

くらしのチャンネル

お知らせ 6月市議会定例会 6月13日(木)開会予定

いずれも10:00から開会します。

本会議(6月)

13日(木)議案説明

19日(水)・20日(木)個人質問

21日(金)個人質問・議案質疑など

28日(金)採決

所(傍聴受付) 傍聴席入り口(第一庁舎8階)

委員会(6月)

24日(月)福祉環境・建設企業

25日(火)総務・経済文教

所(傍聴受付) 議会事務局(第一庁舎7階)

請願・陳情

希望する人は、6月13日(木)までに提出してください(請願の提出には、議員の紹介が必要です)。個人情報記載された請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

他乳幼児一時預かり、手話通訳および要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合わせください。

問 議会事務局 ☎224-5057

お知らせ ポイ捨てや歩きながらの喫煙はやめましょう

市では、条例で次の行為を禁止しています。

- ・ごみのポイ捨て
- ・歩いているとき、自転車やバイクに乗車しているとき、吸い殻入れを携帯していないときの、道路などでの喫煙
- ・家庭ごみなどの廃棄物の投棄
- ・飼い犬のふんの放置

市長からのメッセージ動画もご覧ください。



問 環境保全温暖化対策課

☎224-5034

お知らせ ながのまちづくり活動 支援事業補助金

1団体当たり、年間70万円を上限に補助します。

対 住民自治協議会を含む、市民公益活動団体が自主的に行っているまちづくり活動で、他の補助金の交付がなく、令和7年3月31日までに事業が完了するもの

申 5月31日(金)までに、募集要領を確認の上、所定の応募用紙〔募集要領、応募用紙ともに、市HP、地域活動支援課(第一庁舎4階)、各支所にあります〕に必要事項を記入し、直接、同課へ

他 応募には、事前相談が必要です。

問 地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ 令和元年東日本台風災害 長野市被災地区移住補助金

被災地区の公費解体後の空き地(宅地)に住宅を建築し、被災地区外から転居・転入する人を補助します。

¥ 市内の他地区から=100万円、市外から=200万円

・対象など、詳しくは市HPをご覧ください。



問 秘書課復興対策室 ☎224-9728

お知らせ 個人市民税・ 県民税の定額減税

令和6年度分の個人市民税・県民税の所得割額から、一定額の減税を行います。

対 令和5年分の合計所得金額が1,805万円以下の納税義務者

内 減税額は、(控除対象配偶者および扶養親族の人数+1)×1万円

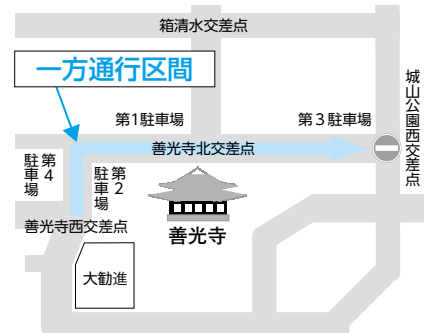
他 国外居住の配偶者と扶養親族は対象外

問 市民税課 ☎224-8507

- ・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 善光寺周辺の交通規制

時 5月3日(金)~5日(日)10:30~15:00



問 交通政策課 ☎224-5012

お知らせ 戸籍証明書・ 戸籍の附票の写し コンビニ交付サービス 利用可能曜日・時間変更

5月1日(水)から、戸籍証明書と戸籍の附票の写しに限り、コンビニ交付サービスにおける取得可能時間が変更になります。

時 (変更後) 月~金曜日(祝休日を除く) 9:00~17:00

問 市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 若里マイナンバー カードセンター業務終了

4月30日(火)をもって、業務を終了しました。

問 マイナンバー課 ☎224-8380

お知らせ スポーツ施設 新予約システム利用開始

6月1日(土)から、新システムで7月利用分以降のスポーツ施設の予約を受け付けます。予約には、長野市施設利用登録〔ながの電子申請サービス(長野市)から申し込み〕が必要です。

・詳しくは市HPをご覧ください。

問 スポーツ課 ☎224-5083

お知らせ 令和7年国勢調査 第3次試験調査

令和7年に実施する国勢調査の企画・立案に必要な基礎資料を得ることを目的とする、試験調査を行います。

時(調査期日)6月19日(水)

対市内10調査区(約550世帯)

内調査項目は、男女の別、出生年月、世帯員の数、住居の種類など(本番の国勢調査と同一の調査項目)

他調査は県知事が任命した調査員が行い、6月上旬から対象世帯を訪問します。

回答方法は、インターネット、郵送提出、調査員による調査票の回収があります。回答内容は、統計法で厳重に保護されます。

問企画課統計担当 ☎229-6234

お知らせ 長野駅東口地下駐車場 地下トイレ利用休止

汚水ポンプ槽などの清掃のため、期間中、終日利用できません。

時5月13日(月)~24日(金)のうち、5日間(予定)

問監理課 ☎224-8704

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。

時(申込期間)5月24日(金)13:00~6月11日(火)14:00

内動産(物品)

他5月23日(木)13:00、市HPに掲載開始予定

問管財課 ☎224-5016

お知らせ 元気なまちづくり 市政出前講座

市民の皆さんが主催する勉強会、研修会などへ、希望に応じて職員を派遣し、市の取り組みなどを説明します。

時9:00~21:00の間で、1回2時間以内(曜日は問いません)

所講座を開催する皆さんが、市内の会場を用意

5月の日曜開庁は12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)、マイナンバー課、
国保・高齢者医療課、国民年金室



対市内在住・在勤・在学の、10人以上で構成する団体・グループ

申開催希望日の30日前(必着)までに、所定の申込用紙[市HP、広報広聴課(第一庁舎5階)にあります]に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで各担当課へ

・詳しくは市HPをご覧ください
ただか、各担当課へお問い合わせください。



問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 長野市保育園・認定こども園 合同就職説明会

時5月18日(土)14:00~16:30

所シャトレゼホテル長野

対保育士を目指す学生、保育士資格を有する求職者

問長野市私立保育協会 ☎232-0080

お知らせ 人権擁護委員による よろず相談会(6月)

信州新町支所

時4日(火)9:30~12:00

大岡支所

時4日(火)10:00~12:00

中央隣保館・篠ノ井交流センター

時4日(火)13:00~16:00

中条総合市民センター

時5日(水)10:00~12:00

戸隠公民館

時6日(木)13:30~16:00

問人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 行政相談

行政への苦情などに応じます。

市民相談室(もんぜんぱら座4階)

時5月10日・17日・24日・31日、6月7日(金)10:00~12:00

篠ノ井交流センター

時5月10日、6月7日(金)10:00~12:00

松代支所

時5月17日(金)10:00~12:00

大岡支所

時6月4日(火)10:00~12:00

信州新町支所

時6月4日(火)9:30~12:00

中条総合市民センター

時6月5日(水)10:00~12:00

戸隠公民館

時6月6日(木)13:30~16:00

問広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 不動産鑑定士 無料相談会

時5月10日(金)13:00~15:40

所(株)長水建設会館

申問事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

お知らせ 土地家屋調査士 無料相談会

時5月27日(月)13:30~16:00

所芸術館展示サロン

申問事前に電話で長野県土地家屋調査士会北信支部(☎273-8120)へ

お知らせ 献血日程(5月)

信州新町支所

時16日(木)9:30~11:30

川中島支所

時21日(火)9:30~11:00

若槻コミュニティセンター

時28日(火)15:30~16:30

問食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

時日時 場所 内容 講師 対象 定員 料金 持ち物 申し込み 他 問い合わせ

お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

もんぜんぷら座

時5月11日、6月8日(土)10:15～12:30

真島保健センター

時5月21日(火)10:15～12:30

共通

- ☑ 依頼会員、提供会員説明
- ☑ 事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ
- ☑ 他託児を実施します(要予約)。
- ☑ 保育・幼稚園課 ☎224-8032

まごころ ありがとうございます

茶臼山動物園整備基金に

株式会社長橋商会/100万円

株式会社高和製作所/10万円

中央建機株式会社/5万円

募集 長野市防災基金運営委員会委員

長野市防災基金の収益を適正に運用するための委員会の委員を募集します。

☑ 市内在住の20歳以上(応募時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

定 若干名(書類選考)

時 (任期)7月1日(月)から2年間

申 5月17日(金)までに、所定の応募用紙〔市HP、危機管理防災課(第一庁舎5階)にあります〕に必要事項を記入の上、「防災に関する考え」をテーマにした小論文(800字程度)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、☒kikibousai@city.nagano.lg.jp)へ
 ☑ 危機管理防災課 ☎224-5006

募集 市営住宅の入居者 ☑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	2		2
上松東	上松四丁目	3DKY	1		
柳町	三輪五丁目	2DKY	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DKY	2	1	2
犀南	篠ノ井東福寺	2DKY	1		1
		2KB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	3	1	
東京(※1)	鬼無里	4DKY	1		1
新町(※1)	信州新町	1KY	1		1

車いす使用者向け住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DKY	1	1

申 5月8日(水)～14日(火)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)

※1…テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入必要

※2…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〔申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)〕

募集 長野市観光振興審議会委員

☑ 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

定 若干名(書類選考)

時 (任期)6月1日(土)から2年間

申 5月24日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、観光振興課(第二庁舎4階)にあります〕に必要事項を記入の上、「長野市の観光振興」をテーマにした小論文(800字程度)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、☒kankou@city.nagano.lg.jp)へ
 ☑ 観光振興課 ☎224-8316

募集 佐久間象山に関する資料

お持ちの佐久間象山に関する資料を、象山記念館に展示します。

☑ 展示期間はお問い合わせください。

申 5月13日(月)～11月1日(金)に、電話で真田宝物館(☎278-2801)へ

募集 フリーマーケット出店者

時 6月23日(日)9:00～11:30

所 リサイクルプラザ

☑ 市内在住の個人・団体(事業者は除く)で、11:30まで出店できる人

定 40店舗(多数の場合は抽選)

¥ 500円

申 5月30日(木)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「6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、郵送で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

まごころ

募集

催し・講座

時日時場所 内容 講師 対象 定員 料金 持ち物 申込み 他 その他 問い合わせ

募集 自衛官


第2回一般幹部候補生

対22歳以上26歳未満の人
(令和6年4月1日現在)
申6月13日(木)まで(必着)

第1回技術貸費学生

対大学第3年次24歳未満または第4年次26歳未満、大学院第1年次26歳未満または第2年次27歳未満で、理学部または工学部に在籍する人(年齢は令和6年4月1日現在)
申6月3日(月)～10月11日(金)(必着)
問自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

募集 令和7年 動物園カレンダーの写真

内(テーマ)茶臼山動物園か城山動物園の飼育動物の写真(人物が写り込んだ写真は不可)
申9月23日(月)まで
・応募方法や規定など、詳しくは茶臼山動物園HP  をご覧ください。
問茶臼山動物園 ☎293-5167


募集 ポリテクセンター長野 7月開講公共職業訓練受講者

電気設備技術科、ビル設備サービス科
時7月2日(火)～12月25日(水)
定各15人(選考あり)
生産システムエンジニア科(ビジネススキル講習付き)
時7月2日(火)～令和7年1月29日(水)
定20人(選考あり)


共通

対ハローワークに求職の申し込みをしている人
申6月6日(木)までに、直接、お近くのハローワークへ
他テキスト代などがかります。
問ポリテクセンター長野 ☎243-7856

催し講座 親子ふれあいスポーツ教室

時5月21日～7月9日(火)10:40～11:40(計8回)
所豊野体育館
対2～3歳児とその保護者
定10組(先着順)
¥3,200円
申5月20日(月)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み後、5月21日(火)10:35に、 参加料を持参の上、直接、豊野体育館へ
問スポーツ課 ☎224-7804


催し講座 ピラティス教室

時5月23日～7月18日(木)19:15～20:15(計8回)
所柳原交流センター
対市内在住・在勤の人
定15人(先着順)
¥3,200円
申5月20日(月)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」で申し込み後、5月23日(木)19:00に、 参加料を持参の上、直接、柳原交流センターへ
問スポーツ課 ☎224-7804

催し講座 各種水泳教室

らっこ水泳
時6月8日・22日(土)11:15～12:00
対おむつを使用していない未就学児
定各10人(先着順)
¥各1,000円
小学生水慣れ
時6月15日(土)11:15～12:30
対小学生
定15人(先着順)
¥2,000円
共通
所アクアウイング
申問5月8日(水)から、電話でアクアウイング(☎244-7555)へ

催し講座 はじめてのエアロビクス

時5月24日～7月12日(金)19:15～20:15(計8回)
所更北体育館
対市内在住・在勤の人
定15人(先着順)
¥3,200円
申5月20日(月)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」で申し込み後、5月24日(金)19:00に、 参加料を持参の上、直接、更北体育館へ
問スポーツ課 ☎224-7804


催し講座 小学4～6年生のための水泳教室

平泳ぎ習得レッスン
時5月12日(日)11:15～12:30、6月16日(日)14:00～15:15
クロール習得レッスン
時6月1日(土)11:15～12:30

共通

所アクアウイング
対小学4～6年生
定15人(先着順)
¥2,000円
申問5月8日(水)から、電話でアクアウイング(☎244-7555)へ

催し講座 ディスコダンス真島校

時5月7日～令和7年3月25日(火)15:30～16:40(計34回、予定)
所ホワイトリングサブアリーナ
¥1回500円
・対象や定員、日程など、詳しくはお問い合わせいただくか、同施設HPを  ご覧ください。
申問5月8日(水)8:30から、電話か直接、ホワイトリング(☎283-7977)へ

催し講座 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(5月)	教室	とき(5月)
からだ遊び1・2・3	10日(金)10:30～11:15	わらべ歌ベビーマッサージ	20日(月)10:30～11:15
みんなでリトミック	11日(土)10:30～11:15	ベビーチャクラマッサージ	21日(火)10:30～11:15
親子フラダンス	12日(日)10:30～11:30	マタニティヨガ	26日(日)10:30～12:30
ベビー&ママ・パパ水中運動	12日(日)・16日(木)・25日(土)・30日(木)10:30～11:30	子ども貸切プール	26日(日)14:00～16:00
親子でリトミック	15日(水)10:30～11:15	ひよこ親子ビクス	29日(水)10:00～10:45
リズムダンス遊び	19日(日)10:00～10:45	申湯～ぱれあHP「おひさまクラブ」から(会員登録が必要です)	
ボクシング小学生クラス	19日(日)14:00～15:00		



催し講座 南長野運動公園

こどもスイミング(幼児)

時 毎週土曜日9:00～9:55

対 おむつを使用していない年少児～年長児

¥ 月額4,000円

幼児HIP-HOP(ヒップホップ)

時 毎週土曜日9:55～10:40

対 年少児～年長児

¥ 月額3,000円

Les Mills BODYPUMP(レズミルズボディパンプ)

時 毎週土曜日17:45～18:30

対 高校生以上

¥ 1回600円(月額会員無料)

共通

申 事前に電話か直接、南長野運動公園(☎293-4048)へ

催し講座 ママさんバレーボール教室

時 6月12日～7月3日(水)10:00～12:00(計4回)

所 更北体育館

対 市内在住の既婚女性(30歳以上の未婚女性も可)

定 35人(先着順)

¥ 1,000円(保険料含む)

申 5月8日(水)～22日(水)に、氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号・生年月日を記入の上、Eメールでママさんバレーボールクラブ(✉nagano.volleyball.club2024@gmail.com)へ

問 スポーツ課 ☎224-7804

催し講座 初心者バウンドテニス教室

市内在住の初心者を対象に、市内3カ所で教室を開講します。会場や日時、参加料など、詳しくは市スポーツ協会HPをご覧ください。

定 各20人(先着順)

問 市スポーツ協会 ☎224-5088



催し講座 柔道教室

市内在住の小・中学生を対象に、市内4カ所で教室を開講します。会場や日時、参加料など、詳しくは市スポーツ協会HPをご覧ください。

定 各30人(先着順)

他 柔道着無料貸し出し

問 市スポーツ協会 ☎224-5088



催し講座 北部スポーツ・レクリエーションパーク

ディスコダンス三才校

時 5月7日～令和7年3月25日(火)19:10～20:20(計45回、予定)

¥ 1回500円

・対象や定員、日程など、詳しくはお問い合わせいただくか、同施設HPをご覧ください。

マレットゴルフ初心者講習会

時 5月23日(木)9:30～11:30

対 18歳以上の人

定 10人(先着順)

¥ 500円

共通

申 5月10日(金)から、電話か直接、同パーク(☎266-0582)へ



催し講座 市長杯争奪 第27回 長野市民ゴルフ大会

時 6月12日(水)7:30～

所 長野カントリークラブ

対 市内在住・在勤の18歳以上の人

定 240人(先着順)

¥ 2,000円(プレー代別途、市ゴルフ協会会員は1,000円)

申 5月31日(金)までに、長野カントリークラブHPの申し込みフォームから申し込むか、申込書(長野カントリークラブHPにあります)に必要な事項を記入の上、ファクスで同クラブ(FAX239-2057)へ

問 市スポーツ協会 ☎224-5088

催し講座 ビームライフル 体験教室

時 5月11日(土)～令和7年3月30日(日)10:00～15:00(土・日・祝休日)

所 中尾山射撃場

対 市内在住の小学4年生以上

定 各日10人(先着順)

・申し込み方法など、詳しくは市スポーツ協会HPをご覧ください。

問 市スポーツ協会 ☎224-5088



催し講座 フリーマーケット

時 5月25日(土)10:00～15:00

所 権堂イーストプラザ市民交流センター

問 同センター ☎234-2906

催し講座 権堂イーストプラザ
市民交流センター

紙袋で作るペーパーウォレット
時 5月11日(土)10:00~11:30、14:00~15:30

対 小学生以上
定 各5人(先着順)
¥ 各500円

いきいき健康体操②
時 6月7日、7月5日(金)13:30~14:30

定 各10人(先着順)
¥ 1回分=1,500円、2回分=2,400円

オリジナル傘を作ろう
時 6月8日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

定 各5人(先着順)
¥ 各700円

共通

申 問 事前に電話か直接、同センター
(☎234-2906)へ

催し講座 グリーンシティフェスタ2024

時 5月12日(日)10:00~16:00
所 権堂イーストプラザ市民交流センター
内 工作体験、ステージ発表など

対 小学生以下とその保護者
¥ 一部イベントは参加料がかかります。

問 家庭・地域学びの課 ☎224-5082

催し講座 長野市子ども会
リーダー研修会

時 6月9日(日)9:30~16:30
所 青少年錬成センター
内 野外炊飯などの活動

対 市内在住の小学5年生~高校生
定 30人(先着順)
¥ 650円(本年度初めて参加する人は、別途保険料150円)

申 問 5月20日(月)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から
申し込みか、電話で家庭・地
域学びの課(☎224-5082)へ

催し講座 成人指導者研修会

時 5月26日(日)10:00~12:00
所 吉田公民館

内 工作(スタンドグラス)
対 子どもの育成活動に携わりたい人
申 問 5月20日(月)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込みか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ



催し講座 水道施設見学

歴史のある戸隠水源や、市内最大の犀川浄水場をバスで巡ります。

時 6月1日(土)9:00~13:00
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 30人(多数の場合は抽選)

申 5月15日(水)(必着)までに、住所・氏名(参加者全員)・学年(小学生)・携帯電話番号・集合場所の希望(長野駅か犀川浄水場)を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで上下水道局総務課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5114、✉suisomu@city.nagano.lg.jp)へ

他 状況によって中止することがあります。

問 上下水道局総務課 ☎224-5070

問 上下水道局総務課 ☎224-5070

催し講座 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)

時 5月18日(土)10:00~15:00
所 篠ノ井交流センター
申 問 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)

時 6月1日(土)10:00~15:00
所 大豆島公民館
申 問 事前に電話でシニアネットながの事務局(☎090-9359-8288)へ

催し講座 防災情報を学ぼう
防災セミナー

時 5月25日(土)13:30~15:00
所 芸術館アクトスペース(オンライン参加可)

内 講演「近年の気象災害と情報の活用」
講 半井小絵さん(女優・気象予報士)

定 会場・オンライン各200人(先着順)

申 問 事前に住所・氏名・電話番号・メールアドレス・会場かオンラインかの希望を、電話、ファクス、Eメールのいずれかで危機管理防災課(☎224-5006、FAX224-5109、✉kikibousai@city.nagano.lg.jp)へ

催し講座 南部図書館

5月のおはなし会
時 5月8日~29日の毎週水曜日
11:00~11:30

内 絵本の読みがたりなど
対 小学生以下

あかちゃんのおはなし会
時 6月5日(水)13:30~14:00
内 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 0歳児とその保護者
持 バスタオル

問 南部図書館 ☎292-0143

催し講座 市立長野図書館

映画上映会
◇命のビザ(カラー・115分)
時 5月11日(土)14:00~

◇黄昏(たそがれ)(字幕・白黒・118分)
時 5月25日(土)14:00~

5月のおはなし会
時 (毎週)水曜日15:00~15:30、土曜日14:30~15:00、日曜日11:00~11:30

内 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど
対 年少児~小学生

問 市立長野図書館 ☎232-3558



犬と猫の休日譲渡会

時5月18日(土)13:00~15:00
 所市保健所動物愛護センター
 申問5月8日(水)~17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



愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

時5月18日(土)13:00~15:00
 所市保健所動物愛護センター
 対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
 申問5月8日(水)~17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



博物館わくわく入門~草木染に挑戦!

時5月19日(日)10:00~15:00
 所戸隠地質化石博物館
 対小学生以上
 定20人(先着順)
 ￥(入館料)一般400円、高校生300円、小・中学生250円(材料費別)
 申問事前に電話で戸隠地質化石博物館(☎252-2228)へ



植物観察会~ユウスゲの保全活動

時5月25日(土)9:00~12:00
 所森の駅Daizahoushi西側駐車場
 内ユウスゲの生育を阻害するワラビの採取、大谷地湿原の散策
 対小学生以上
 定20人(先着順)
 ￥200円
 申問事前に電話で戸隠地質化石博物館(☎252-2228)へ



市立博物館

子ども☆体験のひろば
 (受け付けは11:00まで)
 ◇木の蒸気機関車をつくろう
 時5月11日(土)10:00~12:00
 定15人(先着順)
 ￥300円
 ◇たわらあみでつくるかべかざり
 時毎月第3土曜日10:00~12:00
 ￥100円
 ◇四角形ブンブンごまをつくろう
 時5月25日(土)10:00~12:00
 ￥100円
 手仕事のじかん~寿山石でつくる勾玉(まがたま)
 時5月19日(日)13:00~16:00
 対10歳以上の人
 定20人(先着順)
 ￥1,000円
 申事前に電話で同館へ



共通

￥(入館料)一般500円、高校生150円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)
 問市立博物館 ☎284-9011



松代文化ホール ヨガ教室

時5月26日(日)15:00~16:00
 定20人(先着順)
 ￥中学生以上1,000円、小学生以下800円
 申問事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ



甲冑の着用体験

真田家ゆかりの甲冑などのレプリカを着用できます。
 時5月11日(土)10:00~12:00
 所真田宝物館
 ￥(入館料)一般600円
 問真田宝物館 ☎278-2801



化石のクリーニングに挑戦!

時6月8日・15日(土)13:30~15:30
 所信州新町美術館・化石博物館
 対小学生以上
 定各10人(先着順)
 ￥(入館料)一般500円、高校生300円
 申問5月8日(水)から、電話で同館(☎262-3500)へ



市障害者福祉センター パソコン教室

時5月22日~6月12日(水)9:00~16:30(計4回)
 内ワード・エクセル基本操作、インターネット・メール操作ほか
 対身体障害者手帳所持者とその家族
 定5人(先着順)
 ￥教材費がかかります。
 申5月15日(水)までに、氏名・住所・電話番号・パソコン持参の有無を、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市障害者福祉センター(☎226-4884、FAX 226-6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ



いちから始めるパソコン講座

ワードの基礎を学びます。
 時5月13日~12月23日(月)9:45~11:45(計15回)
 所大豆島いこいの家
 対市内在住の60歳以上の人
 定14人(先着順)
 ￥1,500円(教材費など別)
 申問5月8日(水)から、電話か直接、大豆島いこいの家(☎221-5600)へ

お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

時日時 所場所 内内容 講師師 対対象 定定員 料料金 持持ち物 申申し込み 他その他 問問い合わせ

催し講座 鬼無里フットパス～
貴女紅葉の里を歩く

時 6月2日(日)9:00～14:30

所 (集合) 鬼無里公民館両京分館

定 15人(先着順)

¥ 一般2,500円、小学生以下1,000円(昼食代(窯焼きピザ)含む)

申 5月31日(金)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、電話で鬼無里観光振興会(☎256-3188)へ



催し講座 野外彫刻めぐり～
歴史ある松代・川中島を歩く

市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞し、市立博物館を見学します。

時 6月22日(土)9:30～15:00

所 (集合) 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 市内在住・在勤・在学の人

定 17人(多数の場合抽選)

¥ 300円

申 5月31日(金)(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6月22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



問 文化芸術課 ☎224-7504

催し講座 親子関係スキルアップ講座

時 6月19日～7月17日(水) 10:00～12:00(計4回)

所 ふれあい福祉センター

内 子どもの理解と対応の仕方

対 おおむね3～10歳の子どもを持つ保護者で、4回出席できる人

定 20人(先着順)

申 5月13日(月)から、電話でこども総合支援センター「あのえっと」(☎224-7849)へ

催し講座 フレイル予防講座～自分のカラダと向き合うヨガ時間

ストレッチヨガ

時 5月20日(月)14:00～15:30

定 30人(先着順)

肩こり改善ヨガ

時 6月3日(月)14:00～15:30

定 30人(先着順)

腰痛改善ヨガ

時 6月17日(月)14:00～15:30

定 30人(先着順)

股関節を柔軟にするヨガ

時 7月1日(月)14:00～15:30

定 30人(先着順)

経絡・ツボヨガ基本編

時 7月29日(月)14:00～15:30

定 17人(先着順)

経絡・ツボヨガ夏の養生

時 8月5日(月)14:00～15:30

定 30人

共通

所 生涯学習センター

¥ 300円

他 託児を実施します(各回先着3人まで、申し込みは各開催日の10日前まで)。

申 事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで同センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ

催し講座 教えて！常識塾①

おいしい新茶の淹(い)れ方

時 5月23日(木)14:00～15:30[申込期限5月20日(月)]

¥ 500円

ワンランク上のコーヒーの楽しみ方

時 5月30日(木)14:00～15:30[申込期限5月23日(木)]

¥ 900円

おいしい紅茶の淹(い)れ方

時 6月6日(木)14:00～15:30[申込期限6月3日(月)]

¥ 500円

体を癒やすハーブの楽しみ方

時 6月12日(水) 14:00～15:30[申込期限6月5日(水)]

¥ 800円

共通

所 生涯学習センター

定 24人(先着順)

他 託児を実施します(各回先着3人まで、申し込みは各受講日の10日前まで)。

申 申込期限までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ

催し講座 ソルガム栽培講習会(播種)^{はしゅ}

時 5月19日(日)9:30～12:00

所 (集合) 大安寺(七二会甲)

申 5月17日(金)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、環境保全温暖化対策課(☎224-7532、FAX224-5108、✉kankyo@city.nagano.lg.jp)へ



催し講座 親子農業体験講座

時 5月19日～11月10日(日)9:00～12:00(計6回)

所 農業研修センター

対 小学生とその保護者

定 10組(先着順)

¥ 1組3,000円

申 5月8日(水)から、電話で農業研修センター(☎278-2620)へ(日・月曜日、祝日を除く)

催し講座 飯縄山清掃登山

飯縄山の開山祭に合わせて清掃登山を実施します。

時 6月5日(水)8:00～(少雨決行)

所 (集合) 一の鳥居苑地駐車場

持 登山のできる服装、雨具、昼食、飲み物など

問 観光振興課 ☎224-5042

催し講座 救命講習・応急手当普及員講習(6月)

救命入門コース

時 16日(日)9:00~10:30

所 篠ノ井消防署

定 20人(先着順)

申 事前に電話で篠ノ井消防署(☎292-0119)へ

普通救命講習 I

時 17日(月)9:00~12:00

所 若穂公民館

定 20人(先着順)

申 事前に電話で若穂分署(☎282-2299)へ

普通救命講習 II

時 6日(木)9:00~13:00

所 信濃町分署

定 20人(先着順)

申 事前に電話で信濃町分署(☎255-5119)へ

普通救命講習 II

時 20日(木)9:00~12:00

所 中央消防署

対 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 30人(先着順)

申 事前に電話で七二会分署(☎229-3512)へ

応急手当普及員講習

時 26日(水)・27日(木)・28日(金)8:30~17:30

所 中央消防署

定 30人(先着順)

¥教材費約4,000円

他 3日間の受講が必要です。

申 事前に電話で鶴賀消防署(☎223-0119)へ

催し講座 もんぜんぷら座ギャラリー

市民ギャラリー(3階)

◇信州版画協会北信支部 みんなで楽しむ版画展

時 5月9日(木)~13日(月)10:00~17:00

◇JNP日本風景写真協会長野第一支部 第18回写真展示会

時 5月19日(日)~25日(土)10:00~17:00

問 もんぜんぷら座事務局

☎219-0020

催し講座 映画上映会「沈黙の50年」


時 5月11日(土)・12日(日)10:00~11:10、14:00~15:10、18:00~19:10(12日は14:00~15:10が最終)

所 県障がい者福祉センター

定 100人(先着順)

¥前売券=1,000円、当日券=1,300円(中学生以下無料)

他 小学生以下は保護者同伴

申 5月10日(金)までに、右の二次元コードから申し込むか、ファクスかEメールで(一社)市聴覚障害者協会(FAX214-1980、nagano20230401@gmail.com)へ

問 同協会 ☎050-3605-2464(電話リレーサービス)

催し講座 聴覚障害者向け講演会

時 5月12日(日)10:00~12:00

所 市障害者福祉センター

内 手話による講演「埼玉のろう学校での教育実践」(音声・文字への要約あり)
講 戸田康之氏(大宮ろう学園教員、手話ニュースキャスター)

他 託児を実施します(1人500円、要予約)。

申 事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市聴覚障害者センター「デフネットながの」(☎229-5557、FAX229-5558、✉deaf-n-n@mx2.avis.ne.jp)へ

催し講座 長野銀座にぎわい市

時 5月14日~12月10日の毎週火曜日10:30~13:00

所 トイゴ広場

内 市内で採れた旬な野菜・果物や、総菜・弁当・加工品などの販売

問 (一社)市農業公社 ☎227-1650

催し講座 多文化交流講座 エクアドル~多様性の国

時 6月15日(土)10:30~12:00

所 もんぜんぷら座

定 30人(先着順)

申 6月12日(水)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

問 国際交流コーナー ☎223-0053

催し講座 春の山野草展

時 5月11日(土)・12日(日)10:00~16:00(最終日は15:00まで)

所 篠ノ井中央公園管理棟

内 山野草150鉢以上の展示・販売

問 (一財)ながの緑育協会

☎214-8719

催し講座 (一財)ながの緑育協会

フレッシュハーブとバラで作るスワッグ

時 5月22日(水)10:00~12:00[申し込み5月9日(木)9:00~]

定 16人(先着順)

¥2,600円

切花のキレイな飾り方

時 5月31日(金)10:00~12:00[申し込み5月10日(金)9:00~]

定 20人(先着順)

¥1,600円

共通

所 篠ノ井中央公園管理棟

申 申込開始日に、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

催し講座 NPO法人 長野市環境緑化協力会

プロによる花の撮り方教室

時 5月19日(日)9:00~11:30[申し込み5月9日(木)8:30~]

定 20人(先着順)

¥500円(保険代など含む)

ハンギングバスケット講座

時 6月15日(土)10:00~12:00、14:00~16:00[申し込み6月3日(月)8:30~]

定 各10人(先着順)

¥(材料費含む)参加者=4,000円、既参加者=3,500円(鉢持参の場合)

共通

所 南長野運動公園

申 申込開始日から、電話で同協力会(☎214-8655)へ

他 5月19日(日)13:30~15:30に、同公園で園芸相談も行います(申し込み不要)。



お知らせ

まじいろ

募集

催し・講座

時日時 場所 内容 講師 対象 定員 料金 持ち物 申込み 他 その他 問い合わせ



かがやきひろば各種講座

講座	とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	参加料	申込期間(5月)
①転倒骨折予防～自分の足でいつまでも!	5月24日～11月22日(金) 10:00～11:30(計10回)	湯福 ☎232-8335	15人	1,000円	13日(月)～
②もっと素敵(すてき)に珈琲タイム～豆の種類とテイスティング	6月6日・20日(木) 13:30～15:30(計2回)		15人	2,200円	15日(水)～
③水引で彩る暮らし(応用編)	6月14日・28日(金) 10:00～12:00(計2回)		10人	1,400円 (材料費含む)	16日(木)～
④ディスコダンス930	6月4日～10月8日(火) 9:30～10:30(計9回)	篠ノ井 ☎293-7227	各25人 ※	各900円	8日(水)・9日(木) 9:00～17:00
⑤ディスコダンス1045	6月4日～10月8日(火) 10:45～11:45(計9回)				
⑥たのしい陶芸体験	6月6日～7月25日(木) 9:30～11:30(計4回)	豊野 ☎257-3135	12人	2,400円 (材料費含む)	13日(月)9:00～
⑦ぴんしゃん! 元気体操	6月13日～12月12日(木) 13:30～15:00(計10回)		20人	1,000円	13日(月)～22日(水)

対市内在住の①70歳以上で、歩行に若干の心配があり、日頃運動をしていない人 ②～⑦60歳以上の人

申各申込期間中に、①～③⑥⑦電話か直接 ④⑤63円切手を持参の上、各ひろばへ

他詳しくは各ひろばにお問い合わせください。 ※…多数の場合抽選



リサイクルプラザ

ながのおさがり交換会

子ども服(120サイズまで)、絵本、育児用品を持ち込んだ品数と同数、交換できます。

時5月18日(土)・19日(日)10:00～14:00

フリーマーケット

時5月26日(日)9:00～11:30

持エコバッグ

問リサイクルプラザ ☎222-3196



シセイカルテ測定体験イベント

全身の写真撮影で姿勢のゆがみを数値化し、歩き方や未来の姿勢などをAIが測定します。

時6月16日(日)10:00～18:00

所アクアウイング

¥500円

問アクアウイング ☎244-7555



NPO講座～心をつかむタイトルの付け方

時6月16日(日)13:30～16:00

所もんぜんぶら座

内広報に関する講義、ワークショップ

対市民活動団体、住民自治協議会

定25人(先着順)

¥500円

申問事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、

✉npo@nagano-shimin.net)へ



ちょこっとずくだす料理講習会

調理師から、季節の食材を生かした料理を習います。

時6月6日(木)10:00～13:00

所市保健所

対市内在住の人

定24人(先着順)

¥3,000円

申5月22日(水)10:00～16:00に、参加料を持参の上、県調理師会長野市支部(市保健所1階)へ

問同支部 ☎224-8580(月・水・金曜日の10:00～16:00)



信濃の民話を聴く講座

時7月12日・26日(金)10:30～12:30(計2回)

所もんぜんぶら座

対市内在住の60歳以上の人

定40人(多数の場合、初心者優先の上抽選)

¥300円

申6月7日(金)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、往復はがき(1人1枚1講座)でシニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ

問同ルーム ☎223-0058



ポリテクセンター長野職業訓練施設見学会

時5月9日(木)・22日(水)10:00～12:00

対ハローワークに求職の申し込みをしている人

問ポリテクセンター長野

☎243-7856



長野地域職業訓練センター

パソコン入門

時6月10日～18日(月・火)(計4回)9:30～12:30

エクセル(表計算)基礎コース

時5月29日、6月5日・12日(水)9:30～16:30(計3回)

JW_CAD中級

時6月15日・22日・29日(土)9:30～16:30(計3回)

エクセル(表計算)応用コース

時6月19日・26日(水)9:30～16:30(計2回)

ワード応用

時6月24日～7月2日(月・火)9:30～12:30(計4回)

共通

¥受講料がかかります。

申5月8日(水)9:00から、電話かファクスで、長野地域職業訓練センター(☎221-0505、FAX221-0036)へ

お知らせ

まじろ

募集

催し・講座

時日時 所場所 内内容 講講師 対対象 定定員 料料金 持持ち物 申申し込み 他その他 問問合わせ



リサイクルプラザ

問リサイクルプラザ ☎222-3196

講座	とき	対象	定員(先着順)	参加料	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	5月24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	5月8日(水) 10:00～
自転車リペア	5月27日(月)10:00～11:30	市内在住の人	各5人	各500円	
ネクタイからがま口作り	6月11日(火)10:00～12:00				
着物リフォーム～ 気軽な作業衣(さむえ)作り	6月14日～7月5日(金) 9:30～12:00(計4回)	市内在住の人※1	6人※2		
ゆめ 工房 21	牛乳パックで椅子作り	6月7日(金)10:00～12:00	5人※2	300円	5月9日(木) 10:00～
	布ぞうり作り	6月10日・24日(月) 10:00～14:30	各6人※2	各300円	
	紙すき体験	6月13日(木)	市内在住の人	100円	
	ねこはんでん作り			10:00～14:30	
	廃油で石けん作り	6月14日(金)10:00～12:00		100円	
	生ごみ堆肥でおいしい野菜作り	6月20日(木)13:30～15:30		10人※2	

※1…全日程に参加でき自宅でミシンの使える人 ※2…初回の人優先の上、先着順
 申各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ



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、南部会場☎292-8151)

対市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

講座	とき	講座	とき
し な の き	◆エンディングノートから はじめる終活	◆ちょっと得する相続の基礎	6月21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)
	エクセル 中級	7月5日～9月13日(金) 10:00～12:00(計8回)	医療事務資格取得準備

勤労青少年ホーム(中部☎232-3256、南部☎293-4435)

対市内在住・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
中部 夏を楽しむ!ゆかたの着付け	7月9日～30日(火) 19:00～21:00(計4回)	南部 ゴルフ初級※	7月2日～9月17日(火) 19:30～21:00(計11回)

※…所 大橋ゴルフガーデン

サンライフ長野(☎227-2310) 対市内在住・在勤の人(学生は除く)

講座	とき	講座	とき
腰痛予防トレーニング (女性コース)	6月6日～9月26日(木) 9:30～11:00(計15回)	体力づくりトレーニング	6月14日～9月20日(金) 19:30～21:00(計14回)
身体がよるこぶウエープリング® でストレッチ	6月6日～9月26日(木) 9:40～10:40(計15回)	遺言書の書き方と相続	7月9日(火)10:00～12:00
エンディングノートで賢い終活	6月11日(火)10:00～12:00	夏を楽しむ!ゆかたの着付け	7月10日～31日(水)18:30～ 20:30(計4回)
相続無料相談会(1人40分)	6月11日、7月9日(火) 13:00～17:00		

申施設へ直接/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)

申インターネット/5月1日(水)9:00～8日(水)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

お知らせ

まごころ

募集

催し・講座

時日時 場所 内容 講師 対象 定員 料金 金持 持ち物 申 申し込み 他 その他 問い合わせ