

くらしのチャンネル

健康情報は、本紙16ページ「健康情報」に掲載しています。

お知らせ 人権擁護委員 よろず相談

■中央隣保館

▶とき／4月9日(火)13:00～16:00
※電話相談(☎223-2220)は15:00まで

■豊野支所

▶とき／4月12日(金)13:30～16:00
圓人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 行政相談(4月)

行政に対する相談などに応じます。

■鬼無里活性化センター

▶とき／11日(木)13:30～15:00

■市民相談室(もんぜんぶら座4階)

▶とき／12日・19日・26日(金)10:00～12:00

■豊野支所

▶とき／12日(金)13:30～16:00

■松代支所

▶とき／19日(金)10:00～12:00
圓広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ ファミリー・サポート・ センター入会説明会

▶とき／4月13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)。

圓保育・幼稚園課 ☎224-8032

お知らせ 空き家ワンストップ相談会

▶とき／5月11日(土)13:00～16:00
(相談は1組30分)

▶ところ／市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶対象／市内の空き家を所有している人やその家族

▶定員／10組程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／5月2日(木)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

お知らせ 一般競争入札による市有地売り払い 圓管財課☎224-5016

番号	不動産の種類	所在地番	面積(平方メートル)	予定価格(円)
①	土地	中御所 545番2	146.81	1,400万
②		二丁目 545番4	85.07	655万
③	土地と建物*	中条御山里6610番2外3筆	3,576(土地) 433(建物)	72万9千

*…木造亜鉛メッキ鋼板ぶき2階建て

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶とき／4月1日(月)～12日(金)

▶ところ／管財課(第二庁舎4階)

■入札(各入札開始の15分前から受け付け開始)

▶とき／5月17日(金)①13:30～14:00 ②14:30～15:00 ③15:30～16:00

▶ところ／市役所会議室251(第二庁舎5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。



- ・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 放課後子ども総合プラン アドバイザー登録説明会

市内の児童センター・子どもプラザなどで、小学生の体験活動を支援する有償ボランティアの登録説明会です。

▶とき／4月25日(木)10:00～11:00

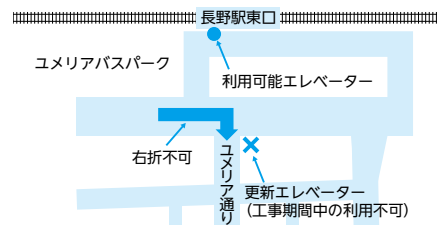
▶ところ／ふれあい福祉センター

▶申し込み・問い合わせ／4月24日(水)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

お知らせ 長野駅東口駅前広場 エレベーター更新工事

▶工事期間／5月22日(水)まで(予定)

※工事期間中、ユメリア通り側のエレベーターは使用できません。また、周辺で通行規制を行います。



圓維持課 ☎224-7034

お知らせ 長野市防霜ファン 設置事業補助金

国の果樹経営支援対策事業による防霜ファン設置事業補助金の対象とならない市内の果樹園を支援します。

▶補助率／防霜ファンの導入・設置費の2分の1以内〔限度額150万円(園地までの電源工事費を除く)〕

▶申し込み／7月31日(水)(消印有効)までに、申請書〔市HP、農業政策課(第二庁舎8階)にあります〕に必要事項を記入の上、必要書類を添えて郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ
※要件や必要書類など、詳しくは市HPをご覧ください。

圓農業政策課 ☎224-7274



4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 「緑の募金」にご協力ください

地域の緑化推進、青少年の森林体験学習などに活用されます。

▶実施期間/5月1日(水)~31日(金)

▶募金箱設置場所/森林いのしか対策課(第二庁舎8階)、各支所

圃森林いのしか対策課 ☎224-5040

お知らせ 令和6年度 戦没者慰霊巡拝

▶実施地域/カザフスタン共和国、東部ニューギニア、モンゴル国、インドネシア、北ボルネオ、ソロモン諸島、ウズベキスタン共和国、硫黄島、フィリピン、マリアナ諸島

▶対象/戦没者の配偶者(再婚者を除く)、子、兄弟姉妹、孫、おい、めい、参加遺族(子・兄弟姉妹)の配偶者

※健康状態が良好で、長時間の移動などに耐えられる人(内定後に医師の証明書が必要)に限ります。

※費用がかかります。

※実施地域ごとに実施予定時期・申込期限が異なります。申込期限が4月上旬の地域もありますので、参加を希望する遺族は、早めに福祉政策課へご相談ください。

※実施地域によっては、中止となる場合があります。

圃福祉政策課 ☎224-5028

お知らせ (一社)長野市開発公社 事務所移転

市開発公社事務所を移転しました。

▶新所在地/〒380-0928若里3丁目22番2号(若里市民文化ホール横、旧芹田支所)

圃市開発公社

(☎226-3272、FAX228-2461)

お知らせ 産業廃棄物管理票交付等 状況報告書の提出

産業廃棄物の処理を他者に委託した全ての排出事業者(中間処理業者を含む)は、法令により、産業廃棄物管理票(マニフェスト)交付などの状況の報告が義務付けられています。期限までに報告書を作成し、提出してください。「ながの電子申請サービス(長野市)」からも提出できます。

▶報告対象/令和5年4月1日~令和6年3月31日に交付したマニフェスト

▶提出期限/6月30日(日)

※電子マニフェストを利用した場合、その分の報告は不要です。電子マニフェストへの加入をご確認ください。

※詳しくは、市HPをご覧ください。圃廃棄物対策課 ☎224-7320

お知らせ 郵便局 マイナンバーカード 申請サポート終了

長野中央郵便局、長野東郵便局、長野南郵便局におけるマイナンバーカードの申請サポートは、3月末をもって終了しました。

圃マイナンバー課 ☎224-8380

お知らせ リサイクルプラザ 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希望者に販売します。

▶申込期間/4月22日(月)~28日(日) 9:00~17:30

▶抽選日/4月30日(火)[当選者のみはがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、5月12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 旧横田家住宅休館

4月1日(月)~11月30日(土)(予定)の期間、防災工事のため臨時休館します。

圃真田宝物館 ☎278-2801

お知らせ KSI官公庁オークション

不用となった市有財産をインターネット上で売却します。

▶出品物/動産(物品)

▶申込期間/4月4日(木)13:00~23日(火)14:00

※詳しくは市HPをご覧ください。[4月3日(水)13:00掲載開始予定]

圃管財課 ☎224-5016

お知らせ 「市誌研究ながの」 第31号発刊

市域に関する考古・歴史・美術・自然などの研究論文や、公文書館所蔵資料を掲載しています。市立図書館や公民館などで閲覧できるほか、公文書館で、1部1,800円で頒布します。

▶内容/◇宝暦改革の道筋にあったもの ◇市内小池沼、河川の淡水微生物相など 圃公文書館 ☎224-0701

まごころ ありがとうございます

【旧作新学校本館の保存整備費に】

▶株式会社長野銀行/10万円

【茶臼山動物園整備基金に】

▶あおきじま動物病院/10万円

▶いがらし動物病院/10万円

▶株式会社KRC/10万円

▶日穀製粉株式会社/10万円

▶長野テクトロン株式会社/5万円



募集 長野市おひざで絵本事業
絵本選定委員会委員

同事業で贈呈する絵本の選定に関する事項を調査・審議します。

▶**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、絵本や読み聞かせなどに関心のある人

▶**募集人数**／2人(書類選考、面接)

▶**任期**／7月1日(月)から2年間

▶**申し込み**／4月19日(金)(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)にあります〕に必要事項を記入の上、「絵本を通じた乳幼児期の家族の関わりについて」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 長野市林業振興審議会委員

▶**対象**／市内在住の20歳以上(4月1日現在)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**／4人程度(書類選考)

▶**任期**／6月1日(土)から2年間

▶**申し込み**／4月30日(火)(消印有効)までに、所定の応募用紙〔市HP、森林いのしか対策課(第二庁舎8階)にあります〕に必要事項を記入の上、「長野市の林業振興について」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

圃森林いのしか対策課 ☎224-5040

募集 権堂イーストプラザ
市民交流センター
フリーマーケット出店者

▶**とき**／5月25日(土)10:00~15:00

▶**募集店舗数**／15店舗(先着順)

▶**出店料**／1,500円

▶**申し込み・問い合わせ**／4月30日(火)までに、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

募集 ながのまちづくり活動
提案審査委員会委員

ながのまちづくり活動支援事業補助金の交付事業の選考などに関する事項を審査します。

▶**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**／2人(書類選考)

▶**任期**／7月1日(月)から2年間

▶**申し込み**／4月24日(水)(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、地域活動支援課(第一庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

圃地域活動支援課 ☎224-5033

募集 ながのシニアライフ
アカデミー受講者

▶**とき**／5月~令和7年1月の間で、10日程度開催予定

▶**募集コース**／地域マネジメント、健康マネジメント

▶**ところ**／生涯学習センターほか

▶**対象**／市内在住でおおむね60歳以上の人

▶**定員**／各20人(多数の場合抽選)

▶**受講料**／1講義250円(実習費など別途)

▶**申し込み**／4月19日(金)(必着)までに、所定の入学願書(市HP、各申込先にあります)と84円切手を貼った返信用封筒に必要事項を記入の上、郵送か直接、高齢者活躍支援課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎1階)、各支所、各かがやきひろばへ

※「ながの電子申請サービス(長野市)」からも申し込みできます。

圃高齢者活躍支援課 ☎224-5029

募集 長野市常任統計調査員

統計法に基づく各種統計調査を行う統計調査員の登録希望者を、随時募集しています。

▶**職務内容**／各種統計調査における調査票の配布、回収、検査、整理など

▶**対象**／市内在住の20歳以上で、調査上知り得た秘密を守り、統計調査の職務を円滑に遂行できる人(税務、警察事務、選挙活動に直接関係がある人を除く)

※調査の都度、報酬を支払います(2~5万円程度)。

※詳しくは、市HPをご覧ください。

圃企画課 ☎229-6234

募集 ながの花と緑大賞2024
わたしの花と緑2024

■ながの花と緑大賞2024

優れた庭や花壇、環境に配慮した緑化活動を募集します。

▶**募集部門(計4部門)**／①公共緑化の部、個人・ファミリーの部、企業・団体の部 ②緑のカーテンの部

▶**募集期間(必着)**／①4月8日(月)~5月15日(水) ②4月8日(月)~7月19日(金)

■わたしの花と緑2024

プライベートな庭や緑地を募集します(審査なし)。

▶**募集期間**／4月8日(月)~8月30日(金)(必着)

上記はいずれも

▶**申し込み**／募集期間内に、所定の応募用紙〔市HP、公園緑地課(第二庁舎5階)、各支所、市内の園芸店などにあります〕に必要事項を記入の上、活動状況などが分かる写真を添えて、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)か各支所に提出するか、Eメールに応募用紙と写真(5メガバイト以内)を添付の上、同課(kouen@city.nagano.lg.jp)へ

※対象や注意事項など、詳しくは市HPをご覧ください。

圃公園緑地課 ☎224-7285

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	3DKY	4	1	4
上松東(※1)	上松四丁目	4DKY	1		
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2	1	2
大豆島東(※2)		4DKY	1		
川合新田	大字稲葉	3DKY	2	1	2
犀南	篠ノ井東福寺	2DKY	1		1
		2KB	1		1
今井	川中島町	3DKY	2	1	
今井(※1)	今井原	4DKY	1		

車いす使用者向け住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数
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
犀南	篠ノ井東福寺	1DKY	1	1
美濃和田	豊野町石	2DKY	3	3

定住促進住宅(※5)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
坂口	鬼無里	3DKY	1	1

▶**申し込み**／4月9日(火)～15日(月)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。

◇同公社へは、公共交通機関でお越しください。
◇常時募集している住宅があります。詳しくはお問
い合わせください。

※1…5人以上の世帯のみ申し込み可能です。

※2…4人以上の世帯のみ申し込み可能です。

※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を含む世帯
が申し込み可能です(申し込み前に居宅内を見学
できます(要予約))。

※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の単身者、
またはその人を含む世帯が申し込み可能です
[申し込み前に居宅内を見学できます(要予
約)]。

※5…テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの
加入が必要です。

募集 計量モニター

購入した食料品の重さを各家庭で量
り、所定の用紙に記録して提出しま
す。

▶**とき**／6月、10月の2カ月

▶**対象**／市内在住の2人以上の世帯
に属する20歳以上で、過去に経験
したことがなく、説明会と報告会(5
月下旬と12月上旬に開催予定)に出
席できる人

▶**定員**／10人(先着順)

▶**申し込み**／4月26日(金)(消印有効)
までに、郵便番号・住所・氏名(ふり
がな)・年齢・電話番号・世帯の人数
を記入の上、郵送かファクスで商
工労働課(〒380-8512長野市役所、
FAX224-5078)へ

岡商工労働課 ☎224-5041

**募集 リサイクルプラザ(屋内)
フリーマーケット出店者**

▶**とき**／5月26日(日)9:00～11:30

▶**対象**／市内在住で、リサイクルを
心がけている個人または団体(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**／4月26日(金)(必着)まで
に、はがきに郵便番号・住所・氏名・
電話番号・「5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)

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

**募集 西村まさ彦プロジェクト
シニア演劇アカデミー参加者**

▶**オーディション**／6月1日(土)

▶**練習期間**／8月19日～10月28日
(月)、10月30日(火)～11月2日(土)(計
15回)

▶**上演**／11月3日(日)

▶**対象**／過去の参加者を除く、市内
在住・在勤の60歳以上の人(演劇未
経験者歓迎)

▶**定員**／30人(選考あり)

▶**参加料**／2万円

▶**申し込み**／4月3日(火)～5月10日
(金)(必着)に、所定の申込用紙[芸術
館HP、同館チケットセンター(第一
庁舎1階)、同館事務室(第一庁舎地
下1階)にあります]に必要事項を記
入の上、郵送か直接、同館(〒380-
8512)へ

岡芸術館 ☎219-3100



募集 市民菜園利用者

圃(一社)市農業公社 ☎227-1650

募集菜園	申込日時(4月)	申込会場
篠ノ井・松代東条・保科・川中島・今井・御厨・上氷鉤・四ツ屋・金井田・三本柳西	8日(月)	10:00 篠ノ井交流センター
		14:00 更北公民館
青木島・丹波島・梵天・下氷鉤・田牧・稲里・三本柳東安茂里	9日(火)	10:00 安茂里公民館
		14:00 古牧公民館
五分一・南高田・平林・三輪	10日(水)	10:00 大豆島公民館
		14:00 柳原交流センター

- ▶**対象** / 市内在住で、他の市民菜園を利用していない人
- ▶**抽選方法** / 希望する菜園の申込日時に、申込会場に集まった人で抽選(受け付けは申込日時の30分前から。抽選開始後は会場に入れません)
- ※募集する菜園は、申込日までに変更になる場合があります。
- ※年間利用料(10坪区画=2,000円、15坪区画=3,000円、20坪区画=4,000円)は、後日納付していただきます。
- ※菜園の所在などは、(一社)市農業公社、同公社HPで閲覧できます。

募集 指定暑熱避難施設

熱中症特別警戒情報が発表されたときに、市民などが滞在できる施設を募集します。

- ▶**要件** / 次の全ての要件に該当する施設
 - ◇適当な冷房施設を有すること
 - ◇市民などに開放できること
 - ◇滞在に必要な適切な空間を有すること
- ▶**申し込み・問い合わせ** / 5月31日(金)までに、電話で環境保全温暖化対策課(☎224-7532)へ

募集 長野運動公園
フリーマーケット出店者

- ▶**とき** / 5月4日(土)9:00~15:00
- ▶**募集店舗数** / 路面20店舗、車両10店舗(先着順)
- ▶**出店料** / 2,000円
- ▶**申し込み** / 4月9日(火)~5月2日(木)に、所定の申込書(長野運動公園総合運動場HP、アクアウイングにあります)に必要な事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかでアクアウイング(〒381-0043吉田5-1-19、FAX244-7156、✉nagano@shinko-sports.com)へ 圃アクアウイング ☎244-7555

行事 催し 権堂イーストプラザ
市民交流センター

- プラバンdeアクセサリー**
- ▶**とき** / 4月13日(土)、5月4日(土) 10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00
- グリーティングカードを作ろう**
- ▶**とき** / 4月27日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- いきいき健康体操①**
- ▶**とき** / 5月10日(金)13:30~14:30

上記はいずれも

- ▶**申し込み・問い合わせ** / 電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

※定員、参加料、申し込み開始日など、詳しくは同センターHPをご覧ください。

行事 催し まちなか
リユースマーケット

- ▶**とき** / 4月14日(日)10:00~13:00(入場は10:00~12:00)
- ▶**ところ** / 権堂イーストプラザ市民交流センター
- ▶**持ち物** / マイバッグ
- ※大型品を持ち込む場合は、事前にお問い合わせください。
- 圃同センター ☎234-2906

行事 催し 地附山トレッキングコース
春のイベント

一般向け(つづらトレイル)と健脚向け(跳駒トレイル)に分かれて出発し、山頂、前方後円墳、榊(ます)形城跡を巡ります。

- ▶**とき** / 5月5日(日)8:30~13:00(受け付け開始8:00、雨天中止)
- ▶**集合場所** / 地附山公園管理棟
- ▶**申し込み** / 個人参加は不要、団体参加は事前に電話で地附山トレッキングコース愛護会(☎090-8326-5629)へ
- 圃観光振興課 ☎224-5042

行事 催し 鬼無里観光振興会

- 鬼無里お花見ウォーキング**
- ▶**とき** / 4月13日(土)9:30~14:30
- ▶**集合場所** / 旅の駅鬼無里
- ▶**定員** / 15人(先着順)
- ▶**参加料** / 一般2,000円、小学生以下1,000円(昼食付き)
- ▶**申込期限** / 4月8日(月)
- 春の柄山峠トレッキング**
- ▶**とき** / 5月5日(日)9:00~15:00
- ▶**集合場所** / 鬼無里支所
- ▶**対象** / 小学4年生以上
- ▶**定員** / 15人(多数の場合抽選)
- ▶**参加料** / 一般2,000円、小学生1,000円
- ▶**申込期限** / 4月15日(月)

- 春の砂鉢山登山(中級者向け)**
- 鬼女紅葉伝説のある荒倉山系で、最高峰の砂鉢山(1,432メートル)に登ります。
- ▶**とき** / 5月19日(日)8:00~16:30
- ▶**集合場所** / 鬼無里支所
- ▶**対象** / 中学生以上
- ▶**定員** / 15人(多数の場合抽選)
- ▶**参加料** / 2,000円
- ▶**申込期限** / 4月26日(金)

上記はいずれも

- ▶**申し込み・問い合わせ** / 申込期限までに、鬼無里観光振興会HP内の申し込みフォームから申し込むか、電話で同振興会(☎256-3188)へ

お知らせ

まいしる

募集

行事・催し

スポーツ

教室



きなさ桜まつり

「旅の駅鬼無里」周辺では、約200本の桜を楽しめます。福引き抽選会などがあります。

▶とき／4月13日(土)・14日(日)10:00～15:00

岡鬼無里観光振興会 ☎256-3188



松代文化ホール

■ヨガ教室～心身改善ヨガ

▶とき／4月13日(土)15:00～16:00

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／中学生以上1,000円、小学生以下800円

■キャンドルアート～母の日のプレゼント

▶とき／4月21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)

上記はいずれも

▶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



豊野つつじ山ウォーキング

見頃を迎えるつつじ山や史跡などを巡ります(約12キロメートル)。

▶とき／5月12日(日)8:30～14:00ごろ

▶集合場所／豊野温泉りんごの湯

▶定員／40人(先着順、小学生以下は保護者同伴)

▶参加料／一般1,000円、小学生以下500円(保険料・入浴券代含む)

▶申し込み・問い合わせ／4月26日(金)までに、電話かファクスで豊野支所(☎257-5874、FAX257-4776)へ



第21回豊野つつじ山まつり

イベントや食品などの出店も予定しています。

▶とき／5月12日(日)10:00～14:00

▶ところ／豊野つつじ山公園

岡豊野支所 ☎257-5874



茶臼山動物園 春の動物園まつり

▶とき／4月13日(土)・14日(日)9:30～16:30

▶内容／「花より団子よりおいしいものを動物たちにプレゼント」、「動物園版新紙幣のデザインを描こう」など

▶入園料／一般600円、小・中学生100円 ※両日とも先着200人に、オリジナルレベルブックをプレゼントします。

岡茶臼山動物園 ☎293-5167



野外彫刻めぐり～長野駅から豊野まで!初夏の公園散策コース

▶とき／5月26日(日)9:30～15:20

▶集合場所／長野駅東口ユメリアバスパーク(徒歩とバスで移動します)

▶対象／市内在住・在勤・在学の人

▶定員／17人(多数の場合は抽選)

▶参加料／300円

▶申し込み／4月30日(火)(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5月26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

岡文化芸術課 ☎224-7504



信州新町美術館・化石博物館

■所蔵作品展

▶とき／6月30日(日)まで

■化石消しゴムを作ろう!

▶とき／5月11日・18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／4月11日(休)から、電話か直接、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、5月5日(日)は小・中学生無料)

岡同館 ☎262-3500



市立博物館

5月5日(日)は、小・中学生の入館料が無料です。

■子ども☆体験のひろば

(受け付けは11:00まで)

◇木の風見鶏をつくろう

▶とき／4月13日(土)10:00～12:00

◇3Dやじろべえをつくろう

▶とき／4月27日(土)10:00～12:00

◇ダンボール箱でミニカホンをつくろう

▶とき／5月5日(日)10:00～12:00

■手仕事のじかん「和綴(と)じの豆本」

▶とき／4月14日(日)13:00～14:00

▶対象／15歳以上の人

▶申し込み／事前に電話で、同館へ ※定員や参加料、その他のイベント情報については、同館HPをご覧ください。

岡市立博物館 ☎284-9011



もんぜんぷら座 ギャラリー(4月)

■市民ギャラリー(3階)

◇傘寿記念岸本恭八郎水彩画展／5日(金)～10日(水)10:00～17:00

◇第19回「かしわの会」絵画展／12日(金)～16日(火)10:00～18:00

◇長野美術会具象展／19日(金)～23日(火)10:00～17:00

◇土筆の会MIDORI(月クラス)絵手紙展／25日(木)～30日(火)10:00～16:00

■ミニギャラリー(2階)

◇ぼたんの会絵手紙展示会／18日(休)～24日(水)10:00～18:00

岡もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020



犬と猫の休日譲渡会

▶とき／4月27日(土)13:00～15:00

▶ところ／市保健所動物愛護センター


▶申し込み・問い合わせ／4月8日(月)～26日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ



行事催し リサイクルプラザ
フリーマーケット

- ▶とき／4月14日(日)9:00～11:30
- ▶持ち物／エコバッグ

行事催し 市子ども会リーダー研修会

- 年齢の異なる友達とレクリエーションで遊びます。
- ▶とき／4月28日(日)9:30～16:00
 - ▶ところ／ふれあい福祉センター
 - ▶対象／市内在住の小学5年生～高校生
 - ▶定員／30人(先着順)
 - ▶保険料／150円
 - ▶申し込み・問い合わせ／4月15日(月)までに右の二次元コードから  申し込むか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ

行事催し 市立長野図書館

- 4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
 - ▶対象／年少児～小学生
 - 映画上映会
 - ◇ジャングル・ブック(字幕・カラー・106分)
 - ▶とき／4月13日(土)14:00～
 - ◇舞踏会の手帖(ちょう)(字幕・白黒・130分)
 - ▶とき／4月27日(土)14:00～
 - なのはなお楽しみ会
 - ▶とき／5月4日(土)14:00～15:00
 - ▶内容／パネルシアター、大型絵本など
 - ▶対象／年少児～小学生
- 市立長野図書館 ☎232-3558

行事催し 南部図書館
たんぽぽこども会

- ▶とき／5月12日(日)14:00～15:00
 - ▶内容／大型スクリーンを使った絵本の読みがたり、人形劇、工作など
 - ▶対象／小学3年生以下
- 南部図書館 ☎292-0143

行事催し 真田宝物館
真田家の守り神 白鳥神社

- 企画展
- ▶とき／4月17日(水)～6月23日(日)
- ギャラリートーク
- ▶とき／4月17日(水)・20日(土)10:00～11:00(予定)

上記はいずれも

- ▶入館料／一般600円、小・中学生100円(土曜日、5月5日(日)は小・中学生無料)
- 真田宝物館 ☎278-2801

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／4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／5月11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 市障害者福祉センター
相談会

- パソコン操作
- ▶とき／毎月第3木曜日9:00～12:00(1組約1時間)
- ▶対象／身体障害者手帳所持者とその家族
- ピアカウンセリング
- ▶とき／毎月第3金曜日13:30～16:30(1組約1時間)
- ▶対象／障害者手帳所持者とその家族


上記はいずれも

- ▶定員／各月3組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／各月開催日の2日前までに、電話で市障害者福祉センター(☎226-4884)へ

スポーツ 信州ブレイブウォリアーズ
ホームタウンデー優待・招待

- ▶とき／4月13日(土)・14日(日)14:05～
 - ▶ところ／ホワイトリング
 - ▶対象／市内在住の人
 - ▶定員／各500人(先着順)
 - ▶優待・招待観戦チケット(2・3階自由席)／大人1,000円、高校生以下無料
 - ▶申し込み／4月11日(木)13:00までに、右の二次元コードから  申し込み
- 信州ブレイブウォリアーズ ☎224-7804

スポーツ ソフトバレーボール大会

- ▶とき／5月5日(日)9:00～17:00
 - ▶ところ／長野運動公園総合体育館
 - ▶申し込み／4月9日(火)～23日(火)(必着)に、所定の申込書(同公園総合運動場HP、アクアウイングにあります)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、アクアウイング(〒381-0043吉田5-1-19、FAX 244-7156、✉nagano@shinko-sports.com)へ 
 - ※詳しくは同公園総合運動場HPをご覧ください。
- アクアウイング ☎244-7555

スポーツ 長野運動公園総合体育館

- 運動会かけっこ練習会
- ▶とき／5月6日(月)9:30～11:30
- ▶対象／小学3～6年生
- ▶参加料／800円
- 長野ガロンズバレーボール教室体験会
- ▶とき／5月6日(月)13:00～15:00
- ▶対象／小学生
- ▶参加料／新規=2,500円、本教室在籍者=1,000円

上記はいずれも

- ▶定員／30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／4月9日(火)から、電話か直接、アクアウイング(☎244-7555)へ



スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

おひさま教室 (小学生以下の親子向け)

湯～ぱれあ ☎282-5500

教室	とき	教室	とき
ベビーチャクラマッサージ	4月9日(火)10:30~11:15	親子水陸チャレンジ	4月20日~9月21日(土) 14:00~15:30(計10回)
Kidsダンス	4月10日~6月26日(水) 17:00~18:00(計10回)	マタニティヨガ	4月21日(日)10:30~12:30
みんなでリトミック	4月13日(土)10:30~11:15	子ども貸切プール	4月21日(日)・29日(月) 14:00~16:00
ベビー&ママ・パパ水中運動	4月13日(土)・18日(木)・ 28日(日)10:30~11:30	わらべ歌ベビーマッサージ	4月22日(月)10:30~11:15
小学生水陸チャレンジ	4月13日~9月14日(土) 14:00~15:30(計10回)	親子でリトミック	4月24日(水)10:30~11:15
リズムダンス遊び	4月14日(日)10:00~10:45	からだ遊び1・2・3	4月26日(金)10:30~11:15
ボクシング体験会	4月14日(日) 14:00~14:45 15:00~15:45	家族で水中サーキット運動	4月27日(土)10:30~11:30
ひよこ親子ピクス	4月17日(水)10:00~10:45	Kidsダンス体験会	4月28日(日) 14:00~14:50 15:00~16:00
親子フラダンス	4月20日(土)10:30~11:30	▶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)	



スポーツ ソフトテニス教室(前期)

■夜間コース

▶とき/4月25日~6月20日(木)19:00~21:00(計8回)

▶ところ/南長野運動公園テニスコート

▶対象/市内在住の10歳以上の人

▶申し込み/4月18日(木)19:00~20:00に、参加料と保険料を持参の上、直接、同公園テニスコートへ

■昼間コース

▶とき/5月8日~6月26日(水)10:00~12:00(計8回)

▶ところ/北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場

▶対象/市内在住・在勤の人

▶申し込み/4月30日(火)までに、所定の申込用紙(市ソフトテニス協会HPにあります)に必要事項を記入の上、ファクスかEメールで、同協会(FAX223-4808、✉naganocstk@yahoo.co.jp)へ

※定員や参加料など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



岡市スポーツ協会 ☎224-5088

スポーツ 南長野運動公園

■キッズ卓球教室

▶とき/毎週月曜日17:00~18:30

▶対象/小学生

▶参加料/体験(1回)600円、月額会員3,000円

▶申し込み/各開催日前日までに、電話か直接、同公園へ

■KAWAI体操教室

▶とき/毎週金曜日17:00~18:00

▶対象/年少児~小学1年生

▶参加料/体験(1回)600円、月額会員4,000円

▶申し込み/各開催日前日までに、電話か直接、同公園へ

■春のお花見ヨガ

▶とき/4月25日(木)12:00~15:00

▶対象/40歳以上の人

▶定員/30人(先着順)

▶参加料/1,000円(弁当代含む)

▶申し込み/4月18日(木)までに、電話か直接、同公園へ

※詳しくは、同公園HPをご覧ください。

岡南長野運動公園 ☎293-4048

スポーツ 市ミニバスケットボール教室

▶対象/市内在住の小学生

▶定員/各教室50人(先着順)

▶申し込み/4月14日(日)9:00に、参加料を持参の上、直接、各会場へ ※会場や参加料など、詳しくは市スポーツ協会HPをご覧ください。



岡市スポーツ協会 ☎224-5088

スポーツ シニア陸上競技教室
マイペースで体力づくり

▶とき/前期=5月7日~7月9日(火)、後期=9月17日~11月19日(火) 10:00~12:00(各期計10回)
※7月・9月は9:30~11:30

▶ところ/長野運動公園陸上競技場

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/30人(先着順)

▶参加料/各期4,000円(保険料など含む、各期開講初日に持参)

▶申し込み/4月19日(金)(消印有効)までに、申込用紙(市陸上競技協会HPにあります)に必要事項を記入の上、郵送で同協会(〒381-0038東和田632)へ

岡市スポーツ協会 ☎224-5088



スポーツ 北部スポーツ・レクリエーションパーク

■地域いきいきスポーツDAY

▶とき／4月21日、5月19日(日)10:00～12:00

▶参加料／各200円

■子どもスポーツまつり

▶とき／5月3日(金)9:00～12:00

▶対象／年少児以上

圃同パーク ☎266-0582

スポーツ 障害者スポーツ講習会(水泳)

▶とき／4月28日(日)9:30～11:30

▶ところ／アクアウイング

▶対象／市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者

▶定員／20人(初回の人優先の上、先着順)

▶申し込み・問い合わせ／4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 スポーツウエルネス吹矢®篠ノ井校

▶とき／5月1日～10月16日(水)9:00～10:30(計12回)

▶ところ／篠ノ井体育館

▶対象／18歳以上の人

▶定員／10人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／4月10日(水)8:30から、電話か直接、茶臼山スポーツ施設(☎292-5443)へ

※参加料など、詳しくはお問い合わせください。

スポーツ 初心者弓道教室

▶とき／5月17日～7月31日(水・金)昼=10:00～11:30、夜=18:30～20:00(各計20回)

▶ところ／長野運動公園弓道場

▶対象／市内在住・在勤・在学の18歳以上の初心者

▶定員／各20人(多数の場合抽選)

▶参加料／各1万800円(保険料含む、初日に持参)

▶申し込み／4月24日(水)(消印有効)までに、はがきに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、職業、電話番号、参加希望時間帯(昼・夜)、弓道経験の有無を記入の上、同公園弓道場初心者弓道教室係(〒381-0043吉田5-1-19)へ

※弓具などは無料で貸し出します。圃市スポーツ協会 ☎224-5088

教室 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき／4月27日(土)13:00～15:00

▶ところ／市保健所動物愛護センター

▶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

▶申し込み・問い合わせ／4月8日(月)～26日(金)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で同センター(☎262-1212)へ



教室 「母の日」に贈るフラワーアレンジメント

▶とき／5月1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、当日持参)

▶申し込み・問い合わせ／4月19日(金)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4月19日(金)まで]。

教室 シニアアクティブルーム各種講座

■介護予防のための転倒・骨折予防体操
▶とき／6月10日～12月9日(月)13:30～15:00(計10回)

▶対象／市内在住の70歳以上の人

▶受講料／1,300円(教材費含む)

■介護予防のための足腰体力向上体操
▶とき／6月11日～11月12日(火)13:30～15:00(計10回)

▶対象／市内在住の60歳以上の人

▶受講料／1,100円(教材費含む)

上記はいずれも

▶ところ／もんぜんぷら座

▶定員／30人(多数の場合、初心者優先の上抽選)

▶申し込み／5月15日(水)(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 長野市食農ときめき講座Ⅱ

とき		ところ
4月26日(金)	9:30～12:00	農業研修センター
5月24日(金)		
6月21日(金)		
8月9日(金)	9:30～12:00	ふれあい福祉センター
	14:00～16:30	
10月4日(金)	9:30～12:00	農業研修センター
11月13日(水)	10:00～12:00	ふれあい福祉センター
令和7年1月22日(水)	13:00～16:00	

▶内容／野菜作りの基本、収穫体験、地産地消教室(おやき・みそ・アップルパイ作り)

▶対象／市内在住で、原則全ての日程に参加できる人

▶定員／15人(先着順)

▶受講料／2,000円(材料費別途)

▶申し込み・問い合わせ／4月17日(水)までに、電話で農業政策課(☎224-5098)へ



教室 夫婦で考えるお金の貯め方・使い方

▶とき／4月20日(土)13:30～15:30

▶ところ／勤労者女性会館しなのき

▶対象／市内在住・在勤の人

▶定員／12人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ

※託児を実施します(要予約)。

教室 NPO初歩講座 NPOってなんだ？

NPOの基礎を学ぶとともに、市民活動団体の活動を紹介します。

▶とき／5月11日(土)10:30～12:30

▶ところ／もんぜんぷら座

▶定員／5人(先着順)

▶受講料／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

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料	申込開始日	
赤ちゃんエコひろば 「リユース絵本の読み聞かせ」	4月26日(金)10:00~12:00	市内在住の0~3歳児とその保護者	5組	300円	4月10日(水) 10:00	
生ごみダンボールコンポスト作りと野菜を植えよう	5月10日(金)10:00~12:00	市内在住の人	10人	800円		
ゆめ工房 21	紙すき体験	5月9日(木)	各5人*	10:00~12:00	100円	4月9日(火) 10:00
	ねこはんでん作り			10:00~14:30	1,500円	
	布ぞうり作り	5月13日・27日(月)10:00~14:30	市内在住の人	各6人*	各300円	
	さき織り体験	5月18日(土)10:00~14:30		4人*	1,000円	
	着物リメイク教室~簡単ベスト作り	5月30日(木)10:00~14:30		5人*	500円	

▶ **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

* …初回の人優先の上、先着順

教室 救命講習(5月)

■救命入門コース

- ▶ **とき** / 9日(木)9:00~10:30
- ▶ **ところ** / 飯綱分署
- ▶ **定員** / 20人(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で飯綱分署(☎239-2119)へ

■普通救命講習Ⅰ

- ▶ **とき** / 20日(月)9:00~12:00
- ▶ **ところ** / 信濃町分署
- ▶ **定員** / 20人(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で信濃町分署(☎255-5119)へ

■普通救命講習Ⅱ

- ▶ **とき** / 11日(土)9:00~13:00
- ▶ **ところ** / 中央消防署
- ▶ **定員** / 30人(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で中央消防署(☎237-0119)へ

■普通救命講習Ⅲ

- ▶ **とき** / 15日(水)9:00~12:00
- ▶ **ところ** / 鳥居川消防署
- ▶ **対象** / 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
- ▶ **定員** / 20人(先着順)

- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で鳥居川消防署(☎253-5119)へ

■普通救命講習Ⅳ

- ▶ **とき** / 9日(木)9:00~12:00
- ▶ **ところ** / 更北分署
- ▶ **定員** / 20人(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で更北分署(☎284-8119)へ

教室 市障害者福祉センター 各種教室

■機能トレーニング

- ▶ **とき** / 毎週火曜日9:30~11:30
- ▶ **対象** / 身体障害者手帳所持者で、運動機能の維持を望む人
- ▶ **定員** / 5人(先着順)

■点字

- ▶ **とき** / 毎週火曜日9:00~15:00 (1人約1時間)
- ▶ **対象** / 視覚障害のある身体障害者手帳所持者
- ▶ **定員** / 2人(先着順)

■余暇教室(運動、合唱、レクリエーションなど)

- ▶ **とき** / 毎週水・金曜日10:00~15:00
- ▶ **対象** / 身体障害者手帳所持者
- ▶ **定員** / 各曜日2人(先着順)

上記はいずれも

- ▶ **申し込み** / 事前に「通所許可申請書」(同センターにあります)に必要な事項を記入の上、直接、同センターへ ※週ごとに募集するものではありません。

圃同センター ☎226-4884

教室 春のガーデニング講習会

- ▶ **とき** / 4月20日(土)10:00~12:00
- ▶ **ところ** / 川中島古戦場史跡公園
- ▶ **定員** / 30人(先着順)
- ▶ **受講料** / 3,000円(材料費含む)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 4月11日(木)8:30から、電話でNPO 法人市環境緑化協力会(☎214-8655)へ



教室 (一財)ながの緑育協会 各種講座

■イングリッシュガーデンを作ろう

- ~おすすめの草花と植え付けのコツ 宿根草と一年草の組み合わせ、デザインのコツを学びます。花苗のプレゼントもあります。

- ▶ **とき** / 4月24日(水)10:00~11:30
- ▶ **受講料** / 1,200円
- ▶ **申込開始日時** / 4月8日(月)9:00

■初めてのハーブ講習会(種まき・花壇づくり)

- 種まきしたものを持ち帰りできます。
- ▶ **とき** / 4月26日(金)10:00~12:00
- ▶ **受講料** / 1,500円(材料費含む)
- ▶ **申込開始日時** / 4月9日(火)9:00

上記はいずれも

- ▶ **ところ** / 篠ノ井中央公園管理棟
- ▶ **定員** / 20人(先着順)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 申込開始日時から、電話で同協会(☎214-8719)へ

教室 松の手入れ講習会

- ▶ **とき** / 4月20日(土)14:00~16:00
- ▶ **ところ** / 城山公園
- ▶ **定員** / 30人(先着順)
- ▶ **受講料** / 1,000円(保険料など含む)
- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 4月15日(月)8:30から、電話でNPO 法人市環境緑化協力会(☎214-8655)へ



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)	申込開始日(4月)
①尺八の伴奏で民謡を唄(うた)おう	4月24日～6月26日(水)13:30～15:00(計6回)	篠ノ井 ☎293-7227	18人	600円	8日(月) 9:00
②浜先生の簡単おいしいフライパンレシピ	4月25日、5月23日、6月27日(木)10:00～13:00(計3回)		20人	3,300円	
③イキイキ長生き体操	4月30日(火)10:00～11:30	松代☎278-0050	25人	100円	15日(月)9:00
④水引で彩る暮らし(基礎編)	5月10日・24日(金)10:00～12:00(計2回)	湯福 ☎232-8335	10人	1,300円	12日(金)～30日(火)の9:00
⑤フレイル予防「のんびりひろば」	5月14日～7月9日(火)10:00～11:30(計5回)		15人	無料	随時
⑥シニアの手習いペン習字(入門編)	5月14日～10月22日(火)10:30～12:00(計10回)		10人	1,200円	11日(木)9:00
⑦足の健康	5月16日・30日、6月6日(木)10:00～11:30(計3回)	三陽☎259-2411	15人	300円	16日(火)9:00
⑧わくわく健康ウォーキング	5月10日・24日(金)13:30～15:30(計2回)		20人	200円	15日(月)9:00

▶対象/①～③、⑤～⑦市内在住の60歳以上の人 ④おおむね70歳以上の人(家族の同伴可) ⑧市内在住の60歳以上で、2回とも参加できる人 ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、各ひろばへ

教室 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。

■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
◆ちょっと得する相続の基礎	5月15日(水) 10:00～12:00	◆ちょっと得する相続の基礎	5月17日(金) 10:00～12:00
◆相続無料相談会(1人40分)		◆相続無料相談会(1人40分)	
かぎ針で作る春・夏物のベスト作り	5月9日～6月13日(木) 10:00～12:00(計6回)	◆ファイナンシャル・プランニング技能検定3級	6月4日～8月6日(火) 19:00～21:00(計10回)
太極フィットネス	5月16日～9月5日(木) 19:00～20:00(計8回)	◆ファイナンシャル・プランニング技能検定2級	6月8日～8月31日(土) 13:30～15:30(計11回)

■勤労青少年ホーム(中部☎232-3256、南部☎293-4435)

▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)

講座	とき	講座	とき
バランスアップヨガ	4月12日～6月21日(金) 10:15～11:45(計10回)	心もほぐれる健康ヨガ	5月16日～9月5日(木) 19:00～20:00(計8回)
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)	よくわかるword(ワード)応用編	5月17日～8月9日(金) 19:00～21:00(計10回)
ヨガでアンチエイジング	4月22日～9月9日(月) 19:00～20:00(計9回)	初夏を彩るスワッグとフラワーアレンジ	5月27日、6月24日(月) 19:00～21:00(計2回)
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)		

■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	5月14日(火)10:00～12:00	相続無料相談会(1人40分)	5月14日(火)13:00～17:00

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/4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