

広報ながの

NAGANO

AC長野パルセイロ 開幕!



FEEL NAGANO, BE NATURAL

この街で、わたしらしく生きる。長野市

令和7年度採用 長野市職員を募集します

■採用予定日／令和7年4月1日

■受験資格／平成10年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人

■申し込み／3月1日(金)～19日(火)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から

・試験内容や申し込み方法の詳細は、市ホームページをご覧ください。

・6月の試験は例年どおり別途実施します。



チャレンジ枠(事務職向け)

現在ある課題や将来起こり得る課題に対して、現実を見据えた分析力を持ち、長野市役所でさまざまな課題の解決に向けてチャレンジをしたい熱意を持っている人材を募集します。

▶第一次選考／テストセンター方式[4月1日(月)～10日(水)]・書類選考

※第二次選考、第三次選考は、個別面接を行います。

早期技術枠(土木・建築・電気・機械職向け)

▶第一次試験／教養試験・専門試験・論文・事務適性検査[4月7日(日)]

※第二次試験、第三次試験は、個別面接を行います。

入庁1年目の職員に聞きました

Qなぜ、長野市役所を受験しましたか？

A 大学では少子化問題を専攻し、さまざまな社会問題が複雑に絡み合っていることを学びました。これらの問題に触れる中で、大好きな地元長野市をより良く、そして誰もが暮らしやすいまちにするためには「こんな取り組みがあったらいいのに」と、公的な支援について具体的に考えるようになりました。そのため、「チャレンジ枠」で長野市役所を受験しました。

Q現在はどうのような仕事をしていますか？

A 広報紙の作成やラジオ番組の制作のほか、市公式のLINEやInstagramなどのSNSの運用を担当しています。「見たい!」「読みやすい!」と思っていただける広報紙とSNSを目指して、若い世代を含め、どの年代にも分かりやすく市政情報をお伝えできるよう、心がけています。

Qどのような時にやりがいなどを感じますか？

A 広報紙の編集作業は大変ですが、多くの人と協力し、楽しみながら作成しています。広報紙が完成すると達成感を感じます。また、掲載内容を見てお問い合わせいただくと、市民の皆さんの生活の一部として、広報紙を利用いただけていると感もうれしく思います。

Q職場の雰囲気はどうですか？

A 常に試行錯誤を重ねながら、改善に向けて前向きに取り組んでいます。私はまだ入庁1年目ですが、「やってみたい!」という気持ちを後押ししていただき、周りのフォローが手厚く、相談や意見をしやすい職場です。

Q受験生や後輩に一言お願いします。

A 市役所の仕事は、市民の皆さんの生活を支え、未来の長野市をつくる仕事です。多くの部署があり、内容の異なる多様な業務を経験できることも、市役所で働く魅力の一つだと思います。ぜひ私たちと一緒に、魅力溢れる長野市をつくっていきましょう。

私たちと一緒に
働きませんか？

企画政策部広報広聴課
横田 緑(事務職)
(令和5年度入庁)
選考区分:チャレンジ枠



石川県輪島市の広報紙、「広報わじま」。令和元年10月号表紙の写真には、地元の中学生と一緒に私もいる。過去のバックナンバーは輪島市のホームページで今も閲覧することができる。公益財団法人日本オリンピック委員会が開催した「オリンピック教室」のひとコマであり、その内容が同月号に掲載されている。「オリンピック教室」とは、オリンピック出場経験のあるアスリートが教師役となり、自身のさまざまな経験を通してオリンピックの価値などを伝えるとともに、この価値が選手だけのものではなく、多くの人と共有し日常生活にも活(い)かすことができることを伝える授業である。このとき北陸地方で初めて開催された。

人生初の能登半島、輪島市への訪問と、これから出会える若者たちのことを考えると心が弾んだ。前日の陽が沈んだ頃に輪島市に到着し、地魚を楽しめる店で、おいしい刺身などに舌鼓を打った。翌朝、高揚感からか早く目が覚めたので、宿泊先から浜辺に向かってランニングに出かけた。輪島塗の工房を横目に、朝日に照らされた美しい

街並みや港、海や浜辺を眺めながら、また、地元の人々の暮らしに思いをはせながら1時間ほど走った。

授業は中学生の積極的な参加により、にぎやかで楽しく、思い出深いものとなった。令和元年10月号の紙面の中ほどには、純粋な瞳で授業を受けてくれたクラスの生徒全員が写っている。あれから4年が過ぎたから、今は高校3年生の年代の彼ら。果たして彼らは皆、無事でいるだろうか。案じてみても安否の確認など取れようもなく、もどかしさで胸が痛い。振り返ると、本市が大きな台風災害で忘れ得ぬ悲しい記憶を心に刻むことになった時期は、輪島市民の手元に「広報わじま」10月号が届いた頃と重なる。

誰しも災害によるつらい思いはしたくない。だからこそ、被災者に寄り添った支援とは何か、と自問する。オリンピックの価値の一つである「フレンドシップ(友愛)」は、支え合う、仲間と協力するといった意味を持つ。オリンピック開催の地からこの思いを被災地に届けたい。

荻原健司

も く じ

● 令和7年度採用長野市職員募集 …………… 2	● 高齢者の身近な相談窓口 …………… 11
● 市長エッセー …………… 3	● 生きがづくり講座受講生募集 …………… 12・13
● 固定資産の内容が確認できます …………… 4	● NAGANO健康スポーツ教室 参加者募集 …………… 14・15
● 3月は自殺対策強化月間 …………… 4	● 成人学校・教養講座受講生募集 …………… 16・17
● 4月の乳幼児健診などの日程 …………… 5	● 集客プロモーションパートナー都市 からのお知らせ …………… 18
● 引っ越しに伴うごみの出し方 …………… 6	● 3月の市政番組 …………… 19
● 引っ越しに伴う異動届の臨時窓口開設 …………… 7	● 暮らしのチャンネル …………… 19～30
● 国民健康保険の手続きをお忘れなく …………… 7	● 市芸術館令和6年主催公演 …………… 31
● 戸籍の証明書取得や届け出が 便利になります …………… 8	● AC長野パルセイロ2024シーズン開幕 …………… 32
● 「みらいハッ!ケン」プロジェクト 令和6年度事業者募集など …………… 8	
● 市内路線バスの運行内容一部変更 …………… 9	
● 第37回長野市景観賞候補作品募集 …………… 9	
● 無料市民相談窓口 …………… 10・11	

長野市の人口と世帯数 (令和6年2月1日現在)

総数 365,132人(男177,362人 女187,770人)
前月比 △373人(△186人 △187人)
世帯数 164,566世帯(前月比△106世帯)

固定資産の内容が確認できます



◀持ち物など詳細は市ホームページをご覧ください。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者が、他の土地・家屋と評価額を比較できるように、「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧を行います。

▶とき／4月1日(月)～5月31日(金)(土・日曜日、祝休日を除く)

▶ところ／資産税課(第一庁舎3階)

▶手数料／無料

※支所・連絡所での縦覧は行いません。

固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧および写しの交付

▶とき／通年(土・日曜日、祝休日、12月29日～翌年1月3日を除く)

▶ところ／資産税課、各支所・柵連絡所

▶手数料／閲覧＝1件300円、写しの交付＝1枚300円(4・5月は、最新年度分無料)

土地や家屋を相続するときは

令和6年4月1日から、相続または遺贈によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に、相続登記の申請をすることが義務化されます。



▲不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」

亡くなった人名義の固定資産税の内容は、「名寄帳」で確認できます。長野市以外の不動産の名寄帳は、所在の市町村に請求してください。相続する不動産の把握漏れがないように注意し、早めに相続登記をしましょう。

【相続登記の申請に関する問い合わせ先】

長野地方法務局不動産登記部門 ☎235-6645



令和6年度固定資産税・都市計画税(土地・家屋・償却資産)納税通知書の発送予定は4月30日(火)です

問 資産税課 ☎224-5018 FAX224-7083

3月は
自殺対策強化月間

気付こう！こころのサイン

3月は、進学・卒業、職場の異動・退職など、生活環境が大きく変化し、ストレスを感じやすくなります。自殺は「個人の問題」と認識されがちですが、その多くが追い込まれた末の死であり、防ぐことができる「社会的な問題」です。大切な命を守るために、自身や身近な人のこころのサインに気づき、早めに対処をしましょう。

こころのサインとはこんな症状です

- ・悲しく憂(ゆう)うつな気分
- ・疲れやすくだるい
- ・食欲がなくなる
- ・飲酒量が増える
- ・寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ・何事にも興味が湧かず、楽しくない など



一人で悩まず相談を

自身で対処できないと感じた時は、専門の相談機関や医療機関などに相談しましょう。

こころの健康相談専用電話 ☎227-4455

月～金曜日9:30～16:00(祝休日・年末年始を除く)

こころの健康のためにできること

- ・生活リズムを整える → 決まった時間に起きて食事を取りましょう。
- ・質の良い睡眠をとる → 睡眠は心身の疲れを回復させます。
- ・適度な運動 → ストレス軽減に効果的！1日10分程度から始めましょう。
- ・アルコールと上手に付き合う → 適量飲酒を心がけ、休肝日をつくりましょう。
- ・ストレスをためない → セルフケアの方法を知っておきましょう。



こころのサインに気付いた周りの人は

「元気がないけど、大丈夫？」などと声をかけ、じっくり話を聴き、心配している気持ちを伝えましょう。

問 健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

4月の健診などの日程

5月以降の健診などの日程は各世帯に配布する「健康カレンダー」をご覧ください。4月1日(月)以降は、市保健所健康課(若里六丁目)、各支所、各保健センターでも配布するほか、市ホームページにも掲載します。

保健センター ☎電話番号/対象地区

北部☎259-2088/第一・第二・浅川・芋井	犀南☎293-8080/篠ノ井・信更	戸隠☎254-3800/戸隠
三陽☎259-3434/古牧・大豆島・朝陽	真島☎286-1010/川中島・更北	鬼無里☎256-3159/鬼無里
吉田☎263-7361/三輪・吉田・若槻	松代☎278-0021/松代・若穂	大岡☎266-3110/大岡
東部☎295-3330/古里・柳原・長沼	豊野☎257-5871/豊野	中条☎268-3004(中条支所内)/中条
西部☎224-1101/第三・第四・第五・芹田・安茂里・小田切・七二会	信州新町☎262-2201(信州新町支所内)/信州新町	

※指定日に体調や都合の悪い場合は、各保健センターにご相談ください。

乳幼児健診

▶受付時間/13:15~13:45

(☆=東部は豊野地区、西部は信州新町(4か月児健診のみ)・中条地区、松代は若穂地区も対象)

会場	4か月児		1歳6か月児		3歳児	
	日程	対象児	日程	対象児	日程	対象児
北部	26日(金)	令和5年12月生	23日(火)	令和4年8月1日~9月20日生	-	-
三陽	12日(金)	令和5年12月1日~15日生	11日(木)	令和4年8月1日~15日生	19日(金)	令和2年9月1日~20日生
	25日(木)	令和5年12月16日~31日生	26日(金)	令和4年8月16日~31日生		
吉田	24日(水)	令和5年12月生	10日(水)	令和4年8月生	12日(金)	令和2年9月1日~16日生
東部☆	23日(火)	令和5年12月生	24日(水)	令和4年8月生	17日(水)	令和2年9月17日~10月11日生
					18日(木)	令和2年9月生
西部☆	23日(火)	令和5年12月1日~25日生	11日(木)	令和4年8月1日~25日生	17日(水)	令和2年9月1日~25日生
犀南	16日(火)	令和5年12月生	25日(木)	令和4年8月26日~9月9日生		
真島	30日(火)	令和5年12月1日~20日生	10日(水)	令和4年8月1日~9月9日生	18日(木)	令和2年9月生
松代☆	22日(月)	令和5年12月1日~令和6年1月15日生	24日(水)	令和4年8月1日~25日生	25日(木)	令和2年9月1日~19日生
			※戸隠・鬼無里・大岡地区は、4月の乳幼児健診はありません。			

乳幼児健康教室

▶受付時間/9:15~9:45

(☆=北部は戸隠・鬼無里地区、東部は豊野地区、西部は信州新町・中条地区、犀南は大岡地区も対象)

会場	7・8か月児		2歳児	
	日程	対象児	日程	対象児
北部☆	18日(木)	令和5年8月1日~9月15日生	-	-
三陽	10日(水)	令和5年8月1日~15日生	17日(水)	令和4年1月1日~20日生
	24日(水)	令和5年8月16日~31日生		
吉田	23日(火)	令和5年8月1日~24日生	16日(火)	令和4年1月1日~24日生
東部☆	8日(月)	令和5年8月生	15日(月)	令和4年1月生
西部☆	19日(金)	令和5年8月1日~29日生	12日(金)	令和4年1月1日~25日生
犀南☆	11日(木)	令和5年8月生	26日(金)	令和4年1月生
真島	17日(水)	令和5年8月1日~20日生	15日(月)	令和4年1月1日~16日生
			22日(月)	令和4年1月17日~25日生

※松代・若穂地区は、4月の乳幼児健康教室はありません。



▲乳幼児健診、乳幼児健康教室の持ち物など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

健康・食生活相談

(☆松代は若穂地区も対象)

▶時間/9:00~11:00(事前に各会場へ予約)

会場	日程	会場	日程
北部	30日(火)	松代☆	1日(月)
三陽	8日(月)	豊野	16日(火)
吉田	24日(水)	戸隠	3日(水)
東部	23日(火)	鬼無里	25日(木)
西部	18日(木)	大岡	随時(要予約)
犀南	17日(水)	信州新町	15日(月)
真島	23日(火)	中条	随時(要予約)

歯の健康相談(乳幼児・成人)

▶とき/22日(月)9:30~11:30

▶会場/市保健所

※事前に電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ



☎健康課 ☎226-9963 FAX226-9982

する季節です



引っ越しに伴うごみの出し方

家庭から一度に多量のごみが出る場合は、ごみ処理施設に直接持ち込むか、一般廃棄物収集運搬業の許可を受けた業者に収集を依頼してください。また、ごみ処理施設で処理ができないものは、特に処分方法に注意してください。

ごみ処理施設に持ち込む

可燃ごみ、不燃ごみ、資源物に分別し、中身が見える袋に入れるか、ひもで縛って持ち込んでください(段ボール箱は不可)。

可燃ごみ

ながの環境エネルギーセンター

(松岡二丁目、☎222-5301)

不燃ごみ、資源物

資源再生センター

(松岡二丁目、☎221-5316)

受付時間 (日曜日、祝休日を除く)

月～金曜日/8:30～11:30、13:00～16:30

土曜日/8:30～11:30



◀ごみ処理手数料や注意事項など、詳しくはこちら

収集運搬を依頼する

ごみ処理施設に持ち込むことができないものは、業者に収集を依頼してください。取り扱う種類や料金などは、事前に各業者にお問い合わせください。



◀(家庭用)長野市一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧

ごみ処理施設で処理ができないもの

タイヤやオイルヒーターなど一部の品目は、資源再生センターのストックヤードに持ち込むことができます(有料、要予約)。



◀ごみ処理施設で処理ができないもの

問 ①ごみの分別・処分方法に関すること
②ごみの持ち込み・ストックヤードに関すること

Q 家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)の処分方法は?

- A ①過去に購入した、または買い替えをする家電販売店に依頼する。
- ②指定引き取り場所へ直接持ち込む。
- ・西濃運輸(株)(真島町川合、☎214-7556)
 - ・深澤産業(株)(千曲市大字雨宮、☎272-2727)
- ③家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼する。
- ④直富商事(株)(大字大豆島、☎222-1884)へ持ち込む(ブラウン管テレビは除く)。
- ※処分には、リサイクル料金など各種料金がかかります。



◀家電4品目の出し方

Q スプリング入りマットレスなどの処分方法は?

- A ①購入した販売店などに依頼する。
- ②次の業者へ持ち込むか、収集を依頼する(有料)。
- ・直富商事(株)(大字大豆島、☎222-1884)
 - ・宝資源開発(株)(篠ノ井御幣川、☎0120-030-320)
 - ・イコールゼロ(株)(大字大豆島、☎221-8080)
 - ・(有)トサキ商会(松岡二丁目、☎221-3274)
 - ・(株)大力(青木島町綱島、☎214-3379)
- ③資源再生センターのストックヤードへ持ち込む(有料、要予約)。



◀ソファやマットレスなどの出し方

ストックヤード

- ▶開設日時/毎月第2・第4土曜日(祝休日を除く)8:30～11:30
- ▶定員/30人(事前予約制)
- ▶申し込み/開設日前月10日(土・日曜日の場合は翌開庁日)から開設日前日まで、電話で資源再生センターへ



▲品目・手数料など詳しくはこちら

生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909
資源再生センター☎221-5316 FAX221-5319

新しい生活がスタート



転出・転入などの届け出を
ご予約の皆さんへ

引っ越しに伴う異動届の臨時窓口開設

窓口混雑緩和のため、臨時窓口を開設します。ぜひご利用ください。

とき 3月31日(日)、4月7日(日)9:00～16:30

ところ 市役所総合窓口(第一庁舎2階)

※他市区町村への確認が必要な場合など、臨時窓口では取り扱いできない手続きもあります。

マイナンバーカードをお持ちの人は、オンラインで転出の届け出をすることができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



対象となる届け出・手続きなど

- ・転出・転入などの住民異動届の受け付け
(住民票の写しなどは届け出日の翌々日から発行できます)
 - ・マイナンバーカードの交付・券面変更など
 - ・住民異動に伴う児童手当・福祉医療・介護保険の手続き
 - ・国民健康保険・国民年金に関する手続き
 - ・家庭ごみ関係の案内
- ※印鑑登録、印鑑証明書、住民票、所得・納税・固定資産に関する各種証明書の発行はできません。

☎市民窓口課 ☎224-7949 FAX224-7631

国民健康保険の手続きをお忘れなく

国民健康保険の加入・脱退は、届け出が必要です。自動的に切り替わりません。国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)か各支所で手続きをしてください。

加入・脱退の届け出に必要なもの

- ・マイナンバーが確認できるもの(世帯主と加入・脱退する人)
- ・窓口で手続きする人の本人確認ができるもの

加入の場合

- ・健康保険離脱証明書

脱退の場合

- ・職場の健康保険証(対象者全員分、写し可)
- ・長野市国民健康保険証



◀詳しくは、市ホームページをご覧ください。

加入・脱退の手続きがオンラインでできます

「ながの電子申請サービス(長野市)」で手続きができます。ぜひご利用ください。



◀詳しくはこちら

保険料の軽減判定のために 収入がない人も申告が必要です

収入がない、または、年金や障害年金など非課税所得のみであっても、市民税・県民税の申告が必要です。

申告方法について詳しくは、本紙2月号6ページをご覧ください。



コクホ3兄弟

☎国保・高齢者医療課 ☎224-5025 FAX224-5101

3月1日
戸籍法改正

戸籍の証明書取得や届け出が便利になります

戸籍証明書(戸籍謄本など)の広域交付

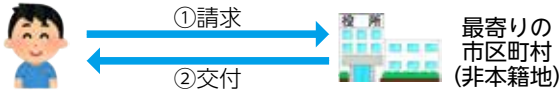
今までは…

戸籍証明書は本籍地のある市区町村に請求



3月1日以降

本籍地以外の市区町村でも請求可能



- ・必要な戸籍証明書の本籍地が全国各地にあっても1カ所の窓口でまとめて請求ができます。

■請求できる人

本人および直系親族(父母・祖父母・子・孫など)
※兄弟姉妹、おい、めいなどは請求できません。

■必要なもの

顔写真付きの本人確認書類(マイナンバーカード、
運転免許証など)

■請求方法

市区町村の窓口での請求のみ

※郵送や代理人による請求はできません。

■交付できる証明書

戸籍全部事項証明書、除籍全部事項証明書、除籍
謄本、改製原戸籍謄本のみ

※コンピューター化されていない戸籍謄本は対象外です。

本市で請求する場合のお願い

- ・請求窓口は、総合窓口(第一庁舎2階)、各支所・連絡所です。
- ・日曜開庁日には請求できません。
- ・相続などで必要になる出生から死亡までのさかのぼりの戸籍は、原則翌日以降の交付となります。

戸籍届け出時における戸籍証明書の添付省略

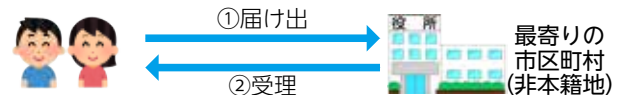
今までは…

本籍地以外の市区町村に結婚・離婚などの届け出をする場合、戸籍証明書の添付が必要



3月1日以降

戸籍証明書の添付が原則不要



- ・戸籍情報の連携により、日本全国どこの市区町村へ届け出しても戸籍証明書の添付は不要です。

今後、行政機関への申請手続きの際、マイナンバー制度の活用による戸籍証明書の添付省略が予定されています。



▲法務省イメージキャラクター「コセキツネ」

▲詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。

問 市民窓口課

☎224-6428(証明担当)、☎224-7938(戸籍記録担当)
FAX224-7631

令和6年度も実施します



◀専用ホームページ
〔3月1日(金)更新予定〕

3月1日(金)から
令和6年度のポイント利用先事業者を募集
子どもたちに、さまざまな体験・学びの機会をご提供いただける事業者を募集します。詳細は専用ホームページをご覧ください。運営事務局(☎050-5538-3980)へお問い合わせください。

令和5年度事業(11月~1月)体験で利用が多かったのは…
1位 ウィンタースポーツ ゴールデンウィークや
2位 アート・造形・工作 夏休み中のプログラムも
3位 料理 募集しています。

事業概要

利用対象者	市内に居住する小・中学生の保護者
交付金額	ポイントを増額して、子ども1人当たり年間3万ポイント(3万円分)
利用期間	4月上旬~令和7年3月31日(月)(通年実施)

※利用に関する詳細は、本紙4月号や専用ホームページなどでお知らせする予定です。

問 こども政策課子どもの体験・学び応援モデル事業推進室 ☎224-9717 FAX224-9713

4月1日から

市内路線バスの運行内容が一部変わります

バス運転手が不足している現状に対応するため、4月から中心市街地循環バス「ぐるりん号」と廃止路線代替バス(*1)の運行時間や便数などを変更します。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

*1…民間の一般乗合バスが廃止の意向を示した後、地域住民の移動手段を確保するため、市が赤字分を補填(ほてん)することで運行を維持している路線のことで。

変更後の運行内容

中心市街地循環バス「ぐるりん号」

▶**運行時間**／長野駅始発10:00～終発17:30(30分間隔、長野駅12:00発は運休)

▶**運行便数**／1日15便

▶**乗り継ぎ**／長野駅で30分以内に「ぐるりん号」から「ぐるりん号」へ乗り継いだ場合、乗り継ぎ後の運賃が無料になります。

※長野駅11:30発の便は対象外です。



◀中心市街地循環バス「ぐるりん号」の運行情報など

廃止路線代替バス

▶**減便路線**／篠ノ井新町線、金井山線、大豆島保科温泉線、犀北団地線、小市線、北屋島線

▶**土曜日運休路線**／篠ノ井新町線、西裾花台団地線(*2)

*2…川後線は、4月1日から運行区間を短縮し、西裾花台団地線に路線名を変更します。



◀各路線の運行ダイヤなど(市ホームページ)



☎交通政策課 ☎224-5012 FAX224-9715

第37回長野市景観賞 候補作品募集

「すてきな景観を創り出している」と感じる建築物・個人住宅・屋外看板・工作物や、景観の向上を目的とする活動を行っている団体などを募集します。

※応募要件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▶**応募方法**／5月31日(金)(消印有効)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から応募するか、所定の応募用紙(市ホームページ、まちづくり課、各支所にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかでまちづくり課(第二庁舎5階、〒380-8512長野市役所、☎machi@city.nagano.lg.jp)へ



過去の受賞作品(一部)を紹介します



▲第28回(平成27年度)景観賞受賞
新光電気工業株式会社栗田総合センター



▲第34回(令和3年度)景観賞受賞
みうらハートクリニック

☎まちづくり課 ☎224-7179 FAX224-5111

令和6年度 無料市民相談窓口のご案内

子どもに関する相談

- ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
- ▶ところ／こども総合支援センター「あのえっと」(第二庁舎2階、☎224-9746、フリーダイヤル0120-783-041)

女性のための相談

- 相談(電話・面接)
専門の女性相談員が悩み事の相談に応じます。
 - ▶とき／月～金曜日(祝休日を除く)、毎月第2土曜日(電話相談のみ) 9:00～16:00
 - ▶ところ／男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)
 - ▶申し込み／面接相談は、前日までに電話で男女共同参画センターへ。電話相談は、随時受け付けています。いずれも、☎237-8778へ。
- 女性弁護士による法律相談(面接)
 - ▶とき／毎月第2水曜日10:00～12:00
 - ▶ところ／男女共同参画センター
 - ▶定員／4人(先着順)
 - ▶申し込み／相談日の前日(祝日はその前日)8:30から、電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ

生活相談

- ひとり親・女性の相談
就労や家計管理などの相談に応じます。
 - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
 - ▶ところ／子育て家庭福祉課(第二庁舎2階、☎224-5031)、福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)
- 生活・就労相談
生活に困窮した人の自立を支援します。
 - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
 - ▶ところ／市生活就労支援センターまいさば長野市(ふれあい福祉センター2階)
 - ▶申し込み／事前に電話で、まいさば長野市(☎219-6880)へ
- 生活保護の相談
 - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
 - ▶ところ／生活支援課(第二庁舎3階、☎224-7529)福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)
- きぼう相談
生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。
 - ▶とき／①火・金曜日②月曜日※いずれも9:00～16:00
 - ▶ところ／①ふれあい福祉センター2階(☎226-8200)②篠ノ井地区ボランティアセンター(☎292-1151)

職業、労働に関する相談

- 社会保険労務士による相談
解雇・給料・労働時間などに関し、労使双方が相談できます。
 - ▶とき／毎月第2木曜日13:30～16:00
 - ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階)
 - 職業相談
就職や職業に関する相談、求人・職業訓練情報の案内を予約不要で行うほか、キャリアカウンセリング、夜間相談を予約制で実施します。
 - ▶とき／月～金曜日9:00～17:30(祝休日を除く)、夜間相談は毎月第2火曜日17:00～20:00
 - ▶ところ／市職業相談室(もんぜんぶら座4階、夜間相談はもんぜんぶら座3階会議室301)
 - 心理カウンセリング
公認心理師が心理的サポートによる就職支援を行います。
 - ▶とき／毎月第2、第4火曜日13:30～17:00(1回90分以内)
 - ▶ところ／もんぜんぶら座内会議室
- 【上記はいずれも】
- ▶申し込み／事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

人権相談

- 生活上での、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。
- 心配ごと悩みごと人権相談
 - ▶とき／月・水・金曜日13:00～17:00(祝休日を除く)
 - ▶ところ／心配ごと悩みごと人権相談室(中央隣保館内、☎223-2220)
 - LGBTQ(性の多様性)相談
 - ▶とき／毎月第4火曜日13:00～17:00
 - ▶ところ／LGBTQ(性の多様性)相談室(中央隣保館内、☎223-2220)
 - インターネット上の誹謗(ひぼう)中傷に関する相談
 - ▶とき／月～金曜日9:00～12:00(祝休日を除く)、メールによる相談は常時受付
 - ▶ところ
中央隣保館(☎223-2220、✉net-hibousoudan@city.nagano.lg.jp)
 - 犯罪被害者等支援に関する相談
 - ▶とき／月～金曜日8:30～17:15(祝休日を除く)
 - ▶ところ／人権・男女共同参画課(第一庁舎4階、☎224-5032)

法律・公証・登記・税務・手続相談

身の回りの問題について、弁護士、公証人、司法書士、税理士、行政書士が相談に応じます。

▶ところ／市民相談室(もんぜんぶら座4階)

- ①金銭や不動産などの貸借、相続・贈与、離婚、交通事故、多重債務などに関する相談
- ②相続、遺言、任意後見契約などの公正証書に関する相談
- ③土地・家屋の登記、相続などの各種登記手続き、多重債務(1社当たりの債権額が紛争の価額が140万円以下の負債に限る)に関する相談
- ④所得税、贈与税など、各種税金に関する相談
- ⑤相続関係手続き、外国人の在留許可手続きなど、諸官公署用提出書類の作成に関する相談

内容	とき	定員(先着順)
①法律相談(弁護士)	毎週火曜日	13:30
	毎月第2・4水曜日	15:30
②公証相談(公証人)	毎月第3水曜日	8人
③登記相談(司法書士)	毎月第3木曜日	13:00
④税務相談(税理士)	毎月第2・4木曜日	16:00
		各14人
⑤手続相談(行政書士)	毎月第1木曜日	

▶申し込み／①～③は相談日の前日(前日が祝休日の場合は当日)8:30から、電話で消費生活センター(☎224-5777)へ。④、⑤は予約不要(当日受け付けは15:30まで)

☎市民窓口課消費生活センター ☎224-5777

※4・5月の連休、お盆、年末年始は相談業務を休止することがあります。
※行政相談と人権擁護委員による人権相談は、本紙「くらしのチャンネル」欄で毎月お知らせする予定です。

高齢者が安心して暮らすための身近な相談窓口

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護や福祉、医療に関する身近な相談窓口として、地域包括支援センターと在宅介護支援センターを設置しています。秘密は固く守りますので、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

(施設名／担当地域 ☎問い合わせ)

- 中部地域包括支援センター／戸隠、鬼無里 ☎224-7174
- 中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在 ☎292-3358
- コンフォートにしつるが／第一、第三、第四、第五 ☎219-3510
- 博愛の園／第二、浅川、芋井 ☎256-6530
- 芹田／芹田 ☎217-5650
- ニチイケア高田／古牧 ☎269-0666
- ケアポート三輪／三輪 ☎235-2215
- 吉田／吉田 ☎266-0567
- 富竹の里／古里、柳原、長沼 ☎295-7780
- コンフォートきたながいけ／大豆島、朝陽 ☎254-5250
- 若槻ホーム／若槻 ☎296-3303
- 安茂里／安茂里、小田切、七二会 ☎226-3895
- 篠ノ井総合病院／篠ノ井(中央、信里) ☎261-1062
- 桜ホーム／篠ノ井(川柳、塩崎)、信更 ☎290-1155

- やすらぎの園／篠ノ井(横田、合戦場、東福寺、西寺尾) ☎214-6133
- 星のさと／川中島、篠ノ井(共和) ☎261-1588
- 長野松代総合病院／松代 ☎278-2058
- ケアプラザわかほ／若穂 ☎282-1631
- インターコート藤／更北(青木島、真島) ☎284-6215
- コスモス／更北(小島田、稲里) ☎284-2166
- 豊野サブセンター／豊野 ☎219-2607
- 新町病院／信州新町、中条、大岡 ☎291-2305

在宅介護支援センター

(施設名／担当地域 ☎問い合わせ)

- 戸隠／戸隠 ☎254-2745
- 鬼無里／鬼無里 ☎256-2962
- 大岡／大岡 ☎266-2460
- すめらぎ／中条 ☎268-3301



☎地域包括ケア推進課 中部地域包括支援センター ☎224-7174 FAX224-8574

令和6年度 生きがいつくり講座 受講生募集

市では、健康づくりやレクリエーション、介護予防などの講座を開催しています。講座に参加することは頭・体・心に良い刺激を与え、フレイル(虚弱)を予防する効果があります。この機会に新しいことを始めてみませんか。



対象

市内在住の60歳以上の人

(介助が必要な人は、ご自身で介助者の確保をお願いします) ▲ディスコde体操(かがやきひろば三陽)

シニアアクティブルーム(もんぜんぷら座3階) ☎223-0058

▶**受講料**／講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です)

※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・退会、中止などの場合、受講料などはお返しできません。

▶**申し込み**／3月26日(火)(消印有効)までに往復はがき(126円)に住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望講座名を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835 長野市大字南長野新田町1485-1 もんぜんぷら座3階)へ

※複数の講座を申し込む場合は、はがき1枚につき1人1講座を記入してください。申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。なお、講座終了時間は目安です。

講座名(回数)	曜日・時間	開講初日	定員	資料代ほか(年間)
しっかり体幹トレーニング(16)	第2・4水曜日13:30~15:00	4月10日	50	100円
ゆっくりと楽しく歩いて健康(13)	第1・3火曜日10:30~12:00	4月16日	40	100円
かんたん英語で童話を読む(4)	第3木曜日13:30~15:30	4月18日	30	300円
立って座ってのびのび体操(16)	第1・3金曜日10:30~12:00	4月19日	50	100円
椅子に座って呼吸器ヨーガ(14)	第2・4月曜日10:30~12:00	4月22日	50	100円
童謡・唱歌・抒情(じょじょう)歌を楽しく歌う(15)	第2・4火曜日10:30~12:30	4月23日	50	300円、 歌集1,500円(無い方のみ)
やさしい三色使いパステル画(14)	第2・4水曜日10:30~12:30	4月24日	20	200円、材料費3,100円(継続者は1,600円)
全身すっきりリンパケア(13)	第2・4木曜日10:30~12:00	4月25日	50	100円
ゆっくり毎日積み重ね中国式体操(12)	第2・4水曜日10:30~12:00	5月8日	30	100円
学芸員に学ぶ興味わくわく芸術(6)	第2金曜日13:30~15:30	5月10日	30	300円
塚田先生のディスコダンス(10)	第1・3木曜日10:30~11:30	5月16日	50	100円
脳も心も活性化笑いヨガ(13)	第1・3月曜日10:30~12:00	5月20日	30	100円
鈴木先生のディスコダンス(10)	第1・3月曜日10:30~11:30	5月20日	50	100円
日本芸能を観る知る名作能(8)	第3火曜日13:30~15:30	5月21日	30	200円
宮野先生の折り紙(14)	第2・4火曜日10:30~12:30	5月28日	30	200円、材料費1,000円

温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内) ☎282-5500

▶**受講料**／無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

▶**申し込み**／3月18日(月)・19日(火)10:00~12:00、14:00~17:00(63円切手を持参の上、直接、湯～ぱれあへ)

講座名(回数)
はじめての水引～いろいろな結びにチャレンジ～(20)、みんなでハーモニカ(20)、元気な時からフレイル予防&体力アップ体操(20)、からだを楽しく動かそう!～ダンスで健康に～(20)、今から役立つ!終活(10)

信州新町福祉センター(信州新町新町) ☎262-3211

▶**受講料**／無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

▶**申し込み**／同センターへお問い合わせください。

講座名(回数)
ほのぼののパステル教室(2)、イスに座ってらくらく体操(2)、やさしいストレッチ・リズム体操(2)、炭アート(1)、思いを伝える伝筆(3)、音楽療法でなつかしの唱歌を楽しむ(1)、古布で手仕事(2)、簡単トレーニングでリフレッシュ!(1)、秋のアレンジメント(1)、手芸を楽しむ(1)、書を楽しむ(2)、家でもできるかんたん筋トレ体操(1)、家でもできる腰痛肩こり予防体操(1)、お正月の寄せ植えを楽しむ(1)
楽しく健康づくり教室(10)5月~令和7年2月 ※4月19日(金)までに同センターへ電話でお申し込みください。

かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

- ◆受講料／講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。材料費などが別途必要になる場合があります)
 ※開講初日に一括現金でお支払いください。欠席・退会、中止などの場合、受講料はお返しできません。内容や開講日など、詳しくは各施設にお問い合わせください。
- ◆申し込み／申込受付日(土・日曜日、祝日を除く)9:00～16:00(戸隠のみ15:00)に、安茂里、篠ノ井、鬼無里、中条は63円切手を、湯福、柳町、三陽、吉田、東北、氷鉦、豊野、松代は63円の郵便はがきを持参の上、直接各施設へ
- ※申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。

かがやきひろば	講座名(回数)	申込受付日(3月)
湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335	気楽に男のストレッチ(13)、なつかしの童謡と唱歌(13)、からだ作りのためのリンパケア(13)、ハーブのある暮らし(9)、楽しく歌おう民謡(14)、楽しく！レク&ストレッチ(14)、身体を整える柔軟・筋力アップ(14)、スガイ先生のおもしろクラシック(7)、いきいき健康体操(14)、午後のゆったりヨガ(14)、楽しくステップディスクダンス(14)、70からの腰掛体操(13)、暮らしを豊かにする折り紙(13)	21日(木)・22日(金)
柳町(大字三輪) ☎235-0019	誰でもできる囲碁(14)、生活に役立つパソコン(15)、はじめての籐(とう)工芸(14)、リフレッシュハワイアンフラ(14)、のびのび楽しいヨガ(10)、シニアに最適なピラティス(14)、ディスクダンス(10)、たまにはイスに座ってストレッチ(10)、体にやさしいにこにこ体操(10)	
三陽(大字西尾張部) ☎259-2411	ジャイロキネシス®～イスに座って動くヨガ前期(9)、ゆったりヨガ前期(9)、ディスク体操(18)、70歳からのイス体操(18)、書きためた日記の活用術(6)、暮らしを彩る陶芸(8)、つるし飾りを作ろう(15)、歌って！ハモって！プリランテ！(18)、男性の健康体操(18)、男の筋活！～健康寿命を延ばそう(18)、メンズクッキング(4)	18日(月)・19日(火)
吉田(吉田3丁目) ☎263-6806	カラダよろこぶすこやか体操(18)、彫って楽しく刷って嬉しい木版画(17)、太極拳(初級)(18)、心なごむ絵手紙(18)、手軽においしくヘルシークッキング(10)、楽しく歌いましょう(17)、やさしい折り紙(初級)(9)、四季を彩る折り紙(中級)(9)、いきいき俳句(12)	
東北(大字富竹) ☎296-5570	笑顔いっぱい心のうた(18)、懐かしの歌・ギター弾き語り(18)、心を含めて描く字手紙(18)、美しく書く筆文字(18)、癒やしの健康ヨガ(18)、のびのび健康体操(18)、レッツ！シニアフィットネス(18)、爽やかリフレッシュダンス(18)、ノルディックウォーク&ストレッチ(13)、70歳からの腰掛体操(18)、心身スッキリ笑いヨガ(16)	21日(木)・22日(金)
安茂里(大字安茂里) ☎225-8500	一からはじめる書道入門(15)、楽しく描こう水彩画(15)、すこやか園芸(15)、アクティブ&スモールボールエクササイズ(18)、レッツディスクダンス(前期10/後期10)、ストレッチ&かんたん体操(18)、美姿勢・ボディメイク(18)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(前期10/後期10)、民謡を唄おう(10)	18日(月)・19日(火)
篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227	楽しく歌いましょう(15)、水彩画(16)、歴史と民俗に学ぶ(15)、マジックをやってみよう(17)、着物リフォーム(17)、やさしいハーモニカ(16)、免疫力アップ！快活体操「きつめで★★」、「かなりきつめで★★★」(各15)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(16)、男性のいきいき体操(16)、レクリエーションダンス&健康体操(16)、リラックスヨガ(15)、作ってみよう！作業はたのし(9)、おとなりさんの考古学入門(8)	21日(木)・22日(金)
氷鉦(稲里町中氷鉦) ☎284-8100	ディスク&ストレッチ(前期9/後期9)、美ボディメイキング(14)、おとなのチアダンス(18)、すこやか園芸/花とハーブを楽しむ(14)、からだを整えるヨガ(18)、実用ペン字(18)、笑顔でストレッチ・体力づくり(18)、男性の筋力アップ体操(18)、「作業で元気に！」健康づくり幸せづくり(10)、ストレッチ&簡単リズム体操(18)、民謡を唄いましょう(11)	18日(月)・19日(火)
豊野(豊野町豊野) ☎257-3135	美しい筆文字書道(16)、みんなで楽しく健康体操(12)、歌ってリフレッシュカラオケ(13)、懐かしの歌&四季の歌(13)、若々しさUP！ディスクダンスエクササイズ(12)、美♡姿勢トレーニング(13)、脳と体をやわらかく！Let's☆レクリエーション(7)	
鬼無里(鬼無里) ☎256-3158	押し花(7)、ゆったりらくらくストレッチ(12)、作って使って楽しい陶芸(3)、ハワイアンフラ(12)、カラオケ(12)、スポーツ吹き矢(12)	21日(木)・22日(金)
中条(中条日高) ☎268-3200	楽しいマジック(11)、唱歌と童謡を楽しむ会(8)、ほのぼののパステル/中級(8)、ほのぼののパステル/初級(8)、ノルディックウォーキング(10)、押し花(5)、農業(7)、伝筆(6)	
松代(松代町東条) ☎278-0050	カラダの流れを整えるリンパケア(9)、うきうき♡ダンシング！(10)、うたが大好き歌声ひろば(14)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(16)、日常に役立つ毛筆細字(13)、美しい姿勢と筋力アップで美ボディメイキング(14)、椅子でラクラク健康体操(10)	1日(金)～13日(水)
戸隠(戸隠栃原) ☎254-3580	誰でもできる体幹(14)、押し花(10)、クラフトバンドでかごバック作り(6)、ハッピー体操(呼吸体操・リズム運動)(10)	26日(火)～29日(金)
小田切(大字山田中) ☎229-3403	のびのび体操(24)、カラオケ(12) ※火・木曜日開館	12日(火)～29日(金)に各会場(開館日のみ)が高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ
七二会(七二会己) ☎229-1022	のびのび体操(24) ※水・金曜日開館	
信更(信更町高野) ☎299-2011	若返り体操(24) ※水・金曜日開館	

☎高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126

令和6年度 NAGANO健康スポーツ教室

ストレッチや球技、体幹トレーニングなど、さまざまな種目の教室を開講します。
健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりのために、スポーツを始めてみませんか。

対象 市内在住・在勤の人

注意事項

申し込み

受付日時に、筆記用具と参加料(お釣りのないようにご用意ください)を持参の上、直接会場へ
※受付日時に来場できない人や途中参加を希望される人は、各お問い合わせ先またはスポーツ課にお問い合わせください。

- ・年度途中の参加も可能です。
- ・最少開講人数に満たない場合は開講しません。
- ・申込者の都合で参加しない場合、参加料の返金はできません。
- ・熱中症警戒アラートの発表状況などにより、内容は変更や中止になる場合があります。
- ・保険は「全国市長会市民総合賠償補償保険」を適用します。申し込みは不要です(教室により、別の保険を適用する場合があります)。

問い合わせ先

各コースの内容、定員など、詳しくは各問い合わせ先に問い合わせいただくか、右下の二次元コードから市ホームページにてご確認ください。

- ①スポーツ課 ☎224-7804
- ②NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎296-9918 (月～金曜日10:00～13:00)
- ③(一社)ながの北部スポーツクラブ ☎090-4829-8903 (土・日曜日、祝休日10:00～18:00)
- ④塩崎スポーツクラブ ☎090-1884-6639
- ⑤E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120
- ⑥ゆたかのスポーツクラブ ☎217-7004
- ⑦(株)フクシ・エンタープライズ ☎217-5196
- ⑧シンコースポーツ(株) ☎244-7555 (月曜日を除く)
- ⑨シンコースポーツ(株) ☎293-4048 (火曜日を除く)



■月曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
更北体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:20～14:50	4月1日	38	15,500円	3月18日(月)13:00～14:00	⑤
	立って行うリズムフィットネス	10:40～11:55		20	6,600円	3月25日(月)10:40～11:40	②
信州新町体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月8日	各38	13,000円	3月18日(月)8:45～10:45	⑤
	ストレッチ&健康体操	10:40～11:40			15,000円		
長野Uスタジアム	イスに座って筋トレ・体幹トレーニング	17:30～18:30			15,500円	3月25日(月)17:30～18:30	

■火曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
ホワイトリング	メンズヨガ	19:00～20:00	4月2日		1回500円	4月2日(火)19:00～20:00	⑦
長野運動公園総合体育館	男性が楽しめる筋トレ&多種目スポーツ	9:30～10:45	4月9日	各30	13,300円	3月12日(火)10:00～10:45	①
	若返り体操・多種目スポーツ	10:15～11:30			1回500円		
篠ノ井体育館	若返り体操・多種目スポーツ(前半)	9:20～10:35	4月16日	30	9,000円	3月12日(火)10:35～11:00	④
	若返り体操・多種目スポーツ(前半・冬期プラス)			40	12,000円		
	若返り体操・多種目スポーツ(後半)	30		9,000円			
	若返り体操・多種目スポーツ(後半・冬期プラス)	40		12,000円			
勤労者女性会館しなのき	ステップ運動イス体操&ストレッチ	9:40～10:40		各38	各15,500円	3月12日(火)9:00～11:00	⑤
	ストレッチ&筋力トレーニング	10:55～11:55					
北部保健センター	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	13:15～14:15		各20	各8,000円	3月19日(火)・26日(火)13:00～15:00	③
		14:30～15:30					

■水曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
川中島体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月3日	38	13,000円	3月13日(水)8:30～9:30 小松原体育館にて	⑤
長野運動公園 総合体育館	ストレッチ&健康体操	10:35～11:50		各 40	各1回 350円	教室開講中は随時受け付け	⑧
古里体育館	男性のための体幹UP	9:20～10:20	4月10日	各 30	10,500円 1回500円	3月13日(水)9:30～10:10 3月13日(水)9:30～10:30	① ⑦
ホワイトリング	ストレッチ&筋力トレーニング	9:30～10:30		各 25	10,000円 9,000円	3月27日(水)9:30～10:30 3月27日(水)10:30～12:00	③
芹田体育館	ストレッチ&健康体操			10:40～11:55	40	13,200円	3月13日(水)11:40～12:20
柳原体育館	若返り体操・多種目スポーツ	30			10,000円	3月13日(水)13:30～14:45	⑦
浅川体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:30～14:45	4月17日	20	8,000円	3月13日(水)10:00～12:00	③
浅川公民館	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	10:30～11:30		30	9,000円	3月13日(水)10:30～11:15	④
川合新田体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25		40	12,000円		
川合新田体育館	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)			30	9,000円	3月13日(水)10:30～11:15	④
安茂里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25		40	各12,000円		
安茂里体育館	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)						
豊野体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40～11:55		30	3月13日(水)11:00～11:45 豊野公民館にて	⑥	

■木曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問	
小松原体育館	身体のセルフメンテナンス・ストレッチ	9:20～10:20	4月4日	38	13,000円	3月21日(水)8:45～9:30	⑤	
南長野運動公園 体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	9:20～10:35		各 40	各1回 350円	3月21日(水)9:00～13:00	⑨	
南長野運動公園 体育館	多種目スポーツ・ストレッチ&健康体操	10:45～12:00						
古里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:40～11:55	4月11日	30	9,900円	3月21日(水)11:00～11:40	②	
古牧体育館	ストレッチ&筋力トレーニング	9:30～10:45		各 38	各13,000円	3月14日(水)9:00～11:00	⑤	
中条体育館	シルバー体操	10:45～11:45		各 30	10,000円	4月11日(水)10:45～11:45	⑦	
昭和の森公園 フィットネス センター(体育館)	若返り体操・ソフトバレーボール	10:00～11:15			11,000円	3月14日(水)10:00～11:15		
昭和の森公園 フィットネス センター(会議室)	骨盤コンディショニング	10:00～11:30	1回500円		4月11日(水)10:00～11:30			
塩崎体育館	男性が楽しめる筋トレ&多種目スポーツ	10:40～11:55	4月18日	10,500円	3月14日(水)11:15～12:00	①		
長野Uスタジアム	男性のための体幹UP	13:30～14:30		13,400円	3月14日(水)14:30～15:15			
裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25		40	9,000円		3月14日(水)10:30～11:15	④
裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ (冬期プラス)							
ホワイトリング	ナイト・コンディショニング	19:00～20:00	30	1回500円	4月18日(水)19:00～20:00	⑦		

■金曜日コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	問
北部勤労 青少年ホーム	ストレッチ&筋力トレーニング①	9:00～10:00	4月5日	各 20	各9,500円 8,500円	3月29日(金)10:00～12:00 同ホーム娯楽室にて	③
	ストレッチ&筋力トレーニング②	10:00～11:00					
	若返り体操・ソフトバレーボール	11:00～12:15					
川中島体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月12日	38	13,000円	3月22日(金)8:50～9:30 小松原体育館にて	⑤
長沼体育館	男性のための体力づくり講座 ～柳さんの、男若返りサークル～	10:40～11:55		40	13,200円	3月29日(金)11:40～12:20	②
松代体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	9:10～10:25	4月12日	各 30	各10,000円	3月22日(金)9:10～10:25 青垣公園市民プール管理棟にて	⑦
		13:30～14:45				3月22日(金)13:30～14:45 青垣公園市民プール管理棟にて	
三輪体育館	チャレンジ! ニューススポーツ～モルック・アジャタ・スポレック・ボッチャなど～	9:30～10:30	4月19日	各 25	9,000円	3月22日(金)10:00～12:00	③
	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40～11:55					
ホワイトリング	修正ヨガ	10:00～11:30	4月19日	30	1回500円	4月12日(金)10:00～11:30	⑦
若穂公民館	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	9:20～10:20		各 38	各13,000円	3月15日(金)10:00～11:00 若穂公民館にて	⑤
若穂体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:45～12:00					

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

令和6年度 成人学校・教養講座 受講生募集

公民館・交流センターで、出会い・触れ合い・学び合いの輪を広げ、心豊かに過ごしてみませんか。

開設学期

- ◆1学期＝4月8日(月)～7月12日(金)
- ◆2学期＝7月22日(月)～11月15日(金)
- ◆3学期＝11月18日(月)～令和7年3月14日(金)
(各計12回)

※日程などは変更する場合があります。

時間

午前＝10:00～12:00 午前②＝9:30～11:30
午後＝13:30～15:30
夜＝18:00～20:00 夜②＝18:30～20:30

対象

原則として、市内在住・在勤の18歳以上の人

受講料

8,000円(1講座1学期当たり)

※別途、教材費などが必要な場合があります。

申し込み

一次募集日時(夜の講座は18:00～)に、受講料を持参し、直接各公民館・交流センターへ

※申込者の都合で受講しない場合、受講料はお返しできません。

※一次募集は新規受講者を優先します。定員に満たず二次募集する場合は、令和5年度と同講座を受講した人も申し込みができます。

◇講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

◇講師の都合などのため、日程が一部異なる講座があります。

◇詳しくは、市ホームページをご覧ください。



三輪公民館 ☎234-4430

一次募集/4月2日(火)10:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	ゆっくり ゆったり健康太極拳	午後	各15
水	書道	午前	
木	絵画を楽しむ	午後	
	目指せ美文字! ボールペン字		

中部公民館 ☎234-1883

一次募集/4月2日(火)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	書道入門	午前	15
木	書道		15
	和裁		10
金	和裁	午後	10
	はじめましょう俳句	夜	15
	書道		20

城山公民館 ☎232-3111

一次募集/4月2日(火)9:30～

曜日	講座名	時間	定員
月	ゆっくりじっくりEnglish	午前②	15
	楽しくソーイング		20
	洋画		25
	ウクレレをはじめよう	午後	15
	太極拳		25
	ウクレレのある生活		15
	健康ライフ	20	
火	水彩画「写生」	午前②	20
	たのしいハーモニカ教室	午後	各15
	憧れのギターライフ		
	お仕事帰りにたしなむ茶道	夜	20
	火よる太極拳	夜②	25
水	茶道	午前②	25
	真子の実用英会話初級		20
	四季折々・スケッチ・パステル・日本画		15
	悠遊BONSAI「盆栽」	午後	12
	四季に愛される盆栽とわたし		12
	郷土史「善光寺」		20
	書道「写経入門」	20	
木	木版画	午前②	25
	かんたん着物リフォーム		20
	水彩画初級		25
	New 人物画	夜	20
金	パッチワーク・キルト	午前②	15
	書道初級	午後	24
	囲碁入門	午後	15

吉田公民館 ☎241-6354

一次募集/4月5日(金)10:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	姿勢と呼吸を整えるヨガ	午後	15
火	季節を楽しむ日本料理	午前	24
水	着付とマナー		15
木	ハワイアンフラ	午後	15
金	書道に親しむ	午前	20

芹田公民館 ☎228-3659

一次募集/4月3日(水)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	太極拳	午前	30
	水彩画を楽しもう		15
火	陶芸(火曜)	午後	20
	かんたん着物リフォーム		20
水	やさしい英会話	夜②	20
	陶芸(夜間)		15
木	パッチワーク	午前	各20
	陶芸(木曜日)		30
金	Let's Sing a Song	午後	30
	書道	午前	15

古牧公民館 ☎243-3524

一次募集/4月5日(金)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
火	季節の花のアレンジメント	午後	14
水	たのしい家庭料理	午前	各20
	健康ヨガ	午後	

古里公民館 ☎295-9707

一次募集/4月4日(木)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
水	心ときめく絵てがみ	午後	15
木	太極拳	午前	30

大豆島公民館 ☎222-2888

一次募集/4月3日(水)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
月	絵画教室	午前	11
火	家庭料理に活かす薬膳		16
木	始めよう、太極拳	午後	30
	パッチワーク		15
金	中学歴史をもう一度 縄文時代から室町時代まで	午前	15

浅川公民館 ☎263-1001

一次募集/4月2日(火)9:00～

曜日	講座名	時間	定員
火	囲碁	午後	各20
木	太極拳		

篠ノ井交流センター ☎292-2121
一次募集/4月2日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	ひらけ☆ヨガ	その他	各20
	健康太極拳	午前②	
	使って慣れよう パソコン講座	その他	各12
	使って身につく パソコン講座		
火	自由な絵画	午前	20
	手軽な家庭料理		24
	韓国語で話そう	午後	25
水	筆字を楽しむ(初級)	午前	各20
	筆字を楽しむ(中級)	午後	
	たのしい絵手紙		
木	リフレッシュ健康体操	その他	40
	郷土の歴史	午前	各20
金	茶道入門	午前②	16
	陶芸教室		
	暮らしの中のフラワー アレンジメント	午前	20
	身につく英会話	午後	20
	リボンアートフラワー		16

柳原交流センター ☎296-8540
一次募集/4月2日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	キラキラ健康体操	午前	20
火	書道		25
水	やさしい楽しい太極拳	午後	20
木	歌と健康! 合唱基礎講座		30

朝陽公民館 ☎243-7251
一次募集/4月3日(水)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	今こそ楽しもう! 中学英語	午前	10
	姿勢と呼吸を整えるヨガ		
木	みんなで楽しもう! コミュ ニケーションEnglish	午後	10
	楽しく書く ボールペン字		

安茂里公民館 ☎226-4059
一次募集/4月1日(月)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	初心者の手あみもの	午前	15
	英会話(初級)	午後	24
	気軽にスッキリ! ヨガ		15
火	あこがれの毛筆に親しむ 「書道」	午前	20
	実用英会話	午後	20
木	四季を楽しむ水彩画		午後
	楽々のびのび♪ ポールストレッチ	15	
金	楽しむ「かな書道」	午前	20

若槻公民館 ☎295-3355
一次募集/4月2日(火)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	太極拳(初級・中級)	午前②	20
	中国語・中国を訪ねて		10
	宝生流謡曲(初級)		20
	気軽に親しむ英会話 (中級・上級)		午後
火	たのしい絵画教室		20
木	楽しく歌おう ハッピーコーラス	午前②	20
	ハッピーイングリッシュ(初級)		11
	ヨガで心と体の健康を	午後	20
金	書道	午前②	20

松代公民館 ☎278-3912
一次募集/4月3日(水)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
火	書道(中級)	午前②	各20
	書道(初級)	午後	
	健康太極拳	午前②	30
水	絵画	午後	17
金	やさしい太極拳	午前	30

若穂公民館 ☎282-2082
一次募集/4月3日(水)9:00~

曜日	講座名	時間	定員
水	健康ヨガ	午前②	20
金	はじめての俳句	午後	15

川中島町公民館 ☎284-8222
一次募集/4月2日(火)10:00~

曜日	講座名	時間	定員
月	たのしく学ぶ書道	午前②	15
	楽しいそば打ち 使って慣れよう パソコン講座	その他	各10
	Let's 英会話	午前②	
火	バランスアップヨガ	その他	25
	中学歴史をもう一度	午前②	20
木	Enjoy 英会話	午後	10
	太極拳 初・中級		30
金	アフリカの太鼓 ジャンベA(初級)	その他	各10
	アフリカの太鼓 ジャンベB(中級)		

更北公民館 ☎284-2046
一次募集/4月2日(火)9:30~

曜日	講座名	時間	定員
火	陶芸	午前②	16
	ヨガ	午後	各20
	ヨガ	夜②	
水	絵画入門	午前②	15
木	陶芸	夜②	16
	そば打ち道場(中級)	その他	10



▲令和5年度の成人学校・教養講座の一例
朝陽公民館「リフレッシュヨガ」の様子



家庭・地域学びの課
菊地主事

「何かを始めてみたい」「共通の趣味を持つ仲間と学び合いたい」と思っている人のために、成人学校・教養講座では、さまざまな講座を開講しています。趣味を深め、新たな出会いのきっかけになるかもしれません。皆さんの受講をお待ちしています。

~受講生の声~

基本から丁寧に教えていただきとても勉強になっています。



指導が丁寧で、自分のペースでできるのでとても良いです。



仲間と学ぶことが楽しく、勉強になります。



成人学校の仲間がみんな親切で、熱心なので頑張ることができます。



問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104

● 春を探しに ● 集客プロモーションパートナー都市へ



豊島区 桜風味のブルドネージュ

「ソメイヨシノ発祥の地」である豊島区では、「ソメイヨシノプロジェクト」を推進しています。第1弾として、障害者福祉施設と共同開発した桜風味のブルドネージュ「よりどり桜」を、豊島区役所4階「Caféふれあい」で販売しています。

問 豊島区文化観光課 ☎03-3981-1316



上越市 第99回高田城址公園観桜会

とき／3月29日(金)～4月14日(日)

高田城址公園の約4千本の桜が咲き競います。約3千個のぼんぼりに照らされ、お堀の水面に映える美しさは日本でも有数で、日本三大夜桜の一つに数えられています。

問 (公社)上越観光コンベンション協会

☎025-543-2777



福井市 第39回ふくい桜まつり

とき／3月23日(土)～4月7日(日)

3月16日(土)の北陸新幹線福井駅開業を記念して、3月22日(金)・23日(土)・30日(土)に花火を打ち上げます。ライトアップされた夜桜、新幹線との共演をお楽しみください。

問 福井市おもてなし観光推進課 ☎0776-20-5346



富山市 第70回全日本チンドンコンクール

とき／4月5日(金)・6日(土)・7日(日)

全国から集結した腕利きのチンドンマンたちが技とアイデアを競う、富山の春の風物詩が70回目の節目を迎えます。どこか懐かしいチンドンの音色に包まれた富山の街で、チンドンマンが元気と笑顔を届けます。

問 富山市観光政策課 ☎076-443-2072





■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)

※この他にも開講している講座があります。詳しくは施設HPをご覧ください。

講座		とき	講座		とき	
北部	体力アップ! からだにやさしいストレッチ	4月5日~9月27日(金) 13:30~14:30(計17回)	中部	J-POP&ゴスペルを歌おう	4月23日~10月8日(火) 19:15~20:30(計10回)	
	身につく着物の着付け	4月8日~6月24日(月) 19:00~21:00(計10回)		ネイティブと楽しい英会話初級	4月9日~9月17日(火) 18:50~19:50(計17回)	
	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	4月10日~9月11日(水) 19:00~20:00(計10回)	南部	50代からの硬式テニス※4・5	4月15日~7月29日(月) 19:00~21:00(計13回)	
	やさしいエアロビクス& ストレッチ	4月11日~9月26日(木) 19:00~20:00(計9回)		硬式テニス初中級※2・4	4月18日~7月11日(木) 19:00~21:00(計13回)	
	心とからだの調和 ハタ・ヨーガ	4月23日~9月24日(火) 19:00~20:30(計10回)		美温活リンパストレッチ®で 体の中から美しく(女性限定)	4月19日~9月20日(金) 19:30~20:30(計11回)	
中部	硬式テニス初級※2・3	4月10日~6月19日(水) 19:00~21:00(計10回)	やさしいハワイアンフラ(夜)			4月26日~9月27日(金) 19:00~20:30(計11回)
	エンジョイ!英会話	4月11日~9月19日(木) 19:00~20:00(計18回)	※2…対象=55歳以下の人			
	バランスアップヨガ(金)	4月12日~6月21日(金) 10:15~11:45(計10回)	※3…会場=長野運動公園総合運動場テニスコート			
	シェイプアップ!ピラティス	4月20日~9月7日(土) 11:30~12:30(計11回)	※4…会場=南長野運動公園総合運動場テニスコート			
			※5…対象=おおむね50歳以上の人			

申し込みはいずれも

▶施設へ直接/各施設HP掲載の各申込開始日から、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/3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



▲サンライフ
長野



▲勤労青少年
ホーム

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷9日(土)13:25~13:30

ソルガムをおいしく食べて脱炭素

▷23日(土)13:25~13:30

バーチャル世界で体感!川中島の戦い

abn ふるさとステーション

▷17日・【再】24日(日)17:25~17:30

子育て世代の遊びと交流の場「こども広場」



◀こども広場
「じゃん・けん・ぼん」

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

公民館成人学校・交流センター教養講座
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

▷30日(土)17:35~17:45

特殊詐欺にご注意を

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(金) 自殺対策予防月間

4日(月) ながの多言語インフォメーション(中国語)

5日(火) 令和6年度成人学校・教養講座受講生募集

6日(水) 引っ越し時の水道手続き

7日(木) 人権啓発ラジオ放送 同和問題

8日(金) 引っ越しごみの処理

11日(月) ながの多言語インフォメーション(英語)

12日(火) 国民健康保険の加入・脱退などの手続き

13日(水) 人権啓発ラジオ放送 犯罪被害者等の人権【再】

14日(木) 人権啓発ラジオ放送 インターネットと人権【再】

15日(金) 発掘調査速報展「遺跡が語る長野の歴史」開催

18日(月) ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)

19日(火) KURURU無料の日

20日(水) 自殺対策予防月間【再】

21日(木) 引っ越し時の水道手続き【再】

22日(金) 引っ越しごみの処理【再】

25日(月) ながの多言語インフォメーション(タイ語)

26日(火) 発掘調査速報展「遺跡が語る長野の歴史」開催【再】

27日(水) 令和6年度成人学校・教養講座受講生募集【再】

28日(木) 4月の観光情報

29日(金) 広報ながの4月号の見どころ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

※(再)は再放送です。
※放送日時と内容は変更になる場合があります。

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。

講座	とき(4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	28日(日)10:00~11:30	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
普通救命講習Ⅰ	26日(金)9:00~12:00	小川村役場	10人	小川分署(☎269-1119)
普通救命講習Ⅱ	25日(木)9:00~13:00	中央消防署	30人	鶴賀消防署(☎223-0119)
普通救命講習Ⅱ※1	26日(金)9:00~12:00	篠ノ井消防署	各20人	新町消防署(☎262-5119)
普通救命講習Ⅲ		若槻公民館		若槻分署(☎295-0119)
応急手当普及員講習※2	17日(水)・18日(木)・19日(金)8:30~17:30	篠ノ井消防署		篠ノ井消防署(☎292-0119)

※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…教材費約4,000円、3日間の受講が必要

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	対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日		
リサイクル容器で 多肉植物の寄せ植え※1	3月18日(月)10:00~12:00	市内在住の人	10人	800円	3月8日(金) 10:00		
初心者からできる陶芸	4月2日~6月25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1万円	3月19日(火) 9:30		
	4月6日~6月22日(土)10:00~12:00 (計11回)			9,100円			
リメイク教室~和小物 (帯など)でポーチ作り	4月10日(水)10:00~12:00	市内在住の人※2	5人	500円	3月8日(金) 10:00		
ゆめ 工房 21	布ぞうり作り	市内在住の人※3	各6人	各300円	3月13日(水) 10:00		
	紙すき体験					各5人	100円
	ねこはんでん作り						

▶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…缶、ペットボトルなどを使用 ※2…ミシンが使える人 ※3…初回の人優先の上、先着順

教室 勤労者女性会館しなのき・サンライフ長野・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。か、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)

▶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
◆エアロビクス&ストレッチ	4月2日~7月16日(火) 14:30~15:30(計16回)	iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ) 上手な利用法(夜)	5月7日~28日(火) 13:30~15:00(計4回)
◆キッズ★ヒップホップ ダンス※1	4月3日~7月3日(水) 18:15~19:15(計14回)	◆ファイナンシャル プランニング技能検定2級	5月29日~8月21日(水) 13:30~15:30(計10回)
女性のためのかんたん 健康体操とストレッチ	4月9日~7月23日(火) 13:10~14:10(計16回)	※1…対象=新小学4年生~中学3年生	

■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ー	4月9日~9月24日(火) 9:30~11:00(計20回)	はじめての陶芸	5月11日~6月22日(土) 10:00~12:00(計4回)

スポーツ 少年少女体操教室

▶とき／4月20日～12月14日(土)9:00～10:30(計16回)

▶ところ／ホワイトリング

▶対象／市内在住の小学生

▶定員／50人(先着順)

▶参加料／8千円(保険料含む)

▶申し込み／4月6日(土)10:00～11:00に、参加料を持参の上、ホワイトリングサブアリーナへ

※当日都合の付かない人は、事前にお問い合わせください。

岡市スポーツ協会 ☎224-5088

教室 一人暮らし高齢者いきいき料理教室

▶とき／3月15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(多数の場合、初回の人優先の上抽選)

▶受講料／600円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ／3月11日(月)・12日(火)に、電話で市社会福祉協議会(☎227-3030)へ

教室 かがやきひろば各種講座

①古布で造る花のえりまき

▶とき／3月26日(火)13:30～15:30

▶ところ・問い合わせ／かがやきひろば松代(☎278-0050)

②春のフラワーアレンジメント

▶とき／4月9日(火)13:30～15:30

▶ところ・問い合わせ／かがやきひろば湯福(☎232-8335)

③音楽療法を体験しよう

▶とき／4月9日～5月28日(火)10:00～11:30(計4回)

▶ところ・問い合わせ／かがやきひろば篠ノ井(☎293-7227)

上記は

▶対象／市内在住の①②60歳以上の人 ③70歳以上の人

▶定員(先着順)／①15人 ②10人 ③25人

▶受講料(材料費含む)／①100円 ②2,600円 ③400円

▶申し込み／①3月12日(火) ②③3月11日(月)9:00から、電話か直接、各ひろばへ

教室 市立長野高等学校開放講座

岡市立長野高等学校 ☎296-1241

講座	とき(10:45～12:35、各計20回予定)	内容	対象
①ながのろじー	4月11日～12月19日(木)	長野の歴史や自然、民俗	市内在住の人
②園藝(がい)Lab(ラボ)	4月18日～12月12日(木)	菜園づくりの基礎	
③書芸実践	4月25日～12月12日(木)	さまざまな古典と書の基本	

▶定員／①7人 ②30人 ③15人[多数の場合、初回の人優先の上抽選(後日結果を通知)] ▶申し込み／3月15日(金)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望講座名・返信用の宛先を記入の上、市立長野高等学校(〒381-0041大字徳間1133)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／3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「殺処分ゼロをめざして」

▶とき／3月27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／①3月8日(金)～15日(金) ②3月8日(金)～26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 長野地域職業訓練センター

★…難易度(★が多いほど難)

■パソコン入門(午前コース)★☆☆☆☆

▶とき／4月1日(月)・2日(火)・8日(月)・9日(火)9:30～12:30(計4回)

■パソコン入門(午後コース)★☆☆☆☆

▶とき／4月24日(水)・25日(木)、5月1日(火)・2日(水)13:30～16:30(計4回)

■ワード(文章)基礎コース★★☆☆☆

▶とき／4月16日・23日・30日(火)9:30～16:30(計3日)

上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ／3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。

教室 農業研修センター 農業機械操作講座

トラクターや耕運機などの安全な操作方法を学びます。

▶とき／3月10日(日)10:00～12:00

▶定員／15人(先着順)

▶受講料／500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・月曜日を除く)へ

教室 はじめての手話講座

「きこえない世界」を体験しながら手話を学びます。

▶とき／3月16日(土)13:30～15:30

▶ところ／市障害者福祉センター

▶対象／初めて手話を学ぶ人

▶定員／30人(先着順)

▶申し込み／3月14日(木)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協会へ

岡同協会 [FAX214-1980、☎050-3605-6627(電話リレーサービス)]

教室 ながの花と緑そして人を育てる講座

ガーデニングの基礎知識について、実践を交えて学びます。

▶とき／4月10日～令和7年3月19日(火)10:00～12:00(計12回)

▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟

▶定員／40人(先着順)

▶受講料／1万5千円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ／3月11日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ



スポーツ アクアウイング
プールサイドで過ごす1Day

内容	とき(3月24日)
①太極舞	9:15~10:00
②血流改善ほっこりヨガ	10:10~10:55
③SUP(サップ)ヨガ	11:05~11:50
④ストレッチヨガ	12:00~12:45
⑤ボディ×シェイプ	13:00~13:45
⑥胴体力®トレーニング	13:55~14:40
⑦SUPヨガ	14:50~15:35

- ▶対象／高校生以上
- ▶定員／①②④⑤⑥各20人 ③⑦各6人
- ▶参加料／1,500円(複数受講可)
- ※③⑦は別途サップ利用料1,000円がかかります。
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、アクアウイング(☎244-7555)へ

スポーツ 南長野運動公園

- チャレンジスイム(中級・上級)
- ▶とき／毎週木曜日20:45~21:30
- Slim Kick BOXING(スリムキックボクシング)
- ▶とき／毎週金曜日13:55~14:40
- 中級ステップ
- ▶とき／毎週日曜日15:30~16:15

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 市障害者スポーツ大会

- 陸上・フライングディスク
- ▶とき／5月19日(日)9:40~
- ▶ところ／長野運動公園陸上競技場
- 水泳
- ▶とき／5月19日(日)9:50~
- ▶ところ／アクアウイング

上記はいずれも

- ▶対象／市内在住の12歳以上(4月1日現在)で、障害者手帳の所有者か、市内の障害者支援施設・特別支援学校に在籍する人
- ▶申し込み／4月5日(金)(必着)までに、所定の申込書(市障害者スポーツ協会HPにあります)に必要事項を記入の上、郵送かファクスで同協会(〒380-0904大字鶴賀276-10)へ

同協会 ☎・FAX共通266-8834

スポーツ 中学生ソフトテニス教室

- ▶とき／①4月9日~11月26日(火)19:00~21:00(計30回) ②4月10日~11月27日(水)19:00~21:00(計30回)

上記は

- ▶ところ／①長野運動公園テニスコート ②南長野運動公園テニスコート
 - ▶対象／市内在住・在学の中学生
 - ▶定員／各35人(先着順)
 - ▶参加料／各5,500円(保険料含む)
 - ▶申し込み／①4月9日(火)19:00から ②4月10日(水)19:00から、参加料を持参の上、直接、各会場へ
 - ※新1・3年生は事前にご相談ください。
- 同協会 ☎224-5088

スポーツ 障害者スポーツ講習会
(陸上・フライングディスク)

- ▶とき／4月14日(日)9:30~11:30
- ▶ところ／県障がい者福祉センター
- ▶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／4月3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 初心者乗馬教室・ポニー教室

- ①初心者乗馬教室
- ▶対象／市内在住の高校生以上65歳以下の人
- ▶参加料／3,000円(保険料など含む)
- ②ポニー教室
- ▶対象／市内在住の小・中学生
- ▶参加料／1,500円(保険料など含む)

上記は

- ▶とき／①5月5日、6月2日、10月6日(日)9:00~10:00 ②7月7日、8月4日、9月1日(日)7:00~8:00
- ▶ところ／犀川第2緑地馬場
- ▶定員(先着順)／①各6人 ②各10人
- ▶申し込み／各開催日の2週間前までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレスを記入の上、はがきかEメール(Gmailを除く)で市馬術連盟(〒380-0928若里6-7-28、✉nagano_ringo_club@yahoo.co.jp)へ

同協会 ☎224-5088

スポーツ 県市町村対抗駅伝
小中学生選手選考レース

- ▶とき／3月30日(土)9:00~
 - ▶ところ／長野運動公園陸上競技場
 - ▶対象(種目)／市内在学の新小学4~6年生(1,500メートル)・新中学1~3年生(男子3,000メートル、女子2,800メートル)
 - ▶参加料／70円
 - ▶申し込み／当日8:30から、陸上競技場で受け付け
 - ※詳しくは、市陸上競技協会HPをご覧ください。
- 同協会 ☎224-5088

スポーツ ぷよう 芙蓉塾水泳教室(前期)

- ①大人水泳教室A・B
- ▶とき／4月5日~9月27日(金) A=10:00~11:00、B=13:00~14:00(各計20回)
- ▶対象／市内在住の18歳以上の人
- ②シニアのための水中運動教室
- ▶とき／4月5日~9月27日(金)(計20回)11:00~12:00
- ▶対象／市内在住のおおむね40歳以上の人
- ③こども水泳教室A・B
- ▶とき／4月10日~9月25日(水) A=16:00~17:00、B=17:00~18:00(各計20回)
- ▶対象／市内在住の小学生

上記は

- ▶ところ／アクアウイング
 - ▶定員(先着順)／①各10人 ②5人 ③各15人
 - ▶参加料／3カ月ごと①②各7千円(別途年間保険料64歳以下=1,850円、65歳以上=1,200円) ③各6千円(別途年間保険料800円)
 - ▶申し込み／3月16日(土)10:00~11:00に、参加料と保険料を持参の上、アクアウイング第2会議室へ
- 同協会 ☎224-5088



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

スポーツ ホワイトリング

〒283-7977 白旗ホワイトリング

講座	とき	対象	定員(先着順)	参加料
チャダンス スクール	ジュニアクラス 4月2日～令和7年3月25日(火) 17:00～18:00(計48回)	小学3年生～中学生	各15人	各月2,800円
	キッズクラス 4月4日～令和7年3月27日(木) 15:30～16:30(計48回)	年中児～小学2年生		
シルバーいきいき健康ピアノ	4月3日～令和7年3月 26日(火)(各計36回)	13:15～14:15 14:45～15:45	各20人	各月4,500円
	4月4日～令和7年3月 27日(木)(各計36回)	13:15～14:15 14:45～15:45		
真島健康サークル	4月4日～令和7年3月27日(木) 9:30～10:30(計30回)	おおむね 60歳以上の人	40人	1回500円
SASSEN(サッセン) ホワリン教室	4月11日～令和7年3月27日(木) 18:00～20:00(計24回)	小学生以上	20人	1回500円

▶申し込み/3月12日(火)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

※この他に開講している講座があります。教室の体験や見学など、詳しくはお問い合わせください。



スポーツ 北部スポーツ・レクリエーションパーク

〒266-0582 北部スポーツ・レクリエーションパーク

講座	とき	対象	定員(先着順)	参加料
親子体操	4月2日～	10:45～11:45	2～3歳の未就園児と保護者	15組 1回1,100円
幼児体育	令和7年3月25日(火)	16:00～17:00	年少児～年長児	各25人 各月4,400円
児童体育	(各計48回)	17:15～18:15	小学生	
Saturday(サタデー)ヨガ	4月6日～令和7年3月29日(土) 9:45～10:45(計30回)		18歳以上の人	20人 1回500円
スケートボード	初級 中級 4月7日～11月24日(日) (各計8回)	9:00～10:00	小学生以上	10人 1回1,200円
		10:00～12:00		15人 1回2,400円
いきいき健康体操	4月11日～令和7年3月27日毎月第2・4木曜日 10:30～11:30(計30回)		おおむね50歳以上の人	20人 1回500円

▶申し込み/3月11日(月)8:30から、電話か直接、同パークへ

※この他に開講している講座があります。教室の体験や見学など、詳しくはお問い合わせください。



スポーツ 昭和の森公園フィットネスセンター

〒295-3055 昭和の森公園フィットネスセンター

講座	とき	対象	定員(先着順)	参加料
ブレイク ダンス	4月2日～令和7年3月25日(火) (各計48回)	17:15～18:15	各20人	各月6,000円
		18:30～19:30		
		19:45～20:45		
ラリーテニス	4月8日～令和7年3月24日(月) (各計30回)	14:00～15:00	おおむね50歳以上の人	各15人 各1回500円
らくらくストレッチ		15:15～16:00	18歳以上の人	
シルバーはりきり体操	4月9日～令和7年3月25日(火) 10:00～11:00(計30回)		60歳以上の人	40人
身体改善フィットネス	4月12日～令和7年3月28日(金) 14:00～14:45(計30回)		18歳以上の人	

▶申し込み/3月11日(月)8:30から、電話か直接、同センターへ

※この他にも開講している講座があります。教室の体験や見学など、詳しくはお問い合わせください。



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

①おひさま教室(小学生以下の親子向け) ②水中運動教室

閭湯～ぱれあ ☎282-5500

講座		とき	講座		とき	
①	からだ遊び1・2・3	3月8日(金)10:30~11:15	②	ひざこし安心サーキット	4月8日~6月24日(月) 15:30~16:30(計10回)	
	ベビーチャクラマッサージ	3月12日(火)10:30~11:15		からだ爽快水中運動	4月9日~6月25日(火) 15:30~16:30(計10回)	
	マタニティヨガ	3月17日(日)10:30~12:30		水中サーキット&ウオーク	4月12日~6月21日(金) (計10回)	13:15~14:15
	ベビー&ママ・パパ 水中運動	3月17日(日)・21日(木)・30日(土) 10:30~11:30		ボディーメイクアクア		15:30~16:30
	子ども貸切プール	3月17日(日)・24日(日)・31日(日) 14:00~16:00		ずくだせアクアサーキット	4月18日~7月4日(木) (計6回)	13:15~14:15
			のびのびウオーク・スイム		15:30~16:30	

▶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) ②3月18日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

※この他にも開講している講座があります。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

※②は温泉・プール利用料が別途必要です。



スポーツ 篠ノ井体育館 各種講座

講座	とき	対象	参加料	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
シルバー体操	4月1日~令和7年 3月31日(月) (各計30回)	60歳以上の人	1回500円	50人	茶臼山スポーツ施設 (☎292-5443)
らくらく健康体操	4月3日~令和7年3月26日(水) 10:45~11:45(計30回)		1回500円	20人	
シェイプアップ	4月4日~令和7年3月27日(木) 13:30~14:45(計30回)	18歳以上の人	各1回 500円	30人	
ラリーテニス	4月5日~令和7年3月28日(金) 9:15~10:15(計30回)	60歳以上の人		15人	
はりきり健康体操	4月1日~令和7年 3月31日(月) (各計30回)	3歳児~年長児	各 月4,000円	各20人	
キッズ ピクス	4月1日~令和7年 3月31日(月) (各計30回)				小学生
フットサル スクール	U-9	4月2日~令和7年 3月25日(火)	各 月5,500円	各15人	ポアルース長野 フットサルクラブ (☎215-1231)
	U-12	4月2日~令和7年 3月25日(火)			
ブレイク ダンス	入門/初級	4月6日~令和7年 3月29日(土)	月6,000円	20人	CHOPPA→BREAKIN STUDIO (チョッパーブレイキンスタジオ) (☎090-5753-0434)
	初級/中級	4月6日~令和7年 3月29日(土)	月4,000円	50人	

▶申し込み/3月11日(月)8:30から、電話か直接、各申込先へ

※この他にも開講している講座があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。

スポーツ 健康ボウリング教室

閭スポーツ課 ☎224-7804

とき	ところ	定員	参加料	申し込み
4月23日~6月4日(火)	ラウンドワン スタジアム 長野店	各コース 30人	各コース2,000円 (ゲーム代・貸靴代・教 材費・保険料含む)	開催日前日までに、電話で 日本プロボウリング協会(☎ 070-1265-1193)へ
4月24日~6月5日(水)				
4月25日~6月6日(木)				
4月26日~6月7日(金)				

行事催し デジタルコンテンツを使って「川中島の戦い」を体感

川中島古戦場史跡公園など市内各所で、スマートフォンを使ってAR(拡張現実)が楽しめます。市立博物館では、臨場感溢れるVR(仮想現実)を体験できます。

▶とき/3月1日(金)～

※一部入場料などががかかります。開催時間など、詳しくは右の二次元コードをご覧ください。



園観光振興課 ☎224-8316

行事催し 春蘭展

春蘭の展示・販売を行います。

▶とき/3月16日(土)10:00～16:00、17日(日)9:00～15:00

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟 園(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

行事催し 市保健所動物愛護センター 犬と猫の休日譲渡会

▶とき/3月16日(土)13:00～15:00

▶申し込み・問い合わせ/3月8日(金)～15日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ



行事催し 南長野運動公園第5回M★M (みなみながの★まーけっと)

フリーマーケットを開催します。出店者も30店舗募集します(先着順)。詳しくは右の二次元コードをご覧ください。



▶とき/3月20日(水)10:00～16:00 園南長野運動公園 ☎293-4048

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/3月21日(木)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

園ポリテクセンター長野 ☎243-7856

健康 フレイル(虚弱)予防の相談会

▶とき/3月13日(水)、4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)や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 専門医による 認知症個別相談会

▶とき/3月19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/事前に電話で同センター(☎224-7174)へ

健康 不妊カウンセラーによる 不妊・不育症相談

▶とき/3月27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

スポーツ グラウンド・ゴルフ 初心者教室

▶とき/4月19日(金)、5月17日(金)、6月17日(月)9:00～11:00(計3回)

▶ところ/長野運動公園運動広場

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/400円(3回分、保険料など含む)

▶申し込み/4月19日(金)9:00に、参加料を持参の上、長野運動公園運動広場へ

※用具は無料で貸し出します。

園市スポーツ協会 ☎224-5088

スポーツ ポールウォーキングin松代

▶とき/3月19日(水)9:30～12:00

▶集合場所/松代城跡管理事務所前

▶対象/市内在住・在勤の人

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/300円(保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/3月11日(月)までに、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ

スポーツ 小学生陸上競技教室

▶とき/4月6日(土)～11月2日(土)10:00～12:00か14:00～16:00(土・日曜日)(計20回)

▶ところ/長野運動公園陸上競技場

▶対象/市内在学の新小学3～6年生

▶定員/新規募集40人(先着順)

▶参加料/1万円(保険料など含む)

▶申し込み/3月30日(土)13:00～14:00に参加料を持参の上、直接、同公園同競技場会議室へ(令和5年夏季教室からの継続で参加を希望する人は、同日14:00～14:30に受け付け)

園市スポーツ協会 ☎224-5088

スポーツ 初心者太極拳教室(前期)

▶とき/①4月11日～9月26日(木)10:00～12:00(計24回) ②4月12日～9月27日(金)12:30～15:00(計12回) ③4月12日～9月20日(金)12:30～15:00(計18回)

▶ところ/①長野運動公園サブアリーナ ②三輪体育館 ③芹田体育館

▶対象/市内在住・在勤の18歳以上の人

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/①1万円 ②7千円 ③9千円(別途保険料64歳以下=1,850円、65歳以上=1,200円)

▶申し込み/各教室の開講初日に、参加料・保険料を持参の上、直接、各会場へ 園市スポーツ協会 ☎224-5088

行事催し **ながの高校生作品展 (写真・華道)**

- ▶とき／3月6日(水)～14日(木)8:30～17:15
- ▶ところ／市民交流スペース(第一庁舎1階)
- 圃文化芸術課 ☎224-7504

行事催し **第5回ながの高校生バンドコンテスト**

- ▶とき／3月14日(木)13:00～(開場12:25)
- ▶ところ／芸術館アクトスペース
- ▶出場グループ／15組(予定)
- ※満員の場合は入れ替え制です。
- 圃文化芸術課 ☎224-7504

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／3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
- 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／4月6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 **リサイクルプラザ**

- リサイクルアート展(廃材アート)
- ▶とき／3月18日(月)～31日(日)9:00～17:00
- フリーマーケット
- ▶とき／3月24日(日)9:00～11:30
- ▶持ち物／エコバッグ
- 圃リサイクルプラザ ☎222-3196

行事催し **長野市宇宙フェスタ**

- ▶とき／3月8日(金)12:00～17:00、9日(土)・10日(日)10:00～17:00
- ▶ところ／芸術館展示サロン(第一庁舎1階)
- ▶内容／宇宙服・H-II Aロケット模型の展示、宇宙食の販売など
- 圃新産業創造推進局 ☎224-9711

行事催し **市立長野図書館**

- 3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
- 映画上映会
- ◇狂熱の孤独(字幕・白黒・99分)
- ▶とき／3月9日(土)14:00～
- ◇インド映画三部作「大地のうた」「大河のうた」「大樹のうた」(字幕・白黒・計325分)
- ▶とき／3月23日(土)10:15～16:45
- ※長編映画のため、通常の上映時刻と異なります。詳しくは、お問い合わせください。
- 圃市立長野図書館 ☎232-3558

行事催し **南部図書館**

- 4月のおはなし会
- ▶とき／10日・17日・24日(水)11:00～11:30
- ▶内容／絵本の読みがたりなど
- ▶対象／小学生以下
- あかちゃんのおはなし会
- ▶とき／5月1日(水)13:30～14:00
- ▶内容／赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど
- ▶対象／0歳児とその保護者
- ▶持ち物／バスタオル
- 圃南部図書館 ☎292-0143

行事催し **松代文化ホール**

- 手形アートワークショップ(卒入園・入学・卒業・進級祝い)
- ▶とき／3月10日(日)10:00～10:45、10:50～11:30
- ▶対象／1カ月健診が済んだ乳児～小学生の親子
- ▶定員／各6組(先着順)
- ▶参加料／1,800円(手形足形追加400円)
- ▶申し込み／事前に電話で同ホールへ
- チェロのある昼下がり
- ▶とき／3月10日(日)14:00～15:00(開場13:30)
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶参加料／500円(コーヒー代含む)
- ▶申し込み／事前に電話で同ホールへ
- ワンコインコンサート～春のデュオまつり
- ▶とき／4月7日(日)14:00～15:00(開場13:15)
- ▶入場料／500円(未就学児は無料)
- ▶出演／原瑞穂(ピアノ)、瀧澤典江(ピアノ)、山崎浩(テノール)
- 圃松代文化ホール ☎278-4373

行事催し **茶臼山動物園 開園40周年 ありがとうイベント**

- ▶とき／3月17日(日)9:30～16:30
- ▶内容／動物たちにおやつプレゼント、開園からの仲間アジアゾウの「フー子」に感謝状贈呈 など
- ▶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 **皆神山のクロサンショウウオ産卵池観察会**

- ▶とき／3月20日(水)11:00～12:00
- ▶集合場所／皆神神社
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／3月9日(土)～19日(火)に、電話で茶臼山動物園(☎293-5167)へ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



もんぜんぷら座ギャラリー

もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(3月)
3階市民ギャラリー	写友彩写真展	7日(木)~11日(月)10:00~18:00
	写団竹の子会写真展	13日(水)~18日(月)10:00~17:00
	第5回星の会水彩画展	22日(金)~27日(水)10:00~16:00
2階ミニギャラリー	美しい和文書道の会作品展	10日(日)~17日(日)10:00~19:00



権堂イーストプラザ
市民交流センター

- ①イースターエッグキャンドル
▶とき/3月23日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ②プラバンdeアクセサリ
▶とき/3月30日(土)10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00
- ③かんたん水引講座
▶とき/4月6日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

上記は

- ▶定員/各5人
- ▶参加料(材料費含む)/①③各700円 ②各300円
- ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

■第11回親子ミニ四駆イベント

- ▶とき/3月17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

※製作体験教室など、詳しく

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。



■プログラミング体験教室

- ▶とき/4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
 - ▶参加料/各900円
 - ▶申し込み/4月1日(月)10:00から、電話か直接、同センターへ
- 同権堂イーストプラザ市民交流センター ☎234-2906



市立博物館

■子ども体験のひろば

- ①小鳥のすばこをつくろう
▶とき/3月9日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- ②たわらあみでつくるかべかざり(さくら)
▶とき/3月16日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- ③カッパの手をつくろう
▶とき/3月23日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- ④手仕事のじかん~季節の草木染め(春)
▶とき/3月24日(日)13:00~15:00
- ▶対象/18歳以上の人
- ▶申し込み/事前に電話で同館へ

上記は

- ▶定員(先着順)/③20人 ④6人
- ▶参加料(材料費含む)/①300円 ③100円 ④500円
- ▶入館料/一般各300円、高校生各150円、小・中学生各100円(土曜日は小・中学生無料)

同市立博物館 ☎284-9011



信州松代東条あんずまつり

- ▶とき/3月24日(日)~4月3日(水)10:00~15:00
 - ▶ところ/岩沢遊園地
 - ▶内容/あんずを使った商品や農産物などの直売、写真コンテストなど
 - ※開花状況により日程を変更する場合があります。詳しくは、東条あんず祭実行委員会HPをご覧ください。
- 同松代支所 ☎278-2280



信州新町美術館・化石博物館

■所蔵作品展~冬景色の楽しみ

- ▶とき/4月3日(水)まで
- 恐竜の凧(たこ)をつくろう!
- ▶とき/4月13日・20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)
- ▶申し込み/3月13日(水)から、電話で同館へ

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)

同館 ☎262-3500



埋蔵文化財センター速報展
「遺跡が語る長野の歴史」

本年度の発掘調査での出土品や写真の展示のほか、学芸員による解説があります。昨年新たに発見された篠ノ井の前方後円墳も紹介します。

- ▶とき/3月16日(土)~5月6日(月)9:00~16:30(入館は16:00まで、休館日はお問い合わせください)

■学芸員の展示解説

- ▶とき/3月24日(日)、4月28日(日)10:00~10:40

上記はいずれも

- ▶ところ/市立博物館
- ※別途入館料がかかります[土曜日、5月5日(日)は小・中学生無料]。

同埋蔵文化財センター ☎284-0004



戸隠地質化石博物館 企画展
「戸隠七不思議~大地と水からくらしを読みとく」

- ▶とき/3月16日(土)~6月30日(日)
- ▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日、5月5日(日)は小・中学生無料)

同館 ☎252-2228

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**募集 長野市農業振興審議会委員**

▶**対象**／市内在住の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**／3人程度(書類選考)

▶**任期**／6月1日(土)(予定)から2年間

▶**申し込み**／3月29日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、農業政策課(第二庁舎8階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、「長野市の農業の未来」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで農業政策課(〒380-8512長野市役所、☒nosei@city.nagano.lg.jp)へ

☒農業政策課 ☎224-5098

募集 農作業お手伝いさん(パート職員)

▶**とき**／4月から(土・日曜日、祝休日の勤務があります)

▶**活動地域**／市内全域

▶**内容**／果樹の摘果、葉摘み、収穫作業

▶**対象**／自家用車で通勤できる人

▶**時給**／972円(研修期間中948円)

▶**申し込み・問い合わせ**／3月29日(金)までに、電話で市農業公社(☎227-1650)へ

募集 男女共同参画団体

勤労者女性会館しなのきの施設利用料免除などの支援をします。

▶**対象団体**／男女共同参画に関する事業を活動目的に取り入れている市民団体・グループ(構成員の過半数が市内に在住・在勤・在学していること)

▶**申し込み**／所定の申請書〔市HP、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで、同課(〒380-8512長野市役所、☒jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

※随時受け付けます。必要書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

☒人権・男女共同参画課 ☎224-5428

**募集 長野市住宅対策審議会委員**

▶**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)
◇住宅施策に関して広く関心を持ち、議論することができる
◇国・地方公共団体の議員、常勤の公務員でない
◇市の他の審議会などの委員でない

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

▶**任期**／6月1日(土)から2年間

▶**申し込み**／3月29日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、住宅課(第二庁舎7階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、「今後の長野市の公営住宅の在り方や住宅施策」をテーマにした小論文(1,200字以内)を添えて、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

☒住宅課 ☎224-5424

募集 男女共同参画情報紙「With You」編集委員

年3回発行の情報紙の企画・取材・原稿作成を、原則月～金曜日に行います。

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

▶**申し込み**／3月22日(金)(必着)までに、任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募の動機を記入の上、「私と男女共同参画社会」をテーマにした作文(400字程度)を添えて、郵送かEメールで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所、☒jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

☒人権・男女共同参画課 ☎224-5428

募集 自衛官

■**一般幹部候補生**

▶**対象**／22歳以上26歳未満の人(令和7年4月1日現在)

▶**受付期間**／3月1日(金)～4月12日(金)

■**第1回一般曹候補生**

▶**対象**／18歳以上33歳未満の人(令和7年4月1日現在)

▶**受付期間**／3月1日(金)～5月7日(火)
☒自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

募集 市国保診療所職員

①**大岡診療所(パート一般事務)**

▶**勤務時間**／8:30～16:45(月～金曜日の週5日)

▶**勤務内容**／受付事務、経理など

▶**対象**／普通自動車運転免許を有する人

②**鬼無里診療所(フルタイム看護師)**

▶**勤務時間**／8:30～17:15(月～金曜日、第2・第4土曜日は8:30～12:00)

▶**勤務内容**／診療看護、健診業務など

▶**対象**／看護師免許と普通自動車運転免許を有する人

上記は

▶**採用予定日**／4月1日(月)

▶**募集人数**／各1人(書類選考、面接)

▶**申し込み**／3月15日(金)(消印有効)までに、①履歴書(写真添付)②履歴書(写真添付)に看護師免許証の写しを添えて、郵送か直接、医療連携推進課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎4階)へ

☒医療連携推進課 ☎224-7453

募集 フリーマーケット出店者

▶**とき**／4月14日(日)9:00～11:30

▶**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またはグループ(事業者は除く)で、11:30まで出店できる人

▶**募集店舗数**／40店舗(多数の場合抽選)

▶**出店料**／500円

▶**申し込み**／3月22日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「4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、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)

☒リサイクルプラザ ☎222-3196



お知らせ 長野東郵便局キオスク
端末の撤去

長野東郵便局に設置した、住民票などの証明書を交付する端末(キオスク端末)を、2月末で撤去しました。
圃市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 新型コロナワクチン
無料接種が終了します

▶無料接種期限/3月31日(日)
▶対象/初回接種または追加接種(令和5年9月20日からの秋開始接種)をまだ実施していない生後6カ月以上の人
圃健康課 ☎226-9960

お知らせ 中小企業退職金共済掛金
補助金申請受け付け

▶対象掛け金/共済加入後4~15カ月目に支払った掛け金のうち、令和5年度内に支払ったもの
▶補助率/対象掛け金の20パーセント以内(従業員1人につき1カ月当たり千円が上限)

▶申し込み/3月31日(日)(必着)までに、申請書(市HPにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、商工労働課雇用促進室(〒380-8512長野市役所、第二庁舎5階)へ
※持参する場合の締め切りは、3月29日(金)です。

※特定退職金共済の加入事業者は、特定退職金共済団体(商工会議所、商工会、中小企業団体中央会など)を通じて申請してください。

圃同課同室 ☎224-7492

お知らせ 上下水道料金
徴収事務受託者名称変更

▶変更日/4月1日(月)から
▶旧名称/シーデーシー情報システム株式会社長野営業所
▶新名称/CDCアクアサービス株式会社長野営業所
※連絡先(☎244-3232)に変更はありません。

圃営業課 ☎224-5071

3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 ファミリー・サポート・
センター入会説明会

▶とき/3月9日(土)10:15~12:30
▶ところ/もんぜんぶら座
▶内容/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)。
圃保育・幼稚園課 ☎224-8032

お知らせ 霊園行き直通バスを
ご利用ください

▶運行日/3月20日(水)

出発地	発車時刻
長野駅	10:00、14:00
霊園(浅川清水)	12:00、16:00

▶運行コース(大人片道運賃)/長野駅善光寺口2番乗場(800円)~善光寺西(700円)~長野高校入口(600円)~浅川団地中央公園(600円)~霊園
※支払い方法は、現金のみです。

※運行日は、霊園周辺道路の一部が一方通行規制になります。

圃長野市開発公社 ☎226-3272

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250キログラム)=1,000円

※1人2台分まで購入可能です。

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、千曲衛生センター(☎272-0534)へ

まじろ ありがとうございます

【社会福祉事業に】

▶信越花倶楽部/15万円、押し花のしおり104枚、帽子56個、マフラー40枚、座布団10枚

【南長野運動公園フットボール場整備事業に】

▶ポート株式会社/100万円

【茶臼山動物園整備基金に】

▶Gallery一輪の薔薇

募集 ポリテクセンター長野
5月開講公共職業訓練受講者

▶期間/5月8日(水)~11月22日(金)

▶募集コース/機械オペレーション科(ビジネススキル講習・企業実習付き)

▶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/4月9日(火)までに、直接、お近くのハローワークへ

※テキスト代などがかかります。
圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

募集 中国・石家庄市へ
派遣する語学研修生

▶派遣期間/8月末~12月末頃

▶対象/おおむね18~35歳で、中国語習得に意欲のある人

▶募集人数/2人(書類選考、面接)

▶申し込み/4月26日(金)(必着)までに、所定の申込書(市HP、観光振興課インバウンド・国際室(第二庁舎5階)にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、

同課同室(〒380-8512長野市役所)へ


※変更・中止になる場合があります。
圃同課同室 ☎224-5447

くらしのチャンネル

お知らせ バス共通ICカード KURURU(くるる)無料の日

3月20日(水)は、KURURUを使うと、バス乗車運賃が無料になります。KURURUの提示で特典もあります。

▶対象路線／KURURUが利用可能なバス路線

※詳しくはKURURUのHP  をご覧ください。

圏交通政策課 ☎224-5012

お知らせ 南部図書館再開

4月1日(月)から、平常通りご利用いただけます。

▶開館時間／10:00～18:00


▶休館日／毎週火曜日と月末最後の平日

圏南部図書館 ☎292-0143

お知らせ 移動図書館 赤沼地区19コース巡回再開


4月6日(土)から、アップルラインガーデン(旧ユーパレット赤沼店)への移動図書館巡回を再開します。

▶巡回時間／9:50～10:20

※このほかの4～6月の巡回日程は、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 自衛隊への個人情報提供除外申請

市では法令に基づき、自衛官募集事務として、当該年度に18歳および22歳になる市民の氏名、住所、生年月日、性別の情報を自衛隊に提供しています。4月15日(月)までに除外申請をしないと、令和6年度情報提供対象から除外されます。詳しくは、3月  1日(金)公開予定の市HPをご覧ください。

圏市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 行政相談

行政に対する相談などに応じます。

ところ	とき(10:00～12:00)
市民相談室(もんぜんぱら座4階)	3月8日・15日・22日・29日、4月5日(金)
松代支所	3月15日(金)
信州新町支所	4月2日(火)※
大岡支所	4月2日(火)
篠ノ井交流センター	4月5日(金)
中条総合市民センター	

※信州新町支所のみ9:30～12:00
圏広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 不動産鑑定士 無料相談会

▶とき／①3月14日(水)13:00～15:40
②4月5日(金)10:00～12:00、13:00～16:00

▶ところ／①(株)長水建設会館 ②市役所会議室151(第一庁舎5階)

▶申し込み／①事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会へ

圏同協会 ☎225-5228

お知らせ 土地家屋調査士 無料相談会

▶とき／3月25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 令和6年度分訪問理容・美容サービス券の交付

圏地域包括ケア推進課☎224-8929 障害福祉課☎224-5030

対象	申し込み(随時受け付け)	交付方法
65歳以上で要介護2～5の認定を受け、寝たきりの状態が6カ月以上継続しているか、認知症で日常生活の介助が必要な人	直接、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)か各支所へ	郵送
身体障害者手帳1級程度で、寝たきりの状態か外出が困難な人	直接、障害福祉課(第二庁舎1階)か各支所へ	

▶交付枚数／1人当たり6枚まで ▶自己負担額／1回1,500円

- ・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 会計・税務お悩み相談会 (1団体30分)

非常利活動団体の会計処理、インボイス制度、期末決算などの相談に、税理士が個別にお答えします。

▶とき／3月16日(土)13:30～16:00

▶ところ／もんぜんぱら座

▶対象／NPOなどの非常利団体

▶定員／5団体(先着順)

▶参加料／300円

▶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

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／学習机

▶ゆずってください／ダイニングこたつ(椅子付き)


▶対象／市内在住の人

▶申し込み・問い合わせ／3月8日(金)12:00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。

※営利目的での利用はできません。

※4月から、不用品あっせんの情報は、館内掲示板でお知らせします。詳しくはリサイクルプラザHPをご覧ください。 

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

広告

※広告掲載の申し込み・お問い合わせは株式会社アサヒエージェンシー(☎026-233-2222)へ



須川展也プロデュース
長野市芸術館ブラス・フェスティバルVol.5
スーパー・ウインド・オーケストラ
with NAGANO12

3月24日(日)15:00開演 メインホール

日本が誇る吹奏楽界のレジェンド、サクソ奏者・須川展也が創り上げる、吹奏楽愛好家約100人による一日限りの吹奏楽団「スーパー・ウインド・オーケストラ」と、全員が県内出身のプロ吹奏楽団「NAGANO12」による夢の共演です。



©Toru Hasumi

須川展也

(指揮/サクソフォン)



NAGANO12

(長野市芸術館オリジナル小編成吹奏楽団)

チケット発売中

金曜よるのクラシック・リサイタルシリーズ

リサイタルホール

- ▶4月19日/奥村愛(ヴァイオリン)
斎藤圭土[from レ・フレール](ピアノ・作曲)
 - ▶5月24日/大萩康司(ギター)
 - ▶6月21日/塚越慎子(マリンバ)
山中惇史(ピアノ・作曲・編曲)
- 会社帰り、おでかけ帰りにカジュアルにクラシックを楽しめるワンドリンク付きのコンサートです。



©Toru Hasumi

奥村愛



©SHIMON SEKIYA

大萩康司



©Shingo Azumaya

塚越慎子

チケット発売中

冗談音楽の祭典
ズーラシアンブラス・ショー

7月6日(土)10:30開演 メインホール

音楽と笑いは相性抜群！曲も演技もアドリブ満載！ズーラシアンブラスによる、音楽とお笑いコントが融合したエンターテインメントショーをお楽しみください。



Zoolasian BRASS
ズーラシアンブラス・ショー

4月13日(土)10:00発売開始予定

TAIRIK×オーケストラ・アンサンブル金沢
ヴァイオリン×ヴィオラ二刀流

8月4日(日)14:00開演 メインホール

ヴァイオリンとヴィオラの二刀流を貫く「TSUKEMEN」リーダーTAIRIKの、両方の楽器で初の単独オーケストラ共演！また、本公演のために、人気バンド「ジェニーハイ」の音楽家・新垣隆氏が作曲した新曲を披露します。



TAIRIK



新垣隆

5月11日(土)10:00発売開始予定

【チケットの購入】長野市芸術館チケットセンター ☎219-3191 (10:00~19:00、火曜日を除く)
【問い合わせ】(一財)長野市文化芸術振興財団 ☎219-3100 FAX219-3110

問文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

2024 J3 リーグ HOME GAME SCHEDULE

会場:長野Uスタジアム



©2008 PARCEIRO

DAY	KICK OFF	VS	DAY	KICK OFF	VS
3/9	SAT 14:00	SC相模原 	5/3	FRI 16:00	FC岐阜 
3/20	WED 14:00	福島ユナイテッドFC 	5/18	SAT 14:00	ツエーゲン金沢 
3/30	SAT 14:00	アスルクラロ沼津 	6/8	SAT 18:00	Y.S.C.C.横浜 
4/10	WED 19:00	ガイナレ鳥取 	6/22	SAT 18:00	カターレ富山 
4/27	SAT 13:00	ギラヴァンツ北九州 	3月13日(水)19:00 KICK OFF VS 徳島ヴォルティス(YBCルヴァンカップ) こちらもぜひ応援しましょう！		

長野市×AC長野パルセイロコラボ企画！

2024明治安田J3リーグホーム自由席招待引換券 **ペアチケット** を抽選で**10人**にプレゼント！事前に、長野市LINE公式アカウントの友だち登録をし、ご応募ください。

申し込み／3月13日(水)10:00に長野市LINE公式アカウントで配信するフォームから
対象ゲーム／上記にあるホームゲーム9試合

長野市LINE公式アカウント 友だち登録方法

右にある二次元コードを読み取り、登録してください。



頑張れ！
AC長野パルセイロ

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。

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

PICK UP PLAYER 三田尚希 選手

選手・監督・スタッフが一丸となって、優勝を目指して1年間戦い続けます。そのため、ファン・サポーターの皆さんの応援がなくてはなりません。

今シーズンも熱いご声援をよろしくお願いいたします。



背番号:14
ポジション:MF

3月9日(土)開催！ピッチ開放イベント

ホーム開幕戦後の余韻が残るピッチで思いっきり遊ぼう！申し込みは右の二次元コードから。



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」



長野市
公式SNS

