

▶とき／1月30日(火)13:30～15:30

▶ところ／犀南保健センター

▶定員／5人程度(先着順)

▶申し込み／1月9日(火)から電話で犀南保健センター(☎293-8080)へ圃健康課 ☎226-9961

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	教室	とき
Kidsダンス	1月10日～3月13日(水) 17:00～18:00(計10回)	からだすっきりママヨガ	1月24日(水)10:30～11:30
からだ遊び1・2・3	1月12日(金)10:30～11:15	ポーセラーツ®食器作り	10:00～12:00
みんなでリトミック	1月13日(土)10:30～11:15	リズムダンス遊び	1月27日(土) 10:30～11:30
ベビー&ママ・パパ水中運動*	1月14日(日)・18日(木) 10:30～11:30	ベビー&ママ・パパ水中運動	1月28日(日) 10:00～10:45 10:30～11:30
わらべ歌ベビーマッサージ	1月15日(月)10:30～11:15	親子でダンス	1月31日(水)10:30～11:30
親子でリトミック	1月17日～3月13日(水) 10:30～11:15(計3回)	家族で水中サーキット運動*	
親子で楽しく英語遊び	1月20日～3月16日(土) 10:30～11:15(計5回)	ベビーヨガで手遊び歌遊び	
親子水陸チャレンジ教室*	1月20日(土)14:00～15:30		
マタニティヨガ	1月21日(日) 10:30～12:30		
子ども貸切プール	1月21日(日) 14:00～16:00		

▶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)
*…プロカメラマンによる写真撮影会があります。
※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



スポーツ 障害者スポーツ講習会(卓球)

- ▶とき/1月27日(土)13:30～15:30
- ▶ところ/障害者福祉センター
- ▶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/1月17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 南長野運動公園

- はじめてフィン
- ▶とき/毎週月曜日12:50～13:20
- ナチュラルボディメイク
- ▶とき/毎週月曜日18:00～18:45
- リンパ経路
- ▶とき/毎週金曜日13:00～13:45
- 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 第4回戸隠中社スノーフェスティバル

- ▶とき/2月25日(日)8:00～13:00
- ▶ところ/戸隠スキー場中社ゲレンデ
- ▶競技種目/大回転(年代・男女別)
- ▶対象/小学生以下とその保護者
- ▶定員(先着順)/小学生以下70人、保護者15人
- ▶参加料(保険料含む、リフト代別途)/小学生以下1,000円、保護者2,000円
- ▶申し込み/2月4日(日)17:00(必着)までに、右下の二次元コードから申し込むか、所定の申込書に必要事項を記入の上、戸隠中社スキー学校窓口へ持参、または、郵送か直接、長野市スキークラブ事務局(〒381-2223長野市里島76-2)へ
- ※要項・申込書は長野市スキークラブHP、同事務局、同学校にあります。
- ☎293-4142 同事務局[月～金曜日(祝休日を除く)]9:00～17:00
- ☎254-3149 同学校[土・日曜日(祝休日を除く)]



スポーツ アクアウィング短期鉄棒教室

- ▶とき/2月3日・17日・24日(土)9:30～10:30(計3回)
- ▶対象/年中児～小学3年生
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/3,300円
- ▶申し込み・問い合わせ/1月16日(火)から、電話か直接、アクアウィング(☎244-7555)へ

教室 (一財)ながの緑育協会ドライフラワーを束ねた壁飾り

- ▶とき/2月2日(金)10:00～12:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶受講料/1,800円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/1月15日(月)9:00から、電話でながの緑育協会(☎214-8719)へ





教室 救命講習

※事前にお申し込みください。

講座	とき(2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	11日(日)9:00~10:30	若穂公民館	20人	若穂分署(☎282-2299)
普通救命講習Ⅰ	23日(金)9:00~12:00	中央消防署	30人	七二会分署(☎229-3512)
普通救命講習Ⅱ	15日(木)9:00~13:00	豊野支所	20人	豊野分署(☎215-3119)
普通救命講習Ⅱ※	9日(金)9:00~12:00	中央消防署	30人	鬼無里分署(☎256-3119)
上級救命講習	11日(日)8:30~17:30	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)

※…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 温湯温泉湯～ぱれあ 生きがづくり講座

閭湯～ぱれあ☎282-5500

講座	とき	定員(先着順)
①大切な人を助けるために～救命講習会	1月26日(金)10:30~11:45	10人
②音楽ののってダンス!ダンス!ダンス!	初級2月2日(金)、中級3月1日(金)、上級3月15日(金)13:30~14:30※	各8人

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み/①1月12日(金)9:00から ②1月19日(金)9:00から、電話で湯～ぱれあへ
※…3日間のうち、いずれか1回のみ参加できます。

教室 リサイクルプラザ

閭リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	申込開始日(1月)
「リメイク教室」ネクタイからがま口作り	1月24日(木)10:00~12:00	市内在住の人 ※2	5人	500円	11日(木)
親子エコと絵本の広場 ※1	1月30日(火)10:00~12:00	市内在住の未就学児と保護者	3組	300円	10:00
ゆめ工房21	さき織り体験	市内在住の人 ※2	4人	1,000円	9日(火) 10:00
	布ぞうり		各6人	各300円	
	紙すき体験		各5人	100円	
	ねこはんでん作り		各5人	1,500円	
生ごみ堆肥でおいしい野菜をつくろう	2月22日(木)13:30~15:30		10人	無料	

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

※2…初回の人優先の上、先着順

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ステップ台ウォーキングストレッチ	1月22日、2月26日、3月11日(月) 13:30~15:00(計3回)	篠ノ井 ☎293-7227	18人	300円	1月10日(水) 9:00~
②ストレッチとピラティスと筋トレ	1月26日~3月8日(金) 13:15~14:30(計6回)		18人	600円	1月11日(木) 9:00~
③季節を楽しむお菓子作り 簡単つばき餅を作ってみよう	2月7日(水)9:45~12:00		12人	600円	1月15日(月) 13:00~
④清泉女学院大学・短期大学出張講座 「睡眠の心理学」	2月8日(木)10:00~11:30		30人	100円	1月15日(月) 9:00~
⑤初めの一步 簡単なストレッチ運動	1月25日、2月8日(木) 13:30~14:30(計2回)	松代 ☎278-0050	15人	200円	1月10日(水) 9:00~
⑥町歩きスマホカメラ講座	2月1日・8日・15日・22日(木) 10:00~11:30(計4回)	豊野 ☎257-3135	10人	400円	1月15日(月)~ 19日(金)
生きがづくり講座	⑦歌って!ハモって!プリランテ! ⑧男の筋トレ&ストレッチ ⑨ディスコde体操 ⑩一から始める書道入門 ⑪ジャイロキネシス®	見学 体験会 三陽 ☎259-2411	各5人 20人	各100円	1月22日(月) 9:00~
⑫冬はみんなでハンドメイド 「ちくちく刺し子」	2月1日・15日・29日(木) 13:30~15:30(計3回)	湯福 ☎232-8335	10人	2,300円	1月12日(金) 9:00~
⑬誰でもできるゆるらく体操	2月6日・13日(火) 10:00~11:30(計2回)	柳町 ☎235-0019	20人	200円	1月23日(火) 9:00~
⑭もうすぐ春!元氣だしてひがの	2月21日・28日、3月6日(水) 10:00~11:30(計3回)	氷鉦 ☎284-8100	15人	300円	1月16日(火) 9:00~

▶対象/①65歳以上の人 ②~④⑥⑦⑨~⑫⑭市内在住で60歳以上の人 ⑤市内在住の70歳以上で普段あまり運動をしない人 ⑧市内在住で60歳以上の男性 ⑬市内在住で70歳以上の人 ▶申し込み・問い合わせ/各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ

教室 創業支援講座

- ①創業準備プレ講座
オンライン(ZOOM)で開催します。
▶とき/1月13日(土)10:00~12:00
▶内容/データで見る創業の現状、先輩創業者との情報交換など
- ②実践起業塾
▶とき/1月18日~3月14日(休)18:30~20:30(計7回、最終日のみ18:00~21:00)
▶ところ/ふれあい福祉センター
▶内容/販売戦略、財務戦略、ビジネスプラン作成など

上記は

- ▶定員(先着順)/①20人 ②10人
 - ▶受講料/①1,000円 ②8,000円
 - ▶申し込み/①1月11日(休)まで ②1月13日(土)までに、右の二次元コードから申し込むか、電話でN-port+事務局(☎219-2188)へ

- 岡商工労働課 ☎224-8342

教室 多文化交流講座 現在のモンゴル国

- ▶とき/1月20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/1月16日(火)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 市民協働サポートセンター 住民ディレクター講座

- 地域の番組制作を通して、地域活性化について学びます。
▶とき/1月21日(日)13:30~17:00
- ▶ところ/もんぜんぷら座
- ▶対象/地域活性化に関心のある人
- ▶定員(先着順)/50人
- ▶受講料/500円(学生無料)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

教室 動物愛護センター主催 各種講座

- ①愛犬の正しい飼い方しつけ方教室
▶とき/1月20日(土)13:00~15:00
▶ところ/動物愛護センター
▶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市民公開講座「地域猫活動セミナー」
▶とき/2月3日(土)13:30~16:30
▶ところ/芸術館アクトスペース
▶内容/「地域猫活動で解決 猫によるお困りごと」
▶定員/230人(先着順)


上記は

- ▶申し込み・問い合わせ/①1月9日(火)~19日(金) ②1月9日(火)~2月2日(金)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ

教室 勤労者女性会館しなのき・南部勤労青少年ホーム・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
◆Shinanoki(しなのき)2024 ニューイヤーコンサート	1月14日(日)14:00~15:30	◆iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)を使って教育・老後資金を貯めよう	3月1日~22日(金)19:00~20:30(計4回)
◆ちょっと得する相続の基礎	2月21日(火)10:00~12:00	ファッションを楽しむストール巻きとカラー	3月6日・13日(水)10:30~12:00(計2回)
◆2月無料相談会(1人40分)	2月21日(火)13:00~17:00	イライラとの向き合い方 怒りのコントロール	3月14日・21日(木)10:30~12:00(計2回)
イライラとの向き合い方 怒りのコントロール	3月12日・19日(火)10:30~12:00(計2回)	◆ちょっと得する相続の基礎	3月15日(金)10:00~12:00
◆ちょっと得する相続の基礎	2月16日(金)10:00~12:00	◆相続無料相談会(1人40分)	3月15日(金)13:00~17:00
◆相続無料相談会(1人40分)	2月16日(金)13:00~17:00		

■南部勤労青少年ホーム(☎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歳以上の人でも受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)

講座	とき	講座	とき
iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)を使って教育・老後資金を貯めよう	3月1日~22日(金)19:00~20:30(計4回)	粘土が金属に!! 手作りシルバーアクセサリー	3月2日(土)10:00~12:00

■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
税理士が教える相続対策(3月)	3月12日(火)10:00~12:00	相続無料相談会(3月、1人40分)	3月12日(火)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(勤労青少年ホームは写真付き身分証明書も持参)。
- ▶インターネット/1月1日(月)9:00~8日(月)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



▲サンライフ 長野