



### も く じ

●デンマーク親善フェア…………… 2・3	●肝炎ウイルス検査…………… 16
●プレミアム付き商品券…………… 4・5	●青少年の健全育成…………… 17
●学校における働き方改革…………… 6	●保護司の活動…………… 17
●野生鳥獣の被害防止…………… 7	●集客プロモーションパートナー 都市からのお知らせ…………… 18
●第25回参議院議員通常選挙 …… 8・9	●夏祭り情報…………… 19
●後期高齢者医療制度…………… 10・11	●真田宝物館 夏の特別イベント …… 20
●国民年金保険料の免除・納付猶予… 12	●市立博物館 企画展 …… 20
●ひとり親家庭の相談会…………… 13	●キャンプ場からのお知らせ…………… 21
●福祉医療制度…………… 13	●市長コラム…………… 22
●消防だより…………… 14	●健康情報コーナー…………… 22
●交通事故にご注意ください…………… 15	●くらしのチャンネル…………… 23～35
●ごみの減量・分別の徹底…………… 15	●フレイル予防 キックオフイベント …… 36
●後期高齢者医療歯科口腔健診…………… 16	

### 子育て世帯を応援します

5月29日(水)、こども広場じゃんけん・ぼんで、長野市に転入した未就園児を持つ家族を対象に、「はじめての『ながの』ウエルカム交流会」を開催しました。参加した皆さんは、長野市での子育ての様子を話し合うなどして、交流を深めました。

市では、これからも皆さんが安心して子育てのできるまちづくりに取り組んでいきます。

#### 長野市の人口 (令和元年6月1日現在)

総数 376,679人(男182,589人 女194,090人)  
世帯数 161,448世帯

「広報ながの」は、昭和22年の創刊以来、1600号を迎えました。  
これからも、市民の皆さんと市政とを結ぶパイプ役として、その役割を果たしていきます。

デンマークとの交流をさらに進めよう！



# 2019 デンマーク親善フェアを開催します

デンマーク競泳チームが、東京2020オリンピックを含む水泳の国際大会の事前合宿を長野市で行うことなどから、長野市は平成30年にデンマーク王国のホストタウンに登録されました。

ホストタウン相手国であるデンマークの文化などへの理解を深め、さらなる親善を図ることを目的として、デンマーク親善フェアを開催します。

オリンピック・パラリンピック開催都市として、デンマーク競泳チームの皆さんを温かくお迎えし、オリンピック・パラリンピックムーブメントを推進しましょう。

## ◇フェア開催期間

- 7月8日(月)～17日(水)(デンマーク競泳チームの世界水泳選手権大会事前合宿期間)
- 10月～12月



▲デンマーク競泳チームの皆さん

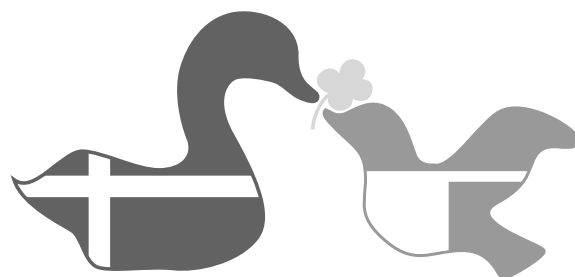


© 2019 Rasmus Klump · Jammy

## RASMUS KLUMP (ラスムス クルンプ)

デンマークからやって来たクマの男の子。  
デンマークでは、子どもから大人までたくさんの人に愛される国民的キャラクターです。

## ★デンマーク親善フェアロゴマーク



DANMARK & NAGANO

デンマーク ナガノ

- ▲制作／岡学園トータルデザインアカデミー  
デザインビジネス科  
グラフィックデザインコース2年 塩入 彩絵さん



## デンマーク王国を紹介します！

デンマーク王国は、欧州北部に位置し、北歐4カ国の一つに数えられる国です。平成29年(2017年)には、日本との外交関係樹立150周年を迎えました。

租税負担率は6割を超えていますが、国民の幸福度は世界第2位と高く、エネルギーと食料の自給率は100パーセントを超えて自立しています。先端技術を中心に国際競争力も高く、国民が明るい未来を語る国です。

- ▶人口／約578万人(兵庫県とほぼ同じ)
- ▶面積／約4.3万平方キロメートル(九州とほぼ同じ)
- ▶首都／コペンハーゲン
- ▶言語／デンマーク語
- ▶通貨／デンマーク・クローネ
- ▶主要産業／酪農畜産業、化学工業、食品加工業、造船



# デンマーク親善フェアの概要

## 市民交流イベント

デンマーク競泳チームの世界水泳選手権大会の事前合宿に併せて、競泳チームの選手と川中島小学校の児童が、交流会を行います。

▶とき／7月10日(水) ▶ところ／川中島小学校  
 圃学校教育課 ☎224-5081

## 産業振興イベント

各フェアにデンマーク関連製品などの出展エリアを設け、デンマークの産業などを市民の皆さんや企業に紹介します。

### ◆2019長野市農業フェア

▶とき／10月5日(土)  
 ▶ところ／市役所西側広場「桜スクエア」、市役所市民交流スペース、芸術館展示サロン  
 圃農業政策課 ☎224-5098

### ◆産業フェア in 信州2019

▶とき／10月25日(金)・26日(土) ▶ところ／ビッグハット  
 圃商工労働課 ☎224-6751

## 食文化紹介イベント

デンマーク料理を市民の皆さんに紹介します。

### ◆2019長野市農業フェア

圃農業政策課 ☎224-5098

### ◆学校給食でのデンマーク食の提供

▶とき／10月 ▶ところ／市内の小・中学校79校  
 圃学校教育課 ☎224-5081

## 文化芸術イベント

デンマークの芸術、音楽などを発信します。

### ◆「ドリーマーズ・サーカス meets アンデルセン」

▶とき／10月19日(土)15:00開演 ▶ところ／芸術館アクトスペース ※入場料が必要です。

▶内容／デンマークの若き天才イケメン3人組「ドリーマーズ・サーカス」による、北欧音楽とアンデルセン童話の世界が会う、夢のような世界をお届けします。

### ◆「TERWIN」～森弘一郎と国内外のダンサーが繰り広げるデンマーク絵巻

▶とき／11月4日(月)14:00開演 ▶ところ／芸術館アクトスペース ※入場料が必要です。

▶内容／「デンマークと日本」をテーマに、デンマークと日本を行き来するパフォーミング・アーティストの森弘一郎が作・演出・出演するオリジナル舞台です。

圃文化芸術課 ☎224-7504

## デンマーク紹介イベント

善光寺表参道イルミネーションに併せて、デンマークのPR企画などを行います。

◆イルミネーション期間中に設置される「おもてなしゾーン」などにデンマーク紹介ブースを設置

▶とき／11月下旬～12月下旬

圃観光振興課 ☎224-8316

### ◆デンマークの福祉政策などの紹介

▶とき／12月14日(土)

▶ところ／生涯学習センター(トイゴウエスト内)

圃地域包括ケア推進課 ☎224-7935

## 開催スケジュール(予定)

イベント名	開催月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
世界水泳選手権大会事前合宿 【アクアウィング】		7月8日～17日					
フェア開催宣言 (デンマーク大使館公使参事官同席)		7月9日					
市民交流イベント 競泳チームと川中島小学校との交流会		7月10日					
産業振興・食文化紹介イベント 2019 長野市農業フェア					10月5日		
食文化紹介イベント 学校給食でのデンマーク食の提供					10月		
文化芸術イベント ドリーマーズ・サーカス公演					10月19日		
産業振興イベント 産業フェア in 信州 2019			10月25日・26日				
文化芸術イベント 森弘一郎公演				11月4日			
デンマーク紹介イベント 善光寺表参道イルミネーションでの紹介ブース				11月下旬～12月下旬			
福祉政策などの紹介						12月14日	

10月1日必から

# プレミアム付き商品券を販売します

10月に予定されている消費税率10パーセントへの引き上げによる消費に与える影響を緩和するとともに、消費を喚起し、長野市経済の活性化を図るため、住民税が非課税の人と子育て世帯の世帯主にプレミアム付き商品券を販売します。

## 購入できる人

### ①住民税（市民税・県民税）が非課税の人

◇令和元年度（平成30年中の所得）の住民税が非課税で、平成31年1月1日に長野市の住民基本台帳に登録されている人

※収入がない人でも、住民税の申告をしていない人は対象になりませんので、市民税課（第一庁舎3階）か各支所で申告をしてください（各支所では申告書の提出のみ受け付けます）。

### ②子育て世帯の世帯主

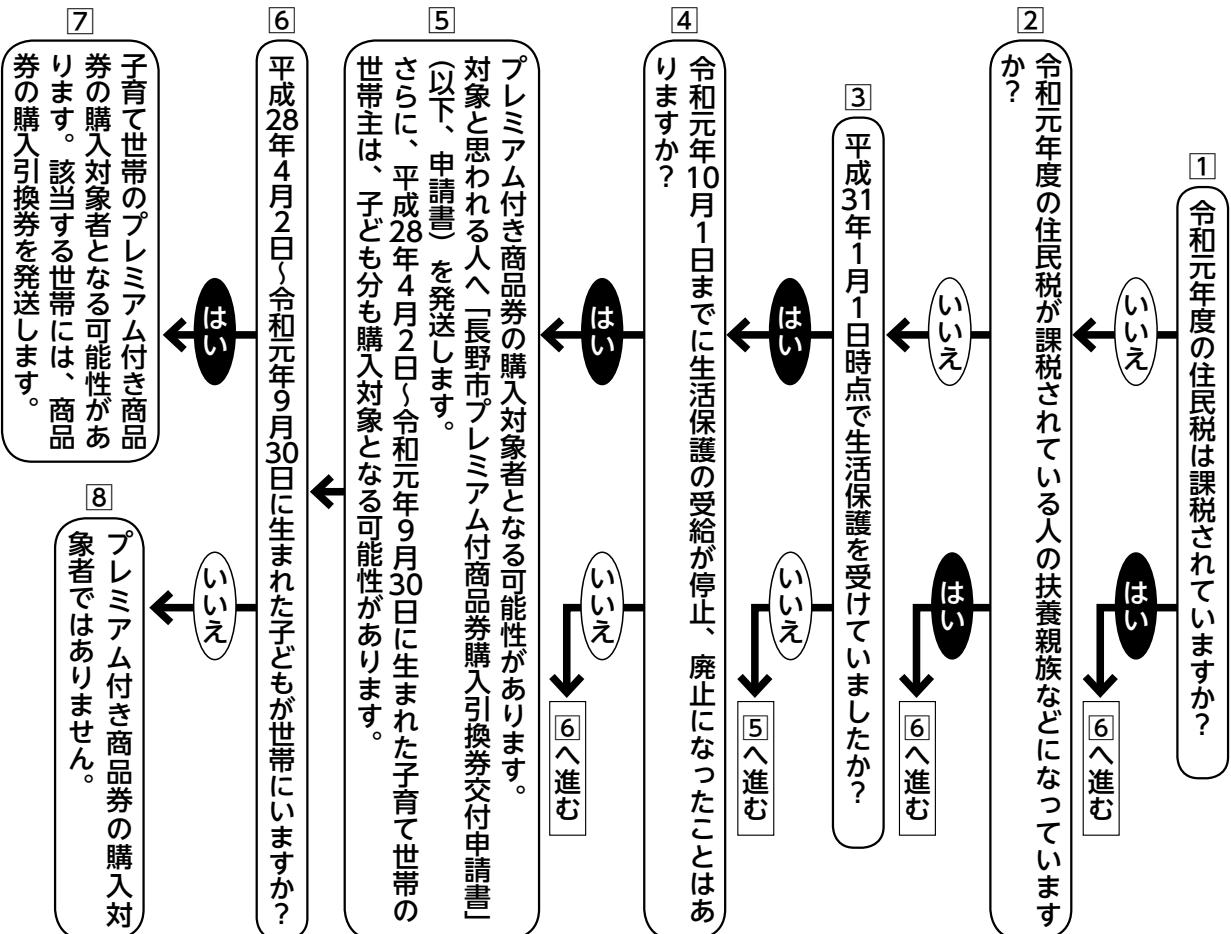
◇平成28年4月2日から令和元年9月30日までの間に生まれた子どもがいる世帯の世帯主で、次の基準日に長野市の住民基本台帳に登録されている人

- ・ 次のいずれかに当てはまる人は、購入できません。
- ・ 令和元年度住民税が課税されている人に扶養されている人
- ・ 令和元年度住民税が課税されている人の事業専従者となっている人
- ・ 生活保護を受けている人 など

子どもの誕生日	基準日
平成28年4月2日～令和元年6月1日	令和元年6月1日
令和元年6月2日～7月31日	令和元年7月31日
令和元年8月1日～9月30日	令和元年9月30日

## 商品券対象者フローチャート

質問に「はい」「いいえ」で答えてお進みください。





# 商品券購入までの流れ

<p>①住民税が非課税の人</p>	<p>②子育て世帯の世帯主</p>
<p>① 7月下旬 市から対象と思われる人へ、申請書を発送します。</p>	<p>※申請書の提出は必要ありません。</p>
<p>② 11月30日(土)まで (消印有効) 申請書にある誓約・同意事項を確認し、必要事項を記入の上、市役所へ郵送で提出してください。</p>	<p>9月～令和2年1月 商品券の購入引換券を発送します。</p>
<p>③ 9月～令和2年1月 受け付けした申請書を審査した後、順次商品券の購入引換券を発送します。</p>	<p>※子どもの誕生日により、発送する時期が異なります。</p>
<p>○10月1日(火)～令和2年2月29日(土) 購入引換券を提示して、市役所本庁舎などで商品券を購入してください。 分割でも購入できますので、購入引換券は最後まで大切に保管してください。 ※購入引換券は再発行できません。 ※申請のあった分の商品券を用意します。先着順の購入ではありません。</p>	

## 販売価格

25パーセントのプレミアムが付き、1冊5千円分を4千円で販売します。(額面千円券×3枚、500円券×4枚)

## 購入限度額

①住民税が非課税の人  
1人5冊(2万5千円分)まで購入できます(1冊単位で分割購入ができます)。

## ②子育て世帯の世帯主

対象となる子ども1人につき5冊(2万5千円分)まで購入できます(1冊単位で分割購入ができます)。

## 販売期間

10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

## 販売場所

市役所本庁舎などで販売します(決定次第、市ホームページでお知らせします)。

## 使用できる期間

10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

## 使用できる店舗

「取り扱い店」を表示するポスターのある市内の店舗(店舗名など、詳しくは市ホームページでお知らせします)

## 申請するときの注意点

### ①住民税が非課税の人

- 平成31年1月1日に長野市の住民基本台帳に登録されていなかった人は、平成31年1月1日に住民基本台帳に登録されていた市区町村への申請が必要です。
- 市区町村により申請期間や手続き方法が異なります。長野市以外の市区町村へ申請する必要がある人は、各市区町村にお問い合わせください。

### ②子育て世帯の世帯主

- 一定の住居を持たない人、DV(ドメスティックバイオレンス)被害者、児童福祉施設などに入所している児童など、長野市の住民基本台帳に登録されていない人でも申請できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

### ③子育て世帯の世帯主

- 長野市にお住まいで、住民基本台帳に登録されていない人は登録してください。
- 長野市に避難しているDV被害者

## 特殊詐欺にご注意ください

・プレミアム付き商品券を販売するために、市職員が手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。  
・市職員が銀行や郵便局、コンビニ、エンストアのATMの操作をお願いすることは絶対にありません。



## 問 工商労働課

☎ 224・7642 FAX 224・5078  
✉ skr@city.nagano.lg.jp

# 「学校における働き方改革」

## 推進へのご協力をお願いします

市では、教職員の長時間勤務を改善するため、「長野市の学校における働き方改革推進のための基本方針」を策定しました。

「明日を拓（ひら）く深く豊かな人間性」の実現という長野市教育の基本理念を踏まえ、教職員が子どもと向き合う時間の確保を図った上で、全ての市立小・中学校の教室で、質の高い授業を実現するために、学校と教職員が担うべき業務を明確にし、分業化、協業化、効率化を進めていきます。

### 市内の学校の現状

平成30年度の調査では、教職員の1カ月間の時間外勤務の平均は、1人当たり約63時間、最も多い学校の平均は、1人当たり約96時間となっていて、過労死ラインといわれる80時間を超えて働く教職員が多い状況です。学校を取り巻く多種多様な課題に対応する中で、本来の業務である授業の準備や研究などに十分時間を費やすことができていない状況になっています。

このような現状を改善するため、保護者や地域の皆様のご理解とご協力をいただきながら、合計20項目の改善策に取り組んでいきます。

### 取り組む項目（一部抜粋）

- 業務の削減、分業化、協業化
- 出張件数の縮減

- 活動指導員などの配置
- 部活動の受け皿となる地域クラブ設立の支援 など

### ■業務の効率化、合理化

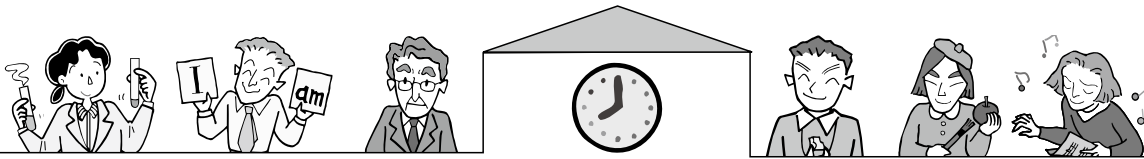
- 統合型校務支援システムのプログラムの見直し
- システムに掲載する教材や学習指導案などの充実 など

### ■勤務時間を意識した働き方

- 勤務時間の適正な把握
- 部活動は、県スポーツ活動指針の徹底（文化部も同様）
- 留守番電話の運用
- 学校閉庁期間の設定
- 月2回以上の定時退勤日の設定など

### ■学校の業務改善への支援

- 業務改善を実現するための学校訪問支援
- 管理職の業務も含め、多忙化の原因分析・共有・具体案の検討など



## 市民の皆さんや児童・生徒に関わる次の3点について、ご理解とご協力をお願いします

### 1. 学校に留守番電話を設置します

登校日において、次の時間は留守番電話による対応をさせていただきます。

**小学校は18:30から翌7:30まで 中学校は19:00から翌7:30まで**

子どもの生命や安全に直接関わる事故など、緊急を要する重大な事案の場合は、警察や消防などの関係機関と市役所(☎226-4911)で連絡を受け付けます。児童や生徒の保護者の皆さんには、学校を通じて留守番電話設置時期などの詳細をお伝えします。

### 2. 部活動は、県のスポーツ活動指針に沿った運用を徹底します

- 学期中は、週2日以上(土・日曜日に1日以上)、長期休業中は、休業期間の半分以上の休養日を設けます。
- 1日の活動時間は、月～金曜日は2時間程度、土・日曜日や長期休業中は3時間程度とします。
- 朝の活動は原則として行いません。

### 3. 学校閉庁期間を設定します

**8月10日(土)～18日(日)、12月28日(土)～令和2年1月5日(日)**

上記期間は、原則学校体育施設の貸し出しは行いません。



問 学校教育課  
☎ 224・5081 FAX 224・5086  
✉ gakukeyou@city.nagano.lg.jp

# 野生鳥獣による被害を防止しましょう！



市内では、イノシシやシカ、サルなどによる農作物被害が多く発生しているほか、市街地でタヌキやキツネの目撃が相次いでいます。野生鳥獣から農作物を守るためには、加害獣の捕獲も必要ですが、それだけでは被害を防ぐことはできません。

野生鳥獣対策に、これだけで大丈夫といった特効薬はありません。被害に遭ったら、次の被害に遭わないように予防策を講じることが必要です。地域全体で、野生鳥獣を寄せ付けない環境づくりに取り組んでいきましょう。

## 餌場にしない

野菜くずや生ごみを畑などに捨てるときは、土の中にしつかりと埋める、収穫しない野菜や果物などは処分・伐採するなど、集落や農地に野生鳥獣の餌になるものを残さないようにしましょう。

## 隠れ場所をつくらない

耕作放棄地や農地周辺の「やぶ」は、野生鳥獣の格好の隠れ場所です。定期的に刈り払いなどを行い、野生鳥獣が近づきにくい環境をつくりましょう。

## 防護柵などで侵入させない

農地の周囲に「防護柵」などを設置して、野生鳥獣の侵入を防ぎましょ

う。侵入された場合、破損した箇所はそのままにせず、修理をするなどして、次への対策をとりましょう。

## 好物を見せない

野生鳥獣は、農地の見えるところに好物があると、侵入しようとしてます。農地の中が見えなくなるような柵を設置し、柵内の野生鳥獣の前脚が届きそうなどころには、野生鳥獣が好まないトウガラシやピーマンなどの野菜を作付けするなどの対策をとりましょう。

## 電気柵には触れないようにする

電気柵は、取り扱い方法を間違えると、最悪の場合には人が感電死する可能性があります。



▲設置された電気柵

市内には、中山間地域を中心に、農地の周りに多くの電気柵が設置されています。子どもたちが外で遊ぶ機会が増えるこれからの時期は、電気柵の近くで遊ばせないように気を付けましょう。

また、電気柵を設置している皆さんは、次の点を再確認し、適切な管理をお願いします。

○危険である旨の表示をしている。  
○感電しないように、出力電流が制限される電気柵用電源装置を用いている。

○容易に開閉できる箇所に専用の開閉器を設置している。

※使用電圧30ボルト以上の電源から電気供給を受け、かつ、人が容易に入れる場所に「電気柵」を設置するときは、漏電遮断器を設置してください。

## クマの出没にご注意ください！

山林の近くにお住まいの人やトレッキングなどで山に入る人は、次のご注意ください。

△音の出る物を持ち、周囲に注意する

山に入るときは、クマに人の気配を知らせるため、単独行動は避け、ラジオや鈴、笛など、音の出る物を携帯しましょう。

特に早朝と夕方は、クマの活動が活発になります。万が一、クマに遭遇したら、慌てずに目をそらさず、ゆっくりと後ずさりしながらその場を離れてください。

△子連れの母グマに注意する

子グマだけがいる場合は、近くに母グマがいる可能性があります。子グマには絶対に近づかないでください。

△残飯などは絶対に捨てない

一度人間の食べ物の味を覚えたクマは、人が住む場所に出没するようになります。味を覚えさせないように、残飯などは絶対に山に捨てないでください。



## 問いのしか対策課

224・8470 FAX 224・7818  
inoshika@city.nagano.lg.jp



# 第25回参議院議員通常選挙

投票日は、7月21日(日)の予定です

日付は全て、7月21日(日)の投票日を想定して記載しています。

任期満了による参議院議員通常選挙(長野県選挙区選挙・比例代表選挙)が行われます。棄権することなく、投票しましょう。

## 公示日、改選定数、任期

●公示日(立候補届け出日)

7月4日(木)

●改選定数

3年毎に定数の半分を選びます。

選挙区選挙(長野県) 1人

比例代表選挙(全国) 50人

●当選人の任期

令和元年7月29日～令和7年7月

28日(6年間)

## 長野市で投票できる人

日本国籍を有し、次の要件を全て

満たす人

●生年月日

平成13年7月22日までに生まれた

人

●住民登録

平成31年4月3日までに長野市に住民登録し、引き続き3カ月以上長野市に住所がある人

◆最近住所が変わった人は、ご確認ください

▽市内で転居した人

6月22日以降に市内で転居届を出した人は、転居前の投票所(投票所入場券に記載のある投票所)での投票になります。

▽転入した人

平成31年4月4日以降に長野市に転入届を出した人は、前住所地の市区町村での投票になります。

▽転出した人

平成31年3月5日以降に転出した人で、転出先の市区町村の選挙人名簿に登録されていない場合、長野市の投票所での投票になります。

## 投票所入場券

投票所などを記載した投票所入場券を、7月1日(月)に発送します。ご

自分の投票所入場券を切り離して、投票所にお持ちください。

※入場券を紛失した場合や届かない場合は、投票所に本人確認ができるもの(運転免許証や写真付きのマイナンバーカードなど)を持参

することで投票ができます。

## 投票できる時間

7時～20時です。ただし、次の投票所は終了時間を1時間繰り上げて、19時までとなります。

▼浅川地区/北郷体育館

▼篠ノ井地区/信里小学校多目的ホール、篠ノ井村山健康スポーツセンター

▼小田切・芋井・七二会・信更・戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区/全投票所

## 投票の方法

●選挙区選挙

候補者名を記載して投票

●比例代表選挙

候補者名か政党名を記載して投票

## 投票の諸制度

●点字投票

各投票所には、点字器を備え付けてありますので、ご利用ください。

●代理投票

候補者名などを自書できない人は、投票所の係員が代筆する代理投票をご利用ください。なお、ご家族などによる代理投票はできません。

## 車いすの利用

投票所内には、車いすで入場することがあります。

また、投票所には車いすを備えてありますので、必要な人は投票所の係員に申し出てください(一部の投票所を除きます)。

なお、中山間地域の小規模な投票所などでは、出入り口の段差の解消ができていない所があります。

その場合、投票所の係員が介助をしますので、遠慮なく申し出てください。

## 滞在地での不在者投票

選挙期間中に、出張や旅行などで他の市区町村に一時的に滞在している人は、滞在先の市区町村で不在者投票ができます。

事前に投票用紙の請求手続きが必要ですので、早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。



## 郵便などによる不在者投票

次の条件に該当する人は、自宅などで投票できる「郵便等投票制度」をご利用ください。

初めて利用する人は、事前に証明書の交付申請が必要ですので、早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

### ●利用できる人

- 介護保険法上の要介護者で、要介護状態区分が「要介護5」の人
- 身体障害者手帳、戦傷病者手帳などをもち、左表の障害名・等級に該当する人

障害名	等級
両下肢、体幹、移動機能	1級・2級
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級・3級
免疫、肝臓	1級～3級

### ●代理記載制度

「郵便等投票制度」の対象者で、一定の条件に該当する人は、代理記載人に投票に関する記載をしてもらうことができます。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

## 指定施設での不在者投票

長野県選挙管理委員会の指定を受けた施設（病院や介護施設など）に入院・入所している人は、その施設

内で投票することができます。投票できる日程は、施設ごとに異なります。

投票できる施設は選挙管理委員会事務局、手続きの方法などは各施設へお問い合わせください。

## 選挙公報の配布

候補者や名簿届け出政党などの政策・政見をお知らせするため、選挙公報を配布します。新聞（朝刊）折り込みによる配布のほか、備え置きも用意します。また、新聞未購読世帯へは、ポスティング（郵便受けへ直接投入）による配布を行います。なお、選挙公報は、県ホームページでも公開されます。

### ●新聞折り込み

- ▼折り込み日／7月12日（金）朝刊
- ▼折り込み新聞／信濃毎日、読売朝日、日本経済、毎日、産経、中日

### ●備え置き

新聞折り込み日以降、次の場所に備え置きます。

- ▼場所／市役所本庁舎、各支所、市立公民館、交流センター、市立図書館、県立図書館、郵便局（簡易を除く）、大学、短大、老人いこいの家、新聞販売店 など

※選挙公報の郵送を希望する人は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。一度連絡をもうと、今後の選挙でもお送りします。

●選挙公報（長野県選挙区選挙）を朗読したCDの郵送

▼録音内容／選挙公報の掲載文

▼対象／視覚障害のある人など

▼申し込み／新たに郵送を希望する人は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。一度連絡をもうと、今後の選挙でもお送りします。

## 期日前投票

期日前投票は、お住まいの地区に関係なく、どの場所でも投票ができます。

投票する際は、投票所入場券の「投票用紙請求書（兼宣誓書）」欄を記入の上、お持ちください。

※入場券をお持ちでない場合は、その場で運転免許証や写真付きのマイナンバーカードなどで本人確認をします。

### ●期日前投票所

- 市役所本庁舎（第一庁舎1階展示サロン）
  - ▼期間／7月5日（金）～20日（土）
  - ▼時間／8時30分～20時
  - 各支所
  - ▼期間／7月16日（火）～19日（金）
  - ▼時間／8時30分～17時
  - 権堂イーストプラザ
  - ▼期間／7月20日（土）
  - ▼時間／10時～20時
- ※権堂イーストプラザには、専用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

### ●期日前投票のできる期間・時間

場所	期間	7月														投票日				
		4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日		18日	19日	20日	21日
市役所本庁舎	8:30～20:00																			
各支所	8:30～17:00																			
権堂イーストプラザ	10:00～20:00																			

※ は期日前投票のできる日です。7月20日（土）は各支所での期日前投票はできません。（期日前投票期間は、公示日によって変更になる場合があります）

### ●駐車場を利用する皆さんへ

期日前を含む各投票所の駐車場は、駐車台数に限りがあります。時間帯によっては、混雑することもありますので、譲り合いなどにご協力をお願いします。

市役所本庁舎へお越しの際は、市役所北側の緑町立体駐車場をご利用ください。

### 問選挙管理委員会事務局

☎ 224・5058 FAX 224・5120  
✉ senkan@city.nagano.lg.jp

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

**8月1日から  
新しい保険証に替わります**

現在お使いの後期高齢者医療被保険者証（黄色）は、7月31日（水）で有効期限が切れます。8月1日（木）からは新しい保険証（桃色）をお使いください。

新しい保険証は、7月中旬から簡易書留で順次お送りします。

**保険証の紛失に  
注意しましょう**

保険証が盗難に遭ったり、自宅の外で紛失したりした場合は、警察に届け出をしてください。

保険証の再発行は、高齢者活躍支援課（第二庁舎1階）か各支所で申請してください。

**限度額適用・標準負担額  
減額認定証（認定証）**

表1の「区分Ⅱ」「区分Ⅰ」に該当する人は、入院や外来の際、認定証を提示することで、入院時の医療費などが減額されます。また、「3割負担」に該当する人の一部（表1の現役並み所得者のうち、課税標準

額145万円以上690万円未満）も、認定証の交付が受けられます。認定証が必要な人は、高齢者活躍支援課か各支所で申請してください。詳しくは、高齢者活躍支援課にお問い合わせください。

**▼認定証の更新**

現在お使いの認定証の有効期限は、7月31日（水）です。引き続き対象となる人には、8月1日（木）から使用できる認定証を普通郵便でお送りします（申請は不要）。

なお、新しい保険証とは別にお送りしますので、ご了承ください。

**医療給付**

後期高齢者医療制度には、療養費、高額療養費、葬祭費などの給付制度があります。いずれも2年以内に申請が必要です。必ず高齢者活躍支援課か各支所で申請してください（高額療養費については、一度申請をすると、次回以降は自動給付になります）。



〈表1〉自己負担限度額など※1

負担区分		自己負担限度額（月額）		後期高齢者医療+介護 保険自己負担限度額 （年額、世帯単位）
		外来（個人単位）	外来+入院（世帯単位）	
現役並み所得者	課税標準額690万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 【140,100円】※2		212万円
	課税標準額380万円以上 690万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 【93,000円】※2		141万円
	課税標準額145万円以上 380万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 【44,400円】※2		67万円
一般		18,000円（年間上限 144,000円）※3	57,600円 【44,400円】※2	56万円
区分Ⅱ※4		8,000円	24,600円	31万円
区分Ⅰ※5			15,000円	19万円

- ※1 入院したときの食事代や保険が適用されない差額ベッド代などは、支給の対象外
- ※2 【】は、同じ医療保険で過去12カ月以内に限度額を超えた高額療養費の支給が3回以上あった場合に、4回目以降から適用になる金額
- ※3 8月から翌年7月までの1年間の外来個人の自己負担額の合計が年間上限額を超えた分も、高額療養費として支給
- ※4 同一世帯の全員が、市民税非課税である人（区分Ⅰ以外）
- ※5 同一世帯の全員が、市民税非課税で、それぞれの各収入などから必要経費・控除（年金の所得は、控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0円になる人

問 高齢者活躍支援課 ☎ 24 8767  
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 229 5320  
☐ jimukyoku@koukikourei-nagano.jp  
☐ kourei@city.nagano.lg.jp  
FAX 224 5126  
FAX 228 1850



**保険料の仕組み**

●保険料の算定

保険料の額は、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」と、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」の合計額(上限額≒62万円)(図1)で、所得状況などにより軽減措置があります(表2)。

なお、保険料額の決定は長野県後期高齢者医療広域連合が行い、保険料の収納は市が行います。

●令和元年度保険料の主な変更点

所得の低い人の均等割の軽減特例(9割・8.5割軽減)の見直しにより、令和元年度は、9割軽減が8割軽減になりました(表2)。

また、後期高齢者医療制度加入直前に被用者保険の被扶養者であった被保険者の保険料均等割額の軽減期間が、制度加入から2年間になりました。

●保険料額のお知らせ

保険料額決定通知書は、7月12日(金)に発送します(6月以降に資格を取得した人には、8月以降にお送りします)。

●保険料の納め方

保険料は、被保険者一人一人が納付してください。納付方法は、被保険者により異なるため、保険料額決定通知書でご確認ください。

▼特別徴収(公的年金から差し引き)

介護保険料が公的年金から差し引

かれていて、介護保険料と合わせた保険料額が、年金収入額の2分の1以下の人が、原則、対象となります。※特別徴収の人は、希望により、普通徴収の口座振替に変更することできます(過去に滞納がある場合は変更できません)。

〈表2〉均等割額の軽減

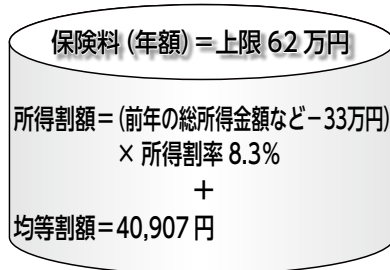
被保険者と世帯主の前年の総所得合計金額	軽減割合
33万円以下の場合(平成30年度までは、8.5割軽減該当※1)	8.5割
うち世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得なし)の場合(平成30年度までは9割軽減該当※2)	8割
「33万円+(28万円×世帯の被保険者数)」以下の場合	5割
「33万円+(51万円×世帯の被保険者数)」以下の場合	2割

- ※1 8.5割軽減の対象の人は、年金生活者支援給付金の支給の対象とならないことなどを踏まえ、激変緩和の観点から、1年間に限り実質上8.5割軽減が据え置きになります。
- ※2 これまで9割軽減の対象だった人は、年金生活者支援給付金の支給や介護保険料の軽減強化の支援策の対象となります。

▼普通徴収(現金納付・口座振替)

特別徴収以外の人が対象です。保険料は、原則、7月から翌年3月までの9回に分けての納付となります。現金納付の場合は、金融機関(郵便局を含む)、コンビニエンスストア、高齢者活躍支援課、各支所などで納めてください。

〈図1〉保険料の算定方法など(令和元年度)



次のようなときは

●保険料・一部負担金の減免を受けたいとき

災害など、特別な理由により、保険料の納付や病院の窓口で支払う一部負担金の支払いが困難なときは、長野県後期高齢者医療広域連合が認める場合に、保険料と一部負担金の減額・免除・徴収猶予をする制度がありますので、高齢者活躍支援課へご相談ください。

●交通事故に遭ったとき

交通事故など、第三者の行為によってけがや病気をした場合でも、届

け出により、後期高齢者医療制度で医療を受けることができます。もし交通事故に遭ったら、次の手続きをしてください。

- ①警察に事故の届け出をして「交通事故証明書」をもらう。
- ②高齢者活躍支援課が各支所で「第三者行為による傷病届」の手続きをする。

※先に加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、後期高齢者医療制度で医療を受けることができなくなる場合がありますので、示談の前に必ず高齢者活躍支援課へご相談ください。

●障害認定を受けたいとき

65歳から74歳までの一定程度の障害がある人は、希望により後期高齢者医療保険に加入できます。一定程度の障害のある人は、次のとおりです。

- ・身体障害者手帳の1～3級、4級のうち、音声機能が言語機能、または下肢障害の1号、3号、4号に該当する人
- ・療育手帳A(重度)の人
- ・精神障害者保健福祉手帳の1・2級の人
- ・国民年金などの障害年金1・2級を受給している人
- ・加入を希望する人は、障害の状態を証明するもの(障害手帳など)を持参の上、高齢者活躍支援課が各支所で申請してください。

# 国民年金保険料免除と納付猶予の申請を受け付けます

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。保険料の納付が困難なときには、保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください。



## 7月1日(月)から申請を受け付けます

保険料を納め忘れの状態で、万が一けがや病気などの不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できなくなる場合があります。

まず、保険料の納付が困難なときには、早めに相談・申請をしましょう。令和元年度分(7月～令和2年6月)の保険料の免除・納付猶予の申請を、7月1日(月)から受け付けます。また、学生には、納付特例制度があります(表1)。

## 免除・猶予などの手続き

▼相談・申請場所／国民健康保険課 国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、長野南年金事務所(大字中御所)

▼持ち物／年金手帳、印鑑、本人確認ができるもの(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(保険証、年金証書など)は2点必要です。また、次に該当する場合は、いずれかのものを併せて持参してください。

◆申請する年か前年に退職した人

- ・雇用保険受給資格者証
- ・離職票の写し

◇学生

- ・在学期間が分かる学生証の写し
- ・在学期間が分かる在学証明書

## 免除・猶予期間の保険料と年金額

○保険料の免除期間は、老齢基礎年金を受け取るための資格期間、障害基礎年金や遺族基礎年金を請求するための資格期間に含まれます。

○将来受け取る老齢基礎年金額は、保険料を全額納付したときと比べると少なくなります。一定の割合で受け取ることができます。

○納付猶予・学生納付特例期間は、

年金を受け取るための資格期間に含まれますが、年金額には反映されません。

○免除・納付猶予期間の保険料は、10年以内であればさかのぼって納めることができます。ただし、次の場合は、経過した年数に応じて一定の加算額が上乘せされます。

・免除・納付猶予の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を納める場合

## さかのぼって免除・納付猶予の申請ができます

○過去に保険料の未納がある場合でも、2年1カ月前までさかのぼって免除・納付猶予の申請ができます。

例)7月中に申請した場合、平成29年6月分以降の保険料が対象  
※申請を希望する場合は、各年度ごとに申請書を提出してください。

## 保険料の納付

保険料は、納付書(金融機関(郵便局を含む)、コンビニエンスストア)、口座振替、クレジットカード、ペイジー対応ATM、インターネットバンキングで納めることができます。

問 国民健康保険課 国民年金室  
☎ 224-5026 FAX 223-7200  
✉ nenkin@city.nagano.lg.jp  
長野南年金事務所 ☎ 227-1284  
長野北年金事務所 ☎ 244-4100

【表1】 免除・納付猶予制度

免除・猶予などの区分	対象	適用期間
免除	▶全額免除 ▶4分の3免除 ▶半額免除 ▶4分の1免除	7月～令和2年6月
納付猶予	本人・配偶者・世帯主の前年所得がいずれも基準額(表2)以下	
学生納付特例	50歳未満で、本人・配偶者の前年所得がいずれも基準額(表2)以下 本人の前年所得が118万円以下(目安)	4月～令和2年3月

【表2】 免除・納付猶予の所得基準

前年所得が以下の計算した金額の範囲内であること

▶全額免除	／(扶養親族などの数+1)×35万円+22万円
▶4分の3免除	／78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額+医療費控除額+配偶者特別控除額など
▶半額免除	／118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額+医療費控除額+配偶者特別控除額など
▶4分の1免除	／158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額+医療費控除額+配偶者特別控除額など
▶納付猶予	／(扶養親族などの数+1)×35万円+22万円

※免除の理由が失業(退職)の場合、失業(退職)者本人の所得を除外して審査する場合があります。

※免除・納付猶予の審査は、日本年金機構で行います。



# ひとり親家庭 ワンストップ相談会を開催します

「児童扶養手当現況届」も同時に受け付けます

ひとり親家庭の皆さんを対象に、弁護士やハローワーク職員などの専門相談員による相談会を開催します。子育てや生活などの悩みについて、ワンストップ（一カ所）で相談できます。日頃時間のない人や悩み事を抱えている人は、一人で悩まず、この機会にぜひご相談ください。

▼とき／8月11日(日)  
▼ワンストップ相談会

9時～12時、13時～16時（受け付けは15時30分まで）

◇児童扶養手当現況届の受け付け

8時30分～17時15分

▼ところ／国民健康保険課（第一庁舎2階）

▼対象／市内在住のひとり親家庭の人

▼相談内容

- ・養育費の確保などの法律相談
  - ・就労や家計管理の相談
  - ・子どもの発達に係る相談 など
- ※相談内容により、個別に相談できるスペースを用意します。
- ※混雑状況により、お待ちいただく場合もあります。

▼申し込み／法律相談のみ、8月1日(木)8時30分から、電話で子育て支援課へ（定員12人、先着順）

児童扶養手当現況届を提出してください  
【提出期限／8月30日(金)】

8月の届け出期間中には夜間受け付けも実施します。詳しくは、8月上旬に対象の皆さんに郵送する通知をご覧ください。

未婚の児童扶養手当受給者に  
臨時・特別給付金を支給

これまでに法律上の婚姻をしていない、未婚の児童扶養手当受給者に本年度、給付金が支給されます。

▼対象／次の全ての要件を満たす人  
①11月分の児童扶養手当の支給を受ける父か母 ②基準日（10月31日）において、これまでに法律上の婚姻をしたことがない人 ③基準日において事実婚をしていない人や、事実婚の相手の生死が明らかでない人

▼支給額／17500円  
▼申請期間／8月1日(木)～令和2年1月31日(金)

※詳しくは、児童扶養手当現況届に同封のチラシをご覧ください。子育て支援課へお問い合わせください。

子育て支援課

☎224・50331 FAX 224・76988  
✉ko-shien@city.nagano.lg.jp

# 福祉医療制度をご利用ください

子育て支援の一環として、また、障害者（児）やひとり親家庭などの経済的負担の軽減を目的に、医療費の自己負担分の一部を支給します。

支給には受給者証が必要です

次に示す対象となる人で、まだ受給者証をお持ちでない人は、福祉政策課（第一庁舎2階）か各支所で手続きをしてください。対象が「子ども」以外の場合、受給者証は原則として毎年8月1日に更新します。引き続き該当する人には、7月下旬に新しい受給者証を郵送します。

対象となる人

- ▼子ども／0歳～中学生
- ▼障害者（70歳未満）・障害児／身体障害者手帳1～5級（5級は所得税非課税世帯）、療育手帳A1・A2・B1・B2（B2は所得税非課税世帯）、特別児童扶養手当1・2級、精神障害者保健福祉手帳1・2級（所得制限あり・通院費のみ）
- ▼重度障害者（65歳以上）／国民年金法施行令別表該当者（身体障害者手帳1～3級・4級の一部、療育手帳A1・A2、精神障害者保健福祉手帳1・2級、障害基礎年金1・2級）
- ▼ひとり親家庭など／18歳未満の子どもの子どもを扶養している父

か母、父母のいない18歳未満の子ども（いずれも、高等学校在学中は20歳の誕生日まで延長可）

支給額

病院や薬局などで支払った保険診療の自己負担分から、1レセプト（診療報酬明細書）につき、受給者負担金5000円を差し引いた金額です。ただし、加入している健康保険組合などから、高額療養費や付加給付などが支給される場合は、その額を差し引いた金額を支給します。なお、中学生までの子どもは、各医療機関の窓口では1カ月当たり、5000円（上限）の支払いで受診ができます。

支給の申請はお早めに

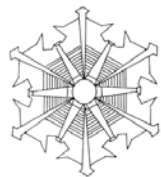
支給の申請（県外の医療機関を受診した場合など）期限は、診療月を含めた6カ月以内です。なお、申請期限までに診療月の医療費の支払いが全て済んでいる必要があります。

◆（独）日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、福祉医療制度は利用できません。学校などに連絡の上、手続きをお願いします。

福祉政策課

☎224・78229 FAX 224・51006  
✉fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp





# 消防だより

## 夏の防火運動

7月20日(土)～8月18日(日)

夏季は、花火やろうそく、仏壇の供え物として天ぷらを揚げるなど、火を使う機会が多くなり、それらが原因の火災が発生する危険性が高まります。また、放火による火災が多発する傾向もあります。

ちょっとした不注意が火災につながりますので、火の取り扱いには十分注意して、火災予防にご協力をお願いします。



### 花火に注意

- ・ 周りに燃えやすいものがない安全な場所で行う。
- ・ 子どもだけで遊ばせず、大人が付き添う。
- ・ 水の入ったバケツなどを準備し、花火が終わった後は、必ず水にかけて消火する。
- ・ 花火の説明書をよく読み、注意事項を守る。

### ろうそくなどに注意

- ・ ろうそく立ては、転倒しないようにする。また、ろうそく立てに合った大きさのろうそくを使う。
- ・ 周りに燃えやすい供え物などを置かない。
- ・ ろうそくの炎に衣類などが触れないようにする。

### こんろに注意

- ・ こんろの周りには、燃えやすいものを置かない。
- ・ 天ぷらを揚げている時など、こんろを使用している時は、その場を離れないようにし、離れるときは必ず火を消す。

### 放火に注意

- ・ 家の周りには、ダンボールや古雑誌などを置かない。
- ・ 自転車やバイクのここには、燃える物を入れておかない。



令和元年度 全国統一防火標語

ひとつずついいね！で確認 火の用心

### 水の事故に

気を付けましょう



夏になると、川や海、プールに出掛ける機会が多くなりますが、この時期は毎年水による事故が多く発生しています。次の点に注意して、楽しい夏を過ごしましょう。

### ●事故を未然に防ぐために

- ・ 準備運動は入念に行い、急に水に入らない。
- ・ 体調が優れないときや、飲酒後の遊泳はやめる。
- ・ 子どもだけでの水遊びは危険なため、必ず大人が付き添う。

### ●事故を発見したら

- ・ 1人で助けようとせずに、大声で周囲の人に助けを求め、すぐに119番通報をする。
- ・ 自分自身の安全を第一に考えて行動し、救助の際は、ロープや棒など、身近な物を活用して救助する。

### 問消防局予防課

☎ 227・8001 FAX 228・9772  
✉ yobou@city.nagano.lg.jp

# 交通事故にご注意ください

全国で、子どもが犠牲となる痛ましい事故が相次いでいます。交通事故をなくすには、皆さん一人一人が交通事故の防止について考え、行動することが重要です。今回紹介する傾向と対策を参考にして、未然に交通事故を防ぎましょう。

## 夏に発生しやすい交通事故

### ◆子どもの事故

夏休みに入ると、子どもたちが外出する機会が増えるため、急な飛び出しなど、子ども特有の事故が増加します。

### ◆飲酒事故

夏の解放感から、「少しなら大丈夫」といった誤った判断が重大な事故を引き起こし、被害者や本人だけでなく、家族やお酒の提供者など多くの人を巻き込むこととなります。

## 交通事故を防ぐための対策

### ◆ルールとマナーを守りましょう

スピードの抑制や交差点での徐行・左右の安全確認を徹底しましょう。また、保護者の皆さんは、子どもたちに交通安全指導の徹底をお願いします。

### ◆飲んだら運転しない・させない

飲酒運転は悪質な犯罪です。飲んだら絶対に運転しない・させない意識を一人一人が持ち、飲み会では「ハンドルキーパー（お酒を飲まない人）」を決めるなど、飲酒運転を防ぐ意識を全員で高めましょう。

### ◆体調管理を万全に

暑さによる寝不足や疲れのため、体力が低下したり、注意が散漫になったりします。運転中に熱中症になることもあるので、体調が優れないと感じたら運転をやめ、休憩を取りましょう。

## ～酔いがさめるまでの時間～

体重約60キログラムの人が1単位のお酒を30分以内に飲んだ場合、約3～4時間、2単位の場合では約6～7時間かかるとされています【出典：(公社)アルコール健康医学協会】。

※体格や性別などにより異なります。

## ■1単位の目安(純アルコールにして20グラム、いずれか1種類)

ビール (度数5%)	500ml	日本酒 (度数15%)	180ml
ウイスキー (度数43%)	60ml	ワイン (度数14%)	180ml

## 問 地域活動支援課

☎ 224・7615 FAX 224・85996  
✉ chiki@city.nagano.lg.jp

# ごみの減量・分別の徹底でSDGsをスマートにこなしませんか？

ごみの減量・分別の徹底は、SDGsに大きく貢献します。特に、食品ロスの削減、プラスチック廃棄物の適正な処理は重要です。みんなが実践しましょう。

## SDGsとは

「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。平成27年9月、国連サミットで採択されたもので、2030年までに環境や貧困などの課題を解決するために掲げた世界共通の目標です。この中には、「食料廃棄を半減する」などの目標が含まれています。

## 家庭でできる「あるを戻す」食品ロス削減5カ条

1. 買い物前、食材チェックを忘れずに食べ切る分の購入を心掛け
2. 買い物中、ふと手にしたくなった物、期限も棚も手前から地球にやさしいお買い物
3. 週末は、残りの食材でエコ調理、残った料理はお弁当にリメイク
4. 食べ切れないお中元とお歳暮は、期限前にフードドライブへ提供

## 家庭でできる「プラスチックの3R（スリーアール）」

5. 宴会でも、家庭でも、「あるを尽くして」ごちそうさまでした



プラスチックは生活に必要な不可欠なものです。賢く付き合っていくため、次の3Rを実践しましょう。

- リフューズ (Refuse)：できるだけ使わない  
レジ袋やストローなどを使わない・もらわない・買わない。
- レスポンスイブル (Responsible)：責任を持って使う  
キャンプや釣り、バーベキューなどのごみを持ち帰る。
- リボーン (Reborn)：生まれ変わらせる  
大切な資源であるプラスチックは、きちんと分別する。



## 問 生活環境課

☎ 224・5035 FAX 224・89009  
✉ seikatukanky@city.nagano.lg.jp

## 後期高齢者医療

# 歯科口腔健診を受診しましょう

75歳になった人は、歯科口腔健診を受けて、口の中を確認し、より健康的な食生活を目指しましょう。

### 対象

昭和18年4月1日から昭和19年3月31日までに生まれた被保険者（平成30年度に75歳になった人）  
※対象の人には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から、案内通知と受診券を郵送しています。

### 健診期間

7月1日(月)～12月30日(月)

### 受診方法

希望者本人が、歯科医院に直接予約をして受診してください。  
▼持ち物／受診券、後期高齢者医療被保険者証

### 受診料

無料（1人1回まで）  
※治療や精密検査に要する経費は、自己負担となります。

### 健診項目

- ・歯の状態の確認
- ・口腔衛生状態の確認
- ・歯周疾患の有無
- ・かみ合わせ状態の確認
- ・嚥下（えんげ）機能の検査



### 実施機関

長野県歯科医師会所属の歯科医院で実施しています。詳しくは、長野県後期高齢者医療広域連合へお問い合わせください。

### 後期高齢者健診、人間ドック、脳ドック補助制度実施中

後期高齢者健診は、9月30日(月)までです。人間ドックまたは脳ドックの補助（7500円）を受ける場合は、特定健診受診券と引き替えになります。実施医療機関に予約の上、受診日の1カ月前から受診日の前日までに、高齢者活躍支援課（第二庁舎1階）か各支所で受診補助券の交付申請をしてください。  
詳しくは、高齢者活躍支援課へお問い合わせください。

問 高齢者活躍支援課 ☎24・8707 FAX 224・5120 [kourei@city.nagano.lg.jp](mailto:kourei@city.nagano.lg.jp)  
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎29・5320 FAX 228・1050 [jimukyoku@koukikourei-nagano.jp](mailto:jimukyoku@koukikourei-nagano.jp)

## 7月28日は世界肝炎デーです

# 肝炎ウイルス検査はお済みですか？

ウイルス性肝炎（B型・C型）とは、肝炎ウイルスに感染し、肝臓の細胞が壊れていく病気です。感染経路は、血液感染、性交渉などさまざまです。感染していても自覚症状が現れにくいことから、知らない間に慢性肝炎や肝硬変、肝がんへと進行する場合があります。  
重症化を予防するためには、検査で早期に発見し、適切な治療を行うことが必要です。

### 感染を知るために

肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、検査でしか分かりません。少なくとも生涯に一度は検査を受けましょう。

### 医療機関での肝炎ウイルス検診

指定の医療機関で、特定健診などに併せて検診を受けることができます。  
▼対象／本年度40歳以上で、肝炎ウイルス検査を一度も受けたことがない人

▼受診料／1次検診800円、2次検診1300円  
▼申し込み／事前に検診を受ける医療機関へ

※実施医療機関など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



### 市保健所での肝炎ウイルス検査

- ▼とき／毎月第2水曜日13時20分～15時30分
- ▼ところ／市保健所（若里六丁目）
- ▼内容／血液検査（結果は後日郵送）
- ▼対象／肝炎ウイルス検査を一度も受けたことがなく、健診などで検査を受ける機会のない人
- ▼検査料／無料
- ▼申し込み／事前に電話で市保健所健康課感染症対策担当（☎26・9964）へ

### B型・C型肝炎に感染した場合

肝炎治療の医療費給付制度があります。詳しくは、市保健所健康課難病精神保健担当（☎226・9965）へお問い合わせください。

問 市保健所健康課 ☎226・6964 FAX 226・6980 [h-kenkou@city.nagano.lg.jp](mailto:h-kenkou@city.nagano.lg.jp)



# 青少年の健全育成のために

スマートフォンなどの携帯端末機の急速な普及に伴い、青少年がインターネット上のコミュニケーションサイトなどをきっかけとして事件に巻き込まれたり、他人を傷つけたりするような事案が後を絶ちません。

次代を担う青少年を健全に育成することは、大人に課せられた責務です。私たち一人一人がそれぞれの役割を果たし、家庭や地域、学校などで協力・連携して自立を支え、非行や犯罪被害などから青少年を守りましょう。

## 7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

本年は、「インターネット利用に係る子どもの性被害の防止」を重点課題としています。

被害を防ぐために、家庭でできることから始めましょう  
 ・インターネット使用のルールを決めましょう（使用時間、場所、利用できるサイトなど）  
 ・有害サイトへのアクセスが制限さ



▲平成30年度青少年健全育成作品コンクール最優秀賞／田中暖都さん（篠ノ井西中2年・当時）

れるフィルタリングサービスの機能を、有効に活用しましょう。

## 少年育成センターにご相談ください

少年育成センターでは、家庭・地域・学校・本人からの電話や来所による相談に応じています。青少年の生活上の悩みや心配事などをご相談ください。

▼相談専用電話／☎228・8588

▼受付時間／8時30分～17時15分（土・日曜日、祝休日、年末年始を除く）

▼ところ／少年育成センター（大字鶴賀）

※秘密は固く守ります。

※相談内容に応じて関係機関を紹介します。

◎少年育成センターでは、安全なスマートフォンを使い方や子ども連れ去りの防ぎ方を学ぶことができます。「出前講座」を行っています。学校や地域に向いて開催しますので、ぜひご利用ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

▼申し込み・問い合わせ／☎228・8547

## 問家庭・地域学びの課

☎224・5085 FAX224・5104  
 ✉manabi@city.nagano.lg.jp

# 「保護司」をご存じですか？

保護司は、法務大臣からの委嘱を受け、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支えるボランティアです。現在、長野地区（長野市・信濃町・飯綱町・小川村）では、152人（うち女性36人）の皆さんが活動しています。

## 保護司の主な活動

▼保護観察／保護観察対象者と定期的に面接をし、日常生活や仕事などについて、指導や助言などを行います。

▼生活環境の調整／刑務所や少年院に入っている人の家族や引受人と会い、円滑に社会復帰できるように生活環境の調整を行います。

▼犯罪予防活動／関係機関・団体と連携し、犯罪予防のための啓発活動を行います。

## 再犯防止と立ち直りの支援

刑務所に入る人の約6割が、再犯者です。特に覚醒剤などの薬物使用犯罪では、受刑者の約半数が5年以内に再び刑務所に入っていて、再犯防止や立ち直りの支援が大きな課題となっています。

保護司の皆さんは、犯罪から立ち

直ろうとする人を温かく受け入れ、更生保護に対する理解が深まる地域社会を築くため、日々取り組んでいます。

## 第69回

### 社会を明るくする運動

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」

全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。

7月は強調月間・再犯防止啓発月間となっていて、長野地区保護司会では、各地区の住民自治協議会やボランティア団体などと協力し、住民集会などさまざまな取り組みを行います。



## 問福祉政策課

☎224・5028 FAX224・5106  
 ✉fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

# 上越市

## 第40回上越蓮まつり

高田公園の外堀約19ヘクタールを埋め尽くすハスは、その規模・美しさから「東洋一」といわれています。

▼とき／7月20日(土)～8月25日(日)

▼ところ／高田公園ほか

▼問い合わせ／上越蓮まつり実行委員会事務局（公社）上越観光コンベンション協会内） ☎025・543・2777

## 第94回謙信公祭

よろいかぶとに身を固めた武将たちによる勇壮な「出陣行列」や、かがり火の中行われる「川中島合戦の再現」など、戦国絵巻さながらの迫力と臨場感で、見る人を魅了します。

▼とき／8月24日(土)・25日(日)

〔前夜祭〕8月23日(金)

▼ところ／春日山城跡・春日山城史跡広場ほか

▼問い合わせ／謙信公祭協賛会事務局（上越市観光交流推進課内） ☎025・526・5111



### 問 上越市観光交流推進課

☎025・526・5111

観光情報は「上越観光ナビ」で検索

# 金沢市

## 谷口吉郎・吉生記念金沢建築館がオープン

▼所在地／金沢市寺町五丁目

建築とまちづくりをテーマとした「谷口吉郎・吉生記念金沢建築館」が7月26日(金)に開館します。

現存する施設を忠実に再現し、館内に常設展示するという、日本初の施設となります。

再現されるのは、文化勲章受章者の建築家・故谷口吉郎氏が手掛けた日本を代表する和風建築で、外国の賓客をもてなす、迎賓館赤坂離宮和風別館「游心亭」の47畳の主和室と茶室です。水庭越しに見える金沢の町並みを通して、建築とまちづくりについて考える施設となります。

施設には、企画展示室やミュージアムショップ、カフェも併設します。

他にも、金沢には魅力的な建築物が多くありますので、建築巡りを楽しんでみてはいかがでしょうか。



### 問 金沢市観光政策課

☎076・220・2194

金沢アーキテクチャーツーリズム

で検索

# 富山市

## 第59回富山まつり

越中おわら踊り、よさこいとやま、まちなか戦国体験など楽しいイベントが盛りだくさんです。

▼とき／8月3日(土)・4日(日)

▼ところ／富山城址公園周辺



## 富山市まちなか観光案内所

富山市の中心部に位置する富山城址公園内にある「富山市まちなか観光案内所」では、観光案内だけでなく、かぶとや陣羽織、本格的な甲冑（かっちゅう）の着付けや乗馬体験などができ、気軽にSAMURAI気分を味わえます。

▼問い合わせ／富山市観光協会 ☎076・439・0800



### 問 富山市観光政策課

☎076・443・2072

観光情報は「富山市観光協会」で検索

# 甲府市

## 2019小江戸甲府の夏祭り

JR甲府駅から徒歩5分の場所にある舞鶴城公園（甲府城跡）を主会場として、甲府の夏を満喫する祭りを開催します。

会場には、ちょうちんや野だて傘が飾られ、城下町の雰囲気を楽しめます。その他、山梨の食を満喫できる屋台などの楽しいイベントが盛りだくさん。夜空を飾る打ち上げ花火は必見です。

▼とき／8月11日(日)11時～21時

〔前夜祭〕8月10日(土)16時～21時



### 問 小江戸甲府の夏祭り実行委員会（甲府市観光課内）

☎055・237・5702

観光情報は「甲府市観光」で検索



# お近くの祭りに出掛けてみませんか？ 夏祭り情報をご紹介します！

## ながの祇園祭御祭礼屋台巡行

笛や太鼓、三味線の音色を響かせ、勇壮な屋台と華やかな踊りが門前町に絵巻のような風情を醸し出す祭りです。長野市に残る伝統民俗文化であり、かつて日本三大祇園祭の一つとして数えられていました。屋台巡行の担い手の減少や経済的事情などにより、近年では、善光寺御開帳時のみ行われていましたが、地元住民の皆さんや関係者の尽力により、平成24年から毎年開催されています。

昨年からは、長野県立大学の学生も地域住民と一緒に引き手などに参加し、若く新しい力が歴史ある祭りに加わっています。伝統ある長野の夏の風物詩「ながの祇園祭」をお楽しみください。



▶とき／7月14日(日)10:00～

▶ところ／中央通り周辺

※7月13日(土)に宵山(前夜祭)もあります。

圓同実行委員会 ☎080-4856-6812



▶とき／8月3日(土)昼の部13:00～、夜の部18:30～

▶ところ／中心市街地一帯

※8月2日(金)に前夜祭もあります。

圓同実行委員会 ☎217-8244

## 長野びんずる 「笑おう」～笑顔はみんなのために～

市民自らが企画・参加・運営できる「市民総和楽・総参加」の夏の一大イベントです。

昼の部には、市内各町の子どもたちが中央通りを練り歩く子どもみこしや、長野市のプロスポーツチームの選手と触れ合えるイベントなどが開催されます。

夜の部に行われるびんずる踊りには、例年200を超えるグループが「連」となり、1万人以上の皆さんが踊りを楽めます。今年は全ての連が審査対象となるため、各連の気合いの入ったそれぞれのパフォーマンスをお見逃しなく！

街中が活気や熱気にあふれる夏祭り「長野びんずる」にぜひお出掛けください。

## ■その他のイベントスケジュール

イベント	とき	ところ	問い合わせ
大豆島甚句まつり	7月27日(土)10:00～、踊りは17:00～	大豆島公園	同実行委員会 ☎222-2888
若穂ふれあい踊り	7月27日(土)14:30～	湯島天満宮周辺	同実行委員会 ☎282-4096
篠ノ井合戦まつり	7月27日(土)15:00～	篠ノ井駅前通り周辺	同実行委員会 ☎292-0808
篠ノ井祇園祭	7月27日(土)・28日(日)14:00～	篠ノ井駅前通り周辺	同実行委員会 ☎292-0808
吉田ふるさと夏まつり	7月27日(土)18:00～、28日(日)14:00～	吉田地区内	同実行委員会 ☎241-4564
豊野サマーフェスティバル・煙火大会	8月4日(日)15:00～ 煙火大会は19:35～	豊野駅北側周辺	同実行委員会 ☎257-2080
豊野ヨイショコまつり	8月4日(日)16:40～	豊野駅北側周辺	同実行委員会 ☎257-5874
飯縄火まつり	8月10日(土)花火は20:00～	大座法師池周辺	(一社)飯綱高原観光協会 ☎239-3185
ひじり三千石祭り	8月14日(水)9:00～	ひじり親水公園周辺	同実行委員会 ☎266-2151
鬼無里ふるさと夏まつり	8月14日(水)18:00～	鬼無里運動場周辺	同実行委員会 ☎256-2213
信州新町納涼大会	8月15日(木)19:00～	犀川ろうかく湖新町橋周辺	同実行委員会 ☎262-2138

問観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043 ✉kankou@city.nagano.lg.jp



夏の特別  
イベント **真田宝物館であそぼ！** 7月27日(土)開催

城下町松代で、さまざまな体験を通して、歴史や文化を知るきっかけづくりをしてみませんか。

●●● **真田宝物館**

- 昔のお金にさわってみよう  
江戸時代のお金を使い、拓本(たくほん)とりに挑戦します。
- 江戸時代の襖(ふすま)をはがしてみよう  
襖の下張りに使われた古文書を見つめます。

●●● **旧樋口家住宅**

- 武士になってみよう(甲冑(かっちゅう)のレプリカ着用体験)
- かざぐるまをつくろう  
折り紙を重ねて作ります。

●●● **真田邸**

- わたでかわいいマスコットをつくろう(綿がなくなり次第終了)  
色の違う種付きの綿で動物などのマスコットを作ります。
- からくりおもちゃをつくろう  
時間/10時~11時、13時30分~14時30分 **申し込み必要**
- 定員/各10人 参加料/各100円
- 真田六モン探郎隊  
真田邸を探検します。

●●● **旧白井家表門**

- 鳥の音が聞こえるよ バードコールをつくろう  
時間/10時~11時30分、13時30分~15時 **申し込み必要**
- 定員/各10人 参加料/各100円

- 水鉄砲であそぼう  
竹の水鉄砲で自由に遊びます。

●●● **象山記念館**

- みんなでエレキテルを楽しもう  
静電気を体感します。

- 参加料の記載がないイベントは無料で、時間の記載のないものは、9時30分~12時、13時30分~15時30分に開催します。
- 申し込み必要**の対象は小学生のみです。
- 小・中学生は入館無料です。
- 定員のあるイベントは、いずれも先着順です。

- 申し込み必要**のみ、7月12日(金)~19日(金)9時~17時に、電話で松代文化施設等管理事務所へ(1回の電話につき1人1イベントのみ受け付け)。

問 松代文化施設等管理事務所  
☎ 278・2801 FAX 278・2847  
✉ hounotsukan@city.nagano.lg.jp

# 博物館でサイエンス

とき 7月13日(土)~9月1日(日) **ところ 市立博物館**

理科の時間に、石の種類を調べたり、昆虫や植物のスケッチを描いたりしたことはありませんか。博物館では夏休み期間に合わせ、理科の面白さや楽しさをまた思い出してもらえよう企画展を開催します。ぜひお出掛けください。

『理科美図鑑 科学をアートする』



海獣 ©松本晶

『石ころものがたり』  
〜アンダーグラウンド長野〜

暮らしの中で使われる石や河原の石がどうやって生まれたのか、私たちが暮らす長野の大地の成り立ちと合わせて紹介します。



▲河原にある花こう岩

関連イベント

- ほんものゼミナール「自然を見る目〜理科美の世界」(申し込み不要)
- ▼とき/7月28日(日)14時~15時30分

問 市立博物館  
☎ 284・9011 FAX 284・9012  
✉ museum@city.nagano.lg.jp

- ◆開館時間/9時~16時30分(入館は16時まで)
- ◆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)
- ◆休館日/月曜日(祝日と重なる場合はその翌日)、祝休日の翌日(土・日曜日と重なる場合は開館)、7月8日(月)~12日(金)(館内消毒)

# この夏はキャンプ場で思い出づくり!

標高千メートルを超え、爽やかな風が吹く高原で、普段はできない体験を試してみませんか。自然に囲まれたキャンプ場やその周辺で思い思いのひとときをお楽しみください。

## 飯綱高原キャンプ場 9月23日(月)まで営業

キャンプ場内には、自然体験施設フォレストアドベンチャー・長野のほか、30種類以上の遊具が点在するアスレチック場「小天狗の森」(無料)があり、1日中遊ぶことができます。また、キャンプ場宿泊者は、近くの宿泊施設「アゼイリア飯綱」の大浴場に割引価格で入浴できます。

さらに、池のほとりの静かな林の中に立つログキャビンには市民割引価格がありますので、ぜひご利用ください。

### ▶予約・問い合わせ

飯綱高原キャンプ場 ☎239-3272

ホームページ [飯綱高原キャンプ場](#) で検索



体験できる施設です。大座法師池の上空を150メートル以上滑空するジップスライド4本のほか、樹木の間を渡るさまざまなアトラクションを楽しむことができます。



▶利用条件/小学4年生以上か身長140センチメートル以上で、体重130キログラム以下の人  
※中学生以下は保護者(18歳以上)の付き添いが必要です。  
※事前にインターネットか電話で予約が必要です。

▶利用料金/3,600円

▶営業時間/9:00~17:00(受け付けは15:00まで、冬季は休園します)

▶予約・問い合わせ/ホームページ(オンライン予約)

[フォレストアドベンチャー](#) で検索

フォレストアドベンチャー・長野 ☎080-7843-8680

## フォレストアドベンチャー・長野

ダイナミックな空中散歩と空中遊泳を120分にわたり



## 戸隠キャンプ場 11月4日(月)まで営業

戸隠高原にある広大なキャンプ場です。場内の小川では水遊び、隣接の牧場では動物と触れ合うことができます。夜になると、たき火が心地良い、夏の暑さを避けることができるうってつけの場所です。



テントやバーベキューこんろなど、キャンプ用品のレンタルも行っていて、初心者でも気軽に利用できます(先着順)。

### ■日帰りデイキャンプもお勧め

デイキャンプなら気軽にアウトドアが体験できます。レンタル用具や売店もありますので、食材だけ用意すれば、気軽にバーベキューが楽しめます。

### ■7月1日(月)から特別テントサイトをオープン

本格的なゲルテントやキャンプに欠かせない用具がセットになった充実のテントサイトです。大人数で楽しい時間が過ごせる特別な空間を用意しました(先着順、要予約)。



### ■イベントのご案内

#### ①戸隠の昆虫先生と昆虫採集

昼は、キャンプ場や牧場にいる昆虫を捕まえて標本を作り、夜は光に集まる昆虫を観察するイベントを開催します。夏休みの自由研究にもぴったりです。

#### ②魚のつかみ取り体験&炭火焼き体験

親水公園で、自分で魚を捕まえ、自分で調理できるイベントです。

※開催日時や申し込み方法など、詳しくは戸隠キャンプ場ホームページをご覧ください。

## 戸隠牧場

「ふれあい動物園」では、ヤギやウサギなどと直接触れ合うことができます。キャンプ場利用者は、無料で入場できます。



▶営業時間/8:30~17:00(入場は16:00まで)

▶入場料/小学生以上200円

### ●キャンプ場・牧場に関する予約・問い合わせ

戸隠キャンプ場 ☎254-3581

ホームページ [戸隠キャンプ場](#) で検索

問観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043 ✉kankou@city.nagano.lg.jp



# いきいき“ながの”元気な長野

信都・長野市



## デンマーク王国のホストタウン

長野市長 加藤 久雄

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催まで、あと1年余りとなりました。市では、この大会に向けてアクアウィングを活用した水泳の事前合宿誘致を進めた結果、デンマーク競泳チームの事前合宿地に選定いただき、これをきっかけとして同国のホストタウンに登録されました。

今回、本市が事前合宿地に選ばれたのは、長野オリンピック・パラリンピックのレガシーの一つである「一校一国運動」が、川中島中学校とデンマークのツロロ校との間で現在も続いていることが、大きな要因であったと思います。これまで培ってきた「ご縁」にホストタウンという新たな「ご縁」ができた機会を生かして、学校同士の交流はもちろん、本市とデンマークとの交流をさらに深め、お互いの良いところを学び合う機会にできればと考えました。

ホストタウンとは、自治体がオリンピック・パラリンピックに参加する国の選手や人々と、スポーツ、文化、経済などを通じて交流し、地域の活性化などに生かす取り組みのことで、

そこで、7月上旬から中旬までデンマーク競泳チームが本市で合宿を行う機会を捉え、市民の皆さんと一緒に競泳チームや関係の皆さんを歓迎し応援する機運を盛り上げるとともに、デンマークの文化芸術や食などを広く知っていただくことで親善をより深めるため、「2019デンマーク親善フェア」を開催することとしました。

このような「ご縁」ができたデンマークですが、皆さんはどのような国かご存じですか。

フェアでは、本紙2・3ページに記載したとおり、競泳チームと地元の子どもたちとの交流事業を皮切りに、10月から12月にかけて、デンマークの文化芸術、産業、食文化、福祉政策などを紹介するイベントを行います。

デンマークは、欧州北部に位置し、九州とほぼ同じ大きさの国土に、兵庫県とほぼ同じ約578万人が暮らしています。2017年には、日本との外交関係樹立150周年を迎えました。高負担・高福祉で所得格差が小さく、仕事と生活とのバランスが良好で国民の幸福度も高い、世界でも高水準の福祉国家の一つといわれています。

このイベントをきっかけとして多くの人にデンマークに関心を持っていただき、次代を担う子どもたちにオリンピックレガシーが継承されるとともに、国際理解と国際交流が一層進んでいくことを期待しています。

また、「みにくいアヒルの子」や「人魚姫」などの作者である童話作家ハンス・クリスチャン・アンデルセンは世界的に有名で、知育玩具のレゴや陶磁器のロイヤルコペンハーゲン、日本でもよく知られているデンマークの企業です。

## 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」

## フレイルと食事

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、「食べる」のお話です。





望ましく、いろいろな食品からバランス良く取ることが重要です。

人は、体に必要なエネルギーや栄養を取るために、毎日食事をします。栄養素の中の一つにタンパク質がありますが、タンパク質を適量取ることで、フレイル発症のリスクを低下させることが分かっています。

下の表を参考に、日頃から食事の中で必要な栄養を取るように心掛け、フレイル予防をしましょう。

タンパク質は、筋肉のもとになる大事な栄養素で、毎日の食事の中で取ることが大切です。しかし、高齢になると食事量全体が減りやすくなるため、タンパク質の摂取量も不足し、筋肉量が減ってしまいます。

### 1日に取りたいタンパク質の目安量(例)

卵 1個 (50g)		肉類 50g	
魚類 1/2切れ (50g)		大豆類 豆腐 1/4丁 (100g)	

また、タンパク質を取っていても少量であったり、食事のたびに量に偏りがあつたりすると、筋肉を作る力が低下してしまいます。これを防ぐためには、タンパク質を朝昼晩3食に分けて1日に必要な量を摂取することが

※慢性の病気などで食事療法を行っている人は、食事内容などについて主治医にご相談ください。



お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

※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		
■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)							
北部	アイデアをビジネスプランに変えるヒント	7月29日(月)19:00~21:00	1	15	無料	7月10日(水)18:00 電話	
	ゆっくりゆったり沖ヨガ®	8月5日~11月25日(月)9:20~10:40	12	15(7)	6,480円	7月10日(水)10:00	
	バランスアップ沖ヨガ®(月)	8月5日~11月25日(月)10:50~12:20	12	15(7)	6,480円		
	はじめての手打ちそば	8月6日(火)19:00~21:00	1	12(5)	910円	7月10日(水)18:00	
	バランスアップ沖ヨガ®(木)	8月8日~11月14日(木)10:00~11:30	14	20(9)	7,560円	7月10日(水)10:00	
	心とからだを整える癒やしのヨガ	8月21日~11月13日(水)10:00~11:15	12	15(7)	6,480円		
	疲れ、むくみ改善 フェイス&フットマッサージ	8月22日(木)19:00~21:00	1	12(5)	610円	7月10日(水)18:00	
	はじめての英会話	8月22日~11月14日(木)13:30~14:30	13	15(7)	10,098円	7月10日(水)10:00	
	気軽に陶芸~オリジナルカップ作り	8月24日(土)10:00~12:00	1	12(5)	1,310円		
	起業のための基礎講座	9月10日~10月8日(火)19:30~21:00	5	12(5)	2,550円	7月10日(水)18:00	
中部	健康ヨガ	8月19日~11月18日(月)10:30~11:45	10	15(8)	5,400円	7月22日(月)10:00	
	エンジョイ 英会話	8月22日~11月21日(木)19:00~20:00	13	15(8)	8,334円		
	しっとりもちもち豆乳ベーグル	9月1日(日)10:00~13:00	1	10(5)	1,310円	7月10日(水)18:00	
	信州の手打ちそば	9月3日(火)19:00~21:00	1	12(6)	910円		
	魚のさばき方&簡単調理	9月10日(火)19:00~21:00	1	20(10)	810円		
南部	はじめてのハワイアンフラ	8月1日~11月21日(木)10:00~11:30	12	20(6)	6,480円	7月11日(木)9:30	
	人間関係をよくするトリセツ	8月26日、9月2日(月)19:00~20:30	2	6(3)	620円	7月10日(水)18:00	
	ヨガでアンチエイジング	8月26日~11月25日(月)19:00~20:15	6	20(7)	1,880円		
	やさしいピラティス	8月27日~11月26日(火)10:30~11:40	6	20(8)	3,240円	7月10日(水)10:00	
	ネイティブと楽しい英会話	8月27日~11月26日(火)	初級	18:50~19:50	各	各	8,334円
			中級	20:00~21:00	13	16(6)	7,740円
	初・中級からのバドミントン	8月30日~12月13日(金)19:30~21:00	8	20(7)	3,560円		
	やさしい陶芸教室	9月7日~10月26日(土)10:00~12:00	6	10(4)	7,860円	7月10日(水)18:00	
	いつものごはんに役立つ季節の家庭料理	9月11日、10月9日、11月13日(木)19:00~21:00	3	16(6)	2,730円		
	気の流れを整える経絡YOGA	9月12日~11月28日(木)19:00~20:15	6	15(7)	1,880円		
お店の味をおうちで手作りピザ	9月18日、10月16日、11月20日(木)19:00~21:00	3	16(6)	3,180円			

■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。

エクセルビジネスコース	8月8日・22日(木)9:30~16:30	2	10	11,000円	7月8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)	8月20日(火)・21日(水)9:30~12:30	2	10	4,000円	
ワード入門コース	8月20日(火)・21日(水)・27日(火)13:30~15:30	3	10	4,000円	
アクセス(データベース)	8月29日、9月5日(木)9:30~16:30	2	10	14,000円	

テレビ	SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	27日(土)15:30~16:00「長野市を歩いて楽しもう」
	a b n ふるさとステーション	21日・【再】28日(日)16:25~16:30「市立博物館で楽しく学ぼう」
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷6日(土)16:55~17:00「初夏の飯綱高原を散策しよう」▷13日(土)16:55~17:00「マリッジサポート課って何しているところ?」 ▷20日(土)16:55~17:00「農業に関心を『食農ときめき講座』」▷27日(土)16:55~17:00「本を身近に感じよう」
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	27日(土)17:35~17:45「自分のミライを見つけよう」
	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
1日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日(水) 結核予防
2日(火)	国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診受診のご案内	18日(木) 交通事故に気を付けましょう
3日(水)	食品ロス削減・プラスチック3R	19日(金) 夏の防火運動
4日(木)	城山公民館 夏のイベント	22日(月) ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
5日(金)	夏季における食中毒予防	23日(火) 住宅無料耐震診断【再】
8日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	24日(水) 夜のなつやすみ子ども会&あかちゃんのおはなし会
9日(火)	熱中症予防【再】	25日(木) 市民活動団体の紹介
10日(水)	フレイル予防「動く・食べる・つながる」100まで元気	26日(金) 交通事故に気を付けましょう【再】
11日(木)	真田宝物館特別展「真田×刀」	29日(月) 夏季における食中毒予防【再】
12日(金)	消費者トラブル・悪徳商法にご注意ください	30日(火) 8月の観光イベント情報
15日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)	31日(水) 広報ながの8月号の見どころ
16日(火)	プレミアム付き商品券の販売	

※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

市内各地区の魅力や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=各働く女性の家〔アドレス= <https://www.hatarakujosei.or.jp/>〕、サンライフ長野〔アドレス= <https://www.sunlife-n.org/>〕、勤労者女性会館しなのき〔アドレス= <https://www.shinanoki.org/>〕、各勤労青少年ホーム〔アドレス= <https://www.kinseihome.org/>〕、申込期間=7月1日(月)9:00~8日(月)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)。
- ※ PCの講座は、レンタルパソコンがあります(有料)。
- ※ 電話=電話か直接、申し込みできます。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
<b>■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)</b>						
綿のストールを夏の身近な植物で染めよう	8月20日、9月3日(火)13:00~15:30	2	12(5)	3,120円	7月16日(火)13:30	
心と身体を癒やすウスイ式レイキの初歩	8月22日~9月12日(木)13:30~15:30	4	20(6)	1,440円	7月11日(木)13:30	
これからの株式・債券・為替・投資信託の基礎	8月27日~9月24日(火)10:00~12:00	5	16(6)	1,550円	7月16日(火)10:30	
色彩検定2級資格取得準備講座	8月28日~11月6日(木)10:00~12:00	11	16(5)	13,410円	7月17日(木)10:30 託児	
アサーションと怒りのマネジメント	9月4日・11日(木)19:00~21:00	2	16(7)	850円	7月24日(木)18:30	
ウォーターエクササイズ	9月4日~令和2年3月25日(木)10:30~12:00	19	40(15)	9,140円	7月24日(木)10:00	
パティシエ~アプリコットパウンドケーキ&ブドウゼリー	9月10日(火)10:00~12:30	1	24(8)	1,310円	7月23日(火)10:30 託児	
ライフプランに合わせた上手な保険の選び方	9月11日(木)10:00~12:00	1	16(6)	310円	7月10日(木)10:30	
電卓検定3級	9月12日~10月10日(木)19:00~20:30	5	15(5)	2,468円	7月25日(木)18:30	
ソープフラワーで作るケーキ	9月13日(金)10:00~12:00	1	20(6)	3,810円	7月12日(金)10:30 託児	
ハーブと花の寄せ植えを作ろう	9月19日・26日(木)13:30~15:30	2	16(5)	3,420円	7月25日(木)13:30	
<b>■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)</b>						
◆親子でクッキング ガパオライスと生春巻※1	7月29日(月)10:00~12:30	1	12(5)	1,110円		
◆親子で楽しく陶芸講座※1	7月31日(水)10:00~12:00	1	10(4)	1,810円	7月11日(木)11:00	
◆親子でチャレンジ100均リメイクハッピー小物入れ※1	8月2日(金)10:00~12:00	1	12(5)	1,810円		
パソコン講座(ワード)ステップアップ	8月2日~9月27日(金)13:30~15:30	8	12(3)	3,884円	7月12日(金)13:00 PC	
◆知って得する遺言書の書き方	8月20日(火)10:00~12:00	1	12(4)	310円	7月12日(金)10:30	
◆相続個別無料相談会(1人40分)	8月20日(火)13:00~17:00	1	5	無料		
◆人間関係をよくするトリセツ	8月26日、9月2日(月)19:00~20:30	2	6(3)	620円	7月10日(木)18:00	
ベトナム風お好み焼きバインセオ	8月29日(木)19:00~21:00	1	16(6)	1,210円	7月10日(木)18:30	
プロに学ぶ家計にやさしい保険の考え方	9月3日(火)10:00~12:00	1	15(5)	310円	7月12日(金)10:30 託児	
ビューティ・ペルヴィス®・フローダンス	9月5日~12月19日(木)13:15~14:15	8	25(10)	2,510円	7月18日(木)13:00	
着付けとマナー	9月5日~令和2年3月5日(木)19:00~21:00	15	6(3)	6,650円		
◆イデコとニーサを使って教育・老後資金を貯めよう	9月6日~27日(金)19:00~20:30	4	7(3)	1,790円	7月10日(木)18:00	
楽しく女声コーラス	9月11日~令和2年3月25日(木)19:00~20:30	14	40(10)	5,812円	7月10日(木)18:30	
エンジョイコーラス	9月12日~令和2年3月12日(木)13:30~15:00	13	40(10)	5,700円	7月11日(木)13:00	
PMS(月経前症候群)講座~生理前・生理中のハレナイ気分を解消する方法	9月14日、10月12日(土)10:00~12:00	2	14(4)	900円	7月10日(木)10:00	
◆エンディングノートからはじめる終活	9月20日(金)10:00~12:00	1	12(4)	1,390円	7月12日(金)10:30	
◆相続個別無料相談会(1人40分)	9月20日(金)13:00~17:00	1	5	無料		
韓国家庭料理	9月30日(月)10:00~12:30	1	20(6)	1,160円	7月10日(木)10:30	
※1...子どもの対象=小学生以上						
<b>■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)</b>						
誰にでもできる座禅	8月18日・25日、9月1日(日)13:00~15:30	3	20(10)	960円	7月13日(土)14:00	
季節を描こう 秋の絵手紙	8月24日~9月14日(土)13:30~15:30	4	15(7)	1,490円	7月13日(土)14:30	
ダンス体操&リズム・ウォーキング	9月2日~10月28日(月)13:30~15:00	6	18(9)	1,960円	7月11日(木)14:30	
男女混合ソフトバレー(木)	9月5日~11月28日(木)19:00~20:30	13	24(12)	4,180円	7月11日(木)18:30	
税理士が教える相続税対策(9月)	9月17日(火)	10:00~12:00	1	15(7)	310円	7月16日(火)10:00
相続個別無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	7月16日(火)10:00 電話
<b>■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。</b>						
エアロビクス&ストレッチ	8月6日~11月26日(火)14:30~15:30	14	20(5)	7,560円	7月9日(火)9:00	

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組



## 日本語指導者スキルアップ講座

園観光振興課インバウンド・国際室国際交流コーナー ☎223-0053

▶とき/7月21日(日)10:30~12:30 ▶ところ/国際交流コーナー(もんぜんぶら座3階) ▶内容/外国籍市民への日本語指導方法のスキルアップ ▶対象/市内在住で、日本語指導の経験がある人 ▶定員/25人(先着順) ▶受講料/200円 ▶申し込み/7月16日(火)までに、電話か直接、国際交流コーナーへ

## 生ごみ自家処理実践講座

園生活環境課 ☎224-5035

とき(14:00~15:30)	ところ	内容
7月13日(土)	農業研修センター(松代町東寺尾)	コンポスト
7月19日(金)	更北公民館	段ボール堆肥
7月24日(水)	農業研修センター(松代町東寺尾)	コンポスト
7月31日(水)	吉田公民館	パネルシアター(段ボール堆肥)

▶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

## 初心者のための“チャレンジ The手話” 園障害福祉課 ☎224-5030

とき(各計2回)	ところ
7月16日・23日(火)19:00~21:00	ふれあい福祉センター 5階(大字鶴賀緑町)
7月18日・25日(木)19:00~21:00	篠ノ井交流センター
7月19日・26日(金)10:00~12:00	障害者福祉センター(大字鶴賀)

▶内容/ミニ講演会、手話指導、交流会 ▶申し込み/7月12日(金)までに、電話か、氏名・電話番号・希望日時を記入の上、Eメールで長野手話サークルの内田さん(☎080-4140-5900、✉naganoshuwa-1@yahoo.co.jp)へ  
※1回目と2回目は別会場での受講も可能です。

## リサイクルプラザ【ゆめ工房21】

園リサイクルプラザ ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
裁縫用具入れ作り	8月5日(月)10:00~14:30	6人	500円
布ぞうり作り	8月19日(月)10:00~15:00	10人	300円
ねこはんでん作り	8月22日(木)10:00~14:30	5人	1,500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/7月9日(火)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

## 温湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室 園湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

教室	とき	定員(先着順)	受講料
①ベビーヨガで手遊び歌遊び	7月10日(水)10:30~11:30	10人	800円
②親子キッズヨガ	7月13日(土)10:30~11:30	12人	1,000円
③ベビー&ママ・パパ水中運動	7月18日(木)10:30~11:30	25人	700円
④親子で楽しく英語遊び	7月20日(土)10:30~11:30	12人	1,000円
⑤親子プール	7月20日(土)16:00~17:00	12人	1,000円
⑥ハワイアンフラ	7月21日(日)10:30~11:30	12人	800円
⑦ハワイアンリミックス	7月22日(月)10:30~11:30	10人	1,000円
⑧親子で水中サーキット運動	7月27日(土)16:00~17:00	12人	700円
⑨親子体操	7月28日(日)16:00~17:00	12人	1,000円

▶対象/①2カ月~1歳半児 ②・④・⑤・⑨3~6歳児 ③6カ月~3歳児 ⑥ママ向け ⑦1~3歳児 ⑧1~6歳児のママ・パパ向け ▶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)

### ■基礎から学ぶ英会話

▶とき/7月24日~12月4日(水)10:00~11:00(計18回) ▶定員/20人(先着順)  
▶受講料/19,800円 ▶申し込み/7月8日(月)9:00から、電話で湯～ぱれあへ

## 夏休み子ども体験教室 ※対象や受講料など、詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

- ①かがやきひろば安茂里 ☎225-8500  
◇アイシングクッキーを作ろう[7月29日(月)10:00~12:00] ◇陶芸体験しよう[7月31日(水)10:00~12:00] ◇楽しいお料理教室[8月1日(木)10:00~13:00]
- ②かがやきひろば氷鉦(稲里町中氷鉦) ☎284-8100  
◇おはしで混ぜる簡単おやき[7月31日(水)10:00~12:00] ◇きらきらビーズで写真立てを作ろう[8月6日(火)13:30~15:30] ◇靴下の端切れでオリジナル・キーホルダーを作ろう[8月9日(金)10:00~11:30]
- ③かがやきひろば三陽(大字西尾張部) ☎259-2411  
◇将棋、大正琴、ティッシュボックスカバー作り、粘土で作るペンダント、紙芝居作り、折り紙、園芸など[7月26日(金)~8月9日(金)]

### ◎上記は

▶申し込み/①は7月10日(水)~24日(水)9:00~16:00に、電話か直接、かがやきひろば安茂里へ ②は7月8日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば氷鉦へ ③は7月10日(水)~23日(火)9:00~16:00に、電話か直接、かがやきひろば三陽へ  
※他にも教室があります。詳しくはお問い合わせください。

## ディスコダンス講座

基本ステップなどを練習し、10月5日(土)に芸術館アクトスペースで開催されるディスコ大会に参加しましょう。

▶とき/7月17日・31日、8月7日・21日、9月4日・18日(水)11:00~12:00(計6回)  
▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)  
▶対象/市内在住の60歳以上の人  
▶定員/20人(先着順)  
▶受講料/600円  
▶申し込み・問い合わせ/7月8日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば柳町(☎235-0019)へ

## 生きがいづくり講座 頭と体の三陽元気塾

▶とき/7月22日~9月30日(月)13:30~15:00(計6回)  
▶ところ/かがやきひろば三陽(大字西尾張部)  
▶対象/市内在住の70歳以上の人  
▶定員/15人(先着順)  
▶受講料/600円  
▶申し込み・問い合わせ/7月9日(火)9:00から、かがやきひろば三陽(☎259-2411)へ

## かがやきひろば松代 松代町東条 ☎278-0050

### ①ダンス&体操

▶とき/7月23日(火)13:00~14:30  
▶対象/市内在住の60歳以上の人

### ②布の壁掛け人形を作ろう

▶とき/8月5日(月)10:00~12:00  
▶対象/市内在住の小学生以上(小学1~4年生は保護者同伴)

### ◎上記は

▶定員(先着順)/①15人 ②20人  
▶受講料/①100円 ②500円  
▶申し込み/①は7月8日(月)9:00から、②は7月16日(火)9:00から、電話か直接、かがやきひろば松代へ

## 転倒防止の術を学ぶ

▶とき/8月29日(木)10:30~12:00  
▶ところ/もんぜんぶら座地下ホール  
▶対象/市内在住の60歳以上の人  
▶定員/40人(多数の場合は抽選)  
▶申し込み/7月19日(金)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望講座名・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ(1人1枚につき1講座記入)  
園シニアアクティブルーム ☎223-0058



## 南長野運動公園教室 篠ノ井東福寺☎293-4048

### ■代謝UPトレーニング

▶とき/毎週水曜日20:45~21:30

### ■クローリング入門編

▶とき/毎週木曜日10:55~11:40

### ■キック&パンチシェイプ

▶とき/毎週土曜日18:35~19:20

◎上記はいずれも

▶対象/高校生以上

▶参加料/1回600円

## 教室

### 避難所での子どもの居場所 づくり~地域の力を生かす

災害時の安心・安全な居場所づくりと活動の在り方などを実践的に学びます。

▶とき/7月21日(日)10:00~12:00

▶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/15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内、☎237-8303)へ

※託児を実施します(4カ月以上の未就学児、先着8人、要予約)。

### NPOステップアップ講座 正しいチラシの作り方&写真の撮り方

▶とき/7月20日(土)13:30~16:00

▶ところ/市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階)

▶対象/NPO法人、ボランティア・市民活動団体、住民自治協議会などでチラシ作りをしている人

▶定員/15人(先着順)

▶受講料/300円

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

### リサイクルプラザ 松岡二丁目☎222-3196

①剪定(せんてい)枝で作るメッセージボード

▶とき/7月15日(月)13:30~15:00

▶対象/市内在住の小学生以上

②段ボールコンポストで生ごみ堆肥作り

▶とき/7月21日(日)10:00~11:30

◎上記は

▶定員/各10人(先着順)

▶受講料/①500円 ②100円

▶申し込み/7月8日(月)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

### 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
<b>■普通救命講習Ⅱ</b>			
8月2日(金)9:00~13:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
8月3日(土)9:00~13:00	七二会分署	20人	七二会分署(☎229-3512)
8月9日(金)9:00~13:00	東部分署	20人	東部分署(☎222-0119)
8月21日(水)9:00~13:00	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
8月23日(金)9:00~13:00	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
<b>■普通救命講習Ⅲ</b>			
8月4日(日)9:00~12:00	篠ノ井消防署	20人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
<b>■上級救命講習</b>			
8月21日(水)8:30~17:30	鳥居川消防署	20人	鳥居川消防署(☎253-5119)
<b>■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)</b>			
8月6日(火)~8日(水)8:30~17:30	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)

### 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	7月22日、8月5日(月)13:00~14:30	新橋(大字塩生甲☎228-4731)
	7月19日(金)13:30~14:30	
音楽療法	8月5日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目☎244-6721)
	8月7日(水)13:30~14:30	若槻(田中☎295-2828)
	8月2日(金)13:30~14:30	茂菅(大字小鍋☎234-5466)
認知症予防ゲーム	7月22日(月)13:30~14:30	
布ぞうりづくり	7月8日・22日(月)10:00~15:00	東長野(吉田五丁目☎244-6721)
歌体操と音楽レク	7月8日・22日(月)13:30~14:30	
森の音ヒルスコンサート	7月18日(水)13:30~14:30	
みさちゃんの手芸	7月23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

### (一財)ながの緑育協会 篠ノ井会☎214-8719

①育てて使う・楽しむハーブ講習会「バジル」

▶とき/7月17日(水)10:00~12:00

②斑(まだら)入りの植物を使った納涼コケ玉作り

▶とき/7月20日(土)10:00~12:00

◎上記は

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員/各20人(先着順)

▶受講料(材料費含む)/①1,000円 ②2,500円

▶申し込み/7月8日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

### 布ぞうり作り

▶とき/7月29日(月)10:00~15:00(受け付け=9:30~)

▶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/12人(先着順)

▶受講料/100円

▶申し込み・問い合わせ/7月11日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば湯福(☎232-8335)へ

### 聞こえの支援・要約筆記を知る 講習会 ~書いて伝える要約筆記

▶とき/8月2日(金)19:00~21:00

▶ところ/障害者福祉センター(大字鶴賀)

▶内容/聴覚障害について、要約筆記とは、体験談、要約筆記者の活動について

▶対象/聞こえの支援をしたい人

▶持ち物/筆記用具

☎224-5030

### 女性のための林業初心者講習会 もりがーる♪林業体験イベント

▶とき/7月13日、8月10日(土)9:30~15:30

▶集合場所/鬼無里薪(まき)ステーション

▶内容/チェーンソーの目立て、下草刈り、伐採作業など

▶定員/各15人(先着順)

▶受講料/各3,000円

▶申し込み/事前にまめってえ鬼無里ホームページ内の申し込みフォームへ

☎050-3736-6218

### 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/7月20日(土)9:00~10:30

▶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/7月19日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

### 犬の正しい飼い方

▶とき/8月17日(土)10:00~12:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶講師/里見潤さん[(一社)ジャパンケネルクラブ公認訓練士]

▶対象/市内在住の人

▶定員/100人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/8月9日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)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 8月2日(金) 13:30~15:30	三陽保健センター(大字西尾張部) ☎259-3434
② 8月9日(金) 13:30~15:30	真島保健センター ☎286-1010

- ▶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10月11日~12月20日、②は10月18日~12月27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/7月8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 8月18日(日) 10:30~15:30	じゃん・けん・ぼん(もんぜんぶら座2階) ☎219-0022
② 8月25日(日) 10:15~12:15	このゆびとまれ(篠ノ井布施高田) ☎293-8860

- ▶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10月27日~令和2年1月5日の妊婦とその家族、②は11月3日~令和2年1月12日、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ある妊婦とその家族
- ▶定員/各15組程度(先着順)
- ▶参加料/①800円(食事代1人600円別途)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月8日(月)10:00から、電話で各施設へ[①のキャンセルは8月15日(木)まで]

## 筋肉・関節(ロコモ)講座

- ▶とき/7月23日(火)13:30~15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/筋肉や関節についての講話、効果的な運動の紹介
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月9日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## ラジオ体操・みんなの体操講座

- ▶とき/7月24日(水)10:00~11:30
- ▶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/7月9日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

- ▶とき/8月21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

## 専門医による認知症個別相談会

- ▶とき/7月9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

## 血糖値を下げる運動講座

- ▶とき/7月24日(水)13:30~15:30
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/講話(血糖値を下げる運動とは)、実技(簡単な筋力トレーニングなど)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月9日(火)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

受付時間	ところ
8月6日(火) 13:20~13:50	三陽保健センター(大字西尾張部)
8月8日(木) 13:20~13:50	東部保健センター(大字富竹)
8月23日(金) 9:30~10:00	真島保健センター

- ▶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歳未満の幼児で初めて参加する人
- ▶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/7月8日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## スポーツ

### ⑤ サンマリンながの教室(7月~9月) 〇〇サンマリンながの ☎221-5535

教室	とき	参加料
スタジ オ ① ハワイアンフラ	7月11日~9月26日(木)11:00~12:00(計11回)	各 3,960円
② エアロビクス	7月11日~9月26日(木)19:00~20:00(計11回)	
③ ピラティス	7月12日~9月27日(金)13:15~14:15(計11回)	各 1,980円
プール ④ 水泳(初心者・初級)	7月11日~9月26日(木)10:45~11:45(計11回)	
⑤ 水中ウォーキング	7月11日~9月26日(木)14:30~15:15(計11回)	

- ▶対象/18歳以上の人 ▶申し込み/事前に電話か直接、サンマリンながのへ ※施設利用料は毎回必要です。期間の途中からの参加も可能です。 ※上記以外にも教室があります。詳しくは、サンマリンながののホームページをご覧ください。

### ⑥ 短期跳び箱教室 〇〇長野運動公園 ☎244-7555

- ▶とき/7月11日・18日・25日(木)16:00~17:00(計3回) ▶ところ/長野運動公園総合体育館 ▶対象/年中児~小学3年生 ▶定員/15人(先着順) ▶参加料/3,000円 ▶申し込み/事前に電話か直接、長野運動公園へ

### ⑦ ソフトテニス教室 〇〇市ソフトテニス協会 島村さん ☎FAX 共通244-5104

教室	とき	ところ	対象
① 夜間ソフトテニス(後期)	8月1日~9月26日(木)19:00~21:00(計8回)	南長野運動公園テニスコート(篠ノ井東福寺)	市内在住の10歳以上の人
② ソフトテニス(中期)	8月21日~10月16日(木)10:00~12:00(計8回)	北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場(大字三才)	市内在住の人

- ▶定員(先着順)/①40人 ②20人 ▶参加料/各5,000円(保険料別途=59歳以下1,000円、60歳以上500円、①のみ中学生以下500円) ▶申し込み/①は7月18日(木)19:00~20:00に、参加料・保険料を持参の上、直接会場へ ②は8月13日(火)までに、所定の申込用紙(市ソフトテニス協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスで同協会の島村さんへ

### ⑧ 初心者ダンススポーツ教室(中期) 〇〇市ダンススポーツ連盟 内山さん ☎090-5503-6667

- ▶とき/8月7日・21日、9月4日・11日・18日(木)15:00~17:00(計5回) ▶ところ/長野運動公園総合体育館サブアリーナ ▶対象/市内在住の18歳以上の初心者 ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/4,000円(保険料含む) ▶申し込み/7月10日(水)~24日(水)(必着)に、往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・返信用の宛先を記入の上、市ダンススポーツ連盟の内山国晴さん(〒388-8006長野市篠ノ井御幣川5-13)へ

### ⑨ バウンドテニスレベルアップ教室 〇〇市バウンドテニス協会 百瀬さん ☎090-5757-5296

- ▶とき/8月24日・31日、9月7日・14日(土)19:00~21:00(計4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/1,200円(保険料含む。バウンドテニス協会会員は1,000円) ▶申し込み/8月1日(木)から、電話で市バウンドテニス協会の百瀬さんへ



## 市立長野図書館

大字長野長門町 ☎232-3558

### ■映画上映会

- ◇カンサス騎兵隊(字幕・モノクロ・110分)  
▶とき/7月13日(土)14:00~
- ◇哀愁(字幕・モノクロ・108分)  
▶とき/7月27日(土)14:00~

### ■7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

### ■7月のおはなし会

- ▶とき/①7月10日・24日(水)16:10~16:40 ②7月17日(水)11:00~11:30
- ▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、工作、手遊びなど
- ▶対象/①幼児~小学3年生 ②1~3歳児

### ■夜のなつやすみこども会

- ▶とき/7月27日(土)17:30~18:30
- ▶内容/人形劇、ブラックパネルシアター、ステージイベント、工作など
- ▶対象/幼児~小学3年生

### ■あかちゃんのおはなし会

- ▶とき/8月7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。

## 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/7月20日(土)10:00~15:00
  - ▶ところ/篠ノ井交流センター
  - ▶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/8月3日(土)10:00~15:00
  - ▶ところ/大豆島公民館
  - ▶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

## 更埴地域就職面接会

長野市南部、千曲市、坂城町の企業約50社が集まります。

- ▶とき/7月11日(木)13:30~15:30
  - ▶ところ/更埴文化会館(千曲市杭瀬下)
  - ▶対象/令和2年3月に大学などを卒業予定の人(卒業後3年以内の既卒者含む)
- ☎ハローワーク篠ノ井 ☎293-8609

## 地域まんまるin小田切「車なきや どうやって暮らしていくか?」

地域交通の問題を共有し、意見交換をします。

- ▶とき/7月17日(水)13:30~16:00
- ▶ところ/小田切交流センター
- ▶定員/30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

## ながのアビリンピック・障がい者ワークフェア

- ▶とき/7月20日(土)・21日(日)9:00~16:00
  - ▶ところ/ポリテクセンター長野(吉田四丁目)
- ☎(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構長野支部 ☎258-6001

## 行政書士無料相談会

- ▶とき/7月12日(金)13:00~16:00
- ▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/4人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でかがやきひろば柳町(☎235-0019)へ

## 不動産鑑定士無料相談会

- ▶とき/7月11日、8月8日(木)13:00~15:40
- ▶ところ/榊長水建設会館(大字中御所)
- ▶申し込み・問い合わせ/各開催日の2日前までに、電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

## 土地家屋調査士による無料相談

- ▶とき/7月29日(月)13:30~15:30
  - ▶ところ/長野県土地家屋調査士会館(大字南長野妻科)
- ☎県土地家屋調査士会 ☎232-4566

## 東北いこいの家 カラオケ大会

- ▶とき/7月21日(日)10:00~15:00
  - ▶ところ/東北いこいの家(大字富竹)
  - ▶参加料/200円
  - ▶申し込み・問い合わせ/7月8日(月)~17日(水)に、電話か直接、東北いこいの家(☎296-3825)へ
- ※別途「老人憩の家利用券」と利用料金200円が必要です。

## 健康

## 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	7月18日(木)	10:00~12:00
	7月30日(火)	13:30~15:30
歯科	7月18日(木)	13:30~15:30
	7月30日(火)	10:00~12:00
運動	7月18日(木)	9:00~10:00、
	7月30日(火)	15:30~16:30

- ▶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/7月12日(金)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

## 生活習慣病予防講演会 「糖尿病とがんの危険な関係」

- ▶とき/8月1日(木)13:30~15:30
  - ▶ところ/東部保健センター(大字富竹)
  - ▶講師/佐野麻美さん(長野市民病院内分泌・代謝内科医師)
  - ▶対象/市内在住の人
- ☎東部保健センター ☎295-3330

## 運動相談(個別相談)

生活習慣病予防や関節痛などでお悩みの方はご相談ください。

- ▶とき/8月8日(木)13:30~15:30
  - ▶ところ/信州新町公民館
  - ▶定員/5人程度(先着順)
  - ▶申し込み/7月9日(火)から、電話で信州新町支所(☎262-2201)へ
- ☎市保健所健康課 ☎226-9961



## 少年科学センター 上松二丁目 ☎232-7383

### ①AMラジオ工作教室

▶とき/7月27日(土)9:00~12:00  
▶対象/小学3年生以上

### ②夏休み特別工作「PICマイコンLEDホタルウム」

▶とき/7月30日(火)9:30~12:30  
▶対象/小学4年生以上

### ③夏休み特別工作「透明なレインステック作り」

▶とき/8月1日(木)10:00~12:00  
▶対象/小学生以上(小学1~3年生は保護者同伴)

### ④セミのぬけがら調査隊2019

▶とき/8月3日(土)10:00~12:00  
▶対象/市内在住の人(小学4年生以下は保護者同伴)

### ⑤夏休み特別工作「ポンポン蒸気船」

▶とき/8月6日(火)9:30~11:00  
▶対象/小学生(小学1・2年生は保護者同伴)

### ⑥夏休み特別工作「マリンスノードームを作ろう」

▶とき/8月8日(木)9:30~12:00  
▶対象/小学3年生以上(小学3年生は保護者同伴)

### ⑦子どもプログラミング「自動運転で動く車のしくみ」

▶とき/8月12日(月)9:30~15:30  
▶対象/小学4~6年生(保護者同伴可)

#### ◎上記は

▶定員(先着順)/①15人 ②・③・⑥・⑦各8人 ④20人 ⑤10人  
▶参加料/①800円 ②1,400円 ③・⑥各600円 ⑤300円  
▶入館料/①~③・⑤~⑦各一般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7月14日(日)9:00から、②・③は7月15日(月)9:00から、④は7月20日(土)9:00から、⑤は7月21日(日)9:00から、⑥は7月28日(日)9:00から、⑦は7月27日(土)9:00から、電話で少年科学センターへ

## ☎ 権堂イーストプラザ市民交流センター 同センター(大字鶴賀権堂町) ☎234-2906

### ■ハンドメイド de アクセサリー

▶とき/7月13日(土)11:00~15:00 ▶参加料/300円(アクセサリーパーツ一つ含む)

### ■アートあそびのじかん~透明バッグに絵を描こう

▶とき/7月20日(土)10:00~12:00 ▶対象/3~12歳児(親子参加可) ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/500円 ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

### ■宝石せっけん作り

▶とき/7月27日(土)10:00~12:00、13:00~15:00 ▶対象/5歳児以上 ▶定員/各10人(先着順) ▶参加料/各700円 ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

### ■ウグイス笛作り

▶とき/7月28日(日)10:00~12:00 ▶対象/小学3年生以上 ▶定員/15人(先着順) ▶参加料/500円(材料費含む) ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

### ■浴衣の着付け110番【びんずる祭り当日に、着付け(約20分)とお直しをします】

▶とき/8月3日(土)14:00~19:00 ▶定員/50人(先着順) ▶参加料/1,000円(直しのみは500円) ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ(当日の受け付けも可能、予約優先)

### ■夏休み木工ワークショップ

▶とき/8月9日(金)9:30~10:30、11:00~12:00 ▶対象/小学生以上 ▶定員/各10人(先着順) ▶参加料/各1,000円(材料費含む) ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

### ■9月28日(土)開催「ハンドメイドワークショップ DAY」出店者募集

▶募集店舗数/10店(先着順) ▶出店料/2,000円 ▶申し込み/8月16日(金)までに、電話か直接、同センターへ

## ☎ 茶臼山動物園イベント 同茶臼山動物園(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/7月27日(土)13:00~15:00 ▶対象/小学生以上 ▶定員/20人(先着順) ▶入園料/一般600円、小・中学生100円 ▶申し込み/7月20日(土)~26日(金)に、電話で茶臼山動物園へ

### ■サマースクール「君も1日飼育係」(動物園で飼育の仕事を体験してみませんか)

▶とき/8月1日(木)・2日(金)8:30~16:00 ▶内容/飼育作業(◇モルモット・アルパカ・カメ班 ◇ウォンバット・オランウータン・小鳥班 ◇キリン・トラ・クモザル班 ◇クマ・ポニー・ビントロング班)、イベント作業などの体験 ▶対象/小学4~6年生 ▶定員/各16人(先着順) ▶入園料/一般600円、小・中学生100円 ▶申し込み/7月10日(水)~13日(土)に、電話で茶臼山動物園へ  
※申し込み時に、担当したい動物班をお聞きます。

### ■開園36周年記念「茶臼山ウォンバットノート」プレゼント

▶とき/8月7日(水)・8日(木)・9日(金)9:30~ ▶対象/小学生以上の入園者(1人1冊) ▶定員/各日136人(先着順) ▶入園料/一般600円、小・中学生100円

## ☎ 城山動物園夏まつり

▶とき/8月4日(日)9:00~21:00  
▶ところ/城山動物園(上松二丁目)  
▶内容/園内ライトアップ、餌やり体験、アシカのお散歩トレーニング、夏まつり露店縁日など  
同城山動物園 ☎233-0586

## ☎ 男女共同参画月間イベント “笑いヨガ”で笑顔をチャージ

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法「笑いヨガ」の体験会です。  
▶とき/7月20日(土)10:30~11:30  
▶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  
同男女共同参画センター ☎237-8303

## ☎ 犬と猫の休日譲渡会

	とき	ところ
①	7月20日(土) 13:00~15:00	市保健所 (若里六丁目)
②	7月21日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)

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

## ☎ ろうどくさろん~真夏の朗読会

▶とき/7月29日(月)14:00~15:00  
▶ところ/かがやきひろば三陽(大字西尾張部)  
▶参加料/100円(中学生以下は無料)  
同かがやきひろば三陽 ☎259-2411

## 市立博物館

小島田町☎284-9011

### ■子ども☆体験のひろば

◇竹の水でっぽうをつくろう[7月13日(土) 13:00~15:00、材料費100円] ◇石ころものがたり展開連企画「ドロドロマグマ実験」[7月15日(月)13:00~、14:00~、材料費各100円] ◇ススキでつくるかべかざり:金魚[7月20日(土)13:00~15:00] ◇はたおりで麻のコースターをつくろう[7月27日(土)13:00~15:00(受け付け=12:30~)、定員10人(先着順)、材料費100円]

#### ◎上記はいずれも

▶入館料/一般300円、高校生150円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

#### ★プラネタリウム★

### ■リラックスプラネタリウム「星野源」

▶とき/7月の土・日曜日、7月15日(月)・30日(火)・31日(水)15:00~15:40

### ■夜のプラネタリウムと星空観察「おり姫とひこ星」

▶とき/7月27日(土)19:00~20:30

### ■満天の星空タイム「流れ星を見つける方法教えます」

▶とき/8月4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)

## 信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条☎262-3500

### ■恐竜ビデオ上映会

▶とき/7月15日(月)11:00~12:00、14:00~15:00

### ■化石のストラップをつくろう

▶とき/7月20日(土)13:30~15:30

▶対象/小学生以上

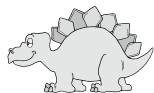
▶定員/20人(先着順)

▶参加料/300円

▶申し込み/7月17日(水)までに、電話で信州新町美術館・化石博物館へ

#### ◎上記はいずれも

▶入館料/一般500円、高校生300円、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)



## 門前商家ちよっ蔵おいらい館

大字長野東町☎235-0100

### ■荒井正巳山岳写真展

▶とき/7月2日(火)~15日(月)

### ■鬼無里の表情(かお)& snow crystals

▶とき/7月17日(水)~28日(日)

## 戸隠地質化石博物館

戸隠栃原☎252-2228

### ①植物観察会「こども体験 野外観察と簡単植物標本づくり」

▶とき/7月14日(日)10:00~15:00

### ②博物館わくわく入門「フォト&俳句で展示を表現」

▶とき/7月21日(日)10:00~15:00

### ③戸隠地質化石博物館夏まつり

▶とき/7月27日(土)10:00~15:00

#### ◎上記は

▶対象/①・②小学生以上

▶定員/①・②各20人(先着順)

▶参加料/①・②各200円

▶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)

▶申し込み/①・②は、事前に電話で戸隠地質化石博物館へ

## ちよっくら「きなさ市」

▶とき/7月14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、冷や汁の振る舞い

圃鬼無里農林産物直売所ちよっくら ☎256-2450

## 薬草に親しむ会

▶とき/8月4日(日)9:30~12:00(雨天中止)

▶ところ/茶臼山自然植物園(篠ノ井有旅)

▶内容/薬草に関する講演、薬草観察など(終了後にハーブの苗を差し上げます)

▶対象/市内在住の人

▶定員/60人(先着順)

▶申し込み/7月16日(火)9:00から、電話で(一社)長野市薬剤師会(☎227-3222)へ

圃市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

## 花と緑の相談所

▶とき/7月12日、8月9日(金)10:00~11:30

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員/各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

## 温湯温泉「湯～ぱれあ」

若穂綿内☎282-5500

### ■こども貸し切りプール

▶とき/7月14日(日)15:00~17:00

▶対象/6カ月~小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

▶参加料/300円

※小学生以上は温泉・プール利用料が別途必要です。

### ■ロビーコンサート

▶とき/7月21日(日)17:00~18:00

## JICA映画祭

▶とき/7月15日(月)13:30~16:00(開場=12:30)

▶ところ/芸術館アクトスペース

▶内容/JICA[(独)国際協力機構]海外協力隊経験者による体験談、映画上映「おじいさんと草原の小学校」

▶定員/200人(先着順)

圃JICA駒ヶ根 ☎0265-82-6151

## かがやきひろば柳町・柳町働く女性の家 夏祭り

▶とき/7月28日(日)10:30~14:30

▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)、柳町働く女性の家(大字三輪)

▶内容/体験コーナー、地域の子どもの発表、野菜販売、キッズコーナーなど 圃かがやきひろば柳町 ☎235-0019

## ながのおさがり交換会

子ども服、絵本、育児用品を、持ち込んだ品数と同じ数だけ交換できます(数に限りがあります)。

▶とき/8月3日(土)・4日(日)10:00~15:00

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶持ち物/エコバッグ

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

**目指せジュニアフォレスター「森を学び、森で遊ぼう」** 圃森林農地整備課 ☎224-5040

▶とき/7月26日(金)8:30~17:00 ▶ところ/体験の森(大字上ヶ屋)[集合場所=桜スクエア(市役所西側広場)(現地までバスで移動)] ▶内容/森の調べ方、森でのアウトドア体験など ▶対象/小学5年生~中学生 ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/500円 ▶申し込み/7月16日(火)までに、電話で森林農地整備課へ

**夏の観察会と見学会「温暖化ってなあに？」** 圃環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

夏休み親子向けの自然観察会、温暖化防止学習見学会を開催します。  
▶とき/8月4日(日)9:00~15:30 ▶ところ/いづなお山の発電所、戸隠森林植物園[集合場所=若里多目的広場か桜スクエア(市役所西側広場)(現地までバスで移動)] ▶対象/市内在住の小・中学生とその保護者 ▶定員/28人(多数の場合は抽選) ▶申し込み/7月25日(木)までに、電話で市地球温暖化防止活動推進センター(☎237-6681)へ

**夏のわくわく農業体験** 圃(一社)市農業公社 ☎227-1650

▶とき/8月4日(日)9:00~16:00 ▶ところ/鬼無里、戸隠(JR長野駅東口かJAながの会館から送迎) ▶内容/ブルーベリーの摘み取り、旬の野菜収穫体験、昔ながらの箱膳の昼食、郷土食の話、裾花ダム見学 ▶定員/25人(先着順) ▶参加料/中学生以上3,000円、小学生以下1,500円(送迎、昼食代含む) ▶申し込み/7月19日(金)までに、(株)農協観光ながの営業支店(☎226-8686)へ

**川めぐり学習会** 圃河川課 ☎224-7646

▶とき/8月7日(水)13:30~16:00 ▶集合場所/市役所市民交流スペース(第一庁舎1階) ▶対象/市内在住の人(小学生以下は保護者同伴) ▶定員/18人(先着順) ▶申し込み/7月24日(木)までに、電話か、参加希望者全員の氏名・年齢・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河川課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5112、☎kasen@city.nagano.lg.jp)へ

**野外彫刻めぐり** 圃文化芸術課 ☎224-7504

「城山・浅川霊園で夏でも涼しげコース」をテーマに、市北西部の野外彫刻を鑑賞します。  
▶とき/8月29日(木)9:30~15:40 ▶集合場所/市役所市民交流スペース(第一庁舎1階) ▶定員/20人(多数の場合は抽選) ▶参加料/1,500円[昼食代(善光寺宿坊精進料理)] ▶申し込み/7月26日(金)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・返信用の宛先「彫刻めぐり8月29日希望」と記入の上、文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ(1枚につき2人まで記入可)

**環境衛生試験所施設見学・実験体験**

▶とき/7月27日(土)9:30~12:00  
▶ところ/市保健所(若里六丁目)  
▶対象/小学生以上(小学生は保護者同伴)  
▶定員/20人(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/7月19日(金)までに、電話で市保健所環境衛生試験所(☎226-9980)へ

**体験しよう!親子で学ぶ食中毒予防**

▶とき/7月31日(水)9:30~12:00  
▶ところ/市保健所(若里六丁目)  
▶内容/食中毒予防についての講義、手洗いチェックの体験、食品の検査体験など  
▶対象/市内在住の小学生とその保護者  
▶定員/10組(多数の場合は抽選)  
▶申し込み・問い合わせ/7月19日(金)までに、電話か直接、市保健所食品生活衛生課(☎226-9970)へ

**裾花・奥裾花ダム見学会**

▶とき/7月27日(土)・28日(日)10:00~15:00(自由見学、荒天中止)  
▶ところ/裾花ダム(大字小鍋)、奥裾花ダム(鬼無里日影)  
▶内容/ダム施設見学、ダムカード・ダム缶バッジ配布、パネル展示など  
圃裾花ダム管理事務所 ☎256-2937

**動物愛護センターのお仕事体験**

▶とき/8月1日・8日(木)10:00~12:00  
▶ところ/市保健所(若里六丁目)  
▶内容/犬や猫の世話や簡単な検査などの体験、動物愛護に関する講話  
▶対象/市内在学的小学4~6年生とその保護者  
▶定員/各5組(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/7月25日(木)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

**夏の川遊び (環境学習会水生生物調査)**

▶とき/7月27日(土)、8月2日(金)9:30~12:00  
▶集合場所/豊栄小学校(松代町豊栄)  
▶内容/川での水生生物の採取・調査と学習会  
▶対象/小・中学生とその保護者  
▶定員/各50人(多数の場合は抽選)  
▶申し込み/7月18日(木)(必着)までに、電話か、参加希望者全員の氏名・年齢・代表者の住所・電話番号・参加希望日を記入の上、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  
圃環境保全温暖化対策課 ☎224-5034

**ながの門前まちあるき**

■おさらい、善光寺お朝事  
▶とき/7月19日(金)5:15~7:30

■夏の星空さんぽ

▶とき/7月19日(金)18:30~20:30

◎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分前までに集合)  
▶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/事前に電話でまち暮らしたても案内所(☎090-1553-1485)へ

圃市街地整備課 ☎224-8389

**真田邸三番土蔵ワークショップ**

とき	
7月14日(日)	10:00~12:00 13:00~15:00
7月17日(水)	10:00~12:00
7月20日、8月3日(土)	13:00~15:00

▶内容/紋切り遊び、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

**刀のつばの紋切り遊び**

▶とき/8月7日(水)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600円、小・中学生200円  
圃真田宝物館 ☎278-2801



## 市営住宅の入居者

長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/7月2日(火)~8日(月)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

### 市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身
宇木(※1)	三輪九丁目	2DK	1		1
宇木	三輪九丁目	3DK	3		
吉田広町A	吉田二丁目	3DK	2	1	2
川合新田	大字稲葉	3DK	2	1	2
若里	若里五丁目	3DK	2	1	2
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	2		2
金井山	松代町柴	2K	3		3
今井	川中島町今井原	3DK	2		
美濃和田	豊野町石	3DK	1		

※1…居室内で前入居者の死亡が発見された住宅です。

◇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。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇「うち優先」は、一定の条件を満たす人が申し込みできます。

◇常時募集している住宅があります。詳しくはお問い合わせください。

## 中条でカブトムシをとろう

▶とき/7月15日(月)

▶ところ/道の駅中条の裏山(中条住良木)

▶参加料/1セット1,000円[先着300セット(予定)雄・雌各1匹、籠付き]

※整理券配布=7:30~、受け付け=8:20~(整理券の番号順に、50組ずつ20分間隔で入山し、カブトムシを捕まえます)

中条でカブトムシをとろう実行委員会事務局(中条支所内) ☎268-3001

## 長野市野外彫刻写真コンテスト入賞作品展

▶とき/7月23日(火)~31日(水)10:00~20:00(最終日は17:00まで)

▶ところ/MIDORI長野3階りんごのひろば(南千歳一丁目)

中条文化芸術課 ☎224-7504

## ダンボールの世界で遊ぼう

ダンボールのお化け屋敷、釣りゲームなどの遊びや、リサイクル工作体験をします。

▶とき/7月26日(金)~30日(火)10:00~16:30

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶対象/幼児~小学生とその保護者

中条文化芸術課 ☎222-3196

## みどりの見学(親子対象施設見学)

▶とき/8月7日(水)9:00~15:00[集合・解散=市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)]

▶コース/中央消防署(放水体験)→市保健所(見学・体験)→茶臼山自然植物園[昼食(各自持参)]→茶臼山動物園(ガイドツアー)

▶対象/小学生とその保護者

▶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/7月19日(金)(必着)までに、はがきに参加する親子の郵便番号・住所・氏名(子どもは学年も記載)・電話番号・「施設見学8月7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3人まで記入可)

※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)。

中条文化芸術課 ☎224-5004

## 令和2年度(社福)長野市社会事業協会職員

中条文化芸術課 ☎217-7800

▶募集職種/支援職員、保育士、介護職員 ▶応募資格/昭和54年4月2日以降に生まれ、普通自動車運転免許を有し、社会福祉施設での業務に熟意を持って取り組める人(保育士、介護職員の資格の要否についてはお問い合わせください)

▶採用予定日/令和2年4月1日(水) ▶採用予定人数/若干名(筆記試験、面接) ▶試験日程/第1次試験=8月31日(土)(第2次試験は第1次試験合格者に通知) ▶申し込み/7月11日(木)~8月20日(火)(必着)に、所定の申込用紙[市社会事業協会(〒380-0928長野市若里六丁目6-14)、同協会ホームページにあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同協会へ

## リサイクルエコマルシェ出店者

中条文化芸術課 ☎222-3196

▶とき/8月31日(土)10:00~15:00 ▶ところ/サンマリーンながの、リサイクルプラザ(松岡二丁目)(屋内外で開催) ▶対象/市内在住で、廃材でクラフト品を手作りするなどリサイクルを心掛けている個人かグループ(事業者は除く) ▶募集店舗数/20店舗(区画3.6m×1.8m、長机といすの貸し出し有り、多数の場合は抽選。当選者のみ後日結果を通知) ▶出店料/800円 ▶申し込み/7月31日(水)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数・販売品目・出店場所の希望(屋内か屋外)・電気使用の有無・「8月リサイクルエコマルシェ出店希望」と記入の上、リサイクルプラザマルシェ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1グループ1通まで)

## 行事・催し



## もんぜんぶら座ギャラリー

中条文化芸術課 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	せせらぎ洋画展	7月6日(土)~12日(金)
	写友ともしび・若槻写友会合同写真展	7月14日(日)~20日(土)[17日(水)を除く]
	ながの発絵手紙展	7月30日(火)~8月6日(火)
2階ミニギャラリー	絵手紙展示	7月10日(水)~18日(木)[17日(水)を除く]
	「ヒロシマ・ナガサキ原爆と人間」パネル展	7月29日(月)~8月6日(火)

## 戸隠森林植物園

中条文化芸術課 ☎080-5141-9924

### 戸隠ヒメボタル観察会

▶とき/7月13日(土)19:00~21:00(雨天中止) ▶集合場所/戸隠神社奥社入り口駐車場 ▶持ち物/歩きやすい服装・靴、雨具 ▶参加料/一般500円、小・中学生300円

### 自然観察会

▶とき/7月14日・21日・28日、8月4日(日)10:00~12:00(雨天中止) ▶集合場所/園内八十二森のまなびや前 ▶持ち物/歩きやすい服装・靴、雨具 ▶参加料/一般500円、小・中学生300円

**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

**7月は、14日(日)**

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

### 長野都市計画事業長野駅周辺第二土地 区画整理事業 変更事業計画書案の縦覧

▶縦覧期間/7月9日(火)~22日(月)  
▶縦覧場所/駅周辺整備課(第二庁舎5階)、芹田支所  
▶意見書の提出/7月9日(火)~8月5日(月)に、所定の用紙(駅周辺整備課にあります)に必要な事項を記入の上、郵送か直接、駅周辺整備課(〒380-8512長野市役所)か、県都市・まちづくり課(〒380-8570長野県庁、本館棟7階)へ  
※7月13日(土)~15日(月)・20日(土)・21日(日)は、警備員室受付(第一庁舎1階)で縦覧できます。  
☎駅周辺整備課 ☎224-5162

### 長野都市計画案の縦覧

■都市計画道路駅南幹線の変更案の縦覧  
▶縦覧期間/7月18日(木)~8月1日(木)  
▶縦覧場所/駅周辺整備課(第二庁舎5階)  
▶意見書の提出/縦覧期間中に、所定の用紙(駅周辺整備課にあります)に必要な事項を記入の上、郵送か直接、駅周辺整備課(〒380-8512長野市役所)へ  
☎駅周辺整備課 ☎224-5162

### 戸別浄化槽の設置申し込み

令和2年度以降に戸別浄化槽の設置を希望する人の申し込みを受け付けています。  
▶申込期限/9月30日(月)  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎上下水道局営業課 ☎224-5061

### 献血日程(400ml献血にご協力を)

	とき	ところ
7月10日(水)	11:00~12:00	大豆島総合市民センター
	13:30~14:30	
	15:30~16:30	犀南保健センター(里島)

☎市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

### 外国籍などの児童・生徒の学習を支援

▶とき/8月9日(金)・10日(土)10:00~15:00  
▶ところ/もんぜんぶら座3階  
▶持ち物/宿題、教科書など  
▶申し込み・問い合わせ/7月12日(金)までに、電話で観光振興課インバウンド・国際室(☎224-5447)へ

## 募 集

### 長野市消費生活協議会委員

消費生活の安定と向上、商品などの安全確保に関する事項を協議する委員を募集します。  
▶対象/市内に1年以上在住する20歳以上で、市の他の審議会などの委員になっていない人  
▶募集人数/3人(書類選考)  
▶任期/8月24日(土)から2年間  
▶申し込み/7月12日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市消費生活センター(もんぜんぶら座4階)、市民窓口課(第一庁舎2階)、市ホームページにあります]に必要な事項を記入の上、「消費者として日頃感じていること」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで市消費生活センター(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1、FAX223-1818、☎shouhi@city.nagano.lg.jp)へ  
☎市民窓口課消費生活センター ☎224-5777

### 長野市文化芸術振興審議会委員

文化芸術の振興に関する事項を審議する委員を募集します。  
▶対象/市内に住所を有する20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人  
▶募集人数/若干名(書類選考)  
▶任期/9月1日(日)から2年間  
▶申し込み/7月31日(水)(必着)までに、所定の応募用紙[文化芸術課(第二庁舎3階)、各支所、市ホームページにあります]に必要な事項を記入の上、「長野市の文化芸術について感じていること」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、☎geijutsu@city.nagano.lg.jp)へ  
☎文化芸術課 ☎224-7504

### 信州ねんりんピックススポーツ交流大会参加者

☎(公財)長野県長寿社会開発センター ☎226-3741  
▶とき/10月26日(土)9:15~16:00 ▶ところ/長野運動公園総合運動場、犀川第二運動場マレットゴルフ場(青木島町青木島乙) ▶種目/ダンススポーツ、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウオークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ ▶対象/県内在住の60歳以上の人 ▶参加料/500円(保険料含む)  
※申し込み方法など、詳しくは(公財)長野県長寿社会開発センターにお問い合わせください。

### 標語入り防火ポスター

ポスターの絵柄の中に、火災予防を呼び掛ける言葉や標語を入れてください。  
▶対象/市消防局管内に在園・在学の人  
▶募集区分/①園児の部(標語不要) ②小学生の部 ③中学生の部  
▶作品規格/B4判からB3判程度の用紙を縦長に使用、裏面に①は園名・年齢・氏名(ふりがな)、②・③は学校名・学年・氏名(ふりがな)を必ず記入  
▶応募方法/7月1日(月)~8月30日(金)に、作品を持参の上、直接消防局予防課(大字鶴賀)、各消防署・消防分署・出張所へ  
☎消防局予防課 ☎227-8001

### 戦没者遺児による慰霊友好親善事業参加者

旧戦域での慰霊追悼、現地の皆さんと行う友好親善事業への参加者を募集します。  
▶対象/戦没者の遺児  
▶参加料/10万円  
※詳しくは、(一財)日本遺族会ホームページをご覧ください。  
☎(一財)日本遺族会事務局 ☎03-3261-5521

### 長野広域連合特別養護老人ホーム須坂荘の移管先

令和3年4月から須坂荘(須坂市大字塩野)の管理運営を行う社会福祉法人などを募集します。  
▶対象/次のいずれかに該当する社会福祉法人など  
◇長野広域圏内で特別養護老人ホームの運営実績を有する社会福祉法人 ◇須坂荘運営のため、社会福祉法人を新たに設立するもの(代表者は、長野広域圏内に住所を有すること)  
※募集要項は、7月16日(火)~22日(月)9:00~17:00、長野広域連合福祉課(松岡二丁目)で配布します。  
☎長野広域連合福祉課 ☎213-5210



**夏の成人式～成人おめでとうございます** 圏各主催公民館・交流センター  
家庭・地域学びの課 ☎224-5082

▶対象／平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

地区	とき	受付時間	ところ	主催公民館(電話番号)
大岡	8月14日(水)	9:00～	大岡公民館	大岡公民館(☎266-2413)
信州新町		9:20～	信州新町公民館	信州新町公民館(☎262-2345)
戸隠	8月15日(木)	13:00～	戸隠公民館	戸隠公民館(☎252-2221)

▶対象／平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの人

地区	とき	受付時間	ところ	主催公民館・交流センター(電話番号)
大豆島	8月14日(水)	9:00～	大豆島総合市民センター	大豆島公民館(☎222-2888)
豊野		13:00～	豊野公民館	豊野公民館(☎257-5875)
柳原	8月15日(木)	13:30～	東部文化ホール	柳原交流センター(☎296-8540)
芋井		14:15～	芋井公民館	芋井公民館(☎235-5778)

**高齢者の在宅福祉介護料を支給します** 圏地域包括ケア推進課 ☎224-8929

▶対象／7月1日現在、市内に引き続き1年以上居住する65歳以上の要介護高齢者を、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイ利用期間を除く)で介護している人(特別障害者手当・福祉手当を受給している要介護高齢者または6月30日時点で死亡・転出・特別養護老人ホームなどの福祉施設へ入所している要介護高齢者の介護者は除く) ▶支給額(年額)／第1種(要介護4・5相当)35,000円、第2種(要介護3相当)25,000円 ▶支給時期／9月

▶申し込み／7月31日(水)(消印有効)までに、所定の申請書[地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、各支所、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所)、または直接各支所へ

**障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金を支給します** 圏障害福祉課 ☎224-5030

**■在宅福祉介護料(障害者)**

▶対象／7月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅で介護している人(施設やグループホームなどに入所している場合を除く) ▶要件／障害支援区分4～6か要介護3～5、特別障害者手当・福祉手当を受給のいずれかに該当 ▶支給額(年額)／第1種(障害支援区分5・6か要介護4・5相当)35,000円、第2種(障害支援区分4か要介護3相当)25,000円、第3種(特別障害者手当受給者)11,000円、第4種(福祉手当受給者)9,000円

**■重度心身障害児福祉年金**

▶対象／7月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く) ▶要件／身体障害者手帳1～4級か療育手帳を所持、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当 ▶支給額(年額)／第1種135,000円、第2種99,000円、第3種33,000円

◎上記はいずれも

▶支給時期／9月下旬 ▶申し込み／7月31日(水)(消印有効)までに、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、障害福祉課(〒380-8512長野市役所)、または直接各支所へ

**長野市子育てガイドブックを発行**

令和元年度の長野市子育てガイドブックを発行しました。次の場所で希望者に配布しています。

▶配布場所／総合窓口(第一庁舎2階)、子育て支援課(第二庁舎2階)、保育・幼稚園課(第二庁舎2階)、各支所、市保健所健康課(若里六丁目)、各保健センター、各こども広場、各地域子育て支援センターなど  
圏子育て支援課 ☎224-7062

**しなのき市民会議  
男女共同参画サミット**

男女共同参画について、市長との意見交換や地域の活動発表を行います。

▶とき／7月22日(月)13:30～15:30  
▶ところ／勤労者女性会館しなのきホール(大字鶴賀西鶴賀町)  
▶対象／市内在住・在勤・在学で地域活動に関心のある人  
圏男女共同参画センター ☎237-8303

**特別障害者手当・障害児福祉手当を支給します**

**■特別障害者手当**

▶支給対象／日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障害者[身体障害者手帳1級程度の障害が二つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(内部障害重複、入院、施設入所者は除く)]

▶支給額(月額)／27,200円

**■障害児福祉手当**

▶支給対象／日常生活で常時介護を必要とする20歳未満の在宅障害児[身体障害者手帳1級と2級の一部の障害児、療育手帳A1の一部の重度障害児、またはこれらと同程度以上の障害のある人など(施設入所児は除く)]

▶支給額(月額)／14,790円

◎上記はいずれも

▶支給制限／所得額が下表の限度額を超える場合には支給されません。

扶養親族数	本人の所得額	配偶者・扶養義務者の所得額
0人	360万4千円	628万7千円
1人	398万4千円	653万6千円
2人	436万4千円	674万9千円
3人	474万4千円	696万2千円
4人	512万4千円	717万5千円
5人	550万4千円	738万8千円

※申請が必要です。

圏障害福祉課 ☎224-5030

**インターネットによる公売**

差し押さえた財産を売却(公売)します。

**■Yahoo! 官公庁オークション**

▶出品物／動産  
▶申込期間／7月4日(木)13:00～24日(水)23:00

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
圏収納課特別滞納整理室 ☎224-8418

**インターネットによる市有財産の売却**

不用となった市有財産を売却します。

**■Yahoo! 官公庁オークション**

▶出品物／動産(物品)  
▶申込期間／7月17日(水)13:00～8月1日(木)14:00

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
圏管財課 ☎224-5016



# くらしのチャンネル

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

## お知らせ



### 9月市議会定例会 7月31日(水)開会予定

#### ■9月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	7月31日(水)
	個人質問	8月6日(火)
	個人質問・議案質疑など	8月7日(水)
	採決	8月19日(月)
委員会	総務・経済文教	8月8日(木)
	福祉環境・建設企業	8月9日(金)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

#### ■「請願」「陳情」を希望する人

7月31日(水)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。  
※提出された請願(陳情)書の写しを、本会議などで配布します。

#### ■本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎8階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

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

☎議会事務局 ☎224-5057

### コンビニ交付サービスの利用停止

7月17日(水)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

### 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

▶とき/7月18日(木)10:15~12:30  
▶ところ/東部保健センター(大字富竹)  
▶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)。

### 長野市国民健康保険運営協議会

▶とき/7月18日(木)13:30~15:30  
▶ところ/市役所第二委員会室(第一庁舎7階)  
▶議題/長野市国民健康保険の概要、令和元年度長野市国民健康保険特別会計予算ほか  
▶傍聴定員/10人(先着順)  
▶傍聴申し込み・問い合わせ/7月12日(金)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

### 長野市農業振興審議会

▶とき/7月24日(水)14:00~16:00  
▶ところ/市役所会議室203(第二庁舎10階)  
▶議題/長野市農業振興アクションプランの実施状況についてほか  
▶傍聴定員/10人(先着順)  
▶傍聴申し込み・問い合わせ/7月23日(火)までに、電話で農業政策課(☎224-5098)へ

### 長野市健康増進・食育推進審議会

▶とき/8月1日(木)14:00~15:30  
▶ところ/市保健所(若里六丁目)  
▶議題/「ながの健やかプラン21」の取り組み状況について  
▶傍聴定員/5人(多数の場合は抽選)  
▶傍聴申し込み・問い合わせ/7月25日(木)までに、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

### 資源再生センターでの不燃ごみ 受け入れを一時的に再開します

資源再生センターでは、4月に発生した火災に伴い不燃ごみの受け入れを中止していましたが、7月1日(月)から受け入れを一時的に再開します。

▶再開期間/7月1日(月)~8月31日(土)  
※9月2日(月)~10月中旬は、機械設備更新のため、当センターでの不燃ごみの受け入れを再び中止します。詳しくは本紙8月号でお知らせします。  
☎資源再生センター ☎221-5316

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。

### もんぜんぶら座の使用料金を改定します

8月1日(木)から使用料金を一部改定します。

◇会議室(1室1時間)/200円→300円  
◇ぶら座ホール(入場料などの徴収をしない場合、1フロア1時間)/400円→500円  
◇ぶら座BOX(1室1時間)/200円→300円  
☎市街地整備課 ☎224-5053

### 市町村振興宝くじ「サマー ジャンボ宝くじ」販売開始

宝くじの収益金は、県内での販売実績により市町村に配分され、地域の明るく住みよいまちづくりに役立てられます。長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

▶発売期間/7月2日(火)~8月2日(金)  
☎財政課 ☎224-5014

### 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/7月13日・27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、電動式健康器具、電動自転車、オイルヒーターなど  
▶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/ペット用サークル、電動介護用ベッド、電動ミニウオーカー  
◆ゆずってください/自転車(実用車)、炊飯器(5合炊き)、エアベッド(シングル)、卓上ミシン

▶申し込み・問い合わせ/7月8日(月)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
固定資産税・都市計画税(2期)	7月31日(水)
国民健康保険料(7月期)	
後期高齢者医療保険料(1期)	
介護保険料(2期)	
し尿処理手数料定額制(2期)	

粋いきライフ3カ条

# 「動く」「食べる」「つながる」 100まで元気！

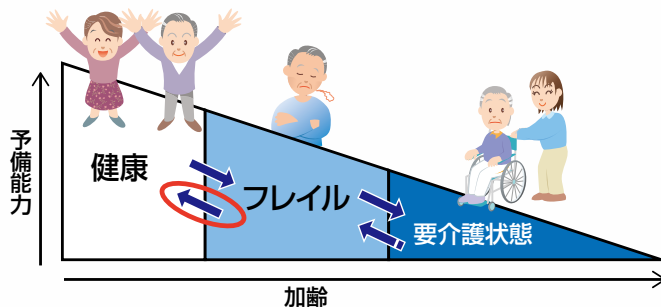
フレイル予防  
100まで元気！

長野市フレイル予防啓発  
イメージロゴ

「フレイル」とは「健康」と「介護が必要な状態」の中間の段階で(右図)、そのまま過ごしていると、介護が必要になる可能性が高くなります。

年を取ったせいではないかと、諦めてしまいがちですが、運動、栄養改善、外出や交流などの適切な取り組みにより、健康な暮らしに戻ることができます。

100歳まで元気に暮らせるよう、一緒に取り組んでいきましょう。



葛谷雅文. 老年医学における Sarcopenia & Frailty の重要性. 日老医誌. 2009; 46(4): 279-285. より一部改変

入場無料  
申し込み不要

## 長野市フレイル予防推進事業 キックオフイベント 「健康・粋いきフェスタ」を開催します！

**とき** 7月14日(日)11:00～16:30 (測定・相談・体験は13:00まで)

**ところ** 若里市民文化ホール(若里三丁目) ※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせや公共交通機関でお越しください。

### 体の調子を測定

- ①口腔(こうくう)機能測定機器「健口くん」でチェック  
市歯科医師会の歯科医師による口の健康チェックが受けられます。
- ②筋肉量を知ろう、体組成測定
- ③血管年齢チェック  
▶定員/80人(先着順)
- ④超音波を使った骨量測定  
▶定員/60人(先着順)
- ⑤測定結果に基づく、医師からのアドバイス  
②～④の測定結果に応じて、市医師会の医師からアドバイスが受けられます。
- ⑥ユニリーバ(市アドバイスパートナー)による肌診断コーナー  
1人2分程度で、肌水分量が測定できます。



### フレイル予防の体験会

- ①福祉大国デンマークからモトタイル体験  
脳の動きを活性化させるとともに、ゲーム感覚で運動ができる機器(モトタイル)を体験できます。
- ②誰でも簡単スポーツ体験



### フレイル予防の講演会など (開会13:30～)

- 手話通訳・要約筆記があります**
  - ① (13:45～) みんなで取り組むフレイル予防～幸せ実感！粋いきライフ～  
▶講師/小川純人さん(東京大学大学院医学系研究科加齢医学准教授)
  - ② (15:05～) 100まで元気！チェック＆ガイドのご案内  
▶協力/長野県シニア大学
  - ③ (15:20～) エアリハで姿勢を整え介護予防！～転倒しない習慣作り～  
▶講師/日向亭葵さん(お笑い理学療法士)
- ※①～③いずれも定員は600人(先着順)です。



### 薬や栄養・食生活の相談

市薬剤師会の薬剤師や市の管理栄養士に相談できます(1人10分程度)。  
▶定員/各15人程度(先着順)

問地域包括ケア推進課 ☎224-7935 FAX224-8574 ✉houkatsucare@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Instagramで発信しています。

