



も く じ

●マイナンバーカードの取得推進… 2・3	●地域福祉の取り組み…………… 11
●放課後子ども総合プラン…………… 4	●秋のトレッキングイベントなど…… 12
●里親になりませんか…………… 5	●産業フェア…………… 13
●飯綱高原健康 ウォーキングフェスティバル…………… 6	●人事行政の運営などの状況…… 14・15
●ながの夢応援基金…………… 6	●青少年の健全育成…………… 16
●NAGANOパラ・スポーツデー…… 7	●有毒キノコの誤食に注意…………… 16
●静岡市からのお知らせ…………… 7	●がん検診を受けましょう…………… 17
●環境子どもサミット…………… 8	●インフルエンザ予防接種…………… 17
●ごみ分別強調月間…………… 9	●市長コラム…………… 18
●まちのシニアの元気づくり…………… 10	●健康情報コーナー…………… 18
●生活困窮者の自立相談…………… 11	●くらしのチャンネル…………… 19～31
	●ながのスマート通勤応援月間…………… 32

ごみ発電を学びました

市では、3年間のモデル事業で、ながの環境エネルギーセンターで発電される余剰電力を購入し、市立小・中学校、高校で使用しています。

モデル事業の一環として環境教育出前授業を、8月30日(金)、七二会小学校で開催。4年生の児童が、ごみ焼却発電の仕組みを実験で再現したり、電気の作り方を工作キットで体験したりして、ごみの減量や分別の大切さとともに、自分たちが出すごみから電気が生まれていることを学びました。

長野市の人口 (令和元年9月1日現在)

総数 376,262人(男182,396人 女193,866人)
世帯数 161,514世帯

マイナンバーカードを取得しましょう！

マイナンバーカードは、取得することで便利なサービスを利用することができます。マイナンバーカードでできることや、国が進めている利用推進状況などについて、お知らせします。
便利なマイナンバーカードの取得を、ぜひご検討ください。

マイナンバーカードでできること

- 顔写真付きの公的な身分証明書として利用できます。
- 全国の主なコンビニエンスストアで、住民票の写しや印鑑登録証明書などが取得できます。手数料は、窓口で取得するより50円割引になります。早朝や夜間、土・日曜日、祝休日でも取得が可能です。
- マイナポータル（国が運営するオンラインサービス）を利用して、児童手当や妊娠の届け出など、子育てに関する手続きをインターネットで行うことができます。

☆こんなシーンで大活躍

Aさん

混雑している証明書発行窓口で、動きたがる子どもと一緒に手続きをした際は大変でした。コンビニ交付は、家の近くで取得できて発行もスピーディ。さらに手数料も50円割引だったので、時間もお金も節約できました。

Bさん

日曜日、自動車を購入するために印鑑証明が必要になりました。コンビニ交付で取得できたので、当日中に手続きができました。

Cさん

仕事などで忙しい中、児童手当の現況届や妊娠の届け出がインターネット（マイナポータル）でき、助かりました。

マイナンバーカードの利用拡大が検討されています

今後、国はマイナンバーカードを健康保険証として利用することや、マイキープラットフォームを活用した消費活性化策など、マイナンバーカードの利用機会の拡大を予定しています。

●マイキープラットフォームとは

マイナンバーカードのICチップの利用者証明用電子証明書を利用して、個人特有のID（マイキーID）

を設定し、これを活用して各種サービスを受けることができる、国により整備されたインターネット上の仕組みです。
今後、国が実施する消費活性化策や、インターネットショッピングなどに活用していくこととされています。

ステップ1

マイナンバーカードを取得する



ステップ2

マイキープラットフォームにマイキーIDを設定する

マイナンバーカードを持っていない人は、マイキーIDの設定をお願いします



マイキーくん

ますます便利になるマイナンバーカード！まだ持っていない人は、早めの取得をお願いします。



マイナちゃん



▲マイナンバーカード申請



▲マイナポータル



▲マイキーID設定

※マイナポータルの利用やマイキーIDの設定には、マイナンバーカードの他に、ICカードリーダー、インターネットに接続できるパソコンや対応するスマートフォンなどの準備が必要です。

マイナンバーカードなどのお知らせ

住民票やマイナンバーカードなどへ「旧氏(かみゆいせい)旧姓(けいせい)」を併記できるようになります

マイナンバーカードの普及促進や、女性の活躍推進などを目的として、住民票やマイナンバーカードなどに「旧氏」を併記できるように、住民基本台帳法施行令の一部が改正され、11月5日(火)に施行されます。

「旧氏」とは

現在の氏以前に、過去に称していた氏のことです(婚姻前の氏、養子縁組前の氏など)。

併記できる旧氏

旧氏が複数ある場合は、いずれか一つの旧氏のみを併記することができます。

旧氏併記の対象となるもの

- ・住民票
- ・マイナンバーカード
- ・通知カード
- ・公的個人認証サービスの署名用電子証明書
- ・印鑑登録証明書 など

【住民票記載例】

氏名	長野市 花子	性別	女
旧氏	〇〇 平枝 〇	ここに旧氏が入ります	613番
住所	長野県長野市 〇〇〇〇		
世帯主	長野市 花子		

【マイナンバーカード記載例】



申請が必要

旧氏を住民票などに併記するためには、申請が必要です。

●申請時に必要なもの

- ・併記したい旧氏が記載された戸籍証から、現在までの連続した戸籍証明書(全部・個人事項証明書)
- ・本人確認書類

●申請場所

市民窓口課(第一庁舎2階) か各支所

●申請開始日(施行日)

11月5日(火)

※申請をすると、記載の対象となるもの全てに旧氏が記載されます。(住民票に記載して、マイナンバーカードには記載しないなどの選択はできません)。
※税関係の証明書や、健康保険証などには併記されません。

証明書コンビニ交付サービスをご利用ください
～交付手数料の割引期間を延長します

マイナンバーカードを利用した、証明書コンビニ交付の発行手数料の50円割引を、令和4年9月30日まで延長します。

■利用可能時間

6時30分～23時(土・日曜日、祝日も利用できません)

※メンテナンス時は利用不可

■利用できる店舗

- ・全国の主なコンビニエンスストア
- ・セブン・イレブン
- ・ローソン
- ・ファミリーマート など

■各種証明書発行手数料

証明書の種類	窓口交付	コンビニ交付
住民票の写し	300円	250円
印鑑登録証明書	300円	250円
戸籍証明書 (全部・個人事項証明書)	450円	400円
戸籍の附票の写し	300円	250円
市・県民税課税内容証明書	300円	250円

問 マイナンバー制度・マイポータル・マイキープラットフォームについて
行政管理局
☎224-8402 FAX 224-7494
✉ gyousei@city.nagano.lg.jp
マイナンバーカード・コンビニ交付・旧氏併記について
市民窓口課
☎224-7949 FAX 224-7931
✉ shimado@city.nagano.lg.jp

放課後子ども総合プラン

令和2年度の利用登録を受け付けます

放課後子ども総合プランは、児童館・児童センター、子どもプラザ、児童クラブで、小学生の放課後などの安全で安心な居場所を確保し、遊びや交流、体験活動を通して、子どもたちの健やかな育ちと、保護者の仕事・子育ての両立を支援する事業です。

事業を利用するためには、事前に申し込みが必要です。



利用登録の手続き

① 利用対象

令和2年度の新小学1年～6年生

② 利用案内・申込書類の入手

利用案内と申込書類は、10月15日(火)から、放課後子ども総合プランの実施施設でお渡しします。お子さんが通学または居住する小学校区にある利用予定施設で、お受け取りください。

③ 申込書類の用意

利用登録申込書のほか、利用料の減免を受ける場合には、減免申請書の提出が必要です。また、保護者の就労証明書の提出が必要になる場合があります。

詳しくは、利用案内をご覧ください。

④ 申込書類の提出

令和2年2月7日(金)までに、利用予定施設に提出してください。

⑤ 登録完了のお知らせ

利用登録決定通知書などは、令和2年3月中旬以降に自宅に郵送します。

こんなときには？

◆夏休み期間のみ利用できますか？
月単位で利用できますので、利用登録申込書に希望する利用月を記入して、提出してください。

◆登録後に利用月を変更できますか？
利用月を変更する場合や、利用を中止する場合には、変更・中止する月の前月20日までに、所定の届け出書を施設に提出してください。提出の翌月以降の適用となります。

※届け出書は施設にあります。

利用料のご案内

利用料は、利用登録申込書で利用を希望した月が対象となります。

▼利用料／児童1人当たり月額2千円

▼延長利用料／1時間延長する施設は、児童1人当たり月額700円、30分延長する施設は、児童1人当たり月額350円

※施設により、おやつ代などの実費負担を別途お願いしています。

利用料の減免について

家庭の経済的な事情や地域性への配慮、同一世帯のきょうだいが同時に利用する場合には、利用料を減免します。次の減免対象に該当する(見込みを含む)場合は、利用申し込みの際に減免申請書を提出してください。

※申請書は施設にあります。

減免項目	減免対象	減免割合	
経済的 事情	生活保護を受給している世帯の児童	全額	
	児童扶養手当を受給している世帯の児童	2分の1	
	市町村民税が非課税である世帯の児童		
	就学援助を受けている世帯の児童		
地域性	スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを利用して帰宅する児童	5分の2	
多子 利用	同一の世帯に利用児童が複数いる場合	2人目の児童 3人目以降の児童	2分の1 全額

※減免項目が重複する場合は、減免割合を乗じて計算します。

施設の職員を募集しています！

放課後子ども総合プランの実施設（児童館・児童センター、子どもプラザ）では、遊びや生活を通して、小学生の健全な育成を支援する職員を随時募集しています。

皆さんの応募をお待ちしています。

▼勤務時間／施設によって異なりますが、おおむね次のとおりです。

◇月～金曜日 13時～18時30分の間

◇土曜日 8時30分～13時30分の間

◇長期休み 8時～18時30分の間

▼勤務場所／市内の児童館・児童センター、子どもプラザ

▼業務内容／月～金曜日の放課後や土曜日、長期休み中の小学生の生活支援業務など

▼対象／子どもが好きで、子どもと接する体力がある人（資格などは問いません）

▼募集人数／若干名（施設により異なります）

▼雇用主／放課後子ども総合プラン事業の受託者（社会福祉法人長野市社会福祉協議会など）

※希望する勤務地域により、受託者をご案内しますので、こども政策課へお問い合わせください。

問 こども政策課

☎ 224・6766 FAX 224・7648
✉ ko-seisaku@city.nagano.lg.jp

里親になりませんか？

子どもの未来を考えましょう

10月は「里親月間」です。子どもたちが健やかに成長していくためには、家族と家庭で暮らす時間や経験がとても大きな役割を担っています。しかし、現在、さまざまな事情から親と暮らせない子どもたちが全国に約4万5千人います。子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解で成長をサポートする人が「里親」です。子どもたちの明るい未来のために、私たちにできることがあります。

里親家庭で育つことで期待されること

- ◆人を愛し、信頼する中で、基本的信頼感を得て自己肯定感を育み、高められます。
- ◆将来、家庭生活を築く上でのモデルとなります。
- ◆人との適切な関係の結び方を学んだり、地域社会の中で必要な社会性を養ったり、豊かな生活経験を通じて生活技術を獲得したりすることができま

里親の種類

- ▼養育里親・専門里親／さまざまな事情で、家庭で暮らせない子どもを一定期間、自分の家庭で養育する里親です。
- ▼養子縁組里親／養子縁組によって、子どもの養親となることを希望

する里親です。

▼親族里親／実親が死亡、行方不明などにより養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親です。

里親を検討・希望する人へ

電話で長野県中央児童相談所（☎238・8010）へご相談ください。また、次の機関でも里親への支援を行っています。

○長野県

児童相談所広域支援センター

里親制度の広報、相談、研修、里親だよりの発行など

☎238・8030（大字南長野妻科）

○長野市里親会

（事務局）子育て支援課

里親同士の交流や情報交換など

☎224・7062（第二庁舎2階）

長野県里親大会・里親研修会

国は、平成28年度に児童福祉法を改正した後、平成29年度に「新しい社会的養育ビジョン」を策定し、実親による養育が困難であれば、里親による養育を推進することを明確にしました。しかし、里親の社会的認知が思うように進んでいないのが現状です。

長野県の要保護児童の里親委託率は、47都道府県と22政令指定都市の中で、下から17番目（平成29年度末現在）という状況です。

こうした状況を踏まえ、この大会には、すでに里親となっている人だけではなく、多くの人に参加してもらい、里親を知ってもらう機会にしたいと思っています。子どもの未来のため、一緒に考えてみませんか。申し込みは不要で、どなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

とき

10月13日(日) 9時30分～15時



ところ

東部文化ホール（大字小島）

大会内容

- ▼9時30分～10時30分／大会式典・行政から里親についての説明
 - ▼10時40分～12時30分／パネルディスカッション
- テーマ「心でつながる親子」

司会 松山三四六さん（アスリート文化人・マルチタレント）

パネラー 中村英三さん（長野大学学長）、有吉美知子さん（ながの子どもを虐待から守る会会長）ほか



一緒に学んで、一緒に成長したい。里親と一緒に過ごしてみたい。里親と一緒に過ごしてみたい。里親と一緒に過ごしてみたい。

▼13時30分～15時／分科会

広く里親制度を理解するため、分科会ではそれぞれテーマを設定し、さまざまな角度から考えていきます。

- ・里親と里子の体験談
- ・自立支援
- ・児童虐待

子育て支援課

☎224・7062 FAX 224・70698
✉ ko-shien@city.nagano.lg.jp

スポーツ大使参加イベント第2弾

2019飯綱高原健康ウォーキングフェスティバル

誰でも、いつでも、どこでも気軽に楽しむことができ、健康にも効果的なウォーキングを体験できるイベントを飯綱高原一帯で開催します。今年から新たに日本ノルディックフィットネス協会（JNF A）公認コースのスパイラルも会場となっています。スポーツ大使の岡崎朋美さんも参加します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。



▲スポーツ大使 岡崎朋美さん

とき 10月26日(土)(雨天決行)
10:30~14:00
(受け付け9:00~、開会式10:10~)

ところ 飯綱高原芝生広場(大座法師池横)、
飯綱高原特設コース(大座法師池周辺)、
スパイラル(JNF A公認コース)

コース	所要時間
飯綱高原特設 3キロメートル	約40分
飯綱高原特設 7キロメートル	約90分
スパイラル 3キロメートル	約40分
スパイラル 5キロメートル	約60分

●メニュー

- ▷ウォーキング：誰でもすぐに始めることができます。
- ▷ノルディックウォーキング：ポールを後方に置いて歩く方法で、普段からウォーキングなどをしている人や体力向上を目指す人向けです。
- ▷ポールウォーキング：ポールを前方に置いて歩く方法で、体力に自信がない人や足腰に痛みのある人向けです。
- ▷オリエンテーリング：飯綱高原芝生広場をスタート・ゴールとし、大座法師池周辺の7カ所のポイントを地図とコンパスを使って巡ります。

- 参加料／500円(保険料含む。中学生以下は無料)
- 申し込み／10月23日(水)までに、電話でスポーツ課(☎224-5083)か、ファクスで(一社)長野市開発公社(FAX228-2461)へ(当日の申し込みも受け付けます)

ウォーキング講習を開催します

各種ウォーキングをより効果的に感じてもらえるように、開会式終了後、専門の講師が四つのメニューの講習を行います。講習後は、各コースを歩きます。

- 時間／10:30~(受け付け=9:00~10:00)
- 受付場所／飯綱高原芝生広場
- 定員／各メニュー100人(先着順)



※駐車場は、飯綱高原スキー場第2駐車場かスパイラルの駐車場をご利用ください。無料シャトルバスを運行します。
スパイラル⇄飯綱高原スキー場第2駐車場⇄飯綱高原芝生広場



We Love Nagano, We Love Winter Sports

ながの夢応援基金

市では、長野オリンピックの歴史を後世に伝え、子どもたちに夢と希望を与えるため、「ながの夢応援基金」を設け、オリンピックムーブメントの継承や冬季スポーツ選手の育成、国際競技大会などへの助成を行っています。皆さんの寄付によるご支援をお願いします。

◇基金の主な活用事業(令和元年度)

- ISUワールドカップスピードスケート競技会・長野大会
- 全日本スピードスケート選手権大会
- 全国中学校スケート大会
- ジュニアスケート教室事業
- オリンピックデーラン
- 長野マラソン ほか



◇寄付の申し込み方法

■納付書での寄付(申し込み後に納付書を送付します)

- ・市ホームページ「ながの電子申請サービス」
- ・所定の申込用紙〔スポーツ課(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、郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)のいずれかでスポーツ課へ

■クレジットカードでの寄付

- ・「JAのふるさと納税」のページで、申し込みから寄付まで一括で行うことができます。

※寄付金は、税法上の優遇措置があります。

※1万円以上を寄付いただいた場合、名前を刻んだ銘板をエムウェーブへ掲出します。

☎スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351 ✉sports@city.nagano.lg.jp

スポーツ大使参加イベント第3弾

第3回 NAGANOパラ★スポーツデー

～障害のある人もない人も、パラスポーツ(障害者スポーツ)を気軽に楽しめる総合スポーツイベント～

さまざまなパラスポーツ種目の体験や、エキシビジョンゲームの観戦など、パラスポーツを気軽に楽しむことができます。また、岡崎朋美さんが「チームともちゃん」として参加するほか、パラアスリートのゲストや地域密着型プロスポーツチームの選手の皆さんも参加します。皆さんも一緒に会場を盛り上げ、パラスポーツの魅力や楽しさを発見してみませんか。

チームともちゃん



岡崎朋美さん もう中学生さん タケトさん

とき 11月9日(土)9:30～15:00

ところ ホワイトリング

参加無料
申し込み不要

▶内容/各種パラスポーツの体験とエキシビジョンゲームの観戦(計17種目)、ボッチャ大会の開催、スタンプラリーによるお楽しみ抽選会、パラスポーツ写真・パラスポーツ用具・福祉用具の展示、障害者就労施設による飲食物の販売など

▶持ち物/室内用シューズ

▶施設・設備/会場には、障害者用駐車場、多目的トイレ、エレベーターがあります。

パラアスリートゲスト

パラアルペンスキーの狩野亮選手、元パラアイスホッケー選手の上原大祐さん、過去、5大会のパラリンピックに出場した加藤正さんが来場。



狩野選手 上原さん 加藤さん

地域密着型プロスポーツチーム

- ・AC長野パルセイロレディース
- ・ボアルース長野
- ・信州ブレイブウォリアーズ 齋藤崇人さん 齋藤さん



スケジュール(◆はエキシビジョンゲームの観戦可能)	
9:30～10:00	オープニングセレモニー
10:00～15:00	ボッチャ・ゴルフ・レース用車いす(レーサー)・各種レクリエーションスポーツ体験、抽選会、展示、販売 など
10:00～14:00	ボッチャ大会
10:00～12:00	スポーツウエルネス吹矢
13:00～15:00	◆車いすバスケットボール
10:15～12:30	◆車いすダンス
10:30～12:00	◆シッティングバレーボール、卓球
10:30～12:30	◆ブラインドサッカー
12:45～15:00	◆車いすテニス

ボッチャ大会への参加チーム大募集!

パラスポーツを楽しみ、未来のパラアスリートを発掘するため、ボッチャ大会を開催します。

▶時間/10:00～14:00(試合の進行により、終了時間が変更になる場合があります)

▶募集チーム数/30チーム(1チーム3～5人、先着順)

▶参加料/無料

▶申し込み/10月23日(水)17:00までに、所定の申込書(市ホームページにあります)に必要な事項を記入の上、ファクスかEメールでスポーツ課へ

☎スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351 ✉sports@city.nagano.lg.jp

問 大道芸ワールドカップ
実行委員会事務局
054・205・9840(土・日曜
日、祝休日を除く10時～18時)
静岡市まちは劇場推進課
054・221・1228



大道芸ワールドカップ

で検索

いつもの見慣れた「まち」が「劇場」に変わる!
国内外から参加する約80組のアーティストが、歓声あり、笑いあり、驚きありのパフォーマンスを披露する、アジア最大級のストリートシアター・フェスティバルです。
人もまちもすてきに変わる4日間を、ぜひお楽しみください。
▼とき/11月1日(金)～4日(月)
▼ところ/静岡市駿府城公園、静岡市民文化会館、市街地各所

集客プロモーション
パートナー都市
静岡市からのお知らせ

大道芸
ワールドカップ
in静岡2019

ON STAGE
SHIZUOKA
まちは劇場

長野市環境子どもサミット

自然のめぐみからのエネルギー

地球を未来につなげるために考えてみよう！

とき 10月27日(日)10時～13時30分(開場9時45分)

ところ リサイクルプラザ(松岡二丁目)

※駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

参加無料
申し込み不要

本年度のテーマは「自然エネルギー」。太陽光、水力、バイオマスなど、さまざまな自然エネルギー(再生可能エネルギー)があることを知っていますか。なぜ今、自然エネルギーに変えていく必要があるのかを学び、自分たちに何ができるかを考えることができるよう、学習会や体験ブース、環境標語コンテストの表彰式などを行います。皆さんも一緒に聞いて、考えて、やってみよう！

環境学習発表会(10時10分～)

日頃、学校で行っている環境活動を、児童の皆さんが発表します。

▽芹田小学校

「できることから始めよう」

「児童会での取り組み」

▽西条小学校

「未来へつなごう

ふるさとの森

森の感謝祭にむけ

て」

▽信州新町小学校

「水とわたしたち」



西条小学校の環境活動

学習会(10時45分～)

「自然エネルギーってなあに？」

自然に恵まれた長野県にはどんな

自然エネルギーがあるのか、なぜ必

要なのか、分かりやすくお話ししま

す。

また、学生の皆さんが、日頃学校

で研究している自然エネルギーにつ

いて、紹介します。

○長野は自然エネルギーの宝庫

▼講師／長野県環境エネルギー課

○ソーラーエネルギーで地球を守る

う

▼発表／長野工業高等学校

○水の流れを電気に変える
～新しい水車の研究～

▼発表／長野工業高等専門学校



水車の研究

体験ブース

☆いろいろなエネルギーを体験してみよう

☆いろいろなエネルギーでミニカーを走らせてみよう

☆手作りのタービンで風力発電に挑戦

☆森の材料で工作に挑戦

☆買ひ物ゲームに挑戦

展示

☆実物の水素自動車が登場

☆県内・市内の自然エネルギー(小

水力発電、ソルガムなど)

☆ながの環境エネルギーセンターで

のごみ発電

※このほかにも、楽しく学べるブー

ス・展示を用意

してお待ちして

います。



エコねこ

生活必需品フードドライ ブを開催します

家庭で消費されない食品や、子ども用品の寄贈にご協力ください。

●寄贈を希望するもの

▼食品／菓子、缶詰、レトルト食品、カップ麺などで、賞味期限が1カ月以上あるもの

▼用品／学用品、児童書・絵本、子ども用の衣類・かばんなど

みんなの手でつくろう美しいまち

秋のゴミゼロ運動

とき 10月13日(日)



エコによる

ごみのない美しい環境をつくるため、毎年5月と10月を大掃除月間と定め、「ゴミゼロ運動」を推進しています。本年度は10月13日(日)を環境美化運動の日として、皆さんのお住まいの地区でも、公園や道路などの一斉清掃が行われますので、ご協力をお願いします。※各地区の日程は、回覧などでご確認ください。

問長野市環境子どもサミット
実行委員会事務局
(環境保全温暖化対策課内)
☎224・5034 FAX224・51008
✉kankyoo@city.nagano.lg.jp

10月はごみ分別強調月間です

～スプレー缶・カセットボンベ、ライター、電池などを正しく出しましょう～

市では、10月を「ごみ分別強調月間」と定めて、正しい分別でより一層のごみ減量と資源物のリサイクルに取り組んでいます。本年度は、スプレー缶・カセットボンベ、ライター、電池などの出し方を重点テーマとして、月間中に地区の皆さんとごみ集積所を巡回し、これらのごみが正しく出されているかを確認します。

この機会にもう一度、ごみの分別や出し方を見直しましょう。

問生活環境課

☎224-7635 FAX224-8909

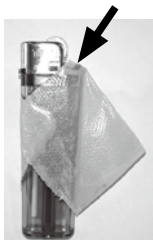
✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

スプレー缶・カセットボンベ

中身を使い切ってから、火の気のない屋外で中身のガスを全て抜き、穴を開けて「缶」の日に出货してください。

ライター

写真のように、布ガムテープなどで固定するなどして、完全にガスを使い切ってから「不燃ごみ」の日に出货してください。



乾電池(単1～単4形など、9V形)

「ビン」の日に、集積場の赤色コンテナへ直接入れてください。

小型家電

乾電池やバッテリーを入れたまま、ごみとして出されるケースが見受けられます。必ず乾電池やバッテリーを取り除いてから、「不燃ごみ」の日に出すか、サンデーサイクルや小型家電回収協力店に出してください。

◎ごみ収集車の火災が多発しています。火災発生の主な原因は、スプレー缶・カセットボンベが「不燃ごみ」として出され、可燃性のガスに引火したものです。そのほか、ライターや電池類も火災の原因となります。

平成30年度には10件、本年度には4件(8月現在)の火災が発生していて、大変危険です。ごみ減量などと併せて、ごみ収集車などの火災防止のためにも、正しい分別にご協力をお願いします。

充電式電池

(ニッカド、ニッケル水素、リチウムイオン)

「充電式電池回収協力店」へ出货してください。

協力店はこちらから▶



※適正なごみの出し方(スプレー缶、ライター、乾電池など)について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



ボタン電池(形式記号LR、SR、PR)

「ボタン電池回収協力店」へ出货してください。

協力店はこちらから▶



※回収協力店の回収缶(箱)の投入口(約6ミリメートル×12ミリメートル)に入らない大きさのものは、セロハンテープなどで絶縁の上、「不燃ごみ」で出货してください。

コイン形リチウム電池(形式記号CR、BR)

セロハンテープなどで絶縁の上、「不燃ごみ」で出货してください。



《資源再生センターからのお知らせ》

10月21日(月)から、直接持ち込みの不燃ごみ受け入れを再開します

直接持ち込みの不燃ごみは、9月2日(月)以降、民間事業者の施設で受け入れていましたが、資源再生センターでの受け入れを再開します。搬入の際は、係員の指示に従ってください。

▶再開日/10月21日(月)から

▶受け入れ時間/◇月～金曜日8:30～11:30、
13:00～16:30

◇土曜日8:30～11:30

※日曜日、祝休日の受け入れは行いません。

▶手数料/10キログラムごとに170円

問資源再生センター

☎221-5316 FAX221-5319

✉sigen@city.nagano.lg.jp

まちのシニアの元気づくり

年を重ねても元気に暮らしていただけるように、どんな時間を大切にしていますか？

介護予防に効果的な「まちぐるみ」での活動例を紹介します。気軽に立ち寄ることが出来る身近な地域公民館などを会場に、体操やレクリエーション、交流などで心と体をほぐし、緩やかに周りの人とつながることが、元気の秘訣（ひけつ）になっています。

介護予防クラブ（住民同士での元気づくりの場）の例

◆三輪地区「相ノ木東かがやきクラブ」

毎週月曜日の午前10時から約1時間半、相ノ木東町公民館を会場に、25〜30人で活動をしています。

体を元気に保つための「はつらつ体操」を基本に、四つの班が順番で歌、レクリエーションなどの内容を考えます。歌や伴奏など、得意な人が講師役になり、楽しく自分たちで活動を行っています。

【参加7年目・96歳男性の声】この年で元気に外出できるのは、この体操のおかげです。やっていたら寝たきりになっていたかも…。



生きいき通いの場（要支援の人など誰もが参加できる場）の例

◆信更地区「古藤ふれあいクラブ」

月3回、金曜日の午前中に、古藤公民館を中心に2時間程度、約15人で活動をしています。前半はマレットゴルフ、後半は室内でのゲームなど、誰でも参加できるように工夫しながら交流会を行っています。体力に合わせて、前半からゆっくり公民館で過ごす人や、後半の交流会から参加している人もいます。冬は交流会を主に、時には講師を招いた健康講話や音楽などの時間を楽しんでいます。

サポートが必要な場合は、参加者同士で見守りながら一緒に楽しく過ごせるように活動しています。



はつらつ応援隊（地域のサロンや介護予防の活動を応援する団体）の例

◆「古牧ほんわか健康応援隊」

結成4年目、隊員は45人です。体操やレクリエーションなどの講師役として、地区や各区の交流サロンなどで、日々活躍しています。

◆「若穂元気クラブ」

昨年度の養成講座受講後、地域からの依頼を受け、体操やレクリエーションの講師役をしています。また、毎週月曜日の午後、若穂保健ステーションで体操に取り組み、仲間同士で交流し介護予防に努めています。



若穂ふれあい踊りに向けた練習

元気づくりに取り組みましょう！

市では、今回紹介した地域での自主的な介護予防活動が広がるよう、予防活動グループの立ち上げのための体験講座や養成講座の開催など、支援を行っています。

講座は、市の専門職（理学療法士や作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士など）が地域の会場へ出向いて開催しています。詳しくは、地域包括ケア推進課へお問い合わせください。

お笑い理学療法士日向亭葵先生のエアリハ®の紹介



背筋が鍛えられ、姿勢が良くなりますよ。

エアリハとは、落語の「想像」とリハビリの「体操」を融合させた「想像の体操」です。エアリハの一つを紹介しますので、やってみましょう。

- 目の前に長さ1メートル程度のゴムチューブと1本の柱があると想像する。
- その柱に回したゴムチューブの両端を体に引きつけ、力いっぱい引っ張るように左右の肩甲骨を真ん中に寄せる。



息を止めて力を入れないように注意してください。

継続が大事なので、食事の「いただきます」の前に、このエアリハを習慣にしてみましょう。※痛みが出ないように行い、定期受診している場合は、医師に運動時の注意などをご確認ください。

問地域包括ケア推進課

☎ 224-7935 FAX 224-8574
✉ houkatsucare@city.nagano.lg.jp

1人で悩まず、生活に困ったときはご相談ください 生活困窮者の自立相談



市では、生活保護に至る前に、長野市生活就労支援センター（通称…まいさぼ長野市）で、生活に困窮している人への早期の支援を行っています。

このように自立相談支援を行います

- ・訪問による支援を含め、生活に困っている人を早期に把握して、支援できるようにします。
- ・ワンストップ型（1カ所で用事が済む）の相談窓口として、生活に困窮している人への支援の情報とサービスの拠点となります。
- ・さまざまな問題を複合的に抱えた人に、必要な支援を包括的・継続的に提供できるように対応します。
- ・福祉制度や施設など、さまざまな社会資源に働き掛けて新たな地域づくりを進めます。

本人の状況に応じた支援を行います

- ◎主な支援事業
- 住居確保給付金
- ▼対象／再就職のために住居の確保が必要な人
- 家計改善支援
- ▼対象／家計から生活再建を考える

必要がある人

■就労準備・訓練支援

▼対象／就労に向けての準備や柔軟な働き方を希望する人

■学習支援

▼対象／生活困窮世帯などの児童・生徒で学習支援を希望する人

- ・生活の悩みや経済的な困り事を抱えている
 - ・生活に困っている人から相談を受けた
 - ・困窮や孤立している人の情報を得た
- など、生活や就労の相談をしたい場合は…



まいさぼ長野市へご相談・ご連絡ください!

▶ところ／ふれあい福祉センター2階（大字鶴賀緑町）

▶相談・連絡先／☎219-6880 FAX219-6882

※生活保護の相談は、生活支援課（第二庁舎2階）か、福祉政策課（篠ノ井分室（篠ノ井支所内、☎292・2596）へご連絡ください。

☎生活支援課

☎224-7529 FAX224-8377
✉seikatsushien@city.nagano.lg.jp

地域福祉の取り組みが進められています

核家族化や単独世帯の増加などにより、地域住民相互のつながりが希薄化し、隣近所で支え合う力が低下してきているといわれています。地域福祉として、住民同士のつながりを大切に、困ったときに支え合える地域づくりが求められています。各地区では、住民同士がつながることができるような取り組みが進められていますので、その一例を紹介いたします。

小田切地区 地域開放スペースの活用

これからの地域での暮らし方を話し合う住民意見交換会（通称・しゃべり場）の中で、「気軽に立ち寄れる場が地域に欲しい」という声が出ました。これをきっかけに、地区交流センター内の地域開放スペースを活用した集いの場が生まれました。地区の乗り合いタクシー「かつら号」を利用して住民が集まり、お茶を飲みながらおしゃべりや編み物などをして、楽しく過ごしています。



浅川地区「浅川おとこ塾」

男性の、地域での仲間づくりや生きがいづくりを目的とする「浅川おとこ塾」が、浅川社会福祉協議会の主催で行われています。陶芸や写真の撮り方などさまざまなジャンルに挑戦し、新たな楽しみを見つけるとともに、そこでできた仲間の輪を生かして、地域の中で男性がさらに輝くことが期待されます。



☎福祉政策課

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

長野の秋を満喫！



登山・トレッキング・ウォーキングイベントをご紹介します

市内にあるコースを歩いて、秋色に染まる景色を楽しんでみませんか。

③・⑤・⑥・⑧・⑩は、申し込み不要です。直接集合場所へお越しください。

●持ち物／昼食(②・⑧・⑨は不要)、飲み物、雨具、帽子など

①秋の砂鉢山登山

- ▼とき／10月14日(月)7時～(雨天中止)
- ▼集合場所／鬼無里支所
- ▼対象／中学生以上
- ▼定員／25人(先着順)
- ▼参加料／1500円(保険料含む)
- ▼申し込み・問い合わせ／10月9日(水)までに、鬼無里観光振興会ホームページから申し込むか、電話で鬼無里観光振興会(☎256・3188)へ



②鬼無里フットパスウォーキング

- ▼とき／10月19日(土)9時30分～(小雨決行)
- ▼集合場所／鬼無里公民館両京分館
- ▼定員／20人(先着順)
- ▼参加料／一般2千円、小学生以下千円(保険料、昼食代含む)

③太郎山トレッキング

- ▼とき／10月20日(日)8時～(雨天中止)
- ▼集合場所／若穂中央公園広場(若穂川田)
- ▼集合コース愛護会事務局 平林さん ☎090・18666・1783

④錦秋の原生林ウォーク

- ▼とき／10月25日(金)10時～(小雨決行)
- ▼集合場所／奥裾花自然園(鬼無里日影)
- ▼対象／小学生以上
- ▼定員／30人(先着順)
- ▼参加料／一般1500円、小学生800円(保険料含む)
- ▼申し込み・問い合わせ／10月18日(金)までに、鬼無里観光振興会ホームページから申し込むか、電話で鬼無里観光振興会(☎256・3188)へ

⑤陣場平山トレッキング

- ▼とき／10月27日(日)9時～(小雨決行)
- ▼集合場所／陣場平山地蔵峠石碑前(七二会)

☎090・1203

⑥三登山・髻山トレッキング

- ▼とき／11月2日(土)8時～(小雨決行)
- ▼集合場所／若槻支所駐車場
- ▼集合コース愛護会 青木さん ☎090・42300169

⑦秋の柄山峠トレッキング

- ▼とき／11月4日(月)9時15分～(雨天中止)
- ▼集合場所／鬼無里支所
- ▼対象／小学4年生以上
- ▼定員／25人(先着順)
- ▼参加料／一般1500円、小学生800円(保険料含む)
- ▼申し込み・問い合わせ／10月28日(月)までに、鬼無里観光振興会ホームページから申し込むか、電話で鬼無里観光振興会(☎256・3188)へ

⑧地附山トレッキング

- ▼とき／11月9日(土)8時～(雨天時は11月16日(土)に順延)
- ▼集合場所／地附山公園管理棟横(大字上松)
- ▼集合コース愛護会 小林さん ☎090・83265629

⑨豊野りんご狩りウォーキング

- ▼とき／11月9日(土)9時～(小雨決行)
- ▼集合場所／豊野温泉りんごの湯

⑩尼巖山・奇妙山トレッキング

- ▼とき／11月10日(日)7時50分～(雨天中止)
- ▼集合場所／J.A長野県総合研修所第2駐車場(松代町大室)
- ▼参加料／500円(保険料、温泉施設(松代荘、大室温泉まきばの湯)入浴料割引券含む)
- ▼集合コース愛護会 湯本さん ☎080・10296653

開催日の変更

本紙6月号に挟み込んだ「おでかけ通信」の「夏秋号」のイベントスケジュールのうち、「秋の砂鉢山登山」と「秋の柄山峠トレッキング」の開催日は、本ページ①・⑦のとおり変更になりました。

問観光振興課

☎224・83316 FAX 224・5043
✉kankou@city.nagano.lg.jp

「先端技術で拓く、信州の未来」を体感 産業フェアin信州2019

入場無料

とき

10月25日(金)10時～17時
26日(土)9時30分～16時

ところ

ビッグハット

約130の企業が製品や技術をPRする出展コーナー、ものづくり体験、各種セミナーなどのさまざまなイベントを通じて、実用化が進む先端技術を体感できる地域最大級の総合展示会です。
ぜひご来場ください。

企業出展コーナー

長野市内や北信地域、北陸新幹線沿線地域などから、ものづくり、情報、環境、食などの企業が、自社の製品・技術を分かりやすく展示します。



▲昨年のフェアの様子

体験コーナー

自動ブレーキやパーキングアシスト、スマート農業機械、VR(仮想現実)、AR(拡張現実)などを、体験することができます。

ものづくり特別講演会

▼とき/10月25日(金)13時15分～14時15分
▼演題/AI、ロボット、IOTを社会に活(い)かす「講師||富田直美さん(株)hapi-robot社社長、ハウステンボス(株)取締役)」

先端技術活用セミナー

▼とき/10月25日(金)15時～15時45分
▼演題/官民連携によるソーサエティ5・0を見据えた取り組み「講師||KDDI(株)プロダクト開発1部社員 ほか」

お楽しみサイエンスショー

不思議で面白い科学の世界を、体験することができます。
▼とき/10月26日(土)10時～10時45分



▲ショーを行う江古田博士と助手

キッズものづくり体験ランド

▼対象/小学生とその保護者
さまざまなものづくりを、体験することができます。
▼とき/10月26日(土)10時～16時
▼対象/小学生

なるほど宇宙セミナー

GPSや5Gなど、最先端通信技術を支える「人工衛星」の役割について、宇宙はみんなの遊び場をコンセプトに活動している「みんなの宇宙(ソラ)プロジェクト」のメンバーの皆さんが、分かりやすく説明します。
▼とき/10月26日(土)11時～11時50分

第2回U-15長野プログラミングコンテスト

小学4年生から中学3年生までの出場者が、自分で作り上げたプログラムを使って対戦します。

▼とき/10月26日(土)◇予選||8時30分～
◇決勝||13時～
小・中学生向けのプログラミングゲーム体験会を開催します。
▼とき/10月26日(土)13時～



▲昨年のプログラミングコンテスト(決勝)の様子

Nirrobot2019 善光寺平ロボコン

中学生の自作ロボットによる競技が繰り広げられます。
▼とき/10月26日(土)◇予選||9時30分～
◇決勝||15時～

デンマーク親善フェア

東京2020オリンピック・パラリンピックのホストタウン相手国であるデンマーク王国の産業を紹介するブースを設置し、デンマークに縁のある企業が出展します。

※内容や時間など変更になる場合があります。詳しくは

産業フェア 信州 で検索

問 商工労働課

☎224・6751 FAX 224・5078
✉kigyo-riichi@city.nagano.lg.jp

(13) 一般行政職の級別職員数 (平成31年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級
標準的な職務内容	主事 技師 主事補 技師補	主事 技師	主査	係長	課長補佐
職員数	151人	147人	376人	436人	255人
構成比	9.8%	9.6%	24.5%	28.4%	16.6%
1年前の構成比	9.9%	8.7%	25.1%	29.3%	16.6%
区分	6級	7級	8級	9級	計
標準的な職務内容	課長	次長	部長	部長	
職員数	134人	17人	15人	4人	1,535人
構成比	8.7%	1.1%	1.0%	0.3%	100.0%
1年前の構成比	7.8%	1.2%	1.0%	0.4%	100.0%

※一般行政職とは、消防職、企業職、技能労務職などを除いたものです。

(14) 特別職の報酬など (平成31年4月1日現在)

区分	給料月額など	期末手当
給料	市長	1,097,000円
	副市長	899,000円
議員報酬	議長	724,000円
	副議長	647,000円
	議員	600,000円

年間3.35月分 (平成30年度)

3 職員の勤務時間その他の勤務条件

(1) 勤務時間 (標準的なもの)

1週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30~17:15	12:00~13:00

(2) 年次休暇 (平成30年)

総付与日数	総取得日数	全対象職員数	平均取得日数	消化率
98,986日	26,536日	2,506人	11日	26.8%

※全対象職員数とは、平成30年の全期間を在職した職員の人数で、育児休業者、派遣職員などを除いています。

(3) 育児休業 (平成30年度)

	男性	女性
新規取得	6人	37人
前年度から継続	0人	42人

4 職員の分限と懲戒処分 (平成30年度)

分限	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障による長期休養	0人	0人	29人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人

懲戒	戒告	減給	停職	免職
法令などに違反	0人	0人	2人	0人
職務上義務違反など	0人	0人	0人	0人
全体の奉仕者にふさわしくない非行	0人	0人	0人	0人

5 職員の服務 (平成30年度)

職員の営利企業などの従事許可

内容	許可件数
営利を目的とする私企業を営むことを目的とする会社その他の団体の役員などの地位を兼ねるもの	1件
自ら営利を目的とする私企業を営むもの	0件
報酬を得て事業もしくは事務に従事するもの (各種統計調査員報酬など)	53件

6 職員の退職管理

平成30年度に退職した課長級(所属長)以上の再就職状況

区分	退職者	再就職者数	再就職先の内訳		
			本市再任用・再雇用	公益的法人等	営利企業等
部長級	11人	10人	6人	1人	3人
課長級	23人	20人	8人	3人	9人
計	34人	30人	14人	4人	12人

※平成29年度退職者(課長級(所属長)以上)からの届け出などは0人。

7 職員の研修と人事評価 (平成30年度)

(1) 職員の研修

区分	対象・内容	延べ回数	延べ受講者数
自主研修	通信教育、夜間講座、社会人大学院	-	389人
職場外研修	職場研修	510回	11,092人
	一般研修	24回	1,792人
	特別研修	41回	1,362人
派遣研修	自治大学校、市町村職員中央研修所など	81回	434人
合計		656回	15,069人

(2) 職員の人事評価

評価の時期	10月から3月(年1回)
評価の期間	4月1日から翌年3月31日まで
評価の対象者	育児休業などにより評価の期間に勤務しなかった職員を除く全ての正規職員

8 職員の福祉と利益の保護

(1) 健康診断などの実施状況 (平成30年度)

健康診断受診者数	人間ドック受診者数	がん検診受診者数
1,358人	1,444人	延べ4,511人

(2) 職員互助会の設置と活動 (令和元年度)

名称	長野市職員互助会	会員数	2,775人
設置根拠	地方公務員法第42条・長野市職員互助会設置規則		
事業内容	保健・保養・教養・体育振興・慶弔など		
主な財源	会費(会員)	給料の5.0/1000	予算額:53,600千円
	負担金(市など)	給料の1.8/1000	予算額:19,196千円

※職員1人当たりの平均負担金7,047円

(3) 職員住宅の設置 (平成31年4月1日現在)

所在	戸数	世帯用20戸・单身用10戸
川中島町今井原7-1	31,000円	17,900円
家賃など(月額)	31,000円	2,000円

※家賃は住居手当額控除後の自己負担額です。

(4) 公務災害の認定 (平成30年度)

区分	認定件数
公務災害	14件
通勤災害	7件

(5) 不利益処分に関する不服申し立てなど (平成30年度)

	件数
勤務条件に関する措置要求	0件
不利益処分に関する不服申し立て	0件

長野市人事行政の 運営などの状況

人事行政の公平性・透明性の確保を目的に制定した「長野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・福利厚生・研修などの状況について公表します。

問職員課 ☎224-5003 FAX224-7494
✉shokuin@city.nagano.lg.jp

1 職員の任免と職員数

(1) 職員の採用と退職の状況

平成30年度退職者数	令和元年度採用者数	増減
124人	114人	△10人

※採用者に再任用職員10人を含みます。

(2) 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

区 分		職員数		対前年 増減数
		平成31年	平成30年	
一般行政部門	議 会	16人	16人	0人
	総務企画	450人	451人	△1人
	税 務	144人	145人	△1人
	民 生	424人	417人	7人
	衛 生	252人	274人	△22人
	労 働	6人	6人	0人
	農林水産	69人	68人	1人
	商 工	63人	62人	1人
	土 木	330人	330人	0人
	(小 計)	1,754人	1,769人	△15人
特別行政部門	教 育	288人	285人	3人
	消 防	486人	481人	5人
	(小 計)	774人	766人	8人
公営企業など 会計部門	病 院	18人	20人	△2人
	水 道	121人	123人	△2人
	下 水 道	47人	48人	△1人
	そ の 他	98人	96人	2人
	(小 計)	284人	287人	△3人
合 計		2,812人	2,822人	△10人

(3) 定員適正化の状況

簡素で効率的な行政を推進するため、適正な定員管理を実施しています。

平成30年度 職員数(A)	令和元年度 職員数(B)	対平成30年度 (B - A)	B/A
2,822人	2,812人	△10人	99.6%

2 職員の給与など

(1) 人件費 (平成30年度普通会計決算)

歳出額 (A) 千円	人件費 (B) 千円	人件費率 (B/A)	(参考) 平成29年度人件費率
143,639,532	23,461,795	16.3%	15.8%

※人件費には、共済費、特別職に支給する給料・報酬などを含みます。
※普通会計は、一般会計と三つの特別会計を合わせたものです。

(2) 職員給与費 (令和元年度普通会計予算)

職員数 (A)	給与費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料 千円	職員手当 千円	期末・勤勉手当 千円	計(B) 千円	
人 2,504	9,854,422	2,172,800	4,188,320	16,215,542	千円 6,475

※職員手当には、退職手当を含みません。

(3) 平均給与月額・平均年齢 (平成31年4月1日現在)

区 分	平均給与月額	平均年齢
一般行政職	417,380円	44.5歳
高校教育職	432,362円	46.6歳
技能労務職	382,303円	48.5歳

※給与月額は、給料月額に時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

(4) 初任給 (平成31年4月1日現在)

区 分		決定初任給月額	採用2年経過日給料月額
一般行政職	大学卒	190,600円	203,300円
	高校卒	155,800円	167,200円

(5) 経験年数別・学歴別の平均給料月額 (平成31年4月1日現在)

区 分		7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上20年未満
一般行政職	大学卒	246,660円	277,382円	327,032円
	高校卒	208,945円	232,100円	293,093円
高校教育職	大学卒	285,600円	332,845円	371,614円

(6) 給与水準 (平成30年度地域手当補正後ラスパイレース指数*)

長野市	全国市平均	中核市平均	中核市54市のうち給与 水準の高い方から24位
100.3	99.1	100.2	

*国家公務員の給与を100として、地方公務員の給与水準を比較した指数を地域手当を含めた数値に補正したもの

(7) 期末・勤勉手当

区 分	支給率 (平成30年度)	
	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225月分	0.900月分
12月期	1.375月分	0.950月分
計	2.600月分	1.850月分

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

(8) 退職手当

区 分	支給率 (令和元年度)	
	自己都合	定年など
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高支給限度額	47.709月分	47.709月分

(9) 地域手当 (平成31年4月1日現在)

支給実績 (平成30年度普通会計決算)		319,552千円	
支給職員1人当たりの平均支給年額 (平成30年度普通会計決算)		130,323円	
支給対象地域など	支給割合	支給対象職員数	国の制度(支給割合)
長野市	3%	2,442人	3%
東京都(特別区)	20%	10人	20%

(10) 特殊勤務手当 (平成30年度普通会計決算)

職員全体に占める手当支給職員の割合	22.7%
上記の支給職員1人当たりの平均支給年額	77,714円
手当の種類 (手当数)	29

▶代表的な手当/医療業務手当、消防業務手当、清掃業務手当

(11) 時間外勤務手当 (平成30年度普通会計決算)

職員1人当たりの平均支給年額	265,786円
----------------	----------

(12) 管理職手当 (平成31年4月1日現在)

区 分	支給月額	区 分	支給月額
部 長	84,000~91,000円	課 長	63,100円
次 長	71,100円	課長補佐	48,000円

以上(7)から(12)の他、扶養手当、住居手当、通勤手当、寒冷地手当などの手当を支給しています。

10月は「長野市青少年健全育成環境浄化強調月間」です

青少年健全育成に 地域連携の力で臨みましょう

少年犯罪や非行が減少する一方で、インターネットやSNSに絡む被害件数は高水準で推移していて、ネット利用の低年齢化と依存は、本市でも切実な問題となっています。

そこで、市教育委員会少年育成センターの西澤主任指導主事にトラブルの傾向や対策などを聞きました。



Q1 最近のトラブルの傾向は？

A 安易な投稿、人を中傷する書き込み、ネット上で知り合った人と会うことなどにより、個人情報漏えいやいじめ、性犯罪被害などにつながってしまうことがあります。

また、ゲーム依存やネット依存が急増しています。

Q2 家庭でできる対策は？

A 「使う目的、場所、時間を決める」「年齢に合った使い方を守る」「フィードバックを活用する」など、家庭内のルールを決めることです。

Q3 地域での関わりは？

A 親子で参加できるネットの学習会を地域住民同士で開くことで、お互いを感じている問題や疑問を意見交換できます。我が家だけの悩みではないと共有することが大事です。

長野市青少年健全育成 フェスティバルを開催します

とき 10月12日(土)13時30分～16時30分

ところ 芸術館メインホール

内容

- 長野市シニアリーダーによる発表
- 子どもたちのステージ発表
- 青少年健全育成作品コンクール表彰式

○講演会「夢に向かって」〔講師 牧美花さん（バイオリンスト）〕

※入場無料、申し込み不要



**青少年健全育成作品
コンクール入賞作品を展示します**

▼とき／10月11日(金)～18日(金)

▼ところ／市役所市民交流スペース
(第一庁舎1階)

問 家庭・地域学びの課
☎ 224・50855 FAX 224・5104
✉ manabi@city.nagano.lg.jp

そのキノコ大丈夫？

有毒キノコの誤食に注意

毎年、9月から11月にかけて、ツキヨタケなどの有毒キノコを食用のキノコと誤って採取し、食べたことによる食中毒が発生しています。

野生キノコを採取する際は、キノコの特徴を完全に覚えるとともに、次のことに気を付けましょう。

知らないキノコは、絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」

知らないキノコを食べるのは、危険です。また、名前の分からないキノコを人にあげるのはやめましょう。

誤った「言い伝え」を信じない

「地味な色のキノコは食べられる」「縦に裂けるキノコは食べられる」「虫食いのキノコは食べられる」などの言い伝えは、全く根拠がなく、誤りです。

生で食べない・古いものは食べない・たくさん食べない

野生キノコは、必ずゆでこぼしてから調理し、古いものや傷んだ部分は捨てましょう。また、食べ過ぎると下痢や嘔吐（おうと）を引き起こすことがあるので、注意ください。

野生キノコを買うときは、届出済証のあるお店で

市では、野生キノコの販売に当たり、販売場ごとの届け出と、「野生きのこ鑑別責任者」の設置を義務付けています。市内で野生キノコを買うときは、「長野市野生きのこ販売届出済証」をご確認ください。

長野市野生きのこ販売届出済証

販売場名称	
販売場所在地	
鑑別責任者	
販売する野生きのこ	

令和 年 月 日 長野市保健所長 ○ ○

「きのこ相談窓口」

「きのこ衛生指導員」による食毒鑑別を行っています。

▼とき／11月1日(金)までの13時～16時(土・日曜日、祝日を除く。キノコの生育状況により期間を変更することがあります)

▼ところ／市保健所(若里六丁目)

※営利目的の鑑別は行いません。

問 市保健所食品生活衛生課
☎ 226・9970 FAX 226・9988-1
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

大切です がん検診



日本人の2人に1人が、生涯で一度はがんにかかるといわれています。がん検診を受け、早期発見と早期治療を心掛けましょう。

乳がん検診を受けましょう

乳がんは、女性が患うがんの中で一番多く、日本人女性の11人に1人がかかるといわれています。乳がんが亡くなる女性は、全国で年間約1万4千人。40歳～50歳代の女性のがん死亡者の約25パーセントを占めていて、決して人ごとではありません。乳がんは、大きさが2センチメートル以下で発見できれば、高い割合で完治する可能性があります。早期発見するために、月に一度は自己検診をするともに、異常がなくても、定期的ながん検診を受けることが大切です。

胃がん検診(内視鏡検査)を受けましょう

平成29年中に、がんで死亡した日本人のうち、胃がんによる死亡数は、男性が2位、女性が4位となっています。

本年度から実施している胃がん内視鏡検査は、胃の内部を直接観察するため、より詳細な検査をすること

ができます。

対象者は本年度50歳以上で、年度中に偶数年齢になる人です。受診料は3千円、50歳の人は半額の1500円です。

がん検診の結果、精密検査が必要となったら？

検診により、精密検査が必要と判断された場合、速やかに医療機関で精密検査を受けましょう。早期治療で完治する可能性は高くなります。

生活習慣の改善とがん検診が大切

食事や運動に気を付けることで、がんになるリスクは減らすことができます。しかし、ゼロにはなりません。だからこそ、定期的ながん検診を受けることが大切なのです。

※各種がん検診の申し込み方法など、詳しくは、本紙5月号と同時に配布した「各種検診のご案内」か市ホームページをご覧ください。



問 市保健所健康課

☎ 226・9966 FAX 226・9988
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

高齢の人、慢性疾患のある人は

インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザは、例年12月から翌年3月にかけて流行します。特に高齢の人や慢性疾患のある人などがインフルエンザに感染すると、肺炎を併発して重症化することがあります。流行が本格化する前に予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。



実施期間

◇10月1日(火)～12月28日(土)

一部の医療機関では、実施期間が異なります。必ず事前に医療機関へ確認・予約をしてください。

実施場所

◇市内210カ所の医療機関

詳しくは、10月に各地区へ回覧する「インフルエンザ予防接種のご案内」をご覧ください。各支所・保健センター、市ホームページでもご覧いただけます。

※市外でも接種可能な医療機関があります。詳しくはお問い合わせください。

対象

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能や、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）による疾病により、免疫の機能に障害（身体障害者手帳1級）のある人

※実施期間中に対象年齢になる人は、誕生日以降に接種してください。

持ち物

◇保険証など、年齢が確認できるもの

接種料金

◇自己負担金 1200円

生活保護受給者か特定中国残留邦人等支援給付受給者は、無料で接種できます。接種の際は、次のいずれかをお持ちください。

- ・生活保護受給証明書
- ・特定中国残留邦人等支援給付受給者の本人確認証

接種回数

◇実施期間中に1回

医師の判断により2回接種を受ける人は、2回目の接種は全額自己負担になります。なお、金額は各医療機関が設定します。

問 市保健所健康課

☎ 226・9964 FAX 226・9988
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp



いきいき“ながの”元気な長野

信都・長野市



フレイル予防 100まで元気!

長野市長 加藤 久雄

去る7月10日、本年1月1日現在の人口動態が国から公表されました。日本の人口は10年連続の減少となった一方で、老年人口(65歳以上)の割合は0.4ポイント上昇し、高齢化が一層進んでいることが分かりました。本市でも、9月1日現在の高齢化率が29.3パーセントであり、おおむね3人に1人が65歳以上です。

高齢社会白書によると、65歳以上で介護が必要になった人の36.5パーセントは、関節疾患や骨折・転倒、加齢によるフレイル(虚弱)が原因となっています。「健康」と「介護が必要な状態」との中間の状態をフレイルといい、何の対応もせず過ごしていると、介護が必要になる可能性が高まるといわれています。フレイルは「年齢のせい」と諦めてしまいがちですが、この段階で動いて(運動)、食べて(栄養)、人とつながる(社会参加)という取り組みを適切に実践することで、健康な状態を取り戻すことができる可能性があります。

今後、さらに老年人口が増加する中で、社会の活力を維持するため、高齢の人が社会とつながり、心身共に健康で過ごすためにも、フレイル予防は大切なことなのです。

そのため、市では本年度から、フレイル予防に力を入れて取り組んでいます。

7月には、フレイル予防キックオフイベントとして「健康・粋いきフェスタ」を開催し、多くの市民の皆さんにご

来場いただきました。当日はフレイル予防への理解を深めてもらうとともに、高齢の人の就労を支援するため、「ながのシニアのおしごと『ご縁』結び」と題した就労セミナーを開催し、就労に向けたきっかけづくりの場を提供しました。また、高齢の人の閉じこもり解消や社会参加促進のため、10月5日には長野市美術館にディスコを再現し、ダンスを楽しむイベント「ダンシングナイト in 美術館」を開催するほか、来年1月には「かがやきひろば 対抗カラオケ王決定戦」を開催する予定です。事前のディスコダンス講座、カラオケ講座は共に大変人気でしたので、イベント当日も大勢の皆さんが参加され、大いに盛り上がるものと期待しています。

間もなく「人生100年時代」が到来するといわれています。豊富な知識と経験を持つ皆さんには、フレイル予防について知ってもらい、いつまでも元気で活躍していただきたいと思っています。フレイル予防は介護予防、そして健康寿命を延ばすことにつながります。「動く」「食べる」「つながる」の3か条を実践して、みんなで「100まで元気」を目指しましょう。



ディスコダンス講座の様子

健康情報コーナー

粋いきライフ3か条 「動く」「食べる」「つながる」 靴を選んで、しっかり歩こう!

フレイル予防
100まで元気!

今回は、「フレイル(虚弱)」予防の中の「動く」について、ウォーキングの基本を紹介します。

屋外を歩くことは、身体活動量も多く、お勧めの運動です。しかし、暑い夏は熱中症に、寒い冬は滑って転ばないように注意が必要です。その点、秋は気持ち良く屋外を歩ける日が多いので、これから、家族や友達と一緒にウォーキングを始めてみませんか。

まずは、ウォーキング用の靴の準備です。靴の爪先側とかかと側を持って靴全体をひねってみましょう。靴底が薄いと、ぐにゃっと曲がってしまいます。ひねっても曲がらない靴底の厚さが必要です。

靴は、かかと全体をしっかり包み込む硬さがあり、地面をしっかり蹴ることができるように、爪先は指が動かせるだけのゆとりのあるサイズが適当です。衝撃の吸収

具合は、靴によって異なりますので、2~3種類の靴を試してから、自分の足に合ったものを選びましょう。

歩くときに大切なのは、姿勢と歩幅とスピードです。腕の振りは肘を体より後方へ引くと、猫背が改善され、骨盤もしっかり回旋するので、自然と大股で歩くことができます。スピードは、いつもより少し速めに歩くことを意識して、慣れてきたら、軽く汗をかく程度、人と会話しながら続けられるペースで歩いてみましょう。10分間のウォーキングを1日に3~4回に分けて行っても効果がありますので、時間を見つけて始めてみませんか。



※申し込みの際の注意事項などは20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	フレッシュグリーンリース	11月16日(土)10:00~12:30	1	15(7)	3,115円	10月10日(木)18:00
	簡単スイーツレッスン	11月21日、12月19日(木)19:00~21:00	2	12(5)	2,630円	
	粘土が純銀に手作りアクセサリー	11月26日(火)19:00~21:00	1	12(5)	1,915円	
	意外と知らない相続の基礎講座	12月4日(水)19:00~21:00	1	16(7)	315円	
	はじめてのキムチ漬け	12月4日(水)19:00~21:00	1	12(5)	1,115円	
	心とからだを整える癒やしのヨガ	12月4日~令和2年3月18日(木)10:00~11:15	12	15(7)	6,600円	
	バランスアップ沖ヨガ®(木)	12月5日~令和2年3月12日(木)10:00~11:30	14	20(9)	7,700円	
	はじめての英会話	12月5日~令和2年3月19日(木)13:30~14:30	13	15(7)	10,285円	
中部	ゆっくりゆったり沖ヨガ®	12月9日~令和2年3月16日(月)9:20~10:40	12	15(7)	6,600円	10月10日(木)10:00
	バランスアップ沖ヨガ®(月)	12月9日~令和2年3月16日(月)10:50~12:20	12	15(7)	6,600円	
	書を愉(たの)しむ 年賀状づくり	11月13日・27日(水)19:00~21:00	2	10(5)	1,130円	
	ピスタチオとチョコレートのケーキ	11月19日(火)10:00~13:00	1	12(6)	2,050円	
	本場韓国キムチと海鮮チヂミ	11月26日(火)19:00~21:00	1	16(8)	1,315円	
	年末のお片付け講座	12月1日(日)10:00~11:30	1	15(8)	345円	
	エンジョイ英会話	12月5日~令和2年3月12日(木)19:00~20:00	13	15(8)	8,399円	
	南部	冬のハンドケア&セルフネイル	11月14日・21日(木)19:00~21:00	2	12(5)	
アロマセラピーの楽しみ方(冬編) スプレー&クリーム作り		11月27日(水)19:00~21:00	1	15(6)	1,215円	
きれいをつくるピラティス		12月4日~令和2年3月18日(水)19:00~20:00	8	25(7)	2,520円	
韓国語初級		12月4日~令和2年3月18日(水)19:00~20:15	14	16(6)	7,110円	
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)		12月5日~令和2年3月19日(木)19:00~20:00	8	20(6)	2,550円	
女性限定ベリーダンスでシェイプアップ		12月6日~令和2年3月6日(金)19:30~20:30	7	20(7)	2,235円	
ココロとカラダを整えるヨガ		12月7日~令和2年3月21日(土)10:30~11:45	7	20(6)	2,235円	
気の流れを整える経絡YOGA		12月12日~令和2年3月26日(木)19:00~20:15	8	15(7)	2,550円	
癒やしのヨガで美しく		12月14日~令和2年3月28日(土)10:30~11:45	7	20(6)	2,235円	
火を灯(とも)さないキャンドル アロマワックスサシェ		12月16日(月)19:00~21:00	1	15(6)	1,815円	
おもてなしイタリア料理		12月18日~令和2年3月18日(水)19:00~21:00	4	16(6)	4,460円	
■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)						
絵手紙で年賀状をかこう	11月11日・25日、12月2日(月)10:00~12:00	3	15(7)	1,245円	10月10日(木)11:00	
税理士が教える相続税対策(11月)	11月12日(火) 10:00~12:00	1	15(7)	315円	10月15日(火)10:00	
相続個別無料相談会(11月)(1人40分)	11月12日(火) 13:00~17:00	1	5	無料		
のびのび健康運動(ソフトバレー)(月)	12月2日~令和2年3月16日(月)9:10~10:40	13	24(12)	4,240円	10月21日(月)8:50	
男女混合ソフトバレー(木)	12月5日~令和2年3月26日(木)19:00~20:30	16	24(12)	5,240円	10月17日(木)18:30	
税理士が教える相続税対策(12月)	12月17日(火) 10:00~12:00	1	15(7)	315円	10月15日(火)10:00	
相続個別無料相談会(12月)(1人40分)	12月17日(火) 13:00~17:00	1	5	無料		
■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。						
ワード(文章)中級コース	11月13日・20日(水)9:30~16:30	2	10	11,000円	10月8日(火)9:00から開催日の1週間前まで【先着】	
エクセル(表計算)基礎コース	11月21日・28日、12月5日(木)9:30~16:30	3	10	14,000円		

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	26日(土)10:45~11:15「農林業の未来をつくろう」		
	abn ふるさとステーション	20日(日)17:25~17:30・【再】27日(日)16:25~16:30「野外彫刻作品を見つけよう」		
	TSB ふれ愛ながの市政ガイド	▷5日(土)10:25~10:30「エコな通勤しませんか」▷12日(土)10:25~10:30「ロゲイニングで松代を満喫」 ▷19日(土)16:55~17:00「オーラルフレイルを予防するために」▷26日(土)16:55~17:00「生ごみ堆肥をガーデニングに生かそう」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	26日(土)17:35~17:45「森からの恵み ジビエ」		
	FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド	月~金曜日9:00~9:10・【再】12:50~13:00		
10月の市政番組	1日(火)	NAGANO スポーツフェスティバル	17日(木)	インフルエンザ予防接種を受けましょう
	2日(水)	2019長野市農業フェア	18日(金)	産業フェア in信州2019
	3日(木)	各種がん検診	21日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	4日(金)	ごみは分別して出しましょう	22日(火)	市民活動団体の紹介
	7日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	23日(水)	南部図書館まつり
	8日(火)	里親になりませんか	24日(木)	各種がん検診【再】
	9日(水)	放課後子ども総合プラン	25日(金)	長野市環境こどもサミット【再】
	10日(木)	長野市環境こどもサミット	28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(金)	飯綱高原健康ウォーキングフェスティバル	29日(火)	野生キノコによる食中毒防止【再】
	14日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	30日(水)	11月の観光イベント情報
	15日(火)	11月はながのスマート通勤応援月間です	31日(木)	広報ながの11月号の見どころ
	16日(水)	ごみは分別して出しましょう【再】		

※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・保険料などを含まず[受講料は1回315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/]、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/]、サンライフ長野[アドレス= https://www.sunlife-n.org/]、申込期間=10月1日(火)9:00~8日(火)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。
- ※「電話」=電話か直接、申し込みできます。 ※「託児」=託児を実施します(料金などは要確認)。
- ※「PC」=レンタルパソコンがあります(有料)。

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。◇は男性のみ受講可)							
ハワイアンフラ	11月6日~令和2年3月18日(休)19:00~20:30	10	40(15)	3,180円	10月16日(火)18:30		
エンジョイコーラス	11月7日~令和2年3月19日(休)13:30~15:00	10	30(10)	4,800円	10月17日(水)13:00		
◆相続の基礎講座	11月13日(水) 10:00~12:00	1	12(6)	315円	10月16日(火)10:00		
◆相続個別無料相談会(1人40分)	11月13日(水) 13:00~17:00	1	5	無料	10月16日(火)10:00 電話		
働く女性のためのライフワークバランスと心の健康	11月13日・20日(休)19:00~21:00	2	16(5)	860円	10月10日(水)18:00		
秋のおやつにどら焼きを作ろう	11月14日(休)10:00~12:00	1	24(8)	1,115円	10月10日(水)10:30 託児		
楽しく学ぼう太極拳	11月15日~令和2年3月6日(金)18:30~20:00	9	25(8)	2,860円	10月18日(金)18:00		
週末のハワイアンフラ	11月16日~令和2年3月7日(土)13:30~15:00	8	25(8)	2,550円	10月19日(土)13:00		
女性のためのプチ起業入門	11月19日~12月17日(火)10:00~11:30	5	16(6)	2,080円	10月15日(火)10:30 託児		
楽しい陶芸	11月21日~令和2年2月20日(休)13:30~15:30	4	10(5)	11,260円	10月10日(水)13:30		
パソコンで年賀状作り	11月22日~12月13日(金)10:00~12:00	4	12(5)	2,460円	10月11日(金)10:00		
iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)の上手な利用法	11月22日~12月13日(金)13:30~15:00	4	16(6)	1,860円	10月11日(金)13:30		
身体にやさしい薬膳料理	11月25日、12月23日、令和2年1月27日(月)18:45~20:45	3	24(6)	3,345円	10月21日(月)18:00		
来年の干支(えと)を動書で	11月26日(火)10:00~12:00	1	30(10)	315円	10月15日(火)10:00		
素肌も輝く冬メイク~乾燥対策のスキンケア	11月27日、12月11日(水)10:00~12:00	2	15(6)	1,230円	10月16日(水)11:00		
親子関係が良くなる子育てコーチング	11月28日、12月12日(木)10:00~12:00	2	20(6)	630円	10月16日(水)10:30 託児		
◇らくらく男子ごはん	11月28日~令和2年3月26日(休)19:00~21:00	5	24(10)	5,325円	10月10日(水)18:30		
はじめてのキムチ漬け	12月2日(月)13:00~15:00	1	20(6)	1,115円	10月21日(月)13:30 託児		
ストレッチ&リングで姿勢改善	12月2日~令和2年3月23日(月)9:45~10:45	14	15(7)	4,460円	10月28日(月)10:45		
羊毛フェルトで干支~ねずみ(昼)	12月3日(火)10:00~12:00	1	20(8)	1,515円	10月15日(火)11:00		
簡単エアロビクス&ストレッチ	12月3日~令和2年3月24日(火)13:00~14:00	15	25(8)	5,610円	10月15日(火)14:00		
キレイになるピラティス	12月4日~令和2年3月18日(休)13:30~14:30	15	30(10)	4,770円	10月16日(水)14:30		
韓国語中級(3期)	12月5日~令和2年3月12日(休)18:30~20:00	9	20(6)	7,700円	10月24日(水)18:00		
やさしくゆがみを調整するヨガ	12月5日~令和2年3月19日(休)9:20~10:35	15	20(8)	4,920円	10月17日(水)10:35		
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	12月5日~令和2年3月19日(休)10:50~12:20	15	20(8)	4,920円	10月17日(水)10:20		
実用ペン字	12月5日~令和2年3月19日(休)18:30~19:30	12	15(6)	4,565円	10月17日(水)18:00		
羊毛フェルトで干支~ねずみ(夜)	12月6日(金)19:00~21:00	1	20(8)	1,515円	10月18日(金)18:30		
ひきしめて癒やすヨガ	12月6日~令和2年3月13日(金)10:00~11:30	14	25(10)	5,210円	10月11日(金)11:30		
週末の癒やしヨガ	12月7日~令和2年3月21日(土)9:50~11:00	12	25(10)	3,940円	10月19日(土)11:00		
木の実で作るお正月飾り	12月9日(月)10:00~12:30	1	15(5)	3,115円	10月21日(月)10:00		
リフレッシュヨガ	12月9日~令和2年3月23日(月)13:30~15:00	12	25	4,450円	※1		
※1...10月1日(火)~15日(火)(消印有効)に、往復はがきに住所・氏名・電話番号・講座名・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、11月1日(金)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)							
◆株式銘柄研究	10月31日~令和2年3月26日(休)19:00~20:30	6	14(5)	2,190円	10月10日(水)18:00		
シェイプボディ	11月14日~令和2年3月12日(休)19:00~20:15	8	25(10)	2,550円	10月10日(水)18:30		
◆税理士が教える相続対策	11月15日(金) 10:00~12:00	1	12(4)	315円	10月15日(火)10:30		
◆相続個別無料相談会(1人40分)	11月15日(金) 13:00~17:00	1	5	無料	10月15日(火)10:30 電話		
◆初心者の株式・投資講座	11月19日・26日、12月3日(火)10:00~12:00	3	12(4)	945円	10月10日(水)10:00		
ちりめん細工のつるし飾り	11月21日~令和2年3月5日(休)10:00~12:00	8	10(4)	5,520円	10月10日(水)11:00		
土鍋で秋の炊き込みご飯	11月27日(休)19:00~21:00	1	16(5)	1,070円	10月10日(水)18:00		
ココロとカラダを整えるヨガ	12月1日~令和2年3月15日(日)10:30~11:45	8	25(12)	2,630円	10月27日(日)10:00		
手打ちうどん講座	12月3日(火)10:00~13:00	1	16(6)	815円	10月15日(火)10:00 託児		
◆干支の動書	12月3日・17日(火)19:00~20:30	2	15(5)	630円	10月15日(火)18:30		
0(ゼロ)からのパソコン講座	12月5日~26日(休)10:00~11:30	4	8(4)	2,760円	10月10日(水)9:30 PC		
かんたんリズム体操&ストレッチ	Aコース	12月5日~令和2年3月	9:30~10:45	8	25(8)	2,630円	10月17日(水)9:15
	Bコース	19日(休)	11:00~12:15	8	25(8)	2,630円	10月17日(水)12:20
簡単クリスマス料理	12月6日(金)10:00~12:30	1	24(8)	1,070円	10月11日(金)9:30 託児		
◆Let's talk English	12月6日~令和2年3月13日(金)19:45~20:45	13	12(5)	4,095円	10月11日(金)19:30		
リフレッシュエアロビクス	12月9日~令和2年3月16日(月)19:00~20:10	12	30(10)	3,940円	10月21日(月)18:30		
■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。							
健康音楽講座※2	11月5日(火)13:30~14:30	1	15(5)	550円	10月15日(火)10:00		
運動不足解消教室	12月6日~令和2年3月27日(金)13:30~14:30	15	16(8)	8,250円	10月18日(金)13:00		

※2...対象=70歳以上の人

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

楽しく学ぼう「お天気・防災教室」 国土交通省千曲川河川事務所 ☎227-9434

▶とき/11月23日(土)13:30~15:30 ▶ところ/ふれあい福祉センター 5階(大字鶴賀緑町) ▶内容/気象・防災に関するクイズ形式による勉強会など ▶対象/小学3~6年生 ▶定員/40人(先着順) ▶申し込み/11月8日(金)までに、電話で千曲川河川事務所へ

長野高専地域共同テクノセンター品質工学講座 商工労働課 ☎224-6751

内容	とき	定員(先着順)
品質工学概論、理想機能、直交表	11月6日(水)9:30~16:30	各40人
動特性、静特性	11月13日(水)9:30~16:30	
設計・生産への適用、ワークショップ	11月20日(水)9:30~16:30	

▶ところ/国立長野工業高等専門学校(大字徳間) ▶対象/市内在勤の人 ▶受講料/テキスト代各2,000円(運営協力費6,000円~15,000円別途) ▶申し込み/事前に電話かEメールで長野高専地域共同テクノセンター(☎295-7117, ✉nrtc71@nagano-nct.ac.jp)へ

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
裁縫用具入れ作り	11月11日(月)10:00~14:30	6人	500円
紙すき体験	11月14日(木)10:00~12:00	5人	100円
ねこはんでん作り	11月14日(木)10:00~14:30	5人	1,500円
さき織り体験	11月16日(土)10:00~12:00, 13:00~15:00	各4人	各400円
布ぞうり作り	11月18日(月)10:00~15:00	10人	300円
布マスク作り	11月27日(水)10:00~12:00	5人	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/10月9日(水)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

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	10月21日, 11月11日(月)13:00~14:30	新橋(大字塩生甲 ☎228-4731)
	10月18日(金)13:30~14:30	
音楽療法	10月21日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目 ☎244-6721)
	11月6日(水)13:30~14:30	若槻(田中 ☎295-2828)
	11月1日(金)13:30~14:30	
山水画教室	10月10日(水)10:00~12:00	茂菅(大字小鍋 ☎234-5466)
認知症予防ゲーム	10月28日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目 ☎244-6721)
交通安全教育講話	10月17日(水)13:30~14:30	
布ぞうりづくり	10月28日(月)10:00~15:00	
歌体操と音楽レク	10月28日(月)13:30~14:30	

▶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

かがやきひろば各種講座 ※各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき
■松代(松代町東条) ☎278-0050	
①笑って楽しく元気体操	10月21日(月)13:30~15:00
■東北(大字富竹) ☎296-5570	
②心を結ぶ初めての水引細工	10月25日~12月27日(金)10:00~12:00(計5回)
③スマホお助け講座	10月31日(木)10:00~12:00
④男性のコーラス	11月1日~令和2年1月31日(金)13:30~15:00(計6回)
■吉田(吉田三丁目) ☎263-6806	
⑤歴史講座「信濃の国に歌われた人物」	10月28日(月)13:30~15:30
⑥体験講座「木版画で新年のごあいさつ」	11月13日・27日(水)10:00~12:00(計2回)
■湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335	
⑦転倒予防教室~ころばぬ先の知恵を学びましょう	10月29日(火)13:30~15:00
■安茂里 ☎225-8500	
⑧ねこはんでん作り講座	10月31日(木)10:00~15:00
■篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227	
⑨料理教室おいしい秋のごはん	10月30日(水)10:00~12:30
⑩色えんぴつで野菜や果物を描いてみよう	11月12日・26日, 12月10日(火)13:30~15:30(計3回)
■柳町(大字三輪) ☎235-0019	
⑪笑って楽しく元気体操	10月31日(木)13:30~15:00
■氷鉋(稲里町中氷鉋) ☎284-8100	
⑫切手の小箱ひがのサロン	11月1日(金)10:00~12:00
⑬歌って元気 心と体 音楽療法講座	11月13日・27日, 12月11日(水)10:00~11:30(計3回)

▶対象/①~⑪市内在住の60歳以上の人 ⑫市内在住の人 ⑬市内在住の70歳以上の人 ▶定員(先着順)/①・②・⑨・⑪各20人 ③・⑦各30人 ⑤80人 ⑥・⑧・⑩各10人 ⑫16人 ⑬25人 ▶受講料/①・⑤・⑩各100円 ②500円(材料費2,000円別途) ④600円 ⑥・⑩各500円(材料費含む) ⑧100円(材料費1,500円別途) ⑨900円(材料費含む) ⑬300円 ▶申し込み/①は10月9日(水)9:00から、③・⑤は10月16日(水)9:00から、⑥は10月30日(水)9:00から、⑦は10月10日(水)9:30から、⑧・⑨・⑩は10月8日(火)9:00から、⑪は10月15日(火)9:00から、⑫は10月10日(水)9:00から、⑬は10月23日(水)9:00から、電話か直接、各ひろばへ ②は10月8日(火)9:00から、受講料・材料費を持参の上、直接、かがやきひろば東北へ ④は10月15日(火)9:00から、歌いたい曲をリクエストの上、電話か直接、かがやきひろば東北へ

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/10月19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/10月18日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

**たんけん はっけん ほっとけん
まちの縁側講座**

古里地区にある、人のつながりや居場所を、まち歩きで見つけましょう。
▶とき/10月19日(土)13:00~16:30
▶ところ/古里総合市民センター
▶対象/居場所づくりに興味のある人
▶定員/50人(先着順)
▶受講料/500円
▶申し込み・問い合わせ/10月8日(火)までに、電話かファクスで、市ボランティアセンター(☎227-3707, FAX224-1513)へ

市民協働サポートセンター講座

①地域の未来は協働でつくる
▶とき/10月24日(木)13:30~17:00
▶対象/NPO法人、企業、住民自治協議会、社会福祉協議会、行政職員ほか関心のある人
▶受講料/500円

②助成金プログラム説明会&助成金活用セミナー

▶とき/10月24日(木)18:00~20:30
▶対象/市民活動団体、住民自治協議会など

◎上記は
▶ところ/もんぜんぶら座3階
▶定員(先着順)/①60人 ②50人
▶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

ながの百景風景写真講座

▶とき/11月17日(日)13:00~17:00
▶集合場所/芸術館地下1階演劇練習室
▶撮影対象/ながの百景の風景(紅葉や松代の街並み)
▶持ち物/デジタルカメラかスマートフォン
▶定員/19人[多数の場合は抽選、10月31日(木)までに結果を通知]
▶申し込み/10月17日(木)(消印有効)までに、はがきに参加希望者全員の住所・氏名・電話番号・「風景写真講座希望」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)
圃都市政策課 ☎224-7179

男女共同参画センター講座

■夫婦・カップルで描くマネー&ライフプラン

▶とき／10月27日(日)10:00～12:00

▶対象／市内在住・在勤の夫婦、カップル、女性

▶定員／24人(先着順)

■男性にも知ってほしい女性の更年期症状

▶とき／11月2日(土)13:30～15:30

▶対象／市内在住・在勤の人

▶定員／50人(先着順)

◎上記はいずれも

▶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／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

※上のコードからも申し込みできます。

※託児を実施します(要予約)。

実践起業塾

▶とき／10月17日～11月21日(木)18:30～20:30、12月5日(木)18:30～21:00(計7回)

▶ところ／市役所会議室

▶内容／販売戦略、財務戦略、ビジネスプラン作成など

▶対象／創業を検討している人

▶定員／10人(多数の場合は抽選)

▶受講料／7,000円

▶申し込み／10月10日(木)までに、電話でNPO法人コミュニティビジネスネットワーク長野(☎217-4850)へ

團商工労働課 ☎224-8342

男性の料理教室

▶とき／10月25日、11月22日、令和2年1月24日、2月28日(金)10:00～13:00(計4回)

▶ところ／ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)

▶対象／市内在住の男性

▶定員／16人(初めての人を優先。多数の場合は抽選)

▶受講料／3,000円

▶申し込み・問い合わせ／10月7日(月)～18日(金)に、電話で市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ

中堅社員のためのコミュニケーション講座

▶とき／11月7日(木)13:30～16:30

▶ところ／もんぜんぶら座8階

▶対象／市内在勤でおおむね4～10年目の中堅社員

▶定員／30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／10月31日(木)までに、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

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			
11月8日(金)9:00～13:00	七二会分署	20人	七二会分署(☎229-3512)
11月12日(火)9:00～13:00	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)
11月14日(木)9:00～13:00	東部分署	20人	東部分署(☎222-0119)
11月21日(木)9:00～13:00	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
11月23日(土)9:00～13:00	更北分署	20人	更北分署(☎284-8119)
■普通救命講習Ⅲ			
11月10日(日)9:00～12:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
■上級救命講習			
11月13日(水)8:30～17:30	若槻公民館	20人	若槻分署(☎295-0119)
■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)			
11月19日(火)～21日(木)8:30～17:30	中央消防署	30人	鶴賀消防署(☎223-0119)
■応急手当普及員再講習			
11月10日(日)9:00～12:00	篠ノ井消防署	30人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

ハーブと薬草を活かすキッチンガーデン～生ごみ堆肥を使ったガーデニング講座

圃生活環境課 ☎224-5035

▶とき／10月12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、「センリョウ」や「ヤブコウジ」などの寄せ植えなど ▶対象／市内在住の人 ▶定員／20人(先着順) ▶受講料／2,000円(材料費含む) ▶申し込み／10月9日(木)までに、電話で生活環境課へ

ソルガム栽培講習会(収穫、脱穀)

圃環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

①収穫作業
▶とき／10月18日(金)13:30～16:00(荒天順延) ▶集合場所／大安寺駐車場(七二会甲)
②脱穀作業(皆さんが持参したソルガムを品種ごとに脱穀します)
▶とき／11月5日(火)◇ミニソルゴー、TDNソルゴー＝9:00～12:00 ◇モチキビ＝13:00～15:00 ▶ところ／(株)清水製粉工場本社(篠ノ井小松原)

◎上記は
▶申し込み／①は10月11日(金)(必着)まで、②は10月29日(火)(必着)までに、氏名(ふりがな)・職業・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレス(携帯メール不可)・持参するソルガムの品種と量(②のみ)を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、環境保全温暖化対策課[第二庁舎3階、〒380-8512長野市役所、FAX224-5108、☒kankyo@city.nagano.lg.jp]へ

※詳しくは、信州産ソルガムホームページをご覧ください。

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

圃NPO法人まめつてえ鬼無里 吉田さん ☎050-3736-6218

▶とき／11月9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、薪割り、ピザ作りなど ▶定員／15人(先着順) ▶受講料／3,000円 ▶申し込み／事前にまめつてえ鬼無里ホームページ内の申し込みフォームへ

温湯温泉「湯～ぱれあ」

圃湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

■こども・親子教室 ※⑥～⑧は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象	定員(先着順)
①ハワイアンリトミック	10月8日(火)・21日(月)10:30～11:30	1～3歳児	各10人
②親子で楽しく英語遊び	10月12日・26日(土)10:30～11:15	3～6歳児	各12人
③親子体操	10月13日(日)16:00～17:00	3～6歳児	12人
④わらべうた産後ダンス	10月15日(火)10:30～11:30	首が据わった4カ月～6歳児	10人
⑤からだすっきりママヨガ	10月16日(水)10:30～11:30	ママ向け	10人
⑥ベビー&ママ・パパ	10月17日・31日(日)10:30～11:30	6カ月～3歳児	各25人
⑦親子プール	10月19日(火)16:00～17:00	3～6歳児	12人
⑧親子で水中サーキット運動	10月22日(金)10:30～11:30	ママ・パパ向け	10人
⑨ベビーヨガで手遊び歌遊び	10月23日(土)10:30～11:30	2カ月～1歳半児	10人
⑩ハワイアンフラ	10月25日(日)10:30～11:30	ママ向け	12人
⑪わらべうたベビーマッサージ	10月28日(水)10:30～11:30	2カ月～1歳児	12人
⑫親子でリトミック	10月30日(金)10:30～11:15	1～3歳児	12人

▶受講料／①～③・⑦各1,000円 ④・⑤・⑨～⑫各800円 ⑥・⑧各700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)

シニアアクティブルーム生きがいづくり講座

圃シニアアクティブルーム ☎223-0058

講座	とき	ところ・集合場所	受講料
①町あるきと雅楽鑑賞	10月26日(土)13:30～16:30	ぱていお大門	500円
②アメリカンフォークソングを楽しむ	10月30日(水)10:30～12:30	もんぜんぶら座地下ホール	100円
③武家屋敷のお庭拝見(昼食付き)	11月16日(土)9:30～14:00	旧松代駅前	2,000円

▶対象／市内在住の60歳以上の人 ▶定員(多数の場合は抽選)／①30人 ②40人 ③20人
▶申し込み／①・②は10月11日(金)(必着)まで、③は10月18日(金)(必着)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(はがき1枚につき1講座記入)

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

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

市ファミリーソフトテニス大会 園市ソフトテニス協会 跡部さん ☎090-2662-1254

▶とき/10月14日(月)8:30~ ▶ところ/長野運動公園テニスコート ▶対象/市内在住・在勤で小学2年生以上のファミリーペア(親子、きょうだいなど) ▶参加料/1組1,400円 ▶申し込み/10月9日(木)までに、参加者全員の氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号・ペアの関係を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで市ソフトテニス協会の跡部享さん(〒381-0037長野市西和田二丁目19-11、FAX244-0929、✉naganocstk@yahoo.co.jp)へ

初心者スピードスケート教室 園市スケート協会 宮澤さん ☎090-3142-8041

▶とき/10月19日~令和2年2月29日(土)14:00~16:00(計10回)(10月19日は13:30~16:00) ▶ところ/エムウェーブ ▶対象/4歳以上の初心者 ▶定員/50人(先着順) ▶参加料(保険料含む)/4歳~中学生4,800円、高校生以上5,850円[滑走料毎回別途(中学生以下300円、高校生以上660円)、貸靴代毎回別途(中学生以下410円、高校生以上510円)] ▶申し込み/10月8日(火)~16日(水)に、参加料を持参の上、直接エムウェーブ南入り口(スケートセンター)へ

NAGANO体力・健康チェックキャラバン 園スポーツ課 ☎224-5083

本紙9月号15ページに「申し込み不要」と掲載しましたが、事前に申し込みいただくと、当日スムーズに受け付けができます。フレイル予防・健康・体力チェックや、専門家によるアドバイスを無料で受けることができますので、ぜひご参加ください。
▶とき/10月20日(日)10:00~14:00 ▶ところ/長野Uスタジアム ▶申し込み/10月18日(金)までに、電話でスポーツ課へ(当日の受け付けも可能)

障害者スポーツ講習会(マレットゴルフ) 園市障害者スポーツ協会 ☎FAX共通266-8834

▶とき/11月2日(土)9:30~11:30 ▶ところ/犀川第二運動場マレットゴルフ場(青木島町青木島乙) ▶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/10月30日(木)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会へ

鉄棒短期特訓教室 園北部スポーツ・レクリエーションパーク ☎266-0582

▶とき/11月9日・16日・30日(土)9:30~10:30、10:30~11:30(各計3回) ▶ところ/北部スポーツ・レクリエーションパーク(大字三才) ▶対象/年中児~小学3年生 ▶定員/各20人(先着順) ▶参加料/各3,000円 ▶申し込み/10月8日(火)から、電話か直接、北部スポーツ・レクリエーションパークへ

ポールウォーキングで野外彫刻めぐり 園スポーツ課 ☎224-5083 文化芸術課 ☎224-7504

南長野運動公園内の野外彫刻を巡ります(ポールは無料で貸し出します)。
▶とき/11月7日(木)9:30~12:00 ▶ところ/南長野運動公園 ▶定員/25人(先着順) ▶参加料/100円(保険料) ▶申し込み/10月15日(火)~25日(金)に、電話でスポーツ課か文化芸術課へ

スパイラル ノルディックウォーキング体験会 園スポーツ課 ☎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。
▶とき/11月14日(木)9:30~12:00 ▶ところ/スパイラル(中曽根) ▶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) ▶申し込み/10月15日(火)~31日(木)に、電話でスポーツ課へ

長野市父親卓球大会 園市父親卓球連盟事務局 牛澤さん ☎090-5765-1691

▶とき/11月17日(日)8:30~17:00 ▶ところ/大豆島体育館 ▶対象/市内在住・在勤の既婚男性 ▶種目/1~4部のランク別個人戦(1部=上級、2部=中級上、3部=中級、4部=初級)、ダブルス戦(当日組み合わせ) ▶参加料/1人1,000円 ▶申し込み/11月8日(金)(必着)までに、住所・氏名・電話番号・ランクを記入の上、はがきかファクスで市父親卓球連盟事務局の牛澤修二さん(〒381-1214長野市松代町柴33-1、FAX278-4578)へ

教室

歌と健康セミナー 園各公民館、家庭・地域学びの課 ☎224-5082

とき(14:00~16:00)	ところ	申し込み
10月18日・25日、11月1日(金)(計3回)	朝陽公民館 ☎243-7251	事前に電話か直接、各公民館へ
10月29日、11月5日・12日(火)(計3回)	古里公民館 ☎295-9707	

▶内容/合唱指導、発声のための簡単ストレッチ、歌と健康寿命に関する講話など

トイゴセミナー(知ると広がる長野市のモノ・コト講座) 園生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき(14:00~15:30)	ところ	定員(先着順)
長野市の指定文化財を学ぶ	11月7日(木)	生涯学習センター	
遺跡の発掘調査でわかること	11月14日(木)	(トイゴウエスト内)	各30人

▶申し込み/事前に電話かEメールで生涯学習センター(✉s-gakusyuu-city.nagano.lg.jp)へ ※託児を実施します(各回先着3人、各受講日の10日前までに、電話で同センターへ)。

善光寺表参道の地名を学ぶ 園長野市ガイド協会 ☎225-9911

▶とき/10月27日(日)13:30~16:00 ▶ところ/もんぜんぶら座3階 ▶内容/講座とまち歩き ▶対象/市内在住の人 ▶定員/20人(先着順) ▶受講料/500円(資料代含む) ▶申し込み/10月18日(金)までに、電話で長野市ガイド協会へ

郷土料理講習会

▶とき/10月20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(天地返し)
▶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/10月16日(木)までに、電話で鬼無里農林産物直売所ちよっくら(☎256-2450)へ

秋のガーデニング講習会(基本理論と実技)

▶とき/10月26日(土)13:30~15:00
▶ところ/川中島古戦場史跡公園(小島田町)
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/3,000円(材料費)
▶申し込み・問い合わせ/10月8日(火)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ

(一財)ながの緑育協会
篠ノ井会 ☎214-8719

- 葉っぱで学ぶ茶臼山樹木観察会
▶とき/10月21日(月)10:00~12:00
▶定員/30人(先着順)
- 生け花講習会
▶とき/10月25日(金)10:00~12:00
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,000円(材料費)


◎上記はいずれも
▶ところ/茶臼山自然植物園
▶申し込み/10月8日(火)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

リサイクルプラザ
松岡二丁目 ☎222-3196

- 簡単リメイク教室~デニム・ジーンズからバッグ作り
▶とき/11月15日(金)10:00~12:30
▶定員/5人(先着順)
▶受講料/500円

- リサイクル親子教室~親子エコひろば
余り布や廃材でおもちゃなどを作ります。
▶とき/◇0・1歳クラス=10月29日、11月19日(火)、12月20日(金)、令和2年1月28日、2月25日(火)10:00~12:00(計5回) ◇2・3歳クラス=10月25日、11月22日、12月20日、令和2年1月31日、2月28日(金)10:00~12:00(計5回)
▶対象/市内在住の0~3歳児とその保護者
▶定員/各クラス6組(先着順)
▶受講料/各クラス1,500円(材料費含む)

◎上記はいずれも
▶申し込み/10月8日(火)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

 **専門医による認知症個別相談会** 圏中部地域包括支援センター ☎224-7174

▶とき/10月8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/事前に電話で中部地域包括支援センターへ

 **血糖値を下げる運動講座** 圏市保健所健康課 ☎226-9961


とき(13:30~15:30)	ところ	内容	定員(先着順)
10月25日(金)	北部保健センター(上松四丁目)	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)	各20人
10月28日(月)	三陽保健センター(大字西尾張部)		
11月5日(火)	吉田保健センター		
11月14日(木)	真島保健センター		
11月15日(金)	犀南保健センター(里島)		

▶申し込み/10月9日(水)から、電話で市保健所健康課へ

 **難病研修交流会** 圏市保健所健康課 ☎226-9965

内容	とき
① こころの健康「呼吸法とリラクゼーション」	10月28日(月)13:30~15:00
② 講話「難病診療と遺伝カウンセリング」	10月30日(水)13:30~15:30
③ 網膜色素変性症患者交流会	11月1日(金)13:30~15:00
④ 筋萎縮性側索硬化症(ALS)患者交流会	11月5日(火)13:30~15:00
⑤ 医師講話「肝炎・肝がんの最新治療について」	11月8日(金)13:30~15:30
⑥ 薬剤師講話「難病とステロイドについて」	11月12日(火)13:30~15:00
⑦ パーキンソン病患者交流会	11月13日(水)13:30~15:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶対象/①・②・⑥難病を持つ本人やその家族 ③・④・⑤・⑦該当する難病を持つ本人やその家族 ▶申し込み/事前に電話で市保健所健康課へ

 **2歳児フッ化物塗布事業**

受付時間	ところ
11月6日(水) 9:30~10:00	東部保健センター(大字富竹)
11月14日(木) 13:20~13:50	西部保健センター(大字安茂里)
11月19日(火) 13:20~13:50	吉田保健センター
11月26日(火) 13:20~13:50	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/10月8日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

 **長野うつ病市民公開講座**


▶とき/11月10日(日)10:30~12:00(開場10:00)

▶ところ/ホテル国際21(大字南長野県町)

▶内容/講演「不安との上手なつきあい方~安心して眠るコツ」[講師=大野裕さん(一社)認知行動療法研修開発センター理事長]

▶定員/800人(先着順)

圏(一社)長野市医師会 ☎226-5850

 **不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談**

▶とき/11月20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

 **こころの健康づくり講演会**

▶とき/11月15日(金)15:00~17:00

▶ところ/北部保健センター(上松四丁目)

▶演題/心だって風邪をひく~始めようメンタルヘルスケア[講師=竹内博人さん(上松病院院長)]

▶対象/市内在住の人

圏北部保健センター ☎259-2088

スポーツ 

 **修正ヨガ®**

▶とき/10月11日・25日、11月1日・15日・29日、12月6日・20日(金)10:00~11:30


▶ところ/ホワイトリング

▶対象/18歳以上の人

▶定員/各20人(先着順)

▶参加料/1回600円

▶申し込み・問い合わせ/10月10日(木)8:30から、電話か直接、ホワイトリング(☎283-7977)へ

 **令和2年4月19日(日)開催 第22回長野マラソン大会**

▶申し込み/10月19日(土)10:00から、RUNNET(ランネット)ホームページで申し込むか、電話で大会エントリー専用コールセンター(☎0120-353-022)へ ※定員や参加料など、詳しくは同大会ホームページをご覧ください。

※開催要項は同大会ホームページ、スポーツ課(第二庁舎3階)にあります。

圏長野マラソン大会エントリーセンター ☎231-5681

 **オリンピックデーラン長野大会**

▶とき/11月2日(土)9:30~

▶ところ/長野オリンピックスタジアム


▶定員/1,000人(先着順)

▶参加料/一般1,500円、小学生~高校生500円、未就学児無料(参加賞なし、保護者の同伴と伴走が必要)

▶申し込み/10月27日(日)までに、長野放送ホームページから申し込むか、参加申込書に必要事項を記入の上、ファクスか郵送で大会受付デスク[FAX227-3152、〒380-8633長野市大字中御所131-7(株)長野放送事業部内]へ

※参加申込書はJOC公式サイト、長野放送ホームページ、スポーツ課(第二庁舎3階)、各支所にあります。

圏オリンピックデーラン長野大会実行委員会(長野放送事業部内) ☎227-3000

 **南長野運動公園**
篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■ジャイロキネシス®

▶とき/10月13日・20日(日)15:00~15:45

▶対象/高校生以上

▶参加料/1回600円

■親子でDANCE

▶とき/10月10日・17日・24日・31日(木)11:00~11:45

▶対象/幼児とその保護者

▶参加料/1回600円(幼児1人追加につき300円増し)

▶申し込み/事前に電話で同運動公園へ

■アダプテッド水泳サクラバ公開練習

水中運動などを行います(参加も可能です)。

▶とき/10月20日(日)13:00~15:00

長野市障害ふくしネット 企業懇談会

☎障害福祉課 ☎224-5030

▶とき/10月18日(金)13:00~17:00 ▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)
▶内容/障害者の雇用について考える講演・グループ討議 ▶対象/障害者雇用に関わる人
▶定員/100人(先着順) ▶参加料/4,000円(懇親会参加者のみ) ▶申し込み/事前に、氏名・事業所名・所属・事業所の住所・電話番号・懇親会参加の有無を記入の上、ファクスで市障害ふくしネットしごと部会の酒井さん(FAX296-1557)へ
※懇親会は、17:30から喫茶CHOU CHOU(シュシュ)(第一庁舎1階)で行います。

市立長野図書館
大字長野長門町 ☎232-3558

■映画上映会

◇リバー・ランズ・スルー・イット(字幕・カラー・124分)

▶とき/10月12日(土)14:00~

◇ガス燈(字幕・モノクロ・114分)

▶とき/10月26日(土)14:00~

■10月のおはなし会

▶とき/毎週水曜日15:00~15:30、毎週土曜日14:30~15:00、毎週日曜日11:00~11:30

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙など

■除籍本などのリサイクル市

▶とき/10月20日(日)13:30~16:00

▶内容/除籍した本、雑誌の無料配布(1人10冊程度)

市立南部図書館
篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■南部図書館まつり

▶とき/10月26日(土)・27日(日)10:00~16:00

▶内容/絵本作家accototo(アッコト)さんのワークショップ(27日10:30~)、松本大学大学院教授根本賢一さんの講演会(27日14:00~)、おはなしの部屋、押し花体験と展示、工作の部屋、スタンプラリー、本の福袋、AC長野パルセイロ展示コーナー、除籍本リサイクル広場、お薦め本の展示、お薦め本の小冊子の配布、ボードゲームなど

■10月のおはなし会

▶とき/①10月9日・23日(水)16:10~16:40

②10月16日・30日(水)11:00~11:30

▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、手遊び、工作など

▶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/11月6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。

長野盲学校 学校開放

▶とき/11月13日(水)9:00~12:40

▶ところ/長野盲学校(大字北尾張部)

▶内容/視覚障害教育の概要説明、授業見学、体験授業など

▶申し込み・問い合わせ/10月31日(木)

までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、長野盲学校(☎243-7789、FAX263-3038、✉nagamo-sc@pref.nagano.lg.jp)へ

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	10月17日(木)	10:00~12:00
	10月29日(火)	13:30~15:30
歯科	10月17日(木)	13:30~15:30
	10月29日(火)	10:00~12:00
運動	10月17日(木)	9:00~10:00、 15:30~16:30
	10月29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歳以上の入

▶定員/各3人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/10月11日(金)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7935)へ

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	ところ
10月17日(木) 13:30~15:30	西部保健センター(大字安茂里) ☎224-1101
10月18日(金) 13:30~15:30	吉田保健センター ☎263-7361
10月24日(木) 13:30~15:30	松代保健センター(松代町東条) ☎278-0021

▶定員/各5人程度(先着順)

▶申し込み/10月8日(火)から、電話で各保健センターへ

☎市保健所健康課 ☎226-9961

歯つらつお口の健康教室

▶とき/11月8日・15日・29日(金)13:30~15:30(計3回)

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶内容/歯科検診、家庭でできるお口の体操、誤嚥(ごえん)性肺炎を予防する歯磨きや入れ歯の手入れ方法の確認など

▶対象/介護予防のための口腔(こうくう)ケアに関心のある人(要介護認定者を除く)

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/10月9日(水)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 11月8日(金) 13:30~15:30	吉田保健センター ☎263-7361
② 11月11日(月) 13:30~15:30	犀南保健センター(里島) ☎293-8080

▶内容/講話(出産、栄養など)

▶対象/市内在住で出産予定日が、①は令和2年1月17日~3月27日、②は令和2年1月20日~3月30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/10月8日(火)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 11月10日(日) 10:15~12:15	このゆびとまれ(篠ノ井布施高田) ☎293-8860
② 11月17日(日) 10:30~15:30	じゃん・けん・ぽん(もんぜんぶら座2階) ☎219-0022

▶内容/講話、体験実習

▶定員/各15組程度(先着順)

▶対象/市内在住で第1子出産予定日が、①は令和2年1月19日~3月29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ある妊婦とその家族、②は令和2年1月26日~4月5日の妊婦とその家族

▶参加料/②800円(食事代1人600円別途)

▶申し込み・問い合わせ/10月8日(火)10:00から、電話で各施設へ[②のキャンセルは11月14日(木)まで]

各施設のイベント情報

イベント	とき	ところ	内容
①大豆島いこいの家秋祭り	10月8日(火) 10:00~15:00	大豆島いこいの家(大字大豆島)	利用者による演芸披露、飲食物の販売
②福ふくまつり	10月12日(土)・13日(日)9:30~15:00	かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)	作品展示発表、ステージ発表、飲食物の販売など
③北部勤労青少年ホームまつり	10月13日(日)10:00~14:00	北部勤労青少年ホーム(吉田一丁目)	ステージ発表、バザー、作品展、スタンプラリー抽選会など
④かがやきひろば安茂里まつり	10月20日(日)9:00~15:00	安茂里公民館	講座・自主グループの発表会
⑤南部勤労青少年ホーム祭り	10月20日(日)10:00~14:00	南部勤労青少年ホーム(篠ノ井小森)	ステージ発表(吹奏楽、ダンスなど)、作品展など
⑥茂菅いこいの家秋祭り	10月24日(木)10:00~15:00	茂菅いこいの家(大字小鍋)	日本舞踊とカラオケ大会、焼き鳥やおやきの販売
⑦石川いこいの家秋祭り	10月25日(金)10:00~15:00	石川いこいの家(篠ノ井石川)	飲食物の販売や各種演芸会
⑧総合リハビリテーションセンター祭	10月26日(土)10:00~14:30	県立総合リハビリテーションセンター(大字下駒沢)	講演会、寄席、運動や食事の相談、車いす乗車の体験など
⑨あいあいまつり	10月26日(土)13:00~15:00・27日(日)9:00~15:00	かがやきひろば氷鉦(稲里町中氷鉦)	作品展示、ステージ発表など
⑩新橋いこいの家秋祭り	10月27日(日)10:00~15:00	新橋いこいの家(大字塩生甲)	演芸、余興、カラオケ大会、焼き鳥やおでんの販売
⑪柳町働く女性の家発表会	10月27日(日)10:00~15:00	柳町働く女性の家(大字三輪)	展示や発表会(絵手紙、陶芸、コーラス、ハワイアンフラなど)
⑫かがやき交流会2019	11月2日(土)9:00~15:30	松代保健福祉センター(松代町東条)	ステージ発表、作品展示、体験、販売、お楽しみくじなど
⑬若槻いこいの家秋祭り	11月10日(日)10:00~15:00	若槻いこいの家(大字田中)	飲食物の販売や各種演芸会

①大豆島いこいの家☎221-5600 ②かがやきひろば湯福☎232-8335 ③北部勤労青少年ホーム☎243-1358 ④かがやきひろば安茂里☎225-8500 ⑤南部勤労青少年ホーム☎293-4435 ⑥茂菅いこいの家☎234-5466 ⑦石川いこいの家☎292-3900 ⑧県立総合リハビリテーションセンター☎296-3953 ⑨かがやきひろば氷鉦☎284-8100 ⑩新橋いこいの家☎228-4731 ⑪柳町働く女性の家☎235-2373 ⑫かがやきひろば松代☎278-0050 ⑬若槻いこいの家☎295-2828

NPOカフェまんまる「紙袋ワークショップ」 圃市民協働サポートセンター☎223-0051

環境問題を学びながら、世界に一つしかないオリジナルの紙袋を作ってみませんか。
▶とき/10月12日(土)13:30~16:00 ▶ところ/もんぜんぶら座7階 ▶定員/15人(先着順) ▶申し込み/事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☐npo@nagano-shimin.net)へ

はじめての「ながの」ウエルカム交流会 圃じゃん・けん・ぼん☎219-0022

▶とき/10月26日(土)10:15~12:30 ▶ところ/もんぜんぶら座地下ホール ▶内容/子育て情報の提供、ママ・パパ交流会、農産物の試食など(交流会終了後、こども相談室などの個別相談ができます) ▶対象/市へ転入した未就園児とその保護者 ▶定員/100組(先着順) ▶申し込み/事前に電話でじゃん・けん・ぼんへ

介護者のつどい 圃かがやきひろば安茂里☎225-8500

▶とき/10月29日(火)11:00~13:00 ▶ところ/かがやきひろば安茂里 ▶内容/音楽レクリエーション、昼食交流会 ▶対象/市内在住で介護をしている人 ▶定員/10人(先着順) ▶参加料/300円 ▶申し込み/10月16日(水)までに、電話か直接、かがやきひろば安茂里へ

犬と猫の休日譲渡会

▶とき/10月19日(土)13:00~15:00
▶ところ/市保健所(若里六丁目)
圃市保健所動物愛護センター☎262-1212

北信ブロック障害者就職面接会

▶とき/10月29日(火)13:00~16:00
▶ところ/ホテルメルパルク長野(大字鶴賀)
圃ハローワーク長野 ☎228-1300

行政書士無料相談会

	とき	ところ・問い合わせ
①	10月8日(火)9:30~12:00	東長野いこいの家(吉田五丁目)☎244-6721
②	11月1日(金)13:00~16:00	かがやきひろば豊野☎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

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/10月19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
圃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/11月2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
圃シニアネットながの 榛葉(しんは)さん ☎090-9359-8288

補聴器相談会(手話通訳・要約筆記付き)

▶とき/11月13日(水)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)
圃県聴覚障がい者情報センター ☎295-3530、FAX295-3567

福祉の職場説明会・就職面接会

▶とき/11月1日(金)12:30~15:30
▶ところ/ホテル信濃路(大字中御所)
圃(社福)県社会福祉協議会福祉人材センター ☎226-7330

北信地域合同就職面接会

北信地域の約70社の企業が集まります。
▶とき/11月5日(火)13:00~16:00
▶ところ/ホテル信濃路(大字中御所)
▶対象/令和2年3月大学など卒業予定者、卒業後おおむね3年以内の人
※詳しくは、長野労働局ホームページをご覧ください。
圃長野新卒応援ハローワーク☎228-0989

ワールドフェスタ IN 松代2019

世界の料理紹介やステージ発表、抽選会など楽しい国際交流イベントです。

▶とき/11月3日(日)11:00~15:00

▶ところ/松代小学校体育館

※上履きを持参してください。

圃観光振興課インバウンド・国際室 ☎224-5447

茶臼山動物園 篠ノ井有旅 ☎293-5167

①秋の茶臼山動物園まつり

▶とき/10月19日(土)・20日(日)9:30~16:30

▶内容/キリンの女の子が仲間入り~ようこそミモちゃんイベント、動物の身体測定クイズ、ゾウの餌やりなど

※各日先着350人に動物園オリジナルノート(ウォンバット)をプレゼントします。

②動物園裏側探検隊

▶とき/10月26日(土)13:00~15:00

▶対象/小学生以上

③ドングリを集めて動物にプレゼント

▶とき/10月27日(日)13:00~15:00(雨天中止)

▶集合場所/動物園レクチャールーム

◎上記は

▶定員(先着順)/②・③各20人

▶入園料/一般600円、小・中学生100円

▶申し込み/②は10月20日(日)~25日(金)に、

③は10月20日(日)~26日(土)に、電話で同園へ

花と緑の相談所

▶とき/10月11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

秋の山野草展

▶とき/10月12日(土)・13日(日)10:00~16:00(13日は15:00まで)

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

■山野草の寄せ植え教室

▶とき/10月12日(土)13:00~15:00

▶定員/15人(先着順)

▶参加料/2,000円

▶申し込み/事前に電話で(一財)ながの緑育協会へ

圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

デザインウィーク松代 圃善光寺表参道イルミネーション実行委員会(観光振興課内) ☎224-8316

旧松代駅を主会場に、さまざまな世代が楽しめるアートイベントを開催します。

▶とき/11月2日(土)~4日(月) ▶ところ/旧松代駅周辺 ▶内容/ライトアップ、ライブイベント、クラフト・飲食ブース出展(2日のみ)など

子ども1日飼育係

圃城山動物園 ☎233-0586

▶とき/10月26日(土)8:30~14:30 ▶ところ/城山動物園(上松二丁目) ▶内容/飼育係の体験 ▶対象/小学4~6年生 ▶定員/10人(先着順) ▶申し込み/10月12日(土)9:00から、電話で城山動物園へ

少年科学センター

圃少年科学センター(上松二丁目) ☎232-7383

11月3日(日)は入館無料です。

①手作り電池教室

▶とき/10月20日(日)13:00~15:00 ▶対象/小学生(1・2年生は保護者同伴)

▶定員/20人(先着順) ▶入館料/一般260円、高校生160円、小・中学生50円

②駅ナカで気軽に楽しむサイエンスカフェ

夏目雄平さん(千葉大学名誉教授)による実験講習会です。

▶とき/10月27日(日)18:00~19:20 ▶ところ/MIDORI長野3階りんごのひろば(南千歳一丁目)

③大人のための体験教室「パール缶で薫製器づくり」

▶とき/11月4日(月)10:00~15:00 ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)

▶定員/10組(親子や友人など、先着順) ▶参加料(材料費)/薫製器一つにつき3,000円

◎上記は

▶申し込み/①は10月12日(土)9:00から、③は10月19日(土)9:00から、電話で同センターへ

信州花フェスタを彩った植物を使って花壇をつくろう 圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

信州花フェスタで使用した植物を園内の花壇に植栽します。また、花壇のイメージに合わせた寄せ植えを作って持ち帰りができます。

▶とき/10月19日(土)9:30~12:00 ▶ところ/篠ノ井中央公園 ▶対象/小学生以下の子どもとその家族 ▶定員/20組(先着順) ▶申し込み/10月8日(火)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

保存樹(古樹)めぐり

圃公園緑地課 ☎224-7285

▶とき/11月7日(木)13:30~16:30 ▶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、11月1日(金)までに結果を通知] ▶申し込み/10月24日(木)(消印有効)までに、住所・氏名・電話番号・「保存樹めぐり希望」と記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで公園緑地課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5111、☎kouen@city.nagano.lg.jp)へ(1通につき2人まで記入可)

わが街ながののアート探訪

圃文化芸術課 ☎224-7504

■第70回記念北信美術展作品鑑賞~北信美術展審査員による解説付き

▶とき/11月3日(日)10:00~12:00 ▶集合場所/生涯学習センター3階(トイゴウエスト内) ▶定員/15人(多数の場合は抽選) ▶参加料/300円(目録代)

■松代でマツシロク・アート展鑑賞とアロマ・陶芸体験

▶とき/11月4日(月)9:00~17:00 ▶集合場所/JR長野駅東口ユメリアバスパーク ▶定員/10人(多数の場合は抽選) ▶参加料/3,000円[昼食代(長芋を中心とした定食)、材料費含む]

◎上記はいずれも

▶申し込み/10月16日(水)(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・「アート探訪〇月〇日(いずれかの日付)希望」と記入の上、文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ(はがき1枚につき1コース、2人まで記入可)

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	書道合同作品展	10月8日(火)~14日(月)
	グループ展水彩画を楽しむ教室	10月17日(木)~23日(水)
	MOA美術館長野市児童作品展	10月25日(金)~28日(月)
2階ミニ ギャラリー	城山版画展	11月1日(金)~5日(火)
	退公連長野支部作品展	10月17日(木)~20日(日)
	MOA美術館長野市児童作品展	10月25日(金)~28日(月)
	いけ花 菊を活(い)ける	11月3日(日)・4日(月)

市立博物館

小島田町 ☎284-9011

11月3日(日)は入館無料です。

■子ども☆体験のひろば(13:00~15:00)

◇どんぐり・まつぼっくりあそび[10月12日(土)、材料費300円] ◇スキでつくるかべかざり:ハロウィーン[10月19日(土)] ◇さきおりでペンケースをつくろう[10月26日(土)(受け付け=12:30~)、定員10人(先着順)、材料費100円]

■手仕事のじかん(事前の申し込みが必要)

◇水引のブックマーカー[10月16日(水)・27日(日)13:00~15:00、定員各4人(先着順)、材料費各500円]

■ほんものゼミナール「北信濃の山寺〜古代の信仰を復元する」

▶とき/10月18日(金)10:00~11:30

◎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★

■リラックスプラネタリウム「米津玄師」

▶とき/10月の土・日曜日、祝日15:00~15:40

■夜のプラネタリウムと星空観察「土星と秋の星座たち」

▶とき/10月26日(土)17:30~19:30

■満天の星空タイム「世界の神話と星物語」

▶とき/11月3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

11月3日(日)は入館無料です。

■水彩画家 高木一也さんによる作品解説

▶とき/10月13日、11月10日(日)14:00~15:00

■化石消しゴムをつくろう

▶とき/10月19日(土)13:30~15:30

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/300円

◎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

■折り紙サークルりんどう作品展

▶とき/10月8日(火)~20日(日)

■平林安達会「かがやき展」

▶とき/10月22日(火)~11月4日(月)

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

11月3日(日)は入館無料です。

①博物館わくわく入門「裾花川で石ころ観察」

▶とき/10月20日(日)10:00~15:00

②植物観察会「秋の地附山トレッキング」

▶とき/10月26日(土)9:00~14:00

▶集合場所/地附山公園駐車場

③自然観察教室「実とタネで宝石づくり」

▶とき/10月27日(日)10:00~15:00

◎上記は

▶対象/小学生以上

▶定員/各20人(先着順)

▶参加料/各200円

▶入館料/①・③一般各200円、高校生各100円、小・中学生各50円

▶申し込み/事前に電話で同館へ

秋の里山散策

▶とき/10月20日(日)9:00~13:00

▶ところ/スパイラル(中曽根)

▶内容/草花やキノコなどの観察会

▶定員/30人(先着順)

▶参加料/一般200円、小学生以下100円

▶申し込み・問い合わせ/10月16日(水)までに、電話でながの環境パートナーシップ会議事務局(環境保全温暖化対策課内 ☎224-5034)へ

真田邸三番土蔵ワークショップ

11月3日(日)は入館無料です。

とき	
10月16日、11月6日(水)	10:00~12:00
10月19日(土)	13:00~15:00
10月27日、11月3日(日)	10:00~12:00 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)

真田宝物館 ☎278-2801

戸隠森林植物園

■戸隠高原ネイチャーウォーク

▶とき/10月10日(休)9:00~14:00(雨天中止)

▶持ち物/昼食、歩きやすい服装、雨具

■自然観察会

▶とき/10月13日・20日・27日(日)10:00~12:00(雨天中止)

▶持ち物/歩きやすい服装、雨具

■戸隠高原バードウォッチング

▶とき/10月26日(土)8:00~11:00(雨天中止)

▶持ち物/双眼鏡、図鑑(持参できる人) 歩きやすい服装

◎上記はいずれも

▶集合場所/園内八十二森のまなびや前

▶参加料/一般500円、小・中学生300円

園NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

鬼女もみじ祭り

▶とき/10月20日(日)10:00~13:00

▶ところ/松巖寺(鬼無里)

▶内容/鬼女紅葉の法要、鬼女紅葉太鼓の奉納、きのこ汁の振る舞いなど

園鬼無里観光振興会 ☎256-3188

ちよっくら「きなさ市」

▶とき/10月20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、キノコのみそ汁の振る舞いなど

園鬼無里農林産物直売所ちよっくら ☎256-2450

ながの門前まちあるき

■ながのエシカル事情

▶とき/10月18日(金)14:00~16:00

■消防団のヒミツ

▶とき/10月19日(土)9:00~10:30

◎上記はいずれも

▶集合場所/楽茶れんが館2階(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/事前にまち暮らしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ

園市街地整備課 ☎224-8389

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

10月は、13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

長野市廃棄物処理事業計画 協議審議会委員 圃廃棄物対策課☎224-7320

廃棄物処理施設設置事業計画に対する意見策定を調査・審議する委員を募集します。
▶対象／市内在住の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**／令和2年2月1日(土)から2年間 **▶申し込み**／10月18日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[廃棄物対策課(第二庁舎3階)、市ホームページあります]に必要な事項を記入の上、「廃棄物の処理」をテーマにした小論文(書式自由、800字以内)を添えて、郵送か直接、廃棄物対策課(〒380-8512長野市役所)へ

市営住宅の入居者 圃長野県住宅供給公社住宅管理部☎227-2322

▶申し込み／10月2日(水)~8日(火)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、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	うち難身
宇木	三輪九丁目	3DK	3		
上松東	上松四丁目	2DK	1		1
柳町	三輪五丁目	3DK	1		
若里	若里五丁目	3DK	2	1	2
犀南	篠ノ井東福寺	2K	1		1
今井	川中島町今井原	2DK	1		1
		3DK	2		
千原田(※)	信州新町上条	2LDK	1		1
		3DK	1		1
上五十里(※)	中条日高	3LDK	3		3

- ◇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。

※申し込み後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。なお、テレビを視聴する場合は、ケーブルテレビへの加入が必要です。

フリーマーケット出店者 圃リサイクルプラザ☎222-3196

▶とき／11月24日(日)9:00~12:00 **▶ところ**／サンマリンながの・リサイクルプラザ(松岡二丁目)(屋内外開催) **▶対象**／市内在住で、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**／50店舗(区画1.8m×1.8m、多数の場合は抽選。当選者のみ後日結果を通知) **▶出店料**／500円 **▶申し込み**／10月31日(木)(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・「11月フリーマーケット出店希望」と記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒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

長野市子ども会リーダー研修会 圃家庭・地域学びの課☎224-5085

▶とき／10月19日(土)・20日(日)(1泊2日) **▶ところ**／青少年錬成センター(大字山田中) **▶集合場所**／市役所=9:00、現地=9:30 **▶内容**／企画の発表やレクリエーションなど **▶対象**／子ども会活動に興味のある市内在住の小学5年生~高校生 **▶参加料**／小・中学生2,360円、高校生2,560円 **▶申し込み**／10月9日(水)までに、電話で家庭・地域学びの課へ

成人指導者研修会 圃家庭・地域学びの課☎224-5085

▶とき／10月28日(月)9:00~15:00 **▶ところ**／ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町) **▶内容**／スーパー紙トンボ、竹笛 **▶対象**／子どもの育成活動に携わりたい人 **▶申し込み**／10月18日(金)までに、電話で家庭・地域学びの課へ

親子わくわくフェスタ2019 圃生涯学習センター☎233-8080

▶とき／11月10日(日)10:00~16:00 **▶ところ**／生涯学習センター(トイゴウエスト内) **▶内容**／親子ダンス教室、親子レク教室、プログラミング教室、将棋教室、木工教室、電子工作教室など **▶申し込み**／10月10日(木)から、電話で生涯学習センターへ ※定員、対象、申し込みなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。

デンマーク親善フェア アート展

▶とき／10月12日(土)~19日(日)10:00~16:00
▶ところ／芸術館展示サロン
▶内容／レゴブロック®体験、クラフトバンド、ビーズなどのワークショップ、地元作家によるスケッチや工芸作品の展示
 ※ワークショップは参加料が必要です。
 ※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

権堂イーストプラザ市民交流センター
 大字鶴賀権堂町☎234-2906

■フリーマーケット
▶とき／10月14日(月)10:00~15:00
■ハンドメイドdeアクセサリ
 プラ板でアクセサリを作ります。
▶とき／10月26日(土)11:00~15:00
▶参加料／300円(アクセサリパーツ一つ含む)

小田切仙人野外教室
(キノコ狩り・リンゴ狩り)

▶とき／10月25日(金)18:00~26日(土)15:00(1泊2日)
▶ところ／青少年錬成センター(大字山田中)
▶対象／小・中学生とその家族
▶定員／30人(先着順)
▶参加料／小・中学生2,800円、一般3,300円
▶申し込み・問い合わせ／10月20日(日)までに、電話かファクスで青少年錬成センター(☎・FAX共通229-3731)へ

フリーマーケット

▶とき／10月27日(日)9:00~12:00
▶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

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／11月2日(土)・3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

サンマリンながの、屋内運動場料金改定〔10月1日(火)～〕

〒221-5535、スポーツ課 ☎224-5083

区分		対象、料金(未就学児無料)
プール(温浴施設利用可)	1回券(7・8月は入場から3時間まで)	一般1,220円、小・中学生610円
	平日昼間1回券(18:00まで)	一般810円、小・中学生400円
	ナイター 1回券(18:00から)	一般690円、小・中学生340円
温浴施設	通年券	一般48,800円、小・中学生24,400円
屋内運動場	1回券	小学生以上560円
	2時間ごと	全面1,220円、半面610円

■共通券(新設)

区分(対象=高校生以上)	1回券	月間利用券
プール・温浴施設・トレーニングルーム・スタジオ共通	1,420円	5,680円
温浴施設・トレーニングルーム・スタジオ共通	810円	3,240円

一般競争入札による市有地の売払い

管財課 ☎224-5016

物件番号	所在	地目	面積(m ²)	予定価格(円)	入札保証金(円)
1-3	長野市大字徳間字稗田3309-8	宅地	400.27	24,090,000	1,210,000
1-4	長野市大字徳間字稗田3330-1他3筆	雑種地	319	2,367,000	120,000

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶申込受付期間/10月16日(水)～29日(火) ▶ところ/管財課(第二庁舎4階)

■入札

▶とき/11月22日(金)14:00～(受け付け=13:30～14:00) ▶ところ/市役所会議室201(第二庁舎10階)

※都合により、延期または中止することがあります。

※入札参加申し込みや入札に必要な書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

長野市へ転入した皆さんのながのプレミアム商品券購入引換券交換方法

商工労働課 ☎224-7642

平成31年1月2日以降に長野市へ転入した人で、他市区町村で発行された商品券購入引換券(未購入があるもの)をお持ちの場合は、長野市の商品券購入引換券と交換できます。希望する人は、商工労働課商品券担当(第一庁舎6階)へお越しください。

▶持ち物/商品券購入引換券、身分証明書(商品券購入引換券に記載された名前と現住所が確認できるもの)

※身分証明書は、マイナンバーカード、運転免許証、旅券(パスポート)、健康保険証、障害者手帳、学生証などです。本人以外(家族、代理人、使者)でも交換できます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

消防局防火標語入賞者(敬称略)

◆優秀賞/◇たき火はね 目をはなしたらあぶないよ(西陽彩) ◇調理中 火と真つすぐににらめっこ(傳田望々花) ◇消したかな? 戻る勇氣と 消す安心(竹内須美子)

◆佳作/◇けしわすれ 一つのミスがいのちとり(山邊真路) ◇火の用心 みんなで守ろう 火のルール(善財真央) ◇火の用心 家族でチェック「火は消した?」(両角春香) ◇火の怖さ 言葉に変えてつなげよう(安野瑠那) ◇便利な火油断で変わる 恐怖の火(野村直生) ◇火を消した 記憶と確認 指差しルール(村上ひとみ)

消防局予防課 ☎227-8001

お わ び

本紙9月号2ページに掲載した「ながの子ども・子育てフェスティバル実行委員会事務局」の電話番号に誤りがありました。おわびします。

子育て政策課 ☎224-6796

まごころ

ありがとうございます



【茶臼山動物園整備基金に】

▶株式会社中嶋製作所/500万円

【長野市教育委員会に】

▶株式会社長野県教科書供給所/20万円

【市立小・中学校に】

▶高橋広平さん/写真集「雷鳥 ~Messenger from God, who wearing scenery~」79冊

【男女共同参画啓発事業に】

▶国際ソロプチミスト長野みすず/アルミイーゼル2点、プロジェクタースタンド1点、パープルリボンプロジェクト用ツリー(一式)1点

【長野市に】▶匿名/21,893円

募 集



千曲川河川敷内の樹木伐採者 国土交通省千曲川河川事務所 ☎227-9261

千曲川河川敷内の樹木を伐採できる人に、伐採した樹木をお譲りします。

※申し込み方法など、詳しくは千曲川河川事務所ホームページをご覧ください。

長野市廃棄物減量等推進審議会委員

ごみの減量・リサイクル、し尿処理などについて審議する委員を募集します。

▶対象/市内在住の18歳以上(就任時)で、市他の審議会などの委員になっていない人

▶募集人数/3人程度(書類選考)

▶任期/11月29日(金)から2年間

▶申し込み/10月31日(木)(消印有効)までに、所定の応募用紙[生活環境課(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、「ごみの減量、リサイクルについて」か「し尿処理、生活雑廃水対策について」をテーマにした小論文(800字程度)を添えて、郵送か直接、生活環境課(〒380-8512長野市役所)へ

生活環境課 ☎224-5035

令和2年度採用 市立保育所、認定こども園 会計年度任用職員

■保育士

▶対象/保育士有資格者・令和2年春までに資格を取得する見込みの人

▶勤務時間/月～土曜日の7:30～19:00のうち指定する7時間45分(週休2日、正規保育士に準じた勤務時間)(※1)

■看護師・准看護師

▶対象/看護師・准看護師有資格者(※2)

▶勤務時間/月～金曜日8:30～17:15

◎上記はいずれも

▶採用予定人数/若干名(面接など)

▶採用期間/令和2年4月1日(水)～令和3年3月31日(水)

▶試験日/11月中旬

▶申し込み/11月1日(金)(消印有効)までに、履歴書(写真添付)に必要な資格証書[保育士証(資格取得見込証明書)、看護師・准看護師免許証]の写しを添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(第二庁舎2階、〒380-8512長野市役所)へ

※1…園により勤務日や勤務時間が異なる場合があります。

※2…看護師・准看護師として医療機関などにおいて4年以上の経験が必要です。

保育・幼稚園課 ☎224-8032

くらしのチャンネル

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

お知らせ

10月市議会臨時会 10月8日(火)開会予定

■10月市議会臨時会の会議予定

内容	日程
本会議 議会人事	10月8日(火)
本会議 議案説明、質疑、採決	10月9日(水)
委員会	

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

■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希望者は、お問い合わせください。

☎議会事務局 ☎224-5057

ながの未来トーク

市民の皆さんと市長が、各地区の身近な課題を話し合います。ご参加ください。

地区	とき	ところ
古牧	10月18日(金)10:00~12:00	古牧公民館
朝陽	11月2日(土)14:00~16:00	朝陽支所

※託児を実施します(飲食物は提供しません)。
☎広報広聴課 ☎224-5004

長野市社会福祉審議会

- ▶とき/11月8日(金)13:30~15:30
- ▶ところ/市役所庁議室(第一庁舎5階)
- ▶議題/長野市障害者基本計画などの策定についてほか

▶傍聴定員/5人(先着順)
▶傍聴申し込み・問い合わせ/11月5日(火)までに、電話で福祉政策課(☎224-5028)へ

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/10月23日(水)13:00~11月8日(金)14:00

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☎管財課 ☎224-5016

おでかけパスポートの利用範囲拡大

10月1日(火)から、アルピコ交通(株)の路線バス「高府線」の小川村内も、おでかけパスポートの適用運賃で利用できます。
☎交通政策課 ☎224-5012

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/10月12日(土)10:15~12:30
 - ▶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)。

献血日程(400ml献血にご協力を)

	とき	ところ
10月24日(木)	9:30~11:00	川中島支所
	13:30~14:45	朝陽支所

☎市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

市町村振興宝くじ「ハロウィン ジャンボ宝くじ」の販売

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/10月18日(金)まで
☎財政課 ☎224-5014

宝くじの助成金で整備

宝くじの社会貢献広報事業である(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して整備しました。

◇七二会地区自主防災組織連絡協議会/初期消火用具格納箱11台、消防用ホース60本、管そう10本
☎七二会支所 ☎229-2311

10月は受信環境クリーン月間です

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入る、といった場合、近所のお宅も同様な症状があるか確認いただき、総務省信越総合通信局へご相談ください。

☎総務省信越総合通信局 ☎234-9991

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。

消費税の軽減税率制度説明会

▶とき/10月15日(火)14:00~15:00、
15:30~16:30

▶ところ/長野税務署(大字南長野西後町)

▶定員/各40人(先着順)

※詳しくは、国税庁ホームページ「消費税の軽減税率特設サイト」をご覧ください。

☎長野税務署 ☎234-0111(音声案内)

フードドライブ

家庭で消費されずに残っている食品をお持ち寄りください。

▶とき/10月27日(日)10:00~15:00

▶ところ/JR長野駅東西自由通路

▶寄贈希望品/常温保存可能で未開封、賞味期限が11月27日(水)以降の食品

☎生活環境課 ☎224-5035

長野中央ライオンズクラブ(食品の条件など) ☎235-3988

家庭で処分に困っているタイヤ などを有料で受け入れます

▶とき/10月12日・26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/自転車型トレーニング器具、車いす、家具調トイレ(自立3型)

◆ゆずってください/パン焼き器、釣り道具(リール付き)

▶申し込み・問い合わせ/10月8日(火)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		納期
種別		
市・県民税(3期)		10月31日(木)
国民健康保険料(10月期)		
後期高齢者医療保険料(4期)		
介護保険料(5期)		
し尿処理手数料従量制(4期)		

公共交通の利用促進と丹波島橋の渋滞緩和を目指し

「ながのスマート通勤応援月間」を実施します

11月1日(金)～30日(土)

市では、長野市公共交通活性化・再生協議会と協働し、市民がストレスなく通勤できることを目的とする「ながのスマート通勤応援事業」を実施しています。

この事業の一環として、11月1日(金)から30日(土)までを「ながのスマート通勤応援月間」とし、公共交通の利用促進と丹波島橋の渋滞緩和を目指した取り組みを行います。

市民の皆さんも今の通勤手段を見直すきっかけにしてみませんか。



▲丹波島橋が渋滞している様子
(平日の8時ごろ)

長野地区バス共通ICカード「KURURU」 お試し定期券を販売します

応援月間を契機に、マイカー通勤から路線バス通勤へ転換する人に、KURURUお試し定期券を販売します。お試し定期券を購入し利用した人(解約した人を除く)には、定期券の期間終了後にKURURU特別ポイントとして、千ポイントをプレゼントします。ぜひご利用ください。

- ▶販売期間/10月1日(火)～11月30日(土)
- ▶利用期間/10月15日(火)以降の利用者が指定する1カ月間
- ▶対象/6カ月前までに定期券の購入履歴がない人
- ▶申し込み/KURURU取扱窓口へ

※ポイントは、12月下旬以降に順次付与します(ポイントの還元は窓口で手続きが必要です)。



◀バス共通ICカード
KURURU



◀KURURU取扱窓口はこちら

「パーク・アンド・ライド」の社会実験を実施します

応援月間中、公共交通の利用促進に向けた課題などを検証するため、「パーク・アンド・ライド」の社会実験を行います。実験では、長野駅周辺の企業に勤めるマイカー通勤者が、通勤途中の市立博物館やJ R篠ノ井駅西口など6カ所の駐車場や駐輪場から、電車やバスに乗り換えて通勤します。

■社会実験に参加してくれる人を募集します

参加条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

乗り換え場所	交通手段
① 三本柳小学校西側	自転車 → バス
② ウエルシア長野川中島店	マイカー/自転車 → バス
③ J R 今井駅東口	マイカー → 電車
④ 市立博物館	マイカー/自転車 → バス
⑤ J R 篠ノ井駅西口	マイカー → 電車
⑥ 旧松代駅	マイカー → バス

パーク・アンド・ライドの乗り換え場所



問 交通政策課 ☎ 224-5012 FAX 224-9715 ✉ kotuseisaku@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。

