



も く じ

●みんなで防ごう土砂災害…………… 2・3	●認知症の相談窓口…………… 15
●介護保険料の納入通知…………… 4・5	●地球にやさしい心掛け…………… 16
●歯と口のケアで介護予防…………… 5	●浄化槽の適正な維持管理…………… 17
●みんなの国民健康保険…………… 6～8	●ムクドリ・カラス対策…………… 17
●市民税・県民税の税額決定…………… 9	●市立図書館からのお知らせ…………… 18
●風疹の無料抗体検査・予防接種…………… 10	●移動図書館巡回日程…………… 19
●H I V / エイズ・性感染症検査…………… 10	●真田宝物館特別展…………… 20
●歯周疾患検診のご案内…………… 11	●信州新町美術館特別展…………… 20
●熱中症の予防…………… 11	●市立長野中学校の授業公開…………… 21
●食中毒の予防…………… 12	●街角アート&ミュージック…………… 21
●猫の正しい飼育…………… 12	●市長コラム…………… 22
●男女共同参画社会の実現に向けて… 13	●健康情報コーナー…………… 22
●森林経営管理制度…………… 13	●くらしのチャンネル…………… 23～35
●令和2年度採用長野市職員募集 …… 14	●オリンピックコンサート2019 …… 36



高みを目指して

今シーズンから、日本フットサルリーグ(Fリーグ)ディビジョン1で戦う「ポアルース長野フットサルクラブ」。12チームで優勝を争うリーグ戦は、来年1月まで行われ、ホームアリーナのホワイトリングでも6試合開催されます。

仕事を終えた後、夜遅くまで練習を重ねる選手たちの熱き戦いに、会場で声援を送ってみませんか。

長野市の人口 (令和元年5月1日現在)

総数 376,744人(男182,584人 女194,160人)
世帯数 161,382世帯

6月は 土砂災害防止月間

「みんなで防ごう土砂災害」を合言葉に、防災意識を高め、「日頃の備え」と「早めの避難」を心掛け、災害が起きた場合は、安全な避難行動をとりましょう！

全国各地で毎年、多くの土砂災害が発生しています。

昨年は、平成30年7月豪雨や北海道胆振東部地震などに伴い発生した土砂災害を含め、3451件の土砂災害が発生し、各地に甚大な被害をもたらしました。

国や各自治体では、土砂災害による被害を最小限に抑えるため、さまざまな対策をとっていますが、最終的には、皆さん一人一人の意識（日頃の備え）と行動（早めの避難）が大切になります。

日頃から備えよう！

災害による被害を最小限に抑えるには、日頃から、避難のタイミングや避難場所、避難経路や危険な場所を確認しておく、災害時に素早い避難行動をとることが大切です。避難経路や避難場所は、自らの足で回り、確認すること
で防災意識も高まります。
その際、市が作成した「土砂災害ハザードマップ」や市ホームページを参考にしてください。



▲土砂災害ハザードマップ

土砂災害とその前兆

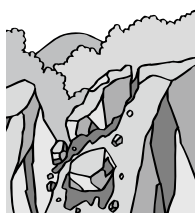
大雨や長雨のときには、「土砂災害の前兆」が現れることがあるので、次のような前兆を発見したら、早めに避難してください。

○土石流



- ・川の流れが濁り、流木が混ざる。
- ・雨が降り続けているのに、川の水位が下がる。

○崖崩れ（急斜面が崩れる）



- ・崖に割れ目が見える。
- ・崖から小石がぱらぱらと落ちる。

○地滑り



- ・地面にひび割れができる。
- ・家や擁壁が傾き、亀裂が入る。

※異常を発見したら、119番か110番へ電話するか、最寄りの消防署、警察署へ連絡してください。

土砂災害警戒情報

大雨警戒発令中、さらに土砂災害の危険性が高まったとき、長野県と気象台が共同で、「土砂災害警戒情報」を発表します。

情報伝達

土砂災害警戒情報や避難に関する情報を、防災行政無線や長野市防災メール、Yahoo!防災速報などの方法でお知らせします。

●防災行政無線

防災行政無線の屋外スピーカーで放送した内容は「0120・479・231」で確認することができます（豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条支所からの放送には

対応していません）。

●長野市防災メール

「長野市防災メール」は、市に係る気象情報や河川の水位情報などを配信しています。正確な情報をいち早く知ることができ、ぜひご登録ください。

○配信される防災情報

- ・緊急情報（避難、火災、救助、その他の緊急情報）
- ・地震情報（震度4以上）
- ・気象情報（大雨・洪水・大雪に関する警報・注意報、記録的短時間大雨情報）
- ・土砂災害警戒情報
- ・竜巻注意情報
- ・河川水位観測情報

○登録方法

- ① 次のアドレスに空メールを送信
bousainai@nagano-bousai.jp
※下のコードを読み込むことで、アドレス入力を省略できます。



② 画面表示に従い必要事項を入力して登録完了

災害から命を守る！日頃からの備え！
備蓄品・非常持ち出し品を準備しよう

市では、防災備蓄倉庫を設置し、非常用の食料などを備蓄していますが、必要な物資の全てを市の備蓄で賄うことはできません。皆さんも、水や食料は最低3日分、できれば1週間程度の備蓄をし、日頃から準備をしておきましょう。

外出先で身に付けておきたいもの(例)

- 自分に関する情報** ▷身元や連絡先を記したカード
▷病院の診察券 ▷お薬手帳 など
- 状況を把握するため** ▷ポケットラジオ ▷メモ帳や筆記用具 など
- 閉じ込められたときのため** ▷笛 ▷水 ▷チョコレートなどの食料 ▷ハンカチ など

家庭や職場に常備しておきたいもの(例)

- 速やかな避難のため** ▷運動靴 ▷懐中電灯 ▷手袋▷雨がっぱ など
- なければ困るもの** ▷常備薬 ▷水や食料 ▷現金 など

長野市インターネット市政放送
「家庭でも非常備蓄を準備しよう」

※右のコードを読み込むと、動画が表示されます。



▲安全な避難態勢などを確認するために実施した戸隠地区土砂災害対応訓練

災害が迫ったとき、置かれた状況は一人一人違います。それぞれが自ら判断し、適切な行動をとらなければなりません。

下記のいずれの場合も、避難場所への避難はかえって命に危険を及ぼしかねないと自ら判断する場合には、「近隣の安全な場所」への避難や少しでも命が助かる可能性の高い避難行動として「屋内安全確保」を行ってください。

早めの行動・避難を！

災害の発生や、発生の恐れがある場合に、避難に関する情報として市から発令するのが、「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示(緊急)」です。

いつ起こるか分からない災害から命を守るために、避難に関する言葉の意味を理解しておきましょう。

避難は自ら判断し、安全を第一に

※長野市防災メールの利用・登録は無料ですが、通信料は利用者負担となります。

※詳しくは、防災情報ポータルサイトをご覧ください。

長野市防災情報ポータルで検索

●Yahoo!防災速報

市では、ヤフー株式会社が提供している「Yahoo!防災速報」を活用して「自治体からの緊急情報」として、災害発生時や台風の接近時などに避難情報や注意喚起などを配信しています。

スマートフォンなどで利用できる

アプリ版(Android、iOS両対応)と、従来型の携帯電話やパソコンにお知らせするメール版があります。

※下のコードを読み込むと、アプリダウンロードサイトが表示されます。

※アプリのダウンロードや配信登録について詳しくは、Yahoo!防災速報ホームページをご覧ください。



Yahoo!防災速報で検索

■発令区分と皆さんに求める行動

発令区分	発令時の状況	皆さんに求める行動
避難準備・高齢者等避難開始	高齢の人、障害者、妊婦、乳幼児など、避難に時間がかかる人が避難を始めなければならない段階で、災害の発生する可能性が高まった状況	<ul style="list-style-type: none"> • 避難に時間がかかる人と、その支援者は避難を開始する。 • 通常の避難ができる人は、避難準備を整えるとともに、防災気象情報に注意し、自発的に避難を開始する。
避難勧告	通常の避難ができる人が避難を始めなければならない段階で、災害の発生する可能性が明らかに高まった状況	<ul style="list-style-type: none"> • 予想される災害に対応した避難場所へ、速やかに避難する。
避難指示(緊急)	災害が発生しそうな兆候や現在の切迫した状況から、災害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況	<ul style="list-style-type: none"> • まだ避難していない人は、直ちに避難する。

問 危機管理防災課
 ☎ 224・5006 FAX 224・5109
 ✉ kikibousai@city.nagano.lg.jp

介護保険料の納入通知書をお送りします

65歳以上の人に納めてもらう令和元年度の介護保険料の納入通知書を、6月中旬にお送りします。お手元に届きましたら、内容をご確認ください。

介護保険の仕組み

介護保険は、介護や予防が必要な被保険者に必要なサービスを提供し、被保険者自身とその家族を支える

【表1】介護保険の財源と納付方法

介護サービスにかかる費用				
介護給付費 9割から7割			利用料 1割から3割 自己負担	
公費		保険料		介護サービス利用者
50%		27%	23%	
市 12.5%	県 12.5%	国 25%	第2号被保険者	第1号被保険者

第2号被保険者
40歳～64歳



加入している医療保険と合わせて納めます

第1号被保険者
65歳以上



一人一人が直接市に納めます

第1号被保険者と第2号被保険者

介護保険の加入者は、65歳以上の

ることを目的とする社会保険制度です。介護サービスにかかる費用は、利用者が1割から3割を負担して、残りを介護保険料と公費（国・県・市）で半分ずつ負担する仕組みとなっています（表1）。

第1号被保険者と、40歳から64歳までの第2号被保険者に分かれていきます。

65歳の誕生日を迎え、第1号被保険者になると、介護保険料の納め方が変わり、医療保険とは別に一人一人が直接市に納めます。介護保険料は、65歳になった月（誕生日の前日の属する月）分から変更になります。

第2号被保険者の介護保険料は、加入している医療保険ごとの算定方法に従って決められます。詳しくは、加入している医療保険にお問い合わせください。

介護保険料の決め方

第1号被保険者の本年度分の介護保険料は、世帯の課税状況と本人の所得などに応じて決めていきます。6月中旬に納入通知書がお手元に届きましたら、内容をご確認ください。

第1号被保険者の介護保険料の納付方法

第1号被保険者の介護保険料の納付方法には、特別徴収と普通徴収の2種類があり、受給している公的年金の種類や金額により異なります。納付方法をご自身で選択することはできません。

●特別徴収

「公的年金から差し引かれて納付」

▼対象／老齢基礎年金、老齢年金、遺族年金、障害年金を年額18万円以上受給している人

▼納付方法／年金支払の月（4・6・8・10・12・2月）に、年金から差し引かれます（手続きは不要です）。

●普通徴収

「納付書・口座振替で納付」

▼対象／特別徴収の対象にならない人

▼納付方法／6月から翌年3月までの10回の納期限に分けた納付書をお送りしますので、ご確認の上、金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア、ペイジー対応ATM、インターネットバンキング、介護保険課（第二庁舎1階）、各支所で納めてください。口座振替の手続きをした場合は、指定の口座から振り替えとなります。

○次のような場合には、受給している公的年金が年額18万円以上でも、一時的に普通徴収になります。

- ・年度途中で65歳（第1号被保険者）になった
- ・他の市区町村から転入した
- ・年度途中で年金の受給が始まった
- ・受給している年金の受給権に変更があった
- ・確定申告、修正申告など保険料算定の所得が変更になり、保険料段階が変わった など

※特別徴収開始の要件が整ったときは、一定期間経過後に特別徴収に切り替わります（手続きは不要です）。

口座振替なら便利で確実

納付書で保険料を納める人には、納め忘れがなく便利で確実な口座振替のご利用をお勧めします。

口座振替を希望する人は、納付書に同封の口座振替依頼書を返送するか、預貯金通帳、通帳の届け出印、介護保険料納入通知書を持参の上、金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局か介護保険課（第二庁舎1階）、各支所で手続きをしてください。

保険料の徴収猶予・減免

災害などで一時的に保険料が支払えなくなったりしたときは、保険料の減免や徴収猶予を受けられることがあります。

また、収入がなく生活が困難な人で、一定の要件に該当する場合は、保険料の減免を受けられることがありますので、介護保険課までご相談ください。

保険料を納めない

未納の期間に応じて、次の措置を講じることがあります。未納期間が

長くなると、段階的に自己負担が重くなります。

現在は介護サービスを利用していても、介護保険料の未納が将来のサービス利用に影響しますのでご注意ください。

- ・ サービスにかかる費用を全額いったん自己負担
- ・ 申請により払い戻される保険給付の一部か全部を、一時的に差し止め
- ・ 利用者負担割合の引き上げ

保険料の還付金詐欺に注意

市内では、市職員を装い、介護保険料の還付金があると偽り、特定の電話に連絡させ、金融機関やコンビニエンスストアのATMを操作させ、現金を振り込ませようとする事案が発生しています。これは詐欺ですので、十分にご注意ください。



問 介護保険課

保険料額に関すること

☎ 224-7991

納付に関すること

☎ 224-7931

FAX 共通 224-8694

✉ kaigo@city.nagano.lg.jp

歯と口のケアで介護予防

歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながります。歯と口のケアを毎日行い、元気に暮らしましょう。

歯と口の健康を保つには

歯が抜けてもそのままにしていると、合わない入れ歯を使っていたりすると、固いものが食べられないなど、食事の内容が偏り、栄養不足になりがちです。早めの歯科受診をお勧めします。

また、毎日の歯磨きや入れ歯の手入れなどのケアで、歯周病や虫歯など、口の中のトラブルを予防し、かむ力を維持できます。「頬をふくらませたり、すぼめたりする」「舌を出して上下左右に動かす」などの口腔（こうくう）体操も、口の筋力トレーニングとして効果的です。

歯と口のセルフチェック

下表のお口のセルフチェックシートで、口の健康状態をチェックしてみませんか。

一つでも該当する項目があった場合は、早めに歯科医師か歯科衛生士に相談しましょう。

お口のセルフチェックシート

<input type="checkbox"/> ぐらぐら動く歯がある	<input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする
<input type="checkbox"/> しみる歯や痛い歯がある	<input type="checkbox"/> 口の中や舌の表面が乾く
<input type="checkbox"/> 歯磨きのときに出血する	<input type="checkbox"/> 口臭が気になる
<input type="checkbox"/> 入れ歯が欠けた・割れた	<input type="checkbox"/> かめない食べ物が増えた
<input type="checkbox"/> 入れ歯がゆるい・外れやすい	<input type="checkbox"/> 食事中むせる・食後ガラガラ声になる
<input type="checkbox"/> 入れ歯が当たって痛い	<input type="checkbox"/> 口から食べ物がこぼれることがある
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上歯科受診をしていない	<input type="checkbox"/> 口や舌がうまく動かずしゃべりにくい

問 地域包括ケア推進課

☎ 224-7873 FAX 224-8574

✉ houkatsucare@city.nagano.lg.jp



みんなの国民健康保険

国民健康保険（国保）は、自営業や農業などに従事する人、職場を退職していずれの健康保険にも加入していない人が加入する、「国民皆保険」を支える重要な健康保険制度です。
国保に関する届け出や保険料の納付、いざというときの給付制度などについてお知らせします。

国保の届け出をお忘れなく

国保への加入・脱退などには、届け出が必要です（表1）。国民健康保険課（第一庁舎2階）か各支所で、資格に変更があった日から14日以内に届け出をしてください。届け出が遅れると、医療費の給付などに支障が出る場合がありますので、ご注意ください。

国保の保険料

保険料は「医療分」「支援金分」「介護分（40歳以上65歳未満の人）」の各保険料を合算したもので、それぞれ「所得割」「均等割」「平等割」を合計した額が本年度の保険料となります（表2）。

ください。

【表1】こんなときには届け出をしてください

届出が必要なとき	届出に必要なもの
国保加入 退職などで職場の健康保険を脱退した 健康保険の扶養家族から外れた	▶印鑑 ▶健康保険離脱証明書 ▶マイナンバーカードか通知カード（世帯主と加入する人） ▶窓口へ来られる人の運転免許証などの本人確認できるもの
国保脱退 職場の健康保険などに加入した 健康保険の扶養家族になった	▶勤務先の保険証（該当者全員分） ▶国保の保険証 ▶高齢受給者証（該当者のみ） ▶マイナンバーカードか通知カード（世帯主と脱退する人） ▶窓口へ来られる人の運転免許証などの本人確認できるもの
保険証をなくしたので、再交付が必要	▶印鑑 ▶マイナンバーカードか通知カード（世帯主と再交付する人） ▶窓口へ来られる人の運転免許証などの本人確認できるもの
家族が修学により、市外に住民票を移す	▶国保の保険証 ▶在学証明書か学生証（学生証はコピー可） ▶マイナンバーカードか通知カード（世帯主と該当者） ▶窓口へ来られる人の運転免許証などの本人確認できるもの

※75歳の誕生日を迎えた人は、自動的に後期高齢者医療制度へ移行するため、脱退の届け出は不要です。

保険料の減免・軽減

●職場の都合（倒産や解雇など）で退職した人（退職時の年齢が64歳以下の人）は、申請により、該当する人の前年の給与所得のみを100分の30に減額して保険料を計算します（軽減期間は、離職日より異なります）。

▼対象／雇用保険受給資格者証の離職理由に、次のコードが記載されている人

○コード／11・12・21・22・23・31・32・33・34

▼手続き／雇用保険受給資格者証と印鑑を持参の上、国民健康保険課か各支所へ

●世帯内の国民健康保険加入者が、後期高齢者医療制度に移行した時点から5年の間に、その世帯の国保加入者が1人となった場合、保険料の「医療分」と「支援金分」の「平等割額」を2分の1に減額します。その後も引き続き加入者が1人となる場合は、3年間保険料の「医療分」と「支援金分」の「平等割額」を4分の3に減額します。

●社会保険などの被保険者が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者（65歳～74歳）が新たに国保に加入した場合、申請により、保険料が減免されます。災害などにより保険料の納付が困難になった場合、一定の基準に該当すれば保険料が減免される場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

納付義務者は世帯主です

国民健康保険料納額通知書は、世帯主が国保に加入していても、同じ世帯に国保の加入者がいれば、世帯主宛てにお送りします。

【表2】令和元年度保険料率（年額）※1

区分		医療分	支援金分	介護分
		75歳未満	75歳未満	40歳以上65歳未満
所得割	賦課標準額（※2）	8.2%	2.8%	2.6%
均等割	加入者1人ごと	17,760円	6,240円	8,760円
平等割	1世帯ごと	19,680円	7,560円	7,080円
1世帯の最高限度額		610,000円	190,000円	160,000円

※1 本年度から、医療分所得割の保険料率と最高限度額を改定しました（詳しくは本紙5月号をご覧ください）。

※2 各加入者の平成30年中に得た全ての所得から33万円を控除した額（退職金、遺族年金、障害年金、傷病手当金、雇用保険の失業給付金などは含まれません）を基に計算します。



保険料の納付

◆納期限内の納付に ご協力ください

本年度の国民健康保険料納額通知書は、6月14日(金)に発送します(到着までに3日程度かかる場合があります)。保険料は、1年分(4月から翌年3月までの分)を一括か6月から翌年3月までの10回に分けて納めることができます。

納期限は、各月の末日(土・日曜日、祝休日の場合は、金融機関の翌営業日。ただし、12月分は令和2年1月6日(月)です。

現金納付用の国民健康保険料納額通知書は、10回分の納期分をまとめてお送りしますので、納期限内に納付してください。口座振替の登録をしている場合は、各納期限の前日までに預貯金の残高をご確認ください。

◆コンビニやペイジーでの 納付も可能です

いずれも手数料はかかりません。

▼保険料の納付場所

- ・ 国民健康保険課、各支所
- ・ 金融機関(郵便局含む)
- ・ コンビニエンスストア(各納期限まで)
- ・ ペイジーに対応しているATM(現金自動預払機)
- ・ インターネットバンキング、モバ

イルバンキング(事前に金融機関への申し込みが必要です)

◆口座振替をご利用ください

納期ごとに指定の口座から自動的に振替納付されるので、納め忘れがなく、便利で安心です。また、一度手続きをすると、毎年継続します(世帯主が変更になった場合は、新たに手続きが必要です)。

口座振替へ変更する場合は、金融機関(郵便局含む)、国民健康保険課、各支所で手続きをお願いします。その場合、預貯金通帳・通帳の届け出印・国民健康保険料納額通知書をお持ちください。

保険料の特別徴収

(公的年金からの納付)

特別徴収の対象となる人には、納額通知書兼特別徴収開始通知書を送ります。保険料は、世帯主の公的年金からの納付になります。

▼対象/次の要件を全て満たす人

- ・ 世帯主が、国保の被保険者
- ・ 世帯内の国保加入者が、全員65歳以上74歳以下
- ・ 世帯主の対象の年金年額が18万円以上
- ・ 特別徴収される保険料額(国保保険料と介護保険料の合算額)が、特別徴収の対象となる年金額の2分の1以下

※要件から外れると、年度の途中で普通徴収(現金納付か口座振替)に切り替わります。

▼特別徴収の時期(納期)

年金受給月の年6回(4・6・8・10・12・2月)

▼徴収額

4・6月/前年度2月の特別徴収額と同額か、前年度の年間保険料額の6分の1の額

8・10・12・2月/本年度保険料額から4・6月の納付額を差し引き、

残りの保険料額の4分の1の額

▼口座振替への変更

本人の申し出により、納付方法を特別徴収から口座振替に変更することができます(納付状況により変更できない場合もあります)。詳しくは、お問い合わせください。

国保で受けられる給付

治療の際に、医療機関などで保険証を提示すると、保険対象医療費の7割(小学校入学前までは8割、70歳以上75歳未満は7割か8割)を国保が負担します。

◆こんな給付も受けられます

◆療養費

いったん全額自己負担した費用のうち、市が審査して決定した保険対象医療費の7割(小学校入学前までは8割、70歳以上75歳未満は7割か

8割)を給付します。

【支給対象】

▼旅行中の急病など、やむを得ない事情で保険証を提示しないで医師の治療を受けたとき

▼柔道整復師(整骨院など)の施術を受け、保険対象と認められるとき

▼医師の指示で、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき

▼医師の指示で、コルセットなどの補装具を作ったとき

▼海外渡航中に、病気やけがで治療を受けたとき

◆高額療養費

同じ月内に受けた、保険診療に係る一部負担金(自己負担額)が自己負担限度額を超えたとき、自己負担限度額との差額を高額療養費として給付します。

なお、室料差額(差額ベッド代)や歯科の材料差額など、保険診療外のものが高額療養費の対象になりません。

◆限度額適用認定証

受診の際に、限度額適用認定証を提示することにより、1カ月(1日から月末まで)の保険診療分の窓口負担は、高額療養費制度の自己負担限度額までとなります。

また、住民税非課税世帯の人は限度額適用・標準負担額減額認定証を提示することにより、入院時食事療養費の自己負担額が減額されます。



◆出産育児一時金

加入者が出産したとき（12週以上の死産・流産も対象）40万4千円（産科医療補償制度加入医療機関での出産は、1万6千円を加算）を給付します。

なお、出産育児一時金を直接医療機関などへ支払う、出産育児一時金直接支払制度もあります。

◆葬祭費

加入者が亡くなったとき、葬儀を行った人に5万円を支給します。

◆給付を受けるには

▼医療機関などに支払ってから2年以内に申請（請求）してください。

▼申請（請求）の際には、領収書の原本が必要です。

▼後期高齢者医療制度に加入している人は、高齢者活躍支援課（☎224・8767）へお問い合わせください。



コクホ3兄弟

交通事故などでのけがの治療

交通事故など第三者の行為による傷病で、国民健康保険証を使用して治療を受ける場合は、事前に国民健康保険課へ届け出が必要です。

保険料や医療費の

還付金詐欺に注意！

市内では、電話により「保険料や医療費の還付」をかたって特定の電話番号に連絡させ、金融機関やコンビニエンスストアのATMから現金を振り込ませようとする事案が発生しています。これは詐欺ですので、十分にご注意ください。

国民健康保険に関することで不審な電話などありましたら、国民健康保険課へ連絡してください。

■国民健康保険課からお送りしている通知や受診券などで、「平成31年度」と表記している箇所については、「令和元年度」と読み替えてください。

6月から30歳代の国保健診・国保特定健診・後期高齢者健診が始まります

健診は自分の健康をチェックする良い機会です。1年に1度は健診を受けましょう。

特定健診とは、メタボリックシンドロームに着目した健診で、糖尿病などの生活習慣病の予防を目的としています。受診者全員に健診結果と共に、生活習慣の見直しに役立つ情報を提供します。

また、血液検査などの結果、メタボリックシンドロームのリスクがある人などには、生活習慣改善のための特定保健指導や健康教室をご案内します。

▼期間／6月1日(土)～9月30日(月)

▼対象／本年度30歳以上の長野市国民健康保険加入者と、後期高齢者医療制度に加入している市民

▼受診券／4月15日現在の加入者へ、5月末日に郵送しています。

なお、4月16日以降に国保などの加入手続きをした人は、保険証を持参の上、国民健康保険課か各支所受診券の交付申請の手続きをしてください（市ホームページからも手続きができます）。

特定健診・よくある質問

Q：通院中（治療中）の人は、特定健診を受けられますか？

A：特定健診は、現在、医療機関に通院中（治療中）の人も受けられます。病院で治療の一環として受ける検査と、この特定健診は目的が違います。主治医に相談の上、受診してください。

Q：健診後、特定保健指導の通知が届きましたが、利用しないといけないのですか？

A：生活習慣病などにならないためのきっかけづくりにご利用ください。早く取り組むことで、より高い効果が期待できます。

問国民健康保険課

加入・脱退・保険料の内容

賦課担当 ☎224・5025

保険料の支払い

収納担当 ☎224・7260

高額療養費などの給付

給付担当 ☎224・7225

特定健診など

健診担当 ☎224・7241

FAX 共通224・5101

☑ kokuhono@city.nagano.lg.jp

市民税・県民税の税額が決定します

平成31年1月1日に本市に住所がある人に対して、令和元年度分の市民税・県民税を課税します。平成30年中の所得を基に計算するため、退職などで現在は収入がなくても、平成30年中に収入がある人には、課税することがあります。

納税通知書(納付書)で納付する人

6月10日付けで、税額などを通知する「市民税・県民税税額決定・納税通知書」をお送りします。

この納税通知書には、1年分の税額を1回で納められる納付書と、4回の納期限ごとに分けて納められる納付書を同封しています。よくご確認の上、左記の納期限までに、金融機関(郵便局含む)、コンビニエンスストア、ペイジー対応ATM、インターネットバンキング、収納課第一庁舎3階)、各支所で納めてください。

本年度の納期限

- ▽全期前納 7月1日(月)
- ▽第1期 7月1日(月)
- ▽第2期 9月2日(月)
- ▽第3期 10月31日(木)
- ▽第4期 令和2年1月31日(金)

■安心で便利な口座振替をご利用ください

口座振替は、自動的に納付ができ、納め忘れがありません。申し込みは、

納税通知書に同封している「長野市税預貯金口座振替依頼書兼自動払込利用申込書」に必要事項を記入し、通帳の届け出印を押印の上、郵送してください。

給料からの差し引きで納付する人

1年分の税額が12回に分割されて、6月から翌年5月までの給料から毎月差し引かれます。

税額などを通知する「給与所得等に係る市民税・県民税特別徴収税額の決定通知書」を、勤務先を通じてお渡しします。

公的年金からの差し引きで納付する人

4・6・8・10・12月、翌年2月に支給される公的年金から差し引かれます。

本年度初めて公的年金からの差し引きの対象となった人や、課税内容の変更などで昨年度の途中で公的年金からの差し引きを停止された人は、「公的年金等に係る所得」に対する税額の2分の1を納付書か口座

振替で納めてください。残りの税額は、10月以降に支給される公的年金から差し引かれます。なお、日本年金機構から送付された年金振込通知書内に記載されている個人住民税額は「予定額」です。市民税・県民税税額決定・納税通知書の納付額が「決定額」となります。

市民税・県民税の減免

災害で被害を受けた場合など、特別な事情が認められるときは、税額が減免されることがあります。減免を受けようとする人は、納期限までに市民税課(第一庁舎3階)へ申請してください。

市民税・県民税課税内容証明書の発行

令和元年度(平成30年中の所得)の証明書は、6月10日(月)から発行できます(市民税・県民税の全額が給与から差し引かれる人は、すでに発行可能です)。マイナンバーカードをお持ちの人は、6月11日(火)からコンビニエンスストア、長野東郵便局でも取得できます(本人分のみ)。

なお、申告が必要な場合は、申告してから証明書の発行までに1週間程度かかります。

▼発行場所/市民税課、総合窓口(第一庁舎2階)、各支所、柵連絡所

▼手数料/1通300円

▼持ち物/本人の確認ができるもの

(マイナンバーカード・運転免許証・旅券など。写真がないものは2点必要)

※代理人が請求する場合は、証明を受ける人の委任状と代理人の本人確認ができるものが必要です。

※コンビニエンスストア、長野東郵便局で取得する場合は、マイナンバーカードと暗証番号(数字4桁)が必要です。手数料は1通250円(9月30日(月)まで)です。

■扶養親族などの課税内容証明

専業主婦や学生など、市内在住の人の年末調整や確定申告により同一生計配偶者か扶養親族になっていて、自身の申告をしていない人は、課税内容証明書の合計所得金額が空欄になります。合計所得金額欄に、金額(0円を含む)の記載が必要な場合は、自身の市民税・県民税の申告が必要です。ただし、自身に公的年金か給与収入があり、各支払者から市に報告書が提出されている場合は申告不要です。

本年度の納税通知書と課税内容証明書の年度は「平成31年度」と表記しています。改元日以降も有効とされていますので、ご了承ください。

市民税課

☎ 224・85007 FAX 224・7346
✉ shiminzei@city.nagano.lg.jp

風疹抗体検査・予防接種を無料で受けられます

風疹に感染するリスクが高い昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、平成31年4月から3年間、抗体検査と予防接種を原則無料で実施します。

風疹からあなた自身と周りの人を守るために、まずは風疹に対する抵抗力を確認しましょう。

風疹とは

風疹は、感染者の唾液のしぶきなどによって他の人にうつる感染力が高い感染症です。

風疹に感染すると

大人になって風疹ウイルスに感染すると、無症状や軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。

また、自身は無症状でも、電車内や職場などの人が集まる場所で、周りの人に風疹をうつしてしまうことがあります。

妊娠早期の妊婦が風疹に感染すると、出生児が先天性風疹症候群（眼や耳、心臓に障害が起こること）になる可能性があります。

感染を拡大させないために、社会全体が免疫を持つことが重要です。

本年度の抗体検査・予防接種

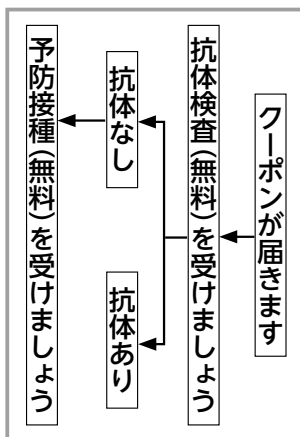
○今回の対象

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれ男性（5月にクーポン券を送付しています）。

○抗体検査・予防接種の実施内容

実施医療機関か事業所健診などで風疹の抗体検査を受け、十分な抗体がないと判明した場合には、予防接種が無料で受けられます。

■検査・接種の流れ



実施医療機関など詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



岡市保健所健康課

☎ 226・9964 FAX 226・99882
 ✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

HIV／エイズ・性感染症検査を受けてみませんか？

性行為などにより感染するHIV／エイズや梅毒などの性感染症は、症状が出るまで感染に気付かないこともあります。検査で早期発見し、早期治療を行いましょ。

HIV／エイズの発生動向

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで、徐々に免疫機能が働かなくなる病気です。日本では、新たにHIV感染者／エイズ患者と診断される人が、年間約1400人います。HIVに感染しても、無症状の期間が数年～十数年と長いので、検査でしか感染が分かりません。

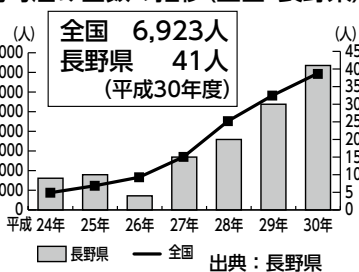
梅毒の感染者が急増中

梅毒の報告数が、5年前と比べ、全国で約4倍、長野県で約10倍以上に増加しています。男性は40代を中心に幅広い年代に、女性は20代の若い世代を中心に感染者が増えてい

ます。梅毒に感染すると、感染後3週間ほどで感染部位のしこりや潰瘍、3カ月後に発疹などの全身症状が現れますが、症状が全く現れないことも

あります。梅毒に感染した人が妊娠すると、流産や死産など、胎児への影響が出る恐れがあります。

梅毒届け出数の推移(全国・長野県)



厚生労働省 梅毒に関する Q & A



検査日を増やしました

▼とき／毎週火曜日9時～11時、毎月第1火曜日16時30分～18時50分、6月11日・25日(火)13時15分～15時20分

- ▼ところ／市保健所（若里六丁目）
- ▼検査内容／血液検査など（HIV、梅毒、性器クラミジア、淋菌（りんきん）感染症）
- ▼申し込み／事前に電話でエイズホットライン（☎ 226・9966、月～金曜日8時30分～17時15分）へ

岡市保健所健康課

☎ 226・9964 FAX 226・99882
 ✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯周疾患検診のご案内



歯周病は、口の中の細菌が原因で歯肉に炎症が起こり、歯を支えている骨（歯槽骨）が溶けてしまう病気です。中高年で突然発症するのではなく、20～30歳代でも症状が現れ、徐々に進行していきます。定期的に検診を受けることは、歯周病の予防や早期発見のために必要です。歯と口の健康を守るために、市が実施する歯周疾患検診を受けましょう。

対象

本年度中に満30・40・50・60・70歳になる人

- 30歳⇨平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ
- 40歳⇨昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ
- 50歳⇨昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ
- 60歳⇨昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ
- 70歳⇨昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ

※対象者には、5月末に受診券を郵送しています。

※受診券が届いていない場合は、市保健所健康課へお問い合わせください。

受診期間

6月1日(土)～令和2年1月31日(金)

検診内容

歯周病や虫歯の検診と保健指導

受診方法

歯科医院に予約（受診時は、受診券と保険証を持参してください）

受診料

500円

※次の人は無料です。

- ・満70歳の人（本年度中に満70歳になる人を含む）
 - ・市民税非課税世帯の人
 - ・生活保護受給者
 - ・特定中国残留邦人などの支援給付受給者
- ※検診の結果、治療が必要となった場合の費用は、保険診療での自己負担となります。

問 市保健所健康課

☎ 226・9991 FAX 226・99882
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

熱中症から身を守ろう

熱中症は、重症化すると生命に危険を及ぼすことがあります。

熱中症のなりやすさは、それぞれ体力や体調によって異なります。特に高齢の人や乳幼児、体調の悪いときは注意が必要です。正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

熱中症予防のポイント「水分補給」と「暑さを避ける」

水分補給

- ・喉が渇いたと感じる前に、小まめな水分補給をする。
- ・1日当たり、飲料として1・2リットルを目安に取る（食事などに含まれる水分は除く）。
- ※アルコール飲料では、水分補給になりません。

※大量に汗をかいた場合は、電解質が含まれる経口補水液（スポーツ飲料など）を摂取しましょう。

暑さを避ける

- 外出時
 - ・車の中に子どもを置き去りにしない。

熱中症予防にご利用ください

「暑さ指数（熱中症予防の目安となる指数）」のメール配信サービスを無料で利用できます。詳しくは、環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。

環境省熱中症予防で検索

■体調管理

- ・栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛ける。
- ・適度な運動で、汗をかく機会を増やして、暑さに備えた体をつくる。
- ・体調が悪いときには、熱中症を疑い、休息を取るなどし、無理をしない。

■環境

- ・急に蒸し暑くなる日や梅雨の晴れ間、熱帯夜の翌日に注意する。
- ・熱中症の4割は室内で起きているため、小まめに気温や湿度を確認し、暑いと感じなくても、適切に扇風機やエアコンを使った温度調整をする。

問 市保健所健康課

☎ 226・9991 FAX 226・99882
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

梅雨時の食中毒を予防しましょう

これからの季節は、気温や湿度が高くなり、細菌が増殖しやすい環境となります。家庭での食品の保存・調理方法によっては、食中毒を起す危険性が高くなるため、特に「食品の保存温度」に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

食材を購入するときは

- 消費期限や保存温度の表示を確認する。
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品を購入したら、寄り道しないですぐに帰る。
- 肉や魚は、パックから汁が漏れて他の食品を汚さないように、分けてビニール袋に入れる。

食材を保存するときは

- 生鮮食品や冷凍食品を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 葉物野菜やキュウリ、モヤシなども冷蔵庫で保存する。
- 冷蔵庫の中は、総菜や漬物などそのまま食べる食品と、肉や魚などを加熱して食べる食品の置き場所を分ける。

調理した食品は

- 温かいものは温かいうちに食べる。
- 加熱した食品を冷ますときは常温で放置せず、小分けにして素早く温度を下げてから冷蔵庫に入れる。
- 温め直すときは、よくかき混ぜて食品の中心まで十分に加熱する。

腸管出血性大腸菌による

食中毒に注意

腸管出血性大腸菌は、ペロ毒素を産生する大腸菌で、感染すると腹痛や血便のほか、急性腎不全、血小板の減少、貧血などを発症し、重症化することがあります。

食中毒を予防するために、次のことに注意しましょう。

- 野菜や果物は流水でよく洗い、カットした後は冷蔵庫で保存して、細菌の増殖を抑えましょう。
- 肉類は、十分に加熱（中心部を75度で1分以上）しましょう。
- トイレの後や調理の前、食事の前は、せっけんでよく手を洗いましよう。

問 市保健所食品生活衛生課

☎ 226・6970 FAX 226・6980-1
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

猫の適正飼養にご協力を



庭先で猫を見掛けることがあります。せんか？猫は、繁殖力が旺盛なため、人が管理しなければあっという間に増え、ごみ荒らしやふん尿被害が発生してしまいます。

「猫を外で飼育している人」外にいる猫に餌を与えている人へ

猫は、餌を食べる場所を汚さない習性があるため、餌を食べる場所ではふん尿をしません。また、餌を食べる場所には、他の猫が集まり危険なため、出産する場所は周辺の家の床下や屋根裏などを選びます。

このような理由から、餌場周辺の家は、ふん尿をされたり、屋根裏に入り込まれたりしてしまいます。屋外で飼育しているあなたの「飼い猫」や「餌を与えている猫」が近隣の迷惑とならないために、次の三つを行います。

1. 餌を与える場合は、あなたの「飼い猫」として、責任ある管理をする必要があることを自覚しましょう。屋外で飼育している「飼い猫」についても同様です。

2. 猫が増えないよう、餌を与える猫や外で飼っている全ての猫に不妊・去勢手術を実施しましょう。

3. 近隣にふん尿をしないよう、自分の目につく場所に猫用トイレを置き、管理しましょう。

不妊・去勢手術はかわいいそう？

不妊・去勢手術を行うと、望まない妊娠により生まれる不幸な命を減らすことができます。また、生殖器系の病気予防になるとともに、繁殖欲求によるストレスから解放されます。

市では、猫の不妊・去勢手術費用の一部を助成していますので、ぜひご利用ください。

▼助成額／雄2500円、雌4千円
※申請方法などは、不妊・去勢手術実施前にお問い合わせください。

屋内飼育を推奨しています

外は縄張り争いや交通事故など、猫にとって危険がたくさんあり、外で飼育されている猫は屋内で飼育されている猫に比べ短命です。

ふん尿などにより他人に迷惑を掛けないためにも、猫は屋内で飼育することを勧めます。

問 市保健所動物愛護センター

☎ 262・1212 FAX 226・6980-1
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

誰もが輝ける社会へ

6月23日～7月22日は「男女共同参画月間」です



男女が、職場、学校、地域、家庭などで、それぞれの個性と能力を発揮し、責任を分かち合う「男女共同参画社会」を実現するためには、私たち一人一人の取り組みが必要です。

市では、男女共同参画月間に先駆けて講演会を開催します。男女のパートナーシップを考える機会として、ぜひご参加ください。

講演会

ズレない男女共同参画のために

講師 古市憲寿さん(社会学者)

▼とき／6月22日(土)13時30分～15時30分(13時開場)

▼ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▼対象／市内在住・在勤・在学の人

▼定員／240人(先着順)

▼参加料／無料

▼申し込み／6月20日(木)までに、電話かファクスで男女共同参画センターへ

※託児(要予約)を実施します。

※要約筆記を実施します。

※公共交通機関でお越しください。

男女共同参画月間中には、講座やイベントを予定しています。詳しくは、本紙27ページや市ホームページをご覧ください。

講師プロフィール



若者の生態学的確に描き出し、クールに擁護した著書「絶望の国の幸福な若者たち」などで注目される。日本学術振興会「育志賞」受賞。初の小説「平成くん、さようなら」が第160回芥川賞候補に。テレビ番組「とくダネ!」や「ワイドナショー」に出演中。

男女共同参画センター
☎237・83003 FAX237・83004
✉ danjo-c@city.nagano.lg.jp

森林経営管理制度(新たな森林管理システム)に伴う意向調査を行います

平成30年5月に制定された森林経営管理法では、森林所有者の適切な経営管理について責務を明確にしました。そして、4月から、森林所有者が適切に経営管理できない場合は、市町村を介して意欲と能力のある林業経営者につなぐことで、林業経営の集積・集約化を図り、森林整備を進める新たな制度(森林経営管理制度)がスタートしました。

森林を所有する皆さんへのお願い

市では、森林所有者の皆さんに、6月から順次、森林経営の意向調査(アンケート調査)を行い、所有森林をこれからどのように経営管理したいかなどを聞いた上で、今後の森林管理方法を検討していきます。

アンケート調査が届いた皆さんは、回答にご協力をお願いします。

森林経営管理制度による森林管理のイメージ

- ①市町村が森林所有者に、所有している森林を今後どのように経営管理したいか、意向を確認します。
- ②市町村に委託したいと回答した場合は、必要に応じて、市町村と協議の上、経営管理の委託手続きを行います。

- 市町村に森林の経営管理を委託した場合
- ③森林経営に適した森林は、意欲と能力のある林業経営者に経営管理を再委託します。
- ④森林経営に適さない森林は、市町村が管理します。



①意向を調査

②経営管理を委託



③森林経営に適した森林

経営管理を再委託

④森林経営に適さない森林

意欲と能力のある林業経営者が管理

市町村が管理

☎森林農地整備課 224-5040 FAX224-7812 ✉shinnou@city.nagano.lg.jp

令和2年度採用

長野市職員〔中級（保育士）、身体障害者〕を募集

▼募集区分／下表のとおり

▼採用予定人数／各区分とも若干名

▼試験・選考日程、会場／

◇第1次試験・選考 7月28日(日)、長野市役所

◇第2次試験・選考 8月下旬(予定) (第1次試験・選考合格者に通知)

▼受験案内・申込書 6月14日(金) 28日(金) (土・日曜日を除く) 8時30分～17時15分に、職員課(第二庁舎4階)、市役所受付、各支所、東京事務所で配布します。郵便で請求する場合は、120円切手を貼った返信用封筒(角型2号)に送付先を記入し、同封の上、職員課(〒380-8512長野市役所)へ送付してください。市ホームページからダウンロードすることもできます。

▼申し込み 6月14日(金)～28日(金) (土・日曜日を除く) 8時30分～17時15分に、職員課へ持参するか、郵送の場合は、82円切手を貼った返信用封筒(長形3号)に送付先を記入し、同封の上、職員課へ送付してください。(6月28日の消印有効)。市ホームページ「ながの電子申請サービス」からも申し込みができます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



■中級試験

試験区分	生年月日	条件など
保育士	平成5年4月2日～平成12年4月1日	保育士資格を有する人(令和2年春までに資格を取得する見込みの人を含む)

■身体障害者を対象とする選考

選考区分	生年月日	業務内容	条件など (次の要件を全て満たす人)
身体障害者を対象とする選考	平成2年4月2日～平成14年4月1日	一般事務	▷身体障害者手帳の交付を受けている ▷活字印刷文による出題に対応できる

東京圏在住者などに向けた説明会を開催します

9月に実施する職員採用試験や業務内容などに関する説明会を開催します。ぜひご参加ください。

▼とき 8月3日(土)13時～17時
8月4日(日)11時～15時

▼ところ 東京都中央区八重洲周辺
▼対象 長野市役所への就職を考えている学生や社会人

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

私たちと一緒に働きませんか？



山王保育園保育司
北村 結衣
(平成27年度採用)

私たちは、子どもたちが基本的な生活習慣を身に付け、生活や遊びの中で健やかに成長していくための援助をするほか、日々の子どもの記録や園内の生活環境の整備などの仕事をしています。

子どもたちは、一日一日の成長がとても目覚ましいです。“昨日できなかったことが今日できるようになった”そのような場面に立ち会えた時には、「保育の仕事はすてきな」と改めて感じます。

保護者の皆さんは、仕事をしながら一生懸命子育てをされています。そうした保護者の皆さんが、安心して子どもを預けることができるよう、私も精いっぱい仕事に取り組んでいこうと思います。

ぜひ私たちと一緒に働きましょう。



加茂保育園保育司
風間 浩成
(平成27年度採用)

子どもは、大人にとっては何でもないようなことでも面白がって取り上げる豊かな感性を持っています。先日、桜並木を散歩していた時に、風が強く吹き、花びらが道路をひらひらと舞う様子を見て「桜の花もお散歩してるみたい！」という子どもの発言がありました。

普段は見逃してしまうことでも、子どもと一緒に感じられることがたくさんあり、毎日がとても充実しています。

市立の保育園や認定こども園では、自然保育にも力を入れているため、子どもたちはさまざまな物事と触れ合う体験をしながら感性を養っています。そんな子どもたちの感性の面白さを、そばで一緒に感じてみませんか。

問職員課

224・5003 FAX 224・7494
shokunin@city.nagano.lg.jp

1人で悩んでいませんか？

認知症の相談は、お近くの地域包括支援センターへ

認知症は、早めの「気付き」が大切です

認知症を引き起こす病気には、早めに治療をすれば改善できるものもあります。認知症の初期症状に気付いたら、お近くの地域包括支援センターや医療機関へ相談しましょう。本人が受診や検査を拒んでいるときにも、1人で悩まずにお近くの地域包括支援センターへ気軽に相談ください。

認知症相談会を「ご利用ください」

認知症についての不安や疑問に対し、専門医などがお答えします。

事前に申し込みが必要です。開催日などは、本紙「くらしのチャンネル」でお知らせします。

■市役所（月1回開催）

▼申し込み・問い合わせ／中部地域包括支援センター ☎224・7174

（6月の開催日は、29ページをご覧ください）

■篠ノ井交流センター（9月・12月に開催）

▼申し込み・問い合わせ／中部地域包括支援センター・篠ノ井支所駐在

☎292・3358

●次のような「気付き」はありませんか？

本人の気付き

- ・「さっきも言ったでしょ」と言われることが多くなった。
- ・気分が落ち込み、不安感が強くなった。
- ・車の運転が不安
- ・仕事や家事でうっかりミスが増えた。など



周囲の人の気付き

- ・同じことを何回も尋ねる。
- ・短気になった、あまり外出しないなど、以前と違う様子が見られる。
- ・きちょうめんできれい好きな人だったのに、家がひどく散らかっている。など



「本人ミーティングながの」を開催しています

本人ミーティングとは、認知症の本人が集い、本人だからこそその気付きや意見を本人同士で語り合い、自分たちのこれからのより良い暮らしや、暮らしやすい地域の在り方を話し合う場です。

付き添いのご家族は、ご家族同士で話し合うことができます。

▼とき／6月22日、7月20日、8月17日、9月21日、10月19日、11月16日、12月21日、令和2年1月18日、2月15日、3月21日(土)13時30分～2時間程度

▼ところ／ふれあい福祉センター4階（大字鶴賀緑町）

▼内容／ウエルカムメッセージ、参加者の紹介、話し合い「本人と家族（パートナー）は別に行います」、話し合いの振り返り など

▼対象／認知症と診断を受けた人、認知症を心配している本人とその家族など

▼申し込み・問い合わせ／事前に電話で長野県若年性認知症支援コーディネーター 伝田景光さん（☎292・2243）へ

〈参加者の声〉

本人

- ・不安を抱えて過こしている。
- ・同じ立場で話せるのが嬉しい。話せて元気が出てきた。
- ・働きたい。私たちにできることもたくさんある。

家族（パートナー）

- ・本人が自分から話している姿を見て驚いた。
- ・他の人の話が聞けて、参考になる。
- ・本人が安心して過こせる方法を考えよう。



▲話し合いの様子

問 地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター

☎224・7174 FAX 224・8574

☐houkatsucare@city.nagano.lg.jp

みんなで実践！地球にやさしい心掛け



節電にご協力ください

気温が上がリ、冷房を多く使用することで、電力消費が増加する季節がやってきました。節電は、地球温暖化対策や家計の負担の軽減などにつながります。各家庭で、電力需要が増える13時から16時までを中心に、熱中症などにならないよう、体調に気を付けながら、無理のない範囲で節電にご協力をお願いします。

お家でできる節電対策

- ▼エアコン／扇風機やサーキュレーターを併用して、部屋を効率的に冷やす。
- ▼照明／不要な照明は小まめに消す。
- ▼テレビ／省エネモードにし、画面の輝度を下げ、見ないときは消す。
- ▼冷蔵庫／壁から適切な距離を確保して置き、食品を詰め込み過ぎない。扉を開けている時間を短くする。
- ▼炊飯器・電気ポット／保温時間を短くするか、保温をしない。
- ▼洗濯機／乾燥機能はなるべく使わない。
- ▼電気機器全般／使用していないときは、プラグをコンセントから抜き、待機電力を減らす。

「COOL CHOICE」 宣言に賛同を

「COOL CHOICE」とは国が推進する国民運動で、地球温暖化対策に資する製品、サービス、行動など、あらゆる「賢い選択」をする取り組みです。市は、平成29年に「COOL CHOICE」に賛同する宣言を行いました。将来の地球を温暖化から守るため、皆さんのご協力をお願いします。

長野市事業所向け温暖化対策支援サイト「エコステップながの」では、地球温暖化対策とともに、コスト削減や経営改善に役立つ情報を掲載しています。また、このサイトから「COOL CHOICE」への賛同登録もできますので、ぜひご覧ください。

CO2削減／ライトダウン キャンペーン

日常生活の中で地球温暖化対策を実践するための契機として、市では本年度、節電を呼び掛けるキャンペーンを実施します。家庭や事務所での照明の消灯にご協力をお願いします。

▼とき／6月22日(土)～7月7日(日)

◆ライトダウンキャンペーン 2019inながのキャンパドル ナイトコンサート

太陽光発電による電力を使用したコンサートです。

▼とき／7月5日(金)18時30分～20時
▼ところ／長野駅善光寺口駅前広場

エコドライブ10の勧め

エコドライブとは、燃費を良くすることを心掛けて、地球温暖化を引き起こすCO2の排出を抑えた、環境にやさしい運転をすることです。自動車を運転するときは、次に紹介するエコドライブ10を心掛けましょう。

- 1 ふんわりアクセル「eスタート」
緩やかにアクセルを踏んで発進しましょう（スタートから5秒で時速20キロメートルの加速が目安です）。
- 2 車間距離にゆとりを持って、加速・減速の少ない運転
走行中は、交通状況に応じて一定の速度で走ることが心掛けましょう。
- 3 減速時は早めにアクセルを離そう
信号などで停止するときは、早めにアクセルから足を離し、エンジンブレーキを使って減速しましょう。
- 4 エアコンの使用は適切に
エアコンの使用は多くの燃料を消費します。車内の冷やし過ぎに注意しましょう。

5 無駄なアイドリングはやめよう
待ち合わせや荷物の積み降ろしなど、駐車時のアイドリングはやめましょう。

6 渋滞を避け、余裕を持って出発しよう
出掛ける前に行く先やルートを確認し、時間に余裕を持って出発しましょう。

7 タイヤの空気圧が適正か、チェックしよう
空気圧が適正値より不足すると、燃費が悪化します。

8 不要な荷物は降ろそう
車の燃費は、積んでいる荷物の重さに大きく影響されます。

9 走行の妨げとなる駐車はやめよう
迷惑駐車は、ほかの車の燃費を悪化させるだけでなく、交通事故の原因にもなります。

10 車の燃費を把握しよう
日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。

環境保全温暖化対策課 節電について

☎224・7532
エコドライブについて

☎224・8034

FAX 共通224・5108

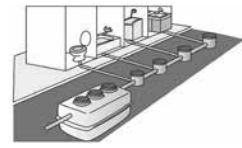
✉ kanky@city.nagano.lg.jp

浄化槽管理者の皆さんへ

適正に維持管理をしましょう

浄化槽は、微生物の力により家庭の生活雑排水を浄化する施設です。適正に管理していないと、浄化槽本来の機能が発揮されず、処理水を放流している河川などの水質の悪化や、悪臭による苦情の原因となります。

河川などの水質の悪化を防止し、良好な生活環境を保全するため、浄化槽は適正に維持管理しましょう。



環境にも優しい
合併処理浄化槽

法定検査は必ず受けましょう

年に1回の法定検査を受けることは、浄化槽管理者の義務です。

検査を行うことで、日常の維持管理が適正か、浄化槽の機能が十分発揮されているか、確認することができます。

定期的な保守点検と清掃を実施しましょう

装置の点検や補修、消毒薬の補充のほか、浄化槽内にたまった汚泥のくみ取りや装置の洗浄などは、市の登録業者に委託し、定期的の実施しましょう。

浄化槽の使用上の注意

◆台所で使った油、野菜くずなどは流さない
内部の目詰まり、機能低下の原因になります。

◆洗濯洗剤、トイレ洗浄剤は、メーカーが指定する適量を使用する
使い過ぎると、微生物の働きが弱まってしまう
◆空気を送る装置の電源(ブロー)を切らない
電源を切ると、微生物の働きが弱まってしまう
◆環境保全温暖化対策課
☎224・80034 FAX 224・51008
✉kanky@city.nagano.lg.jp

カーが指定する適量を使用する
使い過ぎると、微生物の働きが弱まってしまう
◆空気を送る装置の電源(ブロー)を切らない
電源を切ると、微生物の働きが弱まってしまう

単独処理浄化槽をお使いの皆さんへ

し尿のみを処理する単独処理浄化槽は、生活排水全般を処理する合併処理浄化槽と比べて処理能力が劣ります。また、生活雑排水が未処理で放流されることで、河川などの水質が悪化してしまうことから、現在は新たな設置を認めていません。

単独処理浄化槽を使用している人は、地域の状況に応じて、下水道に接続するか、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

ムクドリ・カラス対策にご協力を

ムクドリ対策

近年、ムクドリの大群が市街地に集まり、鳴き声やふんの苦情が寄せられています。

ムクドリは、6月ごろから徐々に飛来し、集団化してきます。市街地に飛来させず、また、大集団にさせないためには、小集団のうちに追い払うことが効果的です。

ムクドリの集団を見つけたときは、大きな音を出すなどの追い払いとともに、市への情報提供をお願いします。

■大きな音を出す例(ムクドリが小集団のうちは、効果があります)

- 手をたたく
- バケツの裏などをたたく など

カラス対策

市街地でもカラスが目立つようになり、生ごみの食い散らかしや鳴き声、ふんの苦情が寄せられています。カラス対策にもご協力ください。

野天のごみ集積所への生ごみの出し方を工夫する

・カラスは目で餌を確認するため、生ごみは水切りをして、見えないように新聞やチラシなどに包み、ごみ指定袋に入れる。

・ごみは収集日当日に出し、可燃ごみ全体を覆うカラスよけネットを使用する。

※カラスよけネットの購入には市の補助制度があります。また、本年度から住民自治協議会、行政連絡区への有償頒布を開始しました。詳しくは生活環境課へお問い合わせください。

巣を作らせない

せん定枝や草、ビニール、針金などがカラスの巣の材料になります。家庭での管理徹底をお願いします。

カラスの嫌がる音や光を出す

音や光を頻繁に変えると、より効果的です。

ムクドリ対策について

環境保全温暖化対策課
☎224・80034 FAX 224・51008
✉kanky@city.nagano.lg.jp

カラス対策について
生活環境課
☎224・7035 FAX 224・80009
✉seikatukanky@city.nagano.lg.jp

環境保全温暖化対策課
☎224・80034 FAX 224・51008
✉kanky@city.nagano.lg.jp

市立図書館からのお知らせ

便利で身近な移動図書館
をご利用ください

移動図書館の巡回

移動図書館車「いいづな号」が、市内92カ所を20のコースに分け、おむね2週間に1回巡回しています(日程は、19ページをご覧ください)。

移動図書館で
本を借りるには？

移動図書館で本を借りるときは、市立図書館の利用券(長野・南部・移動図書館共通)が必要です。初めて利用する人は、貸出場所を利用申し込みをしてください(運転免許証や保険証など、住所・氏名・生年月日の確認ができるものを持参)。その日

から本を借りることができます。貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は次の巡回日までです。

どんな本があるの？

小説や実用書のほか、絵本や紙芝居など、約3500冊の本をそろえています。また、借りたい本を予約することもできます。

巡回場所を
変更しました

●ジャストカーテン長野店(五分一)とJAながの古牧支所/11コース(月曜日、14時~14時30分、4月から変更済み)

7月から巡回時間を
変更します

7月から巡回時間を変更するコースについては、19ページの「移動図書館巡回日程」をご覧ください。
※巡回日程は変更になる場合があります。変更の際は、市立図書館ホームページなどでお知らせします。

音楽配信サービスが
利用できます

インターネットに接続した自宅のパソコンなどで、ネット上の音楽配

利用できる人

市立図書館の利用登録をしている人

利用方法

利用には、図書館が発行する「ユーザーID」と「パスワード」が必要です。

●「ユーザーID」と「パスワード」の入手方法

市立図書館(長野、南部)のカウンターか移動図書館で、図書館の「利用券」を提示して「音楽配信の利用希望」をお申し出ください。

●ご自宅などでの利用方法

インターネットに接続したパソコンなどでNMLのホームページにアクセスします。「ユーザーID」と「パスワード」を入力しログインします。画面のメニューに従って選曲すると、音楽を聞くことができます。なお、利用期限は初回ログイン時から14日間です。引き続き利用する場合は、再度お申し出ください。

市立長野・南部図書館 開館時間・休館日

◆開館時間

- ▷長野図書館/9:45~19:00(土・日曜日、祝休日は18:00まで)
- ▷南部図書館/10:00~18:00

◆休館日

- ▷毎週火曜日
- ▷図書整理日

【1月~11月】

- ・長野図書館=最終木曜日
- ・南部図書館=月末日(火・土・日曜日、祝休日の場合は直前日)

【12月】

- 長野・南部図書館とも第4水曜日[本年度は12月25日(水)]
- ▷年末年始[本年度は12月29日(日)~令和2年1月3日(金)]
- ▷蔵書整理期間

- ・長野図書館=6月5日(水)~6月11日(火)
- ・南部図書館=6月26日(水)~7月2日(火)

※長野・南部図書館(移動図書館を含みます)とも12月に、コンピューターシステム更新のため、臨時休館する予定です。日程など、詳しくは本紙や市立図書館ホームページなどでお知らせします。

◆ホームページで蔵書検索・予約ができます。



長野市立図書館 で検索



市立長野図書館(大字長野長門町)
市立南部図書館(篠ノ井御幣川)

TEL 232・3558 FAX 232・3541
TEL 292・0143 FAX 292・0559

移動図書館巡回日程

令和元年7月～12月
問南部図書館☎292-0143

※巡回時間は目安です。天候などにより、巡回時間に遅れることがあります。

コース	巡回場所(巡回ステーション)・時間					巡回日
1	返目市営住宅 (25-2号棟北) 9:50～10:20	宇木市営住宅 (3号棟東) 10:30～11:05	三輪支所 11:15～11:50	柳町団地 (8号棟南) 13:10～13:45	ツルヤ長野中央店 (平林) 13:55～14:40	7月8日・22日 8月5日・19日 9月2日・30日 10月28日 11月11日・25日 12月23日
2	西友西尾張部店 9:50～10:50	常福寺前 (東風間) 11:00～11:30	西友日詰店 13:00～13:50	ユニクロ 長野稲葉店 ※3月から変更済み 14:00～14:30		7月10日・24日 8月7日・21日 9月4日・18日 10月2日・16日・30日 11月13日・27日 12月25日
3	西友古里店 10:00～10:50	駒沢新町団地 (A-3北) 11:00～11:30	北堀公民館 13:00～13:30	デリシア吉田店 13:40～14:30		7月11日・25日 8月8日・22日 9月5日・19日 10月3日・17日・31日 11月14日・28日 12月26日
4	西友川中島店 (第1駐車場) 9:30～10:00	古森沢団地 集会所 10:15～10:45	川中島駅前 11:00～11:45	JAグリーン長野 真島支所 13:15～13:45	JAグリーン長野 小島田ふれあいセンター 14:00～14:30	7月12日・26日 8月9日・23日 9月6日・20日 10月4日・18日 11月1日・15日・29日 12月27日
5	西和田公民館 (和田神社隣) 9:50～10:20	アメリカンドラッグ 柳原店 10:40～11:20	長沼支所 11:35～12:00	県営柳原団地 (A-1西) 13:25～13:45	朝陽団地 (C棟集会所前) 14:00～14:30	7月13日・27日 8月10日・24日 9月7日・21日 10月5日・19日 11月2日・16日・30日 12月28日
6	うわの公民館 9:55～10:25	ツルヤ徳間店 10:40～11:20	若槻団地県住 (A-2北) 11:30～11:55	北部勤労 青少年ホーム 13:15～13:45	長命寺前(南堀) 14:00～14:30	7月29日 8月26日 9月9日 10月7日・21日 11月18日 12月16日
7	鍛冶沼公民館 (青木島) 9:30～10:00	西友三本柳店 10:10～11:00	七二会公民館 11:25～11:55	今里団地公民館 13:30～14:00	コープながの稲里店 (稲里町中央) 14:10～14:40	7月3日・17日・31日 8月28日 9月11日・25日 10月9日・23日 11月6日・20日 12月18日
8	A・コープファーマーズ 南長野店(篠ノ井杵淵) 9:30～10:10	象山神社 10:25～10:55	ツルヤ松代店 11:05～11:45	大英寺前(松代) 13:20～13:50	松代公民館 寺尾分館 14:05～14:35	7月4日・18日 8月1日・29日 9月12日・26日 10月10日・24日 11月7日・21日 12月19日
9	鬼無里支所 10:30～11:00	鬼無里公民館 両京分館 11:20～11:50				7月5日・19日 8月2日・16日・30日 9月13日・27日 10月11日・25日 11月8日・22日 12月20日
10	中条支所 9:45～10:15	信州新町支所 10:40～11:10	大岡特産センター 11:25～11:55	大岡支所 13:30～14:00		7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日 11月9日 12月21日
11	桜新町公民館 9:50～10:20	マクドナルド18号 長野店 (梅園団地入り口) 10:30～11:10	朝陽支所 11:20～11:50	ショッピングタウン あおぞら(シャトレ ゼ西側駐車場) 13:15～13:45	JAながの 古牧支所 ※4月から変更済み 14:00～14:30	7月4日・18日 8月1日・29日 9月12日・26日 10月10日・24日 11月7日・21日 12月19日
12	A・コープファーマーズ 篠ノ井店(瀬原田) 9:35～10:10	JAグリーン長野 塩崎集荷所 10:25～10:55	信更公民館 11:15～11:45	信更小学校前 13:10～13:40	今井ニュータウン (市住集会所東) 14:10～14:55	7月5日・19日 8月2日・16日・30日 9月13日・27日 10月11日・25日 11月8日・22日 12月20日
13	湯谷団地 公民館北 9:50～10:20	浅川団地 自治会館 10:35～11:05	浅川西条公民館 11:15～11:45	西友長野北店 (北側駐車場、檀田) 13:10～13:45	有料老人ホーム あたご(三輪) 14:00～14:30	7月4日・18日 8月1日・29日 9月12日・26日 10月10日・24日 11月7日・21日 12月19日
14	アメリカンドラッグ 大豆島店 9:50～10:30	大豆島体育館 10:40～11:10	風間神社 (西風間) 11:20～11:50	川合新田体育館 13:20～13:50	サンマリンながの 屋内運動場 14:00～14:30	7月5日・19日 8月2日・16日・30日 9月13日・27日 10月11日・25日 11月8日・22日 12月20日
15	久保公会堂 (保科) 9:40～10:10	日の出屋 (若穂団地) 10:20～10:50	旧綿内駅前 11:00～11:45	旧川田駅前 13:10～13:45	デリシア更北店 (大塚) 14:05～14:40	7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日 11月9日 12月21日
16	安茂里体育館 (小市) 9:30～10:00	デリシア安茂里店 10:10～10:50	西友伊勢宮店 11:00～11:40	安茂里総合 市民センター 13:05～13:35	平柴台集会所 (遊園地南) 13:50～14:20	7月5日・19日 8月2日・16日・30日 9月13日・27日 10月11日・25日 11月8日・22日 12月20日
17	長野県赤十字血液セ ンター(稲里町田牧) 9:30～10:00	御厨団地 (アカシア公園前) 10:10～10:40	ツルヤ長野南店 (北側駐車場、稲里町中央) 10:50～11:40	網島神社(青木島) 13:15～13:50	青木島ショッピングパーク (下水鉤第一公園西) 14:00～14:35	7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日 11月9日 12月21日
18	上松滝駐車場 (滝公民館隣) 9:45～10:15	西鶴賀公民館 10:30～11:00	デリシア七瀬店 11:10～11:45	とをしや薬局 長野栗田店 13:15～13:45	若里市営住宅 (1号棟南) 14:00～14:30	7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日 11月9日 12月21日
19	ユーパレット 赤沼店 9:50～10:20	豊野東小学校 10:30～11:00	豊野隣保館(浅野) 11:10～11:40	豊野公民館 13:00～13:30	南石集会所 13:40～14:10	7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日 11月9日 12月21日
20	いこいの村 アゼリア飯綱 10:30～11:00	戸隠商工会館 11:15～11:45	戸隠支所 13:15～13:45			7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日 11月9日 12月21日

※ は、7月から巡回時間が変更になります。

真田宝物館特別展 「真田×刀」

戦国時代の真田家と共に渡り歩いた古刀をはじめ、松代藩真田家に代々受け継がれてきた刀剣を一堂に公開します。初公開品を含め、この期間しか見られない真田家旧蔵の名刀も展示します。

来館者には、オリジナル刀剣カードをプレゼントします(なくなり次第配布終了)。ぜひお出掛けください。

とき

前期：6月29日(土)～8月19日(月)
後期：8月21日(水)～9月23日(月)

ところ

真田宝物館(松代町松代)

関連イベント

■展示解説(申し込み不要)
▼とき／6月29日(土)、7月3日(水)10時～11時

■記念講演会(申し込み不要)
▼とき／7月13日(土)14時～16時

▼ところ／松代文化ホール

▼演題／将軍と大名家との刀剣贈答(講師)深井雅海さん(「公財」徳川黎明会徳川林政史研究所副所長)

※当日受付で、資料代100円をお支払いください。

▼開館時間／9時～17時(入館は16時30分まで)

▼入館料／一般600円、小・中学生200円(9月16日は無料、土曜日は小・中学生無料)

展示品紹介

▶青江の大太刀 ▶吉光の短刀
▶刀(重要文化財・無銘長谷部) 個人蔵 など



▶青江の大太刀(重要文化財・真田信綱所用)



▶吉光の短刀(家宝・2代藩主・真田信政所用)

問松代文化施設等管理事務所(真田宝物館内)
☎278・28001 FAX 278・2847
✉houmotsukan@city.nagano.lg.jp

生誕130年水彩画家・赤城泰舒展

日本水彩画会、光風会を中心に活躍した近代日本水彩画史を代表する画家・赤城泰舒の生誕130年を記念し、展覧会を開催します。当美術館は、赤城泰舒の遺族から360作品の寄贈を受けていて、本展ではそのうち約200点を1部(風景画)、2部(人物・静物画)に分け、展示します。

とき

1部：6月29日(土)～10月14日(月)
2部：10月26日(土)～令和2年2月24日(月)

ところ

信州新町美術館(信州新町上条)

展示品紹介



▲あひるの居る風景



▲読書

関連イベント

○子どもワークショップ「水彩絵の具を使って描こう！」
水彩絵の具の面白い使い方を教えます。みんなで楽しみながら絵を描きましょう。

▼とき／8月10日(土)10時30分～12時、13時30分～15時

▼ところ／信州新町化石博物館

▼対象／幼児～中学生

▼定員／各15人(先着順)

▼参加料／各300円

▼申し込み／事前に電話で信州新町美術館へ

▼開館時間／9時～16時30分(入館は16時まで)

▼入館料／一般500円、高校生300円、小・中学生200円(9月16日・23日、11月3日は無料、土曜日は小・中学生無料)

問信州新町美術館

☎262・35000 FAX 262・5181
✉shimachi-museum@nri.janis.or.jp

市立長野中学校の 授業公開に来てみませんか？

開校3年目を迎えた市立長野中学校では、4月から全学年の生徒がそろい、元気に学校生活を送っています。

本校では、長野市の基幹校として、社会の変化に対応しながら、個々の生徒の多様性を尊重した授業を進めていきたいと考えています。そのためにも、多くの人の意見を参考に地域の皆さんとともに創る授業を目指して、本年度、授業公開を29回予定しています。

生徒が生き生きと授業に取り組む姿を、ぜひご参観ください。また、参観後に授業者（学校）との懇談の時間を設けていますので、ご感想やご意見などをお聞かせください。お寄せいただいた声を、今後の授業に生かしていきます。

多くの皆さんのご来校をお待ちしています。



市立長野中学校
 296・1241
 FAX 296・1242
 naganojh@nagano-ngn.ed.jp
 学校教育課小中高連携推進室
 224・5097
 FAX 224・5086
 gakukyoun@city.nagano.lg.jp

とき	教科
6月14日(金)11:35~	保健体育
7月12日(金)9:35~	社会
7月12日(金)13:45~	英語
8月23日(金)14:45~	英語
8月28日(水)13:45~	数学
8月30日(金)8:35~	探究数学
9月9日(月)14:45~	理科
9月12日(木)8:35~	国語、社会
9月12日(木)10:35~	国語
10月15日(火)9:35~	総合
10月21日(月)10:35~	探究英語
10月21日(月)13:45~	国語

■授業公開日程（授業時間は各50分間）
 申し込み不要で誰でも見学ができます。ご来校の際は、昇降口の受付へお立ち寄りください。なお、駐車場もあります。
 また、授業公開の前には、自由に参観できる授業もあります。11月以降の日程など、詳しくは本校ホームページをご覧ください。

街角アート&ミュージック開催！

市民の皆さんが気軽に芸術や音楽に親しみ、発表できる場として、街角アート&ミュージックを開催します。大勢の皆さんの出演と来場をお待ちしています。

出演者(市内を中心に活動する個人か団体)を募集します

▶内容/音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表 ▶募集組数/楽器などの設置撤去を含め、1組30分以内で毎回10組程度 ▶申し込み/各申込期間中に、所定の応募用紙[文化芸術課(第二庁舎3階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、持参、郵送、ファクスのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ。市ホームページ「ながの電子申請サービス」も利用できます。



開催スケジュール

とき	ところ	申込期間	その他
6月8日(土) ※ 10:00~15:00	善光寺境内 六地藏広場	終了	※同時開催されるイベントがあります。 ・日程は変更になる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
6月22日(土) 10:00~16:00	善光寺境内 六地藏広場	終了	
7月5日(金) ※ 19:00~20:30	長野駅善光寺口駅前広場	終了	
7月19日(金) 17:00~20:30	長野駅善光寺口駅前広場	6月13日(木)まで	
7月26日(金) ※ 17:00~20:00	市役所西側広場「桜スクエア」	6月6日(木)~20日(木)	
8月23日(金) 17:00~20:30	長野駅善光寺口駅前広場	7月4日(木)~18日(木)	
9月13日(金) 17:00~20:30	長野駅善光寺口駅前広場	7月25日(木)~8月8日(木)	
10月5日(土) ※ 10:00~17:00	南千歳町公園	8月15日(木)~29日(木)	
10月12日(土) ※ 10:00~15:00	善光寺境内 六地藏広場	8月22日(木)~9月5日(木)	
10月19日(土) ※ 10:00~16:00	トイゴ広場	8月29日(木)~9月12日(木)	
11月9日(土) ※ 10:00~15:00	善光寺境内 六地藏広場	9月19日(木)~10月3日(木)	

市文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351 ✉geijutsu@city.nagano.lg.jp



いき 活き生き“ながの”元気な長野

信都・長野市



山の恵み「ジビエ」をご堪能ください!

長野市長 加藤 久雄

皆さんのお住まいの地域では、イノシシやシカなどの野生鳥獣による農作物などへの被害は発生していませんか。

現在、全国的に野生鳥獣による農業被害が大きな問題となっています。経済的な被害だけではなく、農業に従事している皆さんの生産意欲を減退させる精神的な被害、それによる耕作放棄地の増加など、特に中山間地域の農業に対する影響が大きくなっている状況です。

農作物に被害を及ぼす野生鳥獣は、個体調整などの対象となり、捕獲が進められています。市では、捕獲されたイノシシやシカをジビエ（食材となる野生鳥獣肉のことを、フランス語で「ジビエ」といいます）として活用するため、このたび、中条地区の皆さんのご理解とご協力を得て、「道の駅中条」の近くに長野市ジビエ加工センターを整備しました。

この施設では、解体から熟成、パック詰めや冷凍保存まで、一連の加工作業を行うことができます。6月末まで試験稼働を行い、国の「国産ジビエ認証」、県の「信州産シカ肉認証」を取得して、流通するジビエの安全性の向上と透明性の確保を図り、消費者の皆さんに安心してジビエを食べていただける体制を整え、7月から本格的に稼働し、ジビエの販売を始める予定です。

また、ジビエ加工センターから離れた地域で捕獲されたイノシシやシカにも対応するため、ジビエカー（移動式解体処理車や保冷車）を導入し、市内全域で捕獲した個体を受け入れることとしています。

併せて、農業被害防止のため、日々ご尽力いただいている猟友会の皆さんを、本年4月から特別職の地方公務員である「鳥獣被害対策実施隊」に任命し、改めて野生鳥獣の捕獲にご協力いただく体制を整えたところです。

本市は平成30年3月に全国の先導的な事例として、農林水産省の「ジビエ利用モデル地区(本市を含め、全国17カ所)」に選定されており、ジビエ振興の面でも注目されています。

農作物に被害を与えるため捕獲された野生鳥獣を、私たちの食文化を豊かにしてくれる食材として、また中山間地域を活性化してくれる地域資源として上手に活用することにより、農業被害の軽減や農家の皆さんの生産意欲の向上につなげることができればと考えています。

皆さんも、イノシシやシカを、安全でおいしい“山の恵み「ジビエ」”として、ぜひ、味わってみてください。



長野市ジビエ加工センター

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条
「動く」「食べる」「つながる」

サルコペニア

フレイル予防
100まで元気!

今回は、「フレイル(虚弱)」予防の中で、「動く」ために大切な「筋肉」のお話です。

加齢に伴って、筋肉が減少し筋力が低下した状態を「サルコペニア(筋肉減弱症)」といいます。

■サルコペニアの自覚症状の例

- 階段の上り下りに手すりが必要
- 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない
- ふくらはぎが細くなった

■サルコペニアの予防・改善

予防・改善には、筋力トレーニングと、筋肉のもととなるタンパク質(肉、魚、卵、大豆製品など)を含んだバランス良い食事が大切になります。立ったり座ったりす

バランスの良い食事 両方が大切 筋力トレーニング

る動作や歩行、階段の上り下りをするときに重要となる太ももの前の筋肉は、20歳代から減少しやすくなりますが、トレーニングにより、何歳からでも筋力は強くなります。

皆さんも、右図のような筋力トレーニングを行い、足腰を元気に保ちましょう。

【お勧め筋力トレーニング】 椅子でゆっくりスクワット



椅子に浅く座り、足を肩幅に開き、ゆっくり立ったり座ったり、「太ももが少し疲れる程度」の回数を行う

※申し込みの際の注意事項などは24ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
■柳町働く女性の家(大字三輪☎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)						
ゆかたの着付け	7月4日~25日(木)10:00~12:00	4	15(7)	1,290円	6月13日(木)11:00 託児	
東南アジアのライフスタイル 親子で楽しむアジアキッチン※10	7月6日(土)10:30~12:00	1	15組	無料	6月10日(月)9:00 電話	
手作りおやきにチャレンジ	7月18日(木)10:00~12:30	1	24(8)	1,110円	6月13日(木)10:30 託児	
◆相続の基礎講座	7月22日(月)	10:00~12:00	1	16(6)	310円	6月10日(月)10:30
◆相続個別無料相談会(1人40分)		13:00~16:00	1	5	無料	6月10日(月)10:30 電話
夏野菜の具だくさんピザ&サラダ	7月30日(火)10:30~12:30	1	24(8)	910円	6月18日(火)10:30 託児	
やさしくゆがみを調整するヨガ	8月1日~11月21日(木)9:20~10:35	16	20(8)	5,170円	6月20日(木)10:35	
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	8月1日~11月21日(木)10:50~12:20	16	20(8)	5,170円	6月20日(木)10:20	
実用ペン字講座	8月1日~11月21日(木)18:30~19:30	12	15(6)	4,491円	6月20日(木)18:00	
ひきしめて癒やすヨガ	8月2日~11月22日(金)10:00~11:30	15	25(10)	5,450円	6月14日(金)11:30	
週末の癒やしヨガ	8月3日~11月30日(土)9:50~11:00	12	25(10)	3,880円	6月22日(土)11:00	
リフレッシュヨガ	8月5日~11月25日(月)13:30~15:00	12	25	4,380円	※11	
手打ちでおいしい冷やしうどん	8月6日(火)13:00~15:30	1	18(6)	810円	6月25日(火)13:30 託児	
簡単エアロビクス&ストレッチ	8月6日~11月19日(火)13:00~14:00	14	25(8)	5,080円	6月18日(火)14:00	
キレイになるピラティス	8月7日~11月27日(水)13:30~14:30	16	30(10)	5,010円	6月19日(水)14:30	
◆韓国語中級	8月8日~11月21日(木)18:30~20:00	11	20(6)	8,640円	6月13日(木)18:00	
ストレッチ&リングで姿勢改善	8月19日~11月25日(月)9:45~10:45	11	15(7)	3,450円	6月24日(月)10:45	
リンパケア&ストレッチ	8月22日~12月12日(木)13:30~14:30	16	50(20)	5,010円	6月20日(木)14:30	

※10…子どもの対象=小学生以上

※11…6月1日(土)~15日(土)(消印有効)に、往復はがきに講座名・住所・氏名・電話番号・返信用の宛先を記入の上、柳町働く女性の家(〒380-0803 長野市大字三輪1252-1)へ(はがき1枚につき1人のみ有効、多数の場合は抽選)。定員に満たない場合は、7月1日(月)10:00から直接受け付け。

■南部働く女性の家(篠ノ井小森☎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)

◆主婦だった私が60歳でヨガの資格をとった訳	6月29日(土)10:00~11:10	1	25	無料	6月10日(月)9:00 電話	
ゆかた着付けレッスン	7月11日・25日、8月1日(木)19:00~21:00	3	6(3)	1,130円	6月10日(月)18:00	
◆税理士が教える相続対策	7月18日(木)19:00~21:00	1	12(4)	310円	6月11日(火)18:30	
医療事務入門	7月19日~9月20日(金)10:00~12:00	9	14(5)	4,290円	6月14日(金)11:00 託児	
◆これからの株式・債券・投資信託	7月22日・29日、8月5日(月)19:00~21:00	3	8(4)	930円	6月10日(月)18:00	
竹細工作り	7月29日、8月5日(月)13:30~16:00	2	16(5)	4,120円	6月10日(月)14:00	
信州の味 おやし作り	7月30日(火)10:00~13:00	1	24(8)	810円	6月11日(火)10:30 託児	
◆自律訓練法と怒りマネジメント	7月30日、8月6日(火)19:00~21:00	2	7(3)	850円	6月10日(月)18:00	
かんたんリズム体操&ストレッチ	Aコース	8月1日~11月21日(木)	9:30~10:45	各	各	6月20日(木)9:15
	Bコース		11:00~12:15	8	25(8)	2,590円
もち麦のひんやりスイーツ	8月2日(金)18:30~20:30	1	16(5)	1,110円	6月14日(金)18:00	
ココロとカラダを整えるヨガ	8月4日~11月17日(日)10:30~11:45	7	25(10)	2,270円	6月16日(日)10:00	
リフレッシュエアロビクス	8月5日~11月25日(月)19:00~20:10	11	30(10)	3,560円	6月10日(月)18:30	
シェイプボディ	8月8日~10月24日(木)19:00~20:15	6	25(10)	1,880円	6月13日(木)18:30	
◆英語で話そうビジネス編	8月9日~11月22日(金)19:45~20:45	14	14(5)	6,867円	6月14日(金)19:30	
ピラティス	8月9日~12月13日(金)19:00~20:10	9	30(10)	2,820円	6月14日(金)18:30	

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	29日(土)14:30~15:00「100まで元気!フレイル予防で粋いきライフ」		
	abn ふるさとステーション	16日・【再】23日(日)16:25~16:30「城山動物園を楽しもう」		
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷1日(土)16:55~17:00「育てて使う・楽しむハーブを学ぼう」 ▷8日(土)16:55~17:00「あなたは大丈夫?不燃ごみの出し方」▷15日(土)16:55~17:00「のんびり野外彫刻めぐり」 ▷22日(土)16:55~17:00「おひさまクラブで楽しくダンス」▷29日(土)16:55~17:00「愛犬の正しい飼い方やしつけ方を学ぼう」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	29日(土)17:35~17:45「歩いて、リフレッシュ&地域を知ろう」		
	F M 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		
	3日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	4日(火)	土砂災害防止月間	18日(火)	夏の省エネ・節電対策
	5日(水)	第1回親のための婚活セミナーの開催	19日(水)	第1回親のための婚活セミナーの開催【再】
	6日(木)	口座振替推進キャンペーン	20日(木)	介護保険料改定と保険料納入通知書の発送
	7日(金)	男女共同参画月間事業の開催	21日(金)	風疹やおたふくかぜなどの予防接種【再】
	10日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	24日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	11日(火)	市民税・県民税の納税通知書の発送	25日(火)	口座振替推進キャンペーン【再】
	12日(水)	有毒植物を原因とした食中毒予防【再】	26日(水)	元気なまちづくり市政出前講座【再】
	13日(木)	NPO法人の活動紹介	27日(木)	7月の観光イベント情報
	14日(金)	熱中症予防	28日(金)	広報ながの7月号の見どころ

※放送日時と内容は変更になる場合があります。 ※【再】は再放送です。

インターネット 長野きらめきチャンネル 市内各地区の魅力ある特色をお伝えします。

各種講座 受講生募集 次の事項をご確認の上、お申し込みください。詳しくは各施設へお問い合わせください。

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含みます[受講料は1回310円(勤労者女性会館しなのきは540円、長野地域職業訓練センターはお問い合わせください)]。
 - ・申し込み日時に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
 - ・申し込みが先着順の講座は(先着)と表記し、表記のない講座は多数の場合抽選です。
 - ・インターネットによる申し込み=各勤労青少年ホーム[アドレス= https://www.kinseihome.org/]、勤労者女性会館しなのき[アドレス= https://www.shinanoki.org/]、サンライフ長野 [アドレス= https://www.sunlife-n.org/]、各働く女性の家 [アドレス= https://www.hatarakujosei.or.jp/]、申込期間=6月1日(土)9:00~8日(土)17:00、定員の()内はインターネット申し込みの募集定員(全定員の内数)、多数の場合は抽選です。
- ※「託児」=託児を実施します(料金などは要確認)。 ※「電話」=電話が直接、申し込みできます。

■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256、南部=篠ノ井小森☎293-4435)
 ▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。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。☺は女性のみ受講可)

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み		
北部	夏のかかとケアとフットネイル	7月12日・26日(金)19:00~21:00	2	12(5)	2,120円	6月10日(月)18:00	
	夏野菜の具だくさんピザ&サラダ	7月18日(木)19:00~21:00	1	16(7)	910円		
	心を休める週末のヨガ体験講座	7月19日~9月6日(金)19:00~20:00	4	20(9)	1,260円		
	硬式テニス中級※1	8月6日~10月29日(火)19:00~21:00	10	16(7)	9,100円		
中部	ゆがみを整えてバランスアップヨガ	水曜日 7月3日~9月25日(水)10:00~11:30 金曜日 7月5日~9月20日(金)10:00~11:30	各 11	各 18(9)	各 5,940円	6月12日(水)9:30 6月14日(金)9:30	
	夏休み親子講座 陶芸※2	7月20日(土)10:00~12:00	1	12(6)	1,540円	6月10日(月)10:00	
	夏休み親子講座 ふわふわピザとサクサクピザ 杏仁豆腐も作っちゃおう※3	7月27日(土)10:00~13:00	1	12(6)	1,540円		
	夏休み親子講座 親子で楽しむアイシングクッキー※4	7月28日(日)10:00~12:00	1	10(5)	1,740円		
	硬式テニス※1	初級 初中級	8月7日~10月23日(水)19:00~21:00	各 10	各 15(8)	各 7,800円	6月10日(月)18:00
	南部	ゆかた着付けレッスン※5	7月11日・25日、8月1日(木)19:00~21:00	3	6(3)	1,130円	6月10日(月)18:00
硬式テニス※6		初級 初中級	各 8	各 15(7)	各 5,060円		
これからの株式・債券・投資信託		7月22日・29日、8月5日(月)19:00~21:00	3	8(4)	930円		
自律訓練法と怒りマネジメント※5		7月30日、8月6日(火)19:00~21:00	2	7(3)	850円		
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		8月1日~11月21日(木)19:00~20:00	8	20(6)	2,510円		
ベリーダンスでシェイプアップ		8月2日~11月15日(金)19:30~20:30	8	20(7)	2,510円		
ココロとカラダを整えるヨガ		8月3日~11月16日(土)10:30~11:45	7	20(6)	2,200円		
ゴルフ初級※7		8月6日~11月19日(火)19:30~21:00	14	15(10)	4,480円		
きれいをつくるピラティス	8月7日~11月20日(水)19:00~20:00	9	25(7)	2,790円			
癒やしのヨガで美しく	8月10日~11月9日(土)10:30~11:45	7	20(6)	2,200円			

※1…会場=長野運動公園テニスコート ※2…子どもの対象=年少児~小学生 ※3…子どもの対象=小学生
 ※4…子どもの対象=小・中学生 ※5…会場=南部働く女性の家 ※6…会場=南長野運動公園テニスコート
 ※7…会場=大橋ゴルフガーデン(青木島町綱島)

■勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町☎237-8300) ▶対象/どなたでも参加できます。

相続の基礎講座	6月19日(水)	10:00~12:00	1	10(3)	540円	6月10日(月)9:00
相続個別無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	
楽しい折り紙講座	7月10日~9月25日(水)10:00~12:00		11	15(10)	5,940円	6月12日(水)9:30
英語を体感してみよう	7月13日~9月14日(土)9:30~11:30		10	12(5)	5,400円	6月15日(土)9:00
操体法でゆがんだ体を整えよう	8月2日~11月22日(金)9:30~10:30		16	15(5)	8,640円	6月14日(金)9:00
体のゆがみを正す操体法実践編	8月2日~11月22日(金)19:30~20:30		16	15(5)	8,640円	6月14日(金)18:30
女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	8月6日~11月19日(火)13:10~14:10		14	20(5)	7,560円	6月11日(火)13:00
リトルキッズ ダンス※8	8月7日~11月20日(水)	17:00~18:00	15	25(10)	8,100円	6月12日(水)16:30
キッズ ヒップホップダンス※9		18:15~19:15	15	25(10)	8,100円	
運動不足解消教室	8月9日~11月22日(金)13:30~14:30		15	16(8)	8,100円	6月14日(金)13:00

※8…子どもの対象=5歳児~小学3年生 ※9…子どもの対象=小学4年生~中学生

■サンライフ長野(若里六丁目☎227-2310) ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く)

起業入門	7月3日・17日・31日(水)19:00~20:30	3	15(7)	2,430円	6月10日(月)18:45
減量・体力づくりトレーニング	8月2日~11月22日(金)19:00~20:30	15	15(7)	6,300円	6月14日(金)18:30
体力づくりトレーニング	8月6日~11月19日(火)19:00~20:30	14	15(7)	5,890円	6月11日(火)18:30
男女混合ソフトバレー	8月19日~11月25日(月)18:30~20:30	11	24(12)	3,560円	6月10日(月)18:15
はじめての手描き型友禅染め	8月21日~9月11日(水)13:00~15:00	4	16(8)	2,740円	6月15日(土)14:00
のびのび健康運動(ソフトバレー)	8月26日~11月25日(月)9:10~10:40	10	24(12)	3,200円	6月10日(月)8:50

■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます。

エクセル(表計算)基礎コース	7月4日・11日・18日(木)9:30~16:30	3	10	14,000円	6月10日(月)9:00から開催日の1週間前まで(先着)
パソコン入門コース(ウィンドウズ10)	7月9日(火)・10日(水)9:30~12:30	2	10	4,000円	
ホームページ作成コース	7月21日・28日、8月4日(日)9:30~16:30	3	10	14,000円	
エクセル(表計算)中級コース	7月25日、8月1日(水)9:30~16:30	2	10	11,000円	

お知らせ
まごころ
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室
市政番組

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。

とき	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
■普通救命講習Ⅱ			
7月4日(木)9:00~13:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
7月10日(水)9:00~13:00	若槻公民館	20人	若槻分署(☎295-0119)
7月15日(月)9:00~13:00	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)
7月20日(土)9:00~13:00	篠ノ井消防署	20人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
7月25日(木)9:00~13:00	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
■上級救命講習			
7月20日(土)8:30~17:30	更北分署	20人	更北分署(☎284-8119)
■応急手当普及員講習(教材費約3,500円、3日間の受講が必要)			
7月10日(水)~12日(金)8:30~17:30	安茂里分署	20人	安茂里分署(☎224-0119)
■応急手当普及員(再講習)			
7月12日(金)9:00~12:00	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)

生涯学習センター「教えて!常識塾②」

生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき(14:00~15:30)	定員(先着順)
① コーヒーの淹(い)れ方と楽しみ方	6月18日(火)	各24人
② ※①・②は同じ内容です	6月25日(火)	
③ 日常ストレスケアも認知症予防対策につながる	7月2日(火)	50人
④ 家庭で簡単に作れるコスメでリンパケア	7月9日(火)	30人
⑤ 日常のマナー~訪問・お迎えのマナー	7月12日(金)	50人
⑥ ダイエットウオーキング~正しく歩いてスリムで健康に	7月25日(木)	30人
⑦ 地元の人知らない善光寺の秘密	7月30日(火)	80人

▶ところ/生涯学習センター(タイーゴウエスト内) ▶受講料/各200円(①・②は材料費300円別途) ▶申し込み/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センター(FAX233-8081、☒s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
※託児を実施します(各回先着3人程度、受講日の10日前までに電話で同センターへ)。

文学講座

市立長野図書館 ☎232-3558

講座	とき(10:15~11:45)
軍記物語を読む	7月5日・12日(金)(計2回)
シャーロット・ブロンテ「ジェイン・エア」に見る女性の生き方	8月26日、9月2日・9日(月)(計3回)
テーマで読む絵本~働く母親、日本文学、死	10月3日・10日・17日(木)(計3回)
佐久間象山の詩を読む	11月7日・14日(木)(計2回)
国語教科書に出会い直す	11月18日・25日、12月16日(月)(計3回)
一茶の俳文を読む	令和2年1月17日・24日・31日(金)(計3回)

▶ところ/市立長野図書館(大字長野長門町) ▶定員/各50人(先着順) ▶受講料/各1,500円(全講座受講の場合は5,000円)

いこいの家各種教室

※「老人憩の家利用券」と利用料金が必要です。

教室	とき	いこいの家(ところ)
やさしい太極拳	6月17日、7月1日(月)13:00~14:30	新橋(大字塩生甲 ☎228-4731)
	6月21日(金)13:30~14:30	
音楽療法	6月17日、7月1日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目 ☎244-6721)
	7月3日(水)13:30~14:30	若槻(田中 ☎295-2828)
	7月5日(金)13:30~14:30	茂菅(大字小鍋 ☎234-5466)
認知症予防ゲーム	6月24日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目 ☎244-6721)
歌体操と音楽レク	6月10日(月)13:30~14:00、24日(月)13:30~14:30	
みさちゃんの手芸	6月25日(火)13:30~15:30	

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、各いこいの家へ

介護予防講座~椅子に座って筋力トレーニングをしよう

▶とき/7月25日~12月12日(木)13:30~15:15(計10回)
▶ところ/かがやきひろば豊野
▶対象/市内在住の60歳以上で、運動に自信のない人
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,000円
▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)~25日(火)に、電話か直接、かがやきひろば豊野(☎257-3135)へ

男性のコーラス

▶とき/6月21日、7月5日・19日(金)13:30~15:00(計3回)
▶ところ/かがやきひろば東北(大字富竹)
▶対象/市内在住の60歳以上の男性
▶受講料/300円
▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば東北(☎296-5570)へ
※申し込みの際に歌いたい曲をリクエストしてください。
※定員が10人に満たない場合は開講しません。

かがやきひろば松代

松代町東条 ☎278-0050

①名曲喫茶~気軽にクラシック
▶とき/6月17日(月)13:30~15:30
▶対象/市内在住の人
▶定員/30人(先着順)
▶受講料/100円

②北信流~小謡お稽古のお誘い
▶とき/7月2日~10月15日(火)13:30~15:00(計8回)
▶対象/市内在住の人
▶定員/20人(先着順)

◎上記は
▶申し込み/①は6月10日(月)9:00から、②は6月12日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば松代へ

かがやきひろば吉田

吉田三丁目 ☎263-6806

①ひだまり教室
▶とき/6月26日~12月4日(水)10:00~11:30(計10回)

▶内容/アロマ体験、歌、折り紙、フラワーアレンジメントなど
▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/25人(先着順)
▶受講料/3,000円

②文学講座「信州四季おりおりの詩歌」
▶とき/7月2日(火)14:00~16:00
▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/80人(先着順)
▶受講料/100円

◎上記は
▶申し込み/①は6月12日(水)9:00~16:00に、②は6月24日(月)から、電話か直接、かがやきひろば吉田へ

脳を活性化~大人の折り紙講座

▶とき/6月21日(金)13:30~15:00
▶ところ/かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)
▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/15人(先着順)
▶受講料/100円

▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば湯福(☎232-8335)へ

おながくさろん~ギターの弾き語り青春ソング

懐かしい歌をギターの伴奏で歌いましょう。
▶とき/6月28日(金)14:00~15:00
▶ところ/かがやきひろば三陽(大字西尾張部)
▶受講料/100円
▶かがやきひろば三陽 ☎259-2411

リサイクルプラザ【ゆめ工房21】

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
お薬手帳入れ作り	7月1日(月)10:00~14:30	6人	300円
紙すき体験	7月11日(木)10:00~12:00	5人	100円
ガーゼハンカチ作り	7月16日(火)10:00~12:00	5人	500円
ねこはんてん作り	7月18日(木)10:00~14:30	5人	1,500円
生ごみ教室 Q&A	7月18日(木)13:30~15:30	10人	無料
さき織り体験	7月20日(土)10:00~12:00、13:00~15:00	各4人	各400円
布ぞうり作り	7月22日(月)10:00~15:00	10人	300円

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目) ▶対象/市内在住の人
▶申し込み/6月9日(日)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザ(松岡二丁目)へ

生ごみ自家処理実践講座

圃生活環境課 ☎224-5035

とき(14:00~15:30)	ところ	内容
6月12日(水)	大豆島公民館	段ボール堆肥
6月20日(木)	城山公民館	生ごみ減量の裏技
6月25日(火)	農業研修センター(松代町東寺尾)	コンポスト

▶対象/市内在住で、初めて受講する人 ▶定員/各30人(先着順)
▶申し込み/各開催日の前日までに、電話で生活環境課へ

郷土料理講習会

▶とき/6月16日(日)10:00~、13:00~
▶ところ/鬼無里農林産物直売所ちよっくら
▶内容/みその仕込み体験(当日は、みその持ち帰りはできません)
▶定員/各20人(先着順)
▶受講料/各1,500円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ/6月12日(水)までに、電話で鬼無里農林産物直売所ちよっくら(☎256-2450)へ

刈り込み剪定講習会

▶とき/6月22日(土)9:00~11:00
▶ところ/川中島古戦場史跡公園(小島田町)
▶定員/30人(先着順)
▶受講料/500円(保険料、資料代)
▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協会(☎214-8655)へ

初心者からできる陶芸教室

▶とき/7月2日~9月24日(火)◇午前の部=10:00~12:00 ◇午後の部=14:00~16:00(各計12回)
▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
▶対象/小学生以上
▶定員/各16人(先着順)
▶受講料/各9,000円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ/6月11日(火)9:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ

食品ロスの削減に関する講演会

▶とき/7月2日(火)10:00~12:00
▶ところ/ふれあい福祉センター5階(大字鶴賀緑町)
▶演題/家庭ごみと生ごみ、日本の食品ロスについて[講師=崎田裕子さん(ジャーナリスト・環境カウンセラー)]
▶定員/50人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/6月28日(金)までに、電話でNPO法人みどりの市民(☎269-5092)へ

ネバネバ野菜の効能~生ごみ堆肥を使った野菜作り

▶とき/6月8日(土)13:30~15:30
▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)
▶内容/生ごみ堆肥を有効に活用する方法についての講習・実習など
▶対象/市内在住の人
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,500円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で生活環境課(☎224-5035)へ

農産物販売講座

野菜直売所への販売、出荷方法のポイントを学びます。
▶とき/6月18日(火)10:00~12:00
▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/300円
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で農業研修センター(☎278-2620)へ(日・月曜日を除く)

育てて使う・楽しむハーブ講習会

ラベンダーについて学び、ラベンダークラフトを作ります。
▶とき/6月26日(水)10:00~12:00
▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,200円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

聴覚障害者対象(手話通訳・要約筆記付き)高年齢向け整理収納講座

▶とき/7月13日(土)13:00~15:00
▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
▶申し込み・問い合わせ/7月4日(木)までに、市聴覚障害者センター「デフネットながの」(☎229-5557、FAX229-5558)へ ※託児を実施します(1人500円、要予約)。

障害者福祉センターパソコン教室

▶とき/6月12日・19日・26日、7月3日(水)9:00~16:30(計4回)
▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
▶内容/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
▶対象/身体障害者手帳所持者かその家族
▶定員/5人(先着順)
▶受講料/無料(教材費別途)
▶申し込み・問い合わせ/6月8日(土)までに、住所・氏名・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、FAX226-6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/6月15日(土)13:00~15:00
▶ところ/市保健所(若里六丁目)
▶対象/犬の登録と狂犬病予防注射が実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4カ月以上の健康な犬(他の犬の健康に影響のある疾病などにかかっていないこと)とその飼い主
▶申し込み・問い合わせ/6月14日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

いちから始めるパソコン講座

▶とき/7月1日~令和2年2月3日(月)10:00~12:00(計16回)
▶ところ/大豆島いこいの家
▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/12人(先着順)
▶受講料/1,600円(テキスト代別途)
▶持ち物/パソコン(ウィンドウズ7以降)
▶申し込み・問い合わせ/6月8日(土)から、電話か直接、大豆島いこいの家(☎221-5600)へ
※別途施設利用料200円が毎回必要です。

トライアングルプロジェクト ヨガ・温泉・食事セットプログラム

ヨガ(運動)、温泉(休養)、食事(栄養)の三つをセットにした健康増進のための講座です。
▶とき/6月26日~11月27日(水)10:00~11:00(計10回)
▶ところ/温湯温泉「湯~ぱれあ」(若穂綿内)
▶対象/60歳以上の人
▶定員/25人(先着順)
▶受講料/10,000円(入浴料、食事代含む)
▶申し込み・問い合わせ/6月8日(土)から、電話か直接、湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

お知らせ

まじこころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

温湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室 湯～ぱれあ(若穂綿内)☎282-5500

■水中運動教室 ※温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	参加料
ひざこし安心ウォーキング	7月8日～9月30日(月)(計10回)	15:30～16:30 8,300円
筋力アップアクアビクス	7月9日～9月24日(火)(計10回)	10:30～11:30 各
ひざこし安心サーキット		13:15～14:15 8,300円
からだ爽快水中運動		15:30～16:30
バラエティーアクア		19:15～20:15 6,200円
体づくり水中運動	7月10日～9月25日(水)(計10回)	10:30～11:30 各
ゆっくりウォーキング		13:15～14:15 8,300円
楽しくアクアビクス		15:30～16:30
体づくりアクアビクス	7月12日～9月27日(金)(計10回)	10:30～11:30 各
代謝アップ水中運動		13:15～14:15 8,300円
脂肪燃焼アクアビクス		15:30～16:30
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム	7月13日～9月28日(土)(計10回)	19:15～20:15 6,200円
ひざこし安心ウォーク・スイム	7月13日～9月28日(土)(計10回)	10:30～11:30 各
体づくりウォーキング		13:15～14:15 8,300円
Men's ダイナミックアクア		19:00～20:00 6,200円
簡単アクアビクス	7月18日～9月19日(木)(計5回)	13:15～14:15 4,150円

▶申し込み/6月17日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■体操教室

教室	とき	参加料
らくらく体操	7月10日～9月25日(水)(計10回)	13:30～14:30 8,300円

▶申し込み/6月17日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■こども・親子教室 ※②・④・⑨は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	定員(先着順)
①親子で楽しく英語遊び	6月8日・22日(土)10:30～11:15	各12人
②親子プール	6月8日(土)16:00～17:00	12人
③ハワイアンリミック	6月10日(月)10:30～11:30	10人
④ベビー&ママ・パパ	6月16日(日)・20日(木)10:30～11:30	各25人
⑤からだすっきりマママヨガ	6月18日(火)10:30～11:30	10人
⑥指ですてきにパステル画	6月21日(金)10:30～12:00	16人
⑦親子でリミック	6月24日(月)10:30～11:30	12人
⑧わらべうたでいちにのさん	6月29日(土)10:30～11:30	10人
⑨親子で運動サーキット	6月29日(土)16:00～17:00	15人
⑩ハワイアンフラ	6月30日(日)10:30～11:30	12人
⑪親子体操	6月30日(日)16:00～17:00	12人

▶対象/①・②・⑩3～6歳児 ③・⑦1～3歳児 ④6カ月～3歳児 ⑤・⑩ママ向け ⑥2～4歳児 ⑧0歳児～大人 ⑨1～3歳児のママ・パパ向け ▶参加料/①～③・⑦・⑩各1,000円 ④・⑨各700円 ⑤・⑩各800円 ⑥・⑧各500円 ▶申し込み/湯～ぱれあホームページ「おひさまクラブ」へ(会員登録が必要です)

■こども貸し切りプール ※小学生以上は温泉・プール利用料が別途必要です。

▶とき/6月9日(日)15:00～17:00 ▶対象/6カ月児～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) ▶参加料/300円

北部スポーツ・レクリエーションパーク キッズルーム無料開放

湯北部スポーツ・レクリエーションパーク(大字三才)☎266-0582

▶とき/6月～令和2年3月の毎週月・水・金曜日8:30～12:00
▶ところ/北部スポーツ・レクリエーションパーク会議室

ノルディックウォーキング体験会 in 大豆島 湯スポーツ課☎224-5083

ノルディックウォーキングの基礎知識を学んだ後、実際にポールを使って歩きます(約3.5キロメートル)。

▶とき/6月20日(木)9:30～12:00 ▶ところ/大豆島公園 ▶対象/市内在住・在勤の人 ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/100円(保険料含む) ▶申し込み/6月12日(水)までに、電話でスポーツ課へ

初心者バウンドテニス大豆島教室 湯市バウンドテニス協会 百瀬さん☎090-5757-5296

▶とき/7月12日・19日・26日、8月2日・9日・23日(金)15:00～17:00(計6回)
▶ところ/大豆島体育館 ▶対象/市内在住の人 ▶定員/30人(先着順) ▶参加料/2,000円(保険料別途=64歳まで1,850円、65歳以上1,200円) ▶申し込み/7月5日(金)15:00～16:00に、参加料と保険料を持参の上、直接、大豆島体育館へ

長野県障がい者スポーツ指導員(初級)養成研修会 湯県障がい者スポーツ協会☎295-3661

▶とき/7月13日(土)・14日(日)・27日(土)・28日(日)10:00～16:30(計4回) ▶ところ/県障がい者福祉センター(大字下駒沢) ▶定員/30人(先着順) ▶参加料/3,850円(テキスト代・保険料) ▶申し込み/6月21日(金)(必着)までに、所定の申込書(県障がい者スポーツ協会ホームページにあります)に必要な事項を記入の上、郵送かファクスで同協会(〒381-0008長野市大字下駒沢586、FAX295-3662)へ

教室



男女共同参画月間特別公開講座

①ママのためのリラックスヨガ体験講座
▶とき/6月23日(日)10:30～11:30

②大学生だった私が、ホームレス自立支援の社会起業家になったわけ
▶とき/7月6日(土)14:00～16:00

③ママと一緒に楽しくダンス&ストレッチ
▶とき/7月7日(日)10:30～12:00
▶対象/未就学児とその母親

④楽しく素敵(すてき)に子育てするヒント
▶とき/7月13日(土)10:00～11:30

◎上記は

▶定員(先着順)/①20人 ②50人 ③15人 ④12人

▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▶申し込み・問い合わせ/6月9日(日)から、電話で勤労者女性会館しなのき(☎237-8300)へ
※①・④は託児を実施します(要予約)。

NPO 初歩講座

▶とき/6月26日(水)18:30～21:00

▶ところ/市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階)

▶内容/NPOとは、NPO活動団体の紹介
▶対象/NPOに関心のある人

▶定員/10人(先着順)

▶受講料/300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉np@nagano-shimin.net)へ

新入社員応援講座

▶とき/7月11日(木)13:30～16:30

▶ところ/もんぜんぶら座8階

▶対象/市内事業所の新入社員

▶定員/30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/6月28日(金)までに、参加者を事業所で取りまとめの上、電話かEメールで商工労働課雇用促進室(☎224-7492、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ

安全作業を学ぶ趣味の林業講座

▶とき/6月30日、7月14日、8月18日、9月1日・29日(日)9:00～17:00(計5回)

▶ところ/スパイラル(中曽根)

▶内容/チェーンソーの安全な使い方、間伐の方法や木の搬出・利用など

▶対象/全ての日程に参加できる人

▶定員/16人(先着順)

▶受講料/5,000円(テキスト代・保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/6月14日(金)までに、電話で森林農地整備課(☎224-5040)へ

運動相談(個別相談) 園市保健所健康課 ☎226-9961
生活習慣病予防や関節痛などでお悩みの人はご相談ください。
▶とき/6月26日(水)14:00~15:30 ▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶定員/4人程度(先着順) ▶申し込み/6月10日(月)から、電話で市保健所健康課へ

難病医療相談会
■膠原(こうげん)病
▶とき/7月3日(水)13:30~15:30
▶対象/膠原病の患者とその家族など
▶定員/4人(先着順)
■消化器内科
▶とき/7月22日(月)14:00~16:00
▶対象/消化器系難病の患者とその家族など
▶定員/4人(先着順)

◎上記はいずれも
▶ところ/市保健所(若里六丁目)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

講演会「健康寿命の延伸は歯と口の健康から~オーラルフレイルについて」
▶とき/6月27日(水)14:00~16:00
▶ところ/市保健所(若里六丁目)
▶講師/伊藤加代子さん[新潟大学歯学総合病院口腔(こうくう)リハビリテーション科 歯科医師]
園市保健所健康課 ☎226-9961

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談
▶とき/7月17日(水)13:00~16:00
▶ところ/市保健所(若里六丁目)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

スポーツ

ホワイトリング体操教室 園ホワイトリング ☎283-7977

教室	とき	定員(先着順)
① 健康ウォーキング	9月5日~12月5日(水)10:30~12:00(計9回)	15人
② 美ユティ-バランスコーディネーション	9月6日~12月20日(金)18:15~19:15(計10回)	20人
③ ZUMBA®(ズンバ) (金曜コース)	9月6日~12月20日(金)19:30~20:30(計10回)	20人
④ 親子体操教室	9月10日~12月10日(火)10:45~11:45(計10回)	10組
⑤ ZUMBA®(ズンバ) (火曜コース)	9月10日~12月17日(火)19:15~20:15(計10回)	20人
⑥ ストレッチヨガ	9月12日~12月19日(水)9:30~10:30(計10回)	20人
⑦ ナイト・ヨーガ	Aコース	9月12日~12月19日(水) 18:30~19:30
	Bコース	(計10回) 19:45~20:45
⑧		30人
⑨ シルバーはりきり体操	9月13日~12月20日(金)9:15~10:15(計10回)	30人

▶対象/①50歳以上の人 ②・③・⑤~⑧18歳以上の人 ④2・3歳児とその保護者 ⑥60歳以上の人 ▶参加料/①3,150円 ②・③・⑤・⑦・⑧各5,000円 ④4,000円(子ども1人追加につき500円増し) ⑥4,000円 ⑨3,500円 ▶申し込み/6月12日(水)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

■サマ-イベント

教室	とき
① ZUMBA®(ズンバ) (火曜)	7月2日・9日・16日・23日・30日、8月6日・20日・27日(火)19:15~20:15
② ストレッチヨガ	7月4日・11日・18日・25日、8月1日・8日・22日・29日(水)9:30~10:30
③	7月4日・11日・18日・25日、8月1日・29日(水)18:45~19:45
④ ナイト・ヨーガ	8月8日・22日(水)19:15~20:15
⑤ 修正ヨガ	6月21日・28日、7月5日・12日・19日・26日、8月2日・9日・23日・30日(金)10:00~11:30
⑥ 美ユティ-BodyWave	7月5日・12日・19日・26日(金)18:15~19:15
⑦ ZUMBA®(ズンバ) (金曜)	7月5日・12日・19日・26日、8月2日・9日・23日・30日(金)19:30~20:30
⑧ バランスコーディネーション~姿勢美人	8月2日・9日・23日・30日(金)18:15~19:15

▶対象/18歳以上の人 ▶定員(先着順)/①・②・④~⑧各回20人 ③各回30人 ▶参加料/各1回600円 ▶申し込み/6月18日(火)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

南長野運動公園教室 篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■ジュニアフットサル
▶とき/①毎週月曜日17:00~18:30 ②毎週木曜日17:00~18:30
▶対象/①小学4~6年生 ②小学1~3年生
▶参加料/各月額3,000円

■信州ブレイブウォリアーズバスケットボール
▶とき/毎週木曜日①16:00~17:15 ②17:15~18:45
▶対象/①年中児~小学3年生 ②小学4年~中学生
▶参加料/各月額4,000円

■短期水泳
▶とき/6月8日(土)・9日(日)①9:00~9:55 ②10:00~11:00
▶対象/①幼児(おむつがとれていること) ②小学生
▶参加料/各1回1,000円

■障害者スポーツ講習会(卓球)

▶とき/6月22日(土)9:30~11:30
▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
▶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/6月19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

■パラスポーツ体験会

▶とき/7月6日(土)9:30~11:30
▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
▶内容/フロアカーリング、ボッチャなど、レクリエーションパラスポーツの体験
▶定員/20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/7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



不動産鑑定士無料相談会

- ▶とき/6月13日(木)13:00~15:40
- ▶ところ/㈱長水建設会館(大字中御所)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月11日(火)までに、電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

地域福祉推進セミナー

「今からはじめる、災害時に生きるつながりづくり・まちづくり」をテーマに、今後の地域の在り方について考えます。

- ▶とき/6月21日(金)13:30~16:30
 - ▶ところ/若里市民文化ホール(若里三丁目)
 - ▶内容/講演・パネルディスカッション
 - ▶対象/住民自治協議会関係者、区長、民生委員・児童委員、福祉推進員、地域福祉活動・福祉事業の関係者など
 - ▶定員/500人(先着順)
- 岡市社会福祉協議会地域福祉課☎227-3030

フリーマーケット

- ▶とき/6月23日(日)9:00~12:00
 - ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
- ※買い物袋を持参してください。
岡リサイクルプラザ ☎222-3196

機関誌まんまる発送サロン

- 機関誌まんまるの発送作業をします。
- ▶とき/6月29日(土)10:30~14:00
 - ▶ところ/市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階)
 - ▶定員/10人(先着順)
 - ▶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

行政書士無料相談会

	とき	ところ・問い合わせ
①	6月11日(火) 9:30~12:00	東長野いこいの家(吉田五丁目)☎244-6721
②	7月5日(金) 13:00~16:00	かがやきひろば豊野(豊野町豊野)☎257-3135

- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員(先着順)/①4人 ②6人
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、各施設へ

健康

専門医による認知症個別相談会

- ▶とき/6月11日(火)13:00~15:00
- ▶ところ/中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)
- ▶対象/本人、家族など
- ▶定員/3人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

フレイル(虚弱)予防のための栄養・歯科・運動相談会

相談会	とき	
栄養	6月13日(木)	10:00~12:00
	6月26日(水)	13:30~15:30
歯科	6月13日(木)	13:30~15:30
	6月26日(水)	10:00~12:00
運動	6月13日(木)	9:00~10:00、 15:30~16:30
	6月26日(水)	

- ▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
- ▶対象/65歳以上の人
- ▶定員/各3人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7935)へ

ラジオ体操・みんなの体操講座

- ▶とき/6月24日(月)13:30~15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

肩こり改善&血管しなやか運動講座

- ▶とき/7月1日(月)13:30~15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/ストレッチなど
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

2歳児フッ化物塗布事業

とき	ところ
7月1日(月) 9:30~10:00	吉田保健センター
7月10日(水) 13:20~13:50	西部保健センター (大字安茂里)
7月25日(木) 13:20~13:50	犀南保健センター (里島)

- ▶内容/歯科健診、フッ化物塗布(生えている全ての歯に塗布)
- ▶対象/2~3歳未満の幼児
- ▶定員/各30人程度(先着順)
- ▶参加料/1人500円
- ▶申し込み・問い合わせ/6月11日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

マタニティセミナー(両親学級)

■マタニティセミナー(平日)

とき(受け付け13:15~)	ところ・問い合わせ
① 7月8日(月) 13:30~15:30	犀南保健センター(里島)☎293-8080
② 7月22日(月) 13:30~15:30	吉田保健センター ☎263-7361

- ▶内容/講話(出産、栄養など)
- ▶対象/市内在住で出産予定日が、①は9月16日~11月25日、②は9月30日~12月9日の妊婦とその家族
- ▶定員/各20組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)から、電話で各保健センターへ

■マタニティセミナー(休日)

とき(受け付け10:00~)	ところ・問い合わせ
① 7月21日(日) 10:15~12:15	このゆびとまれ(篠ノ井布施高田)☎293-8860
② 7月28日(日) 10:30~15:30	じゃん・けん・ぼん(もんぜんぶら座2階)☎219-0022

- ▶内容/講話、体験実習
- ▶対象/市内在住で第1子出産予定日が、①は9月29日~12月8日で、平日マタニティセミナーに参加したことがあるか今後参加する予定の人、②は10月6日~12月15日の妊婦とその家族
- ▶定員/各15組程度(先着順)
- ▶参加料/②800円(食事代1人600円別途)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月10日(月)10:00から、電話で各施設へ[②のキャンセルは7月25日(木)まで]

花と緑の相談所

- ▶とき/6月14日(金)10:00~11:30
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ▶定員/5人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

榑堂イーストプラザ市民交流センター 大字鶴賀榑堂町☎234-2906

- ①かんたん水引講座
 - ▶とき/6月15日(土)10:00~12:00
 - ▶参加料/600円(材料費含む)
- ②オリジナル傘をつくろう
 - ▶とき/6月16日(日)10:00~11:30、13:00~14:30
 - ▶参加料/各300円

◎上記は
▶定員(先着順)/①15人 ②各10人
▶申し込み/事前に電話か直接、榑堂イーストプラザ市民交流センターへ

一の鳥居苑地に花を咲かせましょう

飯綱高原の一の鳥居苑地内の公園に花を植栽します。地元の方々が作るすいとんの振る舞いもあります。

- ▶とき/6月16日(日)9:30~15:00
- ▶集合場所/◇バス乗車=8:30に若里多目的広場(若里六丁目) ◇現地集合=9:30に一の鳥居苑地駐車場(大字上ヶ屋)
- ▶定員/25人(多数の場合は抽選)
- ▶申し込み/6月10日(月)(必着)までに、はがきに参加希望者全員の氏名・バス乗車の有無・代表者の住所・電話番号を記入の上、観光振興課(〒380-0812長野市役所)へ(はがき1枚につき4人まで記入可) ※後日、当日の日程を郵送します。

☎観光振興課 ☎224-5042

犬と猫の休日譲渡会

	とき	ところ
①	6月9日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)
②	6月15日(土) 13:00~15:00	市保健所 (若里六丁目)

- ☎①長野保健福祉事務所食品・生活衛生課 ☎225-9065
- ②市保健所動物愛護センター ☎262-1212

景観めぐり

- 戸隠地区の景観賞表彰作品、ながの百景、景観重要建造物を巡ります。
- ▶とき/7月5日(金)13:30~16:50(集合・解散=市役所第一庁舎西側広場桜スクエア)
 - ▶コース/戸隠神社中社・五斎神社拝殿・宿坊極意→奥社の茶屋→北野美術館戸隠館
 - ▶定員/20人[多数の場合は抽選、6月24日(月)までに結果を通知]
 - ▶申し込み/6月17日(月)(消印有効)までに、はがきに参加希望者の住所・氏名・電話番号・「景観めぐり7月希望」と記入の上、都市政策課(〒380-8512長野市役所)へ(はがき1枚につき2人まで記入可) ☎都市政策課 ☎224-7179

第17回保育フェスティバル

- ▶とき/7月6日(土)10:00~12:00、13:30~15:30
 - ▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト内)
 - ▶内容/①保育園紹介・入園相談、発育・健康相談、離乳食・栄養相談の各コーナー、親子で楽しく過ごせる触れ合いひろば、給食コーナー ②養成校学生や再就職の希望者を対象にした就職説明会
 - ▶対象/①未就園児とその保護者 ②市内の保育園・認定こども園へ保育士・保育教諭として就職を検討している人
- ☎長野市私立保育協会事務局 ☎232-0080

パソコン相談など

- 「パソコンの病院ながの」無料相談会
 - ▶とき/6月15日(土)10:00~15:00
 - ▶ところ/篠ノ井交流センター(篠ノ井御幣川)
 - ▶持ち物/パソコン、周辺機器など
- ☎パソコンの病院ながの 中山さん ☎090-7179-8523

■シニアパソコン無料相談会

- ▶とき/7月6日(土)10:00~15:00
 - ▶ところ/大豆島公民館(大字大豆島)
 - ▶内容/初心者対象のパソコン困り事相談
- ☎シニアネットながの 榛葉(しんは)さん ☎090-9359-8288

みどりの見学(施設見学)

- ▶とき/7月10日(水)9:00~15:00[集合・解散=市役所ロビー(第一庁舎1階)]
 - ▶コース/第四学校給食センター→ながの環境エネルギーセンター→サンマリーンながの・リサイクルプラザ(昼食)→市保健所
 - ▶定員/30人(多数の場合は、初めて参加する人を優先の上、抽選。抽選結果は後日郵送)
 - ▶申し込み/6月21日(金)(必着)までに、はがきに参加希望者全員の郵便番号・住所・氏名・電話番号・「施設見学7月10日希望」と記入の上、広報広聴課(〒380-8512長野市役所)へ(はがき1枚につき2人まで記入可) ※昼食はサンマリーンながのの食堂で各自購入いただきます(1,000円程度)。 ※応募者が少数の場合は中止することがあります。 ※託児希望者はお問い合わせください(要予約)。
- ☎広報広聴課 ☎224-5004

ちよっくら「きなさ市」

- ▶とき/6月16日(日)10:00~15:00
 - ▶ところ/鬼無里農林産物直売所ちよっくら
 - ▶内容/地元産農林産物の直売、フリーマーケット、山菜汁の振る舞い
- ☎鬼無里農林産物直売所ちよっくら ☎256-2450

男女共同参画促進サポート事業 講演会

- ▶とき/6月29日(土)13:30~15:00
 - ▶ところ/大岡公民館
 - ▶演題/ドラマのヒロインたちはなぜ木に登るのか? [講師=堀井正子さん(日本文学研究家)]
 - ▶定員/50人(先着順)
- ☎大岡地区住民自治協議会 ☎266-2151

補聴器相談会(手話通訳・要約筆記付き)

- ▶とき/7月5日(金)13:00~16:00
 - ▶ところ/県聴覚障がい者情報センター(大字下駒沢)
- ☎県聴覚障がい者情報センター ☎295-3530、FAX295-3567

真田邸三番土蔵ワークショップ

とき	
6月9日・23日(日)	10:00～12:00 13:00～15:00
6月15日、7月6日(土)	13:00～15:00
6月19日、7月3日(水)	10:00～12:00

▶内容/紋切り遊び、箏(こと)の演奏体験
▶入館料/一般200円、小・中学生80円(土曜日は小・中学生無料)
圃真田宝物館 ☎278-2801

甲冑を着てみよう

▶とき/6月22日(土)10:00～12:00、13:00～15:00
▶ところ/真田宝物館(松代町松代)
▶入館料/一般300円
圃真田宝物館 ☎278-2801

ながの門前まちあるき

■門前「道路占用物」のはなし
▶とき/6月22日(土)9:30～11:00
■小とり食堂の買い出し散歩
▶とき/6月22日(土)14:00～16:00

◎上記はいずれも

▶集合場所/楽茶れんが館(大字長野大門町、10分前に集合)
▶定員/10人(先着順)
▶参加料/一般1,000円、小学生～大学生500円(飲食代別途)
▶申し込み/事前にまち暮らしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ
圃市街地整備課 ☎224-8389

地層の不思議 奥裾花溪谷ウォーク

溪谷を歩きながら、地形や地質、化石について学び、植物や野鳥の観察も楽しめます。
▶とき/6月22日(土)9:30～14:30
▶ところ/鬼無里奥裾花溪谷(集合場所=鬼無里支所)
▶対象/小学生以上
▶定員/15人(先着順)
▶参加料/一般1,500円、小学生800円
▶申し込み・問い合わせ/6月17日(月)までに、電話かEメールで鬼無里観光振興会(☎256-3188、✉kinasatiku@tgk.janis.or.jp)へ

少年科学センター

上松二丁目 ☎232-7383

①ものづくりはじめの一步「車のプラモデルを作ろう」

▶とき/6月15日(土)9:30～12:30
▶対象/小学4年生～中学生

②実験講演会

▶とき/6月16日(日)13:15～14:45
▶演題/超はっ水テープを使った実験～水底に空気玉を作る[講師=夏目雄平さん(千葉大学名誉教授)]

③大人のための体験教室～女子DIY引き出し小物入れ作り

▶とき/7月7日(日)9:30～12:00
▶対象/18歳以上で木工初心者の女性

◎上記は

▶定員(先着順)/①4人 ②30人 ③8人
▶参加料/①1,500円 ③2,000円
▶入館料/一般250円、高校生150円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)
▶申し込み/①は6月9日(日)9:00から、②は6月8日(土)9:00から、③は6月22日(土)9:00から、電話で少年科学センターへ

長野市子ども会キャンプ

▶とき/8月2日(金)・3日(土)泊2日(集合=市役所8:30・現地9:30、解散=現地15:00・市役所15:30)
▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)
▶内容/キャンプファイア、野外炊飯、レクリエーションなど
▶対象/市内在住の小学4年～中学生で野外活動に対応できる健康な人
▶定員/50人(多数の場合は抽選)
▶参加料/3,000円(保険料など含む)
▶申し込み/6月25日(火)(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・学校名・学年・電話番号・保護者の氏名・「子ども会キャンプ希望」と記入の上、家庭・地域学びの課(〒380-8512長野市役所)へ
※はがき1枚につき1人のみ有効です。
※応募者には、後日結果を連絡します。
圃家庭・地域学びの課 ☎224-5085

市立長野図書館

大字長野長門町 ☎232-3558

■映画上映会

◇地下鉄のザジ(字幕・カラー・93分)
▶とき/6月22日(土)14:00～

■たなばたお楽しみ会

▶とき/7月6日(土)14:00～15:00
▶内容/大型絵本、パネルシアター、人形劇など
▶対象/幼児～小学生

■6月のおはなし会

▶とき/水曜日15:00～15:30、土曜日14:30～15:00、日曜日11:00～11:30
▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙など

市立南部図書館

篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■6月のおはなし会

▶とき/①6月12日(水)16:10～16:40
②6月19日(水)11:00～11:30
▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、手遊びなど
▶対象/①幼児～小学3年生 ②1～3歳児

■あかちゃんのおはなし会

▶とき/7月3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/1歳未満児とその保護者
▶持ち物/バスタオル
※16:00まで交流と情報交換ができます。

花と緑の講演会

▶とき/6月22日(土)10:00～11:30
▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
▶演題/花壇のデザインと色彩～園芸と福祉・園芸療法[講師=榎島みどりさん(景観デザイナー、園芸療法士)]
▶定員/100人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/6月19日(木)までに、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

彩りと香りの富貴蘭(フウキラン)展

▶とき/7月6日(土)・7日(日)9:00～16:00
▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

市立博物館

小島田町☎284-9011

■子ども☆体験のひろば

◇ススキでつくるかべかざり:たなばた

▶とき/6月15日(土)13:00~15:00

◇さきおりでカルトナーージュをつくろう

▶とき/6月22日(土)13:00~15:00

▶定員/10人(先着順)

▶参加料/100円(材料費)

◇古民家でおはなし会

▶とき/6月29日(土)13:00~13:40

■手仕事のじかん

◇草木染め(ヨモギ)

▶とき/6月16日・23日(日)10:00~12:00、
13:00~15:00

▶定員/各4人(先着順)

▶参加料/各500円(材料費)

◎上記はいずれも

▶入館料/一般300円、高校生150円、小・
中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

★プラネタリウム★

■春の星空案内&映像番組「月のヒミツ
~月到達から50年」

▶とき/6月1日(土)~7月21日(日)の土・日
曜日、祝日14:00~14:40

■リラックスプラネタリウム「アイドル
特集(週替わり)」

▶とき/6月の土・日曜日15:00~15:40

■ほんものゼミナール「暦のつくり方~
天体の運行を知る」

▶とき/6月15日(土)14:00~15:30

■夜のプラネタリウムと星空観察「木星
と夏の星座たち」

▶とき/6月22日(土)19:00~20:30

■満天の星空タイム「いまさら月の話?
~アポロから50年」

▶とき/7月7日(日)16:00~16:40

◎上記はいずれも

▶入館料/一般250円、高校生120円、小・
中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

門前商家ちよっ蔵おいらい館

大字長野東町☎235-0100

■彩の会水彩画展

▶とき/6月4日(火)~16日(日)

■山田寿章油彩画展

▶とき/6月18日(火)~30日(日)

信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条☎262-3500

■化石のクリーニングに挑戦

▶とき/6月15日(土)13:30~15:30

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み/6月12日(水)までに、電話で
信州新町美術館・化石博物館へ

■企画展「公開10周年記念 新町にディ
プロドクスがやってきた」

▶とき/6月29日(土)~9月1日(日)

◎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)

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原☎252-2228

■植物観察会「飯綱高原 一の鳥居苑地の
植物観察」

▶とき/6月22日(土)9:00~12:00

▶集合場所/一の鳥居苑地駐車場(大字
上ケ屋)

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/200円

▶申し込み/事前に電話で戸隠地質化石
博物館へ

■地層見学会「飯綱山麓をめぐる」

▶とき/6月23日(日)9:00~17:00

▶集合場所/市立博物館駐車場(小島田町)

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(多数の場合は抽選)

▶参加料/500円

▶申し込み/6月9日(日)までに、電話で
戸隠地質化石博物館へ

※現地までバスで移動します。

鬼無里ふるさと資料館

鬼無里☎256-3270

■ロビー展示「鬼無里の木食仏~さんき
よさんの祈り」

▶とき/11月24日(日)まで

■祭屋台を知ろう~展示ガイド

▶とき/毎週土曜日11:00~12:00

◎上記はいずれも

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・
中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

アシカのお誕生日会

▶とき/6月30日(日)9:00~17:00

▶ところ/城山動物園(上松二丁目)

▶内容/アシカクイズラリー、ペンギン
園長と〇×クイズなど

岡城山動物園

☎233-0586

茶臼山動物園

篠ノ井有旅☎293-5167

■動物園裏側探検隊

普段は飼育員しか入れない場所から動
物を観察してみませんか。

▶とき/6月22日(土)13:00~15:00

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み/6月20日(木)・21日(金)に、電
話で茶臼山動物園へ

■動物工作会「ヤマアラシのトゲで、オ
リジナルキーホルダーを作ろう」

▶とき/6月23日(日)13:00~14:30

▶対象/小学生以上

▶定員/14人(先着順)

▶参加料/200円

▶申し込み/6月20日(木)~22日(土)に、電
話で茶臼山動物園へ

◎上記はいずれも

▶入園料/一般500円、小・中学生100円

初夏の飯綱高原 森林博物館・ 大谷地湿原の動植物観察会

飯綱高原を散策しながら、動植物の観
察と、絶滅が危惧されているモリアオガ
エルの卵を見つけます。

▶とき/6月22日(土)9:30~12:00

▶集合場所/小天狗の森駐車場(大字上
ケ屋)

▶対象/小学生以上(小学生は保護者同伴)

▶定員/30人(多数の場合は抽選)

▶申し込み/6月13日(木)(必着)までに、
電話、または参加希望者全員の氏名・年
齢・代表者の住所・電話番号を記入の上、
はがきかファクスで環境保全温暖化対策
課(〒380-8512長野市役所、FAX224-
5108)へ

※雨天の場合は、屋内で講習会と木工工
作を行います。

岡環境保全温暖化対策課 ☎224-5034

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、戸籍届出書の預かり、マイナンバーカード)、国民健康保険課、国民年金室

6月は、9日(日)

お知らせ

暮らし

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

介護保険関連施設の整備希望者

「あんしんいきいきプラン21」と「長野市介護保険関連サービス基盤整備方針」に基づく、次の事業の整備事業者を募集しています(第三次分)。

▶**対象事業者**／認知症対応型共同生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、小規模多機能型居宅介護、介護医療院
▶**提出期限**／6月12日(水)
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
圃高齢者活躍支援課 ☎224-5094

伝統芸能こどもフェスティバル ステージ発表者

舞踊、箏(こと)、三味線などの伝統芸能を習って、芸術館のステージで発表してみませんか。

▶**発表日**／9月22日(日)・23日(月)
▶**対象**／市内在住・在学の児童・生徒で、伝統芸能に興味があり、事前の練習に参加できる人
▶**練習**／日時や場所、回数、指導料は、伝統芸能ごと異なります。
▶**申し込み**／所定の応募用紙(市ホームページにあります)に必要な事項を記入の上、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ(随時受け付け)
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
圃文化芸術課 ☎224-7504

西村まさ彦プロジェクト シニア演劇アカデミー団員

令和2年2月9日(日)の上演に向け、団員を募集します。

▶**練習期間**／9月~令和2年2月(月2回程度)
▶**対象**／60歳以上の人
▶**定員**／40人(書類選考)
▶**参加料**／10,000円
▶**申し込み**／6月20日(木)(必着)までに、所定の申込用紙[芸術館チケットセンター(第一庁舎1階)、芸術館ホームページにあります]に必要な事項を記入の上、同チケットセンターへ持参するか、郵送で〒380-8512長野市芸術館へ
圃(一財)市文化芸術振興財団 ☎219-3100

豊野ヨイショコまつり・豊野音頭流し踊り参加連 圃豊野支所 ☎257-5874

▶**とき**／8月4日(日)18:00~19:00 ▶**ところ**／しなの鉄道豊野駅北口広場、神代町通り一帯 ▶**申し込み**／6月20日(木)までに、電話で豊野支所へ
※希望者には、豊野音頭の音源(CD)を貸し出します。

自衛官 圃自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

▶**募集内容**／①航空学生 ②一般曹候補生 ③自衛官候補生 ▶**対象**／①高校を卒業(見込み含む)した21歳未満の人(空自)、23歳未満の人(海自) ②・③18歳以上33歳未満の人 ▶**受付期間**／①・②7月1日(月)~9月6日(金) ③通年

信越五岳トレイルランニングレース2019ボランティア 圃観光振興課 ☎224-8316

選手をサポートするボランティアを募集します。参加者には、業務中の食事と大会記念Tシャツを支給します。
▶**とき**／9月15日(日)8:00~16日(月)2:00 ▶**ところ**／戸隠スキー場ほか ▶**内容**／選手に対しての給水・食べ物提供などのサポート、その設営・撤収・誘導 ▶**定員**／10人程度(先着順) ▶**持ち物**／帽子、防寒着、雨具など ▶**申し込み**／8月16日(金)までに、住所・氏名・年齢・性別・携帯電話番号・Tシャツサイズ(XS・S・M・L・XL)を記入の上、ファクスかEメールで信越五岳トレイルランニングレース事務局の伊達さん(FAX0255-75-0602、✉support@sfmt100.com)へ

行事・催し



親のための婚活セミナー・夢先案内人研修会

圃マリッジサポート課 ☎224-8639

	とき	内容	対象
6月29日(土)	13:30~15:00	講演「親のための婚活セミナー」 [講師=板本洋子さん(NPO法人全国地域結婚支援センター代表)]	市内在住・在勤の独身の子を持つ親・家族、結婚支援活動希望者、夢先案内人
	15:10~15:50	夢先案内人登録研修会	市内在住・在勤の独身の子を持つ親・家族、結婚支援活動希望者
	15:10~16:30	スキルアップ研修会 (ワークショップ)	夢先案内人

▶**ところ**／市役所講堂(第二庁舎10階) ▶**申し込み**／6月26日(水)(必着)までに、所定の申込書[マリッジサポート課(第一庁舎6階)、各支所にあります]に必要な事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかでマリッジサポート課(〒380-8512長野市役所、FAX224-8569)、または直接、各支所へ
※講演後、いずれかの研修会に参加してください(講演のみの参加も可能)。
※16:40から交流会を開催します(希望者のみ、飲食費別途)。
※詳しくは、結婚応援ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」をご覧ください。



もんぜんぶら座ギャラリー

圃もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	東北信地区高校写真展	6月8日(土)・9日(日)
	第28回信州版画協会北信支部展	6月15日(土)~22日(土)[19日(水)を除く]
	邦友会絵画展	6月24日(月)~30日(日)

日用品バザー

▶**とき**／6月19日(水)~21日(金)10:00~14:30(なくなり次第その日で終了)
▶**ところ**／東長野いこいの家(吉田五丁目)
※提供品の持ち込みは、当日まで随時受け付けています。
※新品同様の物(衣類は夏物)に限ります。
圃東長野いこいの家 ☎244-6721

善光寺表参道夏祭り

▶**とき**／7月7日(日)10:00~16:00
▶**ところ**／中央通りほか
▶**内容**／ステージパフォーマンス、フリーマーケット、みこしの練り歩き、消防車などの特殊車両の展示など
圃善光寺表参道夏祭り実行委員会 ☎259-7633

市民プールがオープンします

☎スポーツ課 ☎224-5083

プール	営業時間
鬼無里B & G海洋センター	6月16日(日)~7月19日(金)13:00~20:00(土・日曜日、祝日10:00~20:00)、7月20日(土)~8月18日(日)10:00~20:00、8月20日(火)~9月1日(日)13:00~17:00[毎週月曜日(7月15日、8月12日は除く)、7月16日、8月13日(火)は休館]
茶臼山	7月6日(土)~9月1日(日)10:00~17:00(土・日曜日、祝休日9:00~17:00)[7月22日(月)~8月13日(火)9:00~18:00]
① 城山・北部・安茂里・犀南	7月6日(土)~9月8日(日)10:00~17:00(土・日曜日、祝休日9:00~17:00)[7月20日(土)~8月18日(日)10:00~20:00(土・日曜日、祝休日9:00~20:00)、犀南は19:00まで]
信州新町	7月14日(日)~8月20日(火)10:00~18:00[7月14日(日)~25日(木)は土・日曜日、祝日のみ。8月15日(木)は15:00まで] ※ウォータースライダーは故障中のため、利用できません。
芹田	プール槽損傷のため、本年度は営業しません。
② 青垣公園	7月6日(土)~9月1日(日)10:00~17:00[土・日曜日、祝休日、8月13日(火)~15日(木)9:00~17:00]

▶**無料開放日**／各営業開始日と営業終了日、市民スポーツの日(毎月第3日曜日)、小・中学生は毎週土曜日 ▶**使用料**／①小・中学生70円[回数券(6枚)350円]、一般(高校生以上)300円[回数券(6枚)1,500円] ②小・中学生150円[回数券(6枚)750円]、一般(高校生以上)450円[回数券(6枚)2,250円]
※小学4年生以下は、保護者同伴でご利用ください(小学2年生以下は、保護者1人につき子ども2人まで)。

固定資産税・都市計画税の家屋評価にご協力ください

◆**家屋を新築・増築したとき**／未登記家屋や建築確認申請が不要の小規模な新築・増築も課税対象になる場合があります。そのような場合は資産税課へ届け出をしてください。届け出が遅れた場合、さかのぼって課税されますのでご注意ください。

◆**家屋を取り壊したとき**／家屋滅失届を資産税課へ提出してください。

◆**全棟調査にご協力を**／市では3年に1回、全棟調査を行っています。全棟調査は、家屋の新築・増築や取り壊しにより、課税台帳に登録されている内容と相違がないか、市職員(固定資産評価補助員)が調査を行うものです。外観・聞き取り調査のほか、実地評価(内部まで調査)を行います。その場で税金の徴収などを行うことはありません。

☎資産税課 ☎224-7176

経済センサス～基礎調査を実施します

6月~令和2年1月の期間に、調査員が全ての事業所を対象に活動状態の基礎調査をします(新たに把握した一部の事業所などには調査票を配布します)。

※調査内容は統計法により厳守され、統計作成の目的以外には使用しません。

☎企画課統計担当 ☎229-6234

空き家ワンストップ相談会

専門家が、空き家に関する悩み事の相談に応じます。

▶**とき**／6月22日(土)13:00~16:00

▶**ところ**／市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶**対象**／市内に空き家を所有している人やその家族

▶**定員**／10人程度(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／6月18日(火)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

※相談は1人30分以内です。

農薬によるミツバチへの被害を防止しましょう

ミツバチは、農薬に極めて敏感です。ミツバチへの農薬被害を防止するためには、農薬使用者とミツバチ飼育者が、周辺の作物の栽培状況や農薬の散布時期、ミツバチを飼育している場所や飼育期間、採蜜時期などを互いに情報交換し、把握することが必要です。周辺の作物の防除時期やミツバチの飼育場所が分からない人は、県長野地域振興局農政課(☎234-9514)か市農業政策課へお問い合わせください。

☎農業政策課 ☎224-7274

コンビニ交付サービスの利用停止

6月10日(月)は、システムの保守点検のため、コンビニエンスストアでの住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。

☎市民窓口課 ☎224-6428

まごころ



ありがとうございます

【**ながの夢応援基金に**】▶株式会社エムウェーブ/2,000万円

【**社会福祉に**】▶匿名/21万円 ▶匿名/3万円

募 集



市消防局防火標語

▶**募集期間**／6月30日(日)まで

▶**対象**／市消防局管内に在住・在勤の人

▶**応募区分**／一般の部、小・中学生の部

▶**募集標語**／家庭や職場などの防火意識高揚に役立ち、火の怖さ、住宅用火災警報器の設置・維持管理を簡潔に表した斬新なもの

◆**応募方法**／標語(10~17文字、「」!なども含む、1人1点)と応募区分・住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで消防局予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2、FAX228-6772、☎yobou@city.nagano.lg.jp)へ

☎消防局予防課 ☎227-8001

明るい選挙啓発ポスター

▶**募集期間**／8月26日(月)まで

▶**対象**／市内在住・在学の小学生~高校生

▶**作品規格**／四つ切りか八つ切りの画用紙かそれに準じる大きさ(描画材料は自由)

▶**応募方法**／作品の裏面右下に、学校名・学年・氏名(ふりがな)・性別を記入の上、郵送か直接、選挙管理委員会事務局(〒380-8512長野市役所、第二庁舎8階)へ ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

お知らせ



長野市食品安全懇話会

- ▶とき／6月28日(金)13:30～15:30
- ▶ところ／市保健所(若里六丁目)
- ▶内容／食品の安全に関する意見交換会の傍聴
- ▶対象／市内在住の人
- ▶傍聴定員／10人程度(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／6月21日(金)までに、電話で市保健所食品生活衛生課(☎226-9970)へ

長野都市計画(素案)の閲覧と公聴会

- 都市計画道路(駅南幹線)の変更(素案)の閲覧
- ▶とき／6月4日(火)～7月2日(火)
- ▶ところ／駅周辺整備課(第二庁舎5階)
- 公聴会
- ▶とき／7月6日(土)13:30～15:30
- ▶ところ／中御所公民館(中御所三丁目)
- ▶対象／都市計画(素案)に係る地域住民、利害関係を有する人
- ▶公述申し込み／6月28日(金)(必着)までに、所定の公述申込書(駅周辺整備課にあります)に住所・氏名・意見の要旨(400字以内)を記入の上、郵送か直接、駅周辺整備課(〒380-8512長野市役所)へ
- ※公述人がいない場合は公聴会を行いません。
- ☎駅周辺整備課 ☎224-5162

ファミリー・サポート・センター 依頼会員・提供会員入会説明会

- 依頼会員・提供会員向け
- ▶とき／6月8日(土)10:15～12:30
- 提供会員向け
- ▶とき／6月29日(土)10:15～12:30
- ◎上記はいずれも
- ▶ところ／もんぜんぶら座3階
- ▶申し込み・問い合わせ／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)。

産業廃棄物処理計画書と実施状況報告書の提出

法令と条例により、前年度に市内で千トン以上の産業廃棄物を排出した事業所を有する多量排出事業者(特別管理産業廃棄物は50トン以上)と、500トン以上千トン未満の産業廃棄物を排出した事業所を有する準多量排出事業者は、産業廃棄物の処理計画書を6月30日(日)までに提出することが義務付けられています。

また、前年度に産業廃棄物処理計画を提出した事業者は、それに係る「実施状況報告書」を同日までに提出する必要があります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎廃棄物対策課 ☎224-7320

生ごみ処理機器を導入して可燃ごみを減らしませんか?

生ごみの減量を推進するため、生ごみ自家処理機器の購入費に対して補助金を交付しています。

▶対象機器・補助額／◇電動(手動)生ごみ処理機器＝購入費(税込み)の2分の1(上限3万円、1世帯1台まで) ◇コンポスト・ばかし容器＝上限3,000円、1世帯2個まで(7月からは1個まで)

※7月1日(月)から、買い替えなどによる再申請を廃止します。

※申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎生活環境課 ☎224-5035

動物園の料金の一部を改定します

- 7月1日(月)から、茶臼山動物園と城山動物園の料金の一部を改定します。
- 茶臼山動物園
- ▶入園料／◇個人一般＝500円→600円 ◇団体一般＝450円→500円
- 城山動物園
- ▶大型遊具／一般200円→300円
- ☎公園緑地課 ☎224-5054

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。

真田宝物館・象山記念館 臨時休館のお知らせ

館内消毒のため、臨時休館します。

▶とき／6月24日(月)～28日(金)

☎真田宝物館 ☎278-2801

リサイクル広場

リサイクルプラザでは、家具・日用品などの不用品を、抽選か入札により希望者に有償で譲ります。

▶申込期間／①6月10日(月)～16日(日)9:00～19:00 ②7月8日(月)～15日(月)9:00～19:00

▶抽選日(当選者のみ、はがきで通知)／①6月19日(水) ②7月18日(木)

▶対象／中学生以上の人

※引き取りは、①は6月20日(木)～30日(日)に、②は7月19日(金)～28日(日)に、当選者が行ってください。

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

家庭で処分困っているタイヤなどを有料で受け入れます

▶とき／6月8日・22日(土)8:30～11:30

▶ところ／資源再生センターストックヤード(松岡二丁目)

▶対象品目／タイヤ、オイルヒーター、物干し台、電動自転車など

▶定員／各30人(先着順、予約制)

▶申し込み・問い合わせ／各開催日の前日までに、電話で資源再生センター(☎221-5316)へ

不用品あっせん

◆さしあげます／釣りざお(海釣り用)

◆ゆずってください／ジュニアシート、オープンレンジ

▶申し込み・問い合わせ／6月8日(土)10:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ

※物品の提供は無償が条件です。

納め忘れのないように	
種別	納期
市・県民税(1期)	7月1日(月)
国民健康保険料(6月期)	
介護保険料(1期)	
し尿処理手数料従量制(2期)	



オリンピックコンサート2019 in 長野

オリンピック精神を多くの人に伝えていく活動“オリンピック・ムーブメント”の一つである「オリンピックコンサート」を、(公財)日本オリンピック委員会(JOC)と共に開催します。

このコンサートは、映像と音楽が融合し、オリンピックの感動的な体験をアスリートたちと共有できる、スポーツと文化の融合を形にしたユニークなコンサートです。

感動のオリンピック映像をフルオーケストラによる壮大な響きとともにお届けします。冬季オリンピック開催都市である長野から東京2020大会へ、オリンピック・ムーブメントをつなげていきましょう！

OLYMPIC CONCERT 2019



写真:ロイター/アフロ

日本のトップアスリート、オリンピック(オリンピック出場選手)も参加予定！[指揮]粟辻 聡[オーケストラ]THE ORCHESTRA JAPAN

7月27日(土)

17:00開演(16:30開場) 長野市芸術館メインホール

6月8日(土)10:00チケット発売開始!

- ▶料金/S席3,800円、A席3,000円、B席2,200円
(全席指定・税込み・未就学児入場不可)
- ▶チケット販売・お問い合わせ／
 - ・長野市芸術館チケットオンライン(インターネット販売)
[長野市芸術館]で検索
 - ・長野市芸術館チケットセンター(窓口販売、電話販売)
☎219-3191(10:00~19:00、火曜定休)

問スポーツ課スポーツコミッション推進室 ☎224-7804 FAX224-7351 ✉sports-c@city.nagano.lg.jp

市政情報はホームページ
でもご覧になれます。



緊急情報やイベント情報
などをツイッターでお知
らせしています。



長野市の魅力をインス
タグラムで発信してい
ます。

