

## 台風19号による河川氾濫で被災された市民の皆さまへ

去る10月12日の夜、台風19号の大雨の影響により全国各地で災害が発生し、長野市内でも千曲川が氾濫し、大規模な洪水被害が発生しました。

このたびの災害により、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被害に遭われた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

現在、多くの市民・団体・企業の皆さまから、心のこもった支援物資や多くの義援金が寄せられるとともに、復旧に当たっておられる大勢のボランティアの皆さまに、大きなお力添えをいただいております。改めて、深く感謝申し上げます。

長野市では、避難所の運営やライフラインの復旧などに全力で取り組んでいるところですが、被災された皆さまのご心労には耐え難いものがあると推察しております。

被災された皆さまが、一刻も早く元の穏やかな生活を取り戻すことができるよう、国、県および関係機関と協力して、復旧に向けて全力で取り組んでまいります。

長野市長 加藤 久雄

# 台風19号による被災者の皆さまへ

台風災害による避難生活などに必要となる情報(主な支援策などの概要や問い合わせ先など)をお知らせします。

項目名	概要	対象者	担当課	問い合わせ先
医療機関などへの受診の際に被保険者証がない場合	被保険者証を紛失、または家庭に残したまま避難しているため、医療機関などに提示できない場合は、住所・氏名・生年月日・連絡先を口頭で伝えることで、保険適用による受診ができます。	①長野市国民健康保険加入者 ②長野県後期高齢者医療保険加入者	①国民健康保険課 ②高齢者活躍支援課	①224-7225 ②224-8767
国民健康保険被保険者証の再発行	国民健康保険課かお近くの支所(豊野、長沼を除く)で再発行可能です。原則本人確認できるもの(運転免許証など)が必要ですが、流失などでお手元にない場合は、住所・氏名・生年月日・連絡先の確認を取ることができれば、再発行可能です。なお、代理人が再交付の手続きをする際は、可能な限り委任状を持参いただき、併せて代理人の本人確認できるもの(運転免許証など)をお持ちください。	被災された長野市国民健康保険加入者	国民健康保険課	224-5025
り災証明に関すること	固定資産のり災証明に関すること。	被災された市民	資産税課	224-7176
災害障害見舞金	自然災害による負傷、疾病により障害を負った人に、災害障害見舞金を支給します。	左記の負傷、障害を負った人		
災害援護資金	負傷や、家財・住居の損害があった世帯主に、災害援護資金を貸し付けます。	左記の負傷、損害があった世帯主		
被災者生活再建支援制度	災害により、居住する住宅が全壊・半壊し解体・居住不能であり、長期継続が見込まれる・大規模半壊の場合に、被災世帯の世帯主に、生活再建支援金を支給します。	左記の住宅損害を受けた世帯主	福祉政策課	224-5028
長野市被災者生活再建支援金	被災者生活再建支援法の対象とならなかった被災者などに、法制度と同等の支援金を支給します。	住居が半壊の損害を受けた世帯主		
税金の減免に関すること	①市税(個人市・県民税)の減免 ②固定資産税の減免	被災された市民	①市民税課 ②資産税課	①224-8507 ②224-7176
税金の納付に関すること	市・県民税、固定資産税などの納税相談	被災された市民	収納課	224-7664
介護サービス利用の際に、被保険者証と負担割合証がない場合	介護保険の被保険者証と負担割合証を紛失、または家庭に残したまま避難しているため、介護サービス事業者などに提示できない場合は、住所・氏名・生年月日・連絡先を口頭で伝えることで、利用が可能です。	要支援・要介護認定者	介護保険課	224-7871
被災などにより、初めて介護保険サービスを希望する場合	被災などにより、新たに介護が必要となった場合は、避難所、避難先の家庭や公共施設などでも、必要な介護サービスを受けることができます。	65歳以上の人か、40歳から64歳までで特定疾病のある人	①中部地域包括支援センター ②介護保険課	①224-7174 ②224-7871

# 議長・副議長・委員会構成決定 議案11件など可決 10月市議会臨時会

就任に当たって



議長  
小泉栄正



副議長  
宮崎治夫

台風19号の影響による豪雨は、本市にも甚大な被害をもたらしました。災害によりお亡くなりになりました方々のご冥福をお祈りしますとともに、被災された方々に、心よりお見舞いを申し上げます。

議会では、市内各地で甚大な被害が発生したことから、長野市議会災害等対策連絡本部を設置いたしました。引き続き、被災された皆さまが、一日も早く安心して暮らせる生活を取り戻せるよう支援してまいります。

去る10月市議会臨時会におきまして、議長・副議長に選出され、その職責の重さを改めて痛感しております。

人口減少と少子高齢化が続き、社会構造が大きく変化する中で、二元代表制の一翼を担う議会や議員が果たすべき役割や責務が、ますます重要となっております。

国も地方も大きく変革する中、本市においても、依然財政状況は厳しく、人口減少社会への対応、子育て支援の推進、産業の振興、中山間地域の活性化などの課題が山積しております。

市議会といたしましても、これら山積する課題に立ち向かいながら、まちづくりの主役は市民の皆さまであることを第一に考え、幸福を実感できる、住んでよかったと思える安全、安心なまちの実現のため、その重責を果たしてまいります。

また、地方分権が進む中で、自治体の自主的な決定と責任の範囲が拡大し、分権時代における市議会の在り方が課題となっております。

議会は、市政の監視役としての役割を十分に果たすとともに、市民の皆さまの声をしっかりと聴きし、継続的に活性化に取り組んでいくことで、存在意義をさらに高めていくものと考えます。

今後、市民の皆さまのご期待に沿うべく、公正、公平かつ円滑な議会運営に努めるとともに、身近で開かれた議会運営と機能の充実を進め、市民の皆さまの信託に応えてまいります。

市民の皆さまには、日頃からの市議会に対する格別のご理解とご協力に心から感謝申し上げますとともに、一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

改選後初めての長野市議会、10月市議会臨時会が、10月8日(火)・9日(水)に開かれました。議長には小泉栄正氏、副議長には宮崎治夫氏が選出されました。また、各委員会の構成と監査委員も決まりました。

## ●補正予算

### ■一般会計

令和元年度一般会計補正予算では、1千630万円を追加し、本年度一般会計予算総額は、153.8億2926万1千円になりました。

▼(歳出) 林業施設災害復旧事業／1千630万円

■企業(水道事業) 会計

▼特別損失／583万6千円

## ●委員会の構成など

新たな委員会構成などは、次のとおりです(◎は委員長、○は副委員長、敬称略)。

### 【常任委員会】

▼総務委員会 ◎手塚秀樹 ○松田光平 桜井篤 小林秀子 加藤英夫

塩入学 小泉栄正 小泉一真 松木茂盛 阿部孝二 ▼福祉環境委員会

◎北澤哲也 ○鈴木洋一 近藤満里

青木敏明 小林義直 小林史子 竹内茂 東方みゆき グレート無茶

宮崎治夫 ▼経済文教委員会 ◎松井英雄 ○金沢敦志 黒沢清一 三井経光 野々村博美 若林祥 寺沢

さゆり 堀内伸悟 箱山正一 鎌倉希旭 ▼建設企業委員会 ◎市川和彦 ○滝沢真一 布目裕喜雄 佐藤久美子 勝山秀夫 和田一成 西脇

かおる 西沢利一 倉野立人

【議会運営委員会】

◎若林祥 ○手塚秀樹 黒沢清一

滝沢真一 塩入学 布目裕喜雄 近藤満里 北澤哲也 西沢利一 三井経光

### 【特別委員会】

▼公共施設の在り方調査研究特別委員会 ◎塩入学 ○手塚秀樹 近藤満里 堀内伸悟 グレート無茶 西脇かおる 滝沢真一 阿部孝二 青木敏明 ▼小・中学校の在り方調査研究特別委員会 ◎寺沢さゆり

○布目裕喜雄 三井経光 黒沢清一

小林史子 西沢利一 小林秀子 東方みゆき 市川和彦 ▼まちづくり

◎小林義直 ○北澤哲也 小泉一真

鈴木洋一 若林祥 桜井篤 松木茂盛 箱山正一 野々村博美 松井英雄 ▼農林業振興対策特別委員会

◎松田光平 ○竹内茂 和田一成

勝山秀夫 佐藤久美子 加藤英夫

金沢敦志 鎌倉希旭 倉野立人

▼決算特別委員会 ◎市川和彦

○金沢敦志 堀内伸悟 野々村博美

竹内茂 桜井篤 鎌倉希旭 鈴木洋一 倉野立人 和田一成

【監査委員】

小林義直 寺沢さゆり

私たちの代表を紹介します

9月15日(日)、任期満了による長野市議会議員一般選挙を行い、市民の代表として市政を担う新議員39人が決まりました。  
任期は、令和元年10月1日から令和5年9月30日までの4年間です。

このたびの台風19号により被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。



堀内  
ほりうち

伸悟  
しんご

松代温泉 40歳  
1期



倉野  
くらの

立人  
たつと

川中島町御厨 57歳  
5期



小泉  
こいずみ

一真  
かずま

西和田二丁目 53歳  
3期



小林  
こばやし

史子  
ふみこ

上松一丁目 52歳  
1期



加藤  
かとう

英夫  
ひでお

若穂保科 54歳  
1期



グレート  
ぐれいと

無茶  
むちや

若里七丁目 47歳  
1期



箱山  
はこやま

正一  
しょういち

箱清水三丁目 45歳  
1期



西脇  
にしわき

かおる

大字石渡 45歳  
1期



黒沢  
くろさわ

清一  
せいいち

篠ノ井塩崎 65歳  
2期



和田  
わだ

一成  
かずなり

戸隠豊岡 63歳  
1期



桜井  
さくらい

篤  
あつし

三輪九丁目 61歳  
1期



青木  
あおき

敏明  
としあき

豊野町蟹沢 54歳  
1期



鎌倉  
かまくら

希旭  
ひかる

大字三輪 36歳  
2期



東方  
ひがしかた

みゆき

篠ノ井会 50歳  
1期



竹内  
たけうち

茂  
しげる

大字高田 67歳  
2期



滝沢  
たきざわ

真一  
しんいち

上野三丁目 35歳  
2期



手塚 秀樹

松代町松代 58歳  
3期



金沢 敦志

大字東和田 57歳  
2期



松井 英雄

篠ノ井岡田 52歳  
3期



勝山 秀夫

大字下駒沢 47歳  
3期



鈴木 洋一

丹波島二丁目 50歳  
2期



野々村 博美

三輪十丁目 62歳  
9期



松田 光平

篠ノ井御幣川 62歳  
4期



若林 祥

青木島町大塚 70歳  
3期



市川 和彦

大字大豆島 64歳  
3期



北澤 哲也

三輪三丁目 47歳  
3期



布目 裕喜雄

安茂里小市一丁目 62歳  
5期



塩入 学

稲里町中氷鉦 80歳  
6期



松木 茂盛

北郷 80歳  
14期



佐藤 久美子

豊野町豊野 63歳  
4期



阿部 孝一

川中島町今井 69歳  
6期



宮崎 治夫

川中島町原 70歳  
4期



小泉 栄正

中条日下野 71歳  
4期



西沢 利一

信州新町山上条 67歳  
4期



近藤 満里

吉田二丁目 57歳  
6期



小林 秀子

大字高田 60歳  
6期



三井 経光

吉田三丁目 73歳  
9期



小林 義直

大字稲葉 68歳  
7期



寺沢 さゆり

浅川西条 51歳  
4期

※掲載は議席番号順、年齢は10月1日現在  
で、敬称は省略します。

※写真は、選挙公報と同一のものです。

# 犯罪被害に遭わないために

日本では、「水と安全はタダ」といわれてきました。しかし近年、特殊詐欺や侵入窃盗などの身近な犯罪が多く発生し、私たちの暮らしは必ずしも安全とは言えなくなってきました。安心・安全なまちづくりのために、できることから始めてみましょう。

## 特殊詐欺被害防止のために

### ◇電話を受けない・かけない

・自宅の固定電話への通話録音装置の取り付け、非通知拒否設定、常時留守番電話設定にするなどの機能を活用しましょう。また、留守番電話にメッセージを残さない人の電話には、出ないようにしましょう。

・サイトの未納料金を通知するメールや、「裁判になる」などと記載されたはがき、封書などがきても、記載された連絡先には絶対に電話をかけずに無視しましょう。

### ◇電話を受けてもだまされない

・電話でお金の話が出たら、詐欺を疑い、家族や警察に相談しましょう。

・現金やキャッシュカードを要求されても、絶対に渡したり、言われた住所に送付したりしないようにしましょう。

### ◇だまされても周囲が阻止する

・家族や知人などで、お互いに声を

掛け合いましょう。

・金融機関、コンビニ、宅配事業者、公共交通機関などの職員は、お客さまへの声掛けなどで、詐欺被害を阻止しましょう。

## 犯罪から身を守るために

### ◇1人で歩くとき

・なるべく人通りのある道、特に夜は、照明のある明るい道を選ぶようにしましょう。

・時々後ろを振り返り、背後の安全を確かめましょう。

・「イヤホンを付けて音楽を聞きながら」「携帯電話・スマートフォンを操作しながら」「電話をしながら」といった「ながら歩き」は絶対にやめましょう。

### ◇人や車が後ろからついてきていると感じたとき

・明るい場所で立ち止まり、先に行動をせましましょう。

・近づいてくる前に方向転換をして、逆方向に走って逃げましょう。

## 通報・相談のポイント

●事件・事故の通報は緊急通報ダイヤル110番へ  
事件や事故に遭ったらすぐに通報し、次のことを正確に伝えましょう。

- 何があったのか
- どこであったのか
- いつあったのか
- 相手はどんな人か
- 今、どうなっているのか
- 自分の住所、氏名、電話番号

### ●相談は警察相談ダイヤル #9110番へ

緊急の対応を必要としない心配事や相談は、警察相談ダイヤルへ相談しましょう。

### ●いたずら電話は絶対にやめましょう

他の大事な電話がつかなくなることで、対応が遅れが出してしまいます。



イラスト／からけみ

## 防犯活動をしています

長水・長野南防犯協会連合会・松代町防犯協会は、地域防犯協会、職域防犯協会、防犯ボランティア団体などで組織され、皆さんとともに犯罪の起きにくいまちづくりに取り組んでいます。

街頭パトロール活動のほか、地区の会議などでは、特殊詐欺の防犯対策の講習会を開催したり、金融機関や商業施設などで、特殊詐欺被害防止のための街頭啓発活動を行ったりしています。

活動を通して、地域の安全を守っていることをアピールすることで、犯罪者は「自分は見られている」とのプレッシャーを受け、その地域に寄り付きにくくなるという大きな抑止効果があります。



▲長野南防犯協会連合会女性部の啓発活動

### 問地域活動支援課

☎ 224・7615 FAX 224・85090  
✉ chiki@city.nagano.lg.jp

# 「人生会議」を始めてみませんか

元気な今だからこそ、考える

「もしものときの医療・ケアの心づもり」

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70パーセントの人が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

厚生労働省は、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」として、人生の最終段階の医療・ケアについて考える日としています。

皆さんも、人生の締めくくりの時期を、どのように過ごしたか考えてみませんか。

## 人生会議とは？

人生会議とは、もしものときに備えて、自分が大切にしていることは何か、どんな思いや希望を持っているかを整理するとともに、人生の締めくくりの時期に受けたい医療やケアについて、大切な家族や信頼できる医療・介護スタッフなどとあらかじめ話し合い、共有することです。

## なぜ今、人生会議なのか

人生100年時代。しかし、誰にでも人生を締めくくる時期は訪れます。

厚生労働省は、人生最終段階の医療やケアについて、書面で意思表示

をしておくことに国民の70パーセントが賛成していますが、実際には3パーセントしか行われていないと報告しています。

超高齢社会である日本では、認知症高齢者の数も増えています。厚生労働省では、2025年には、65歳以上の5人に1人は認知症になると予測しています。誰でも認知症にな



る可能性がある現代。今から、人生会議の場を持つことは大切かもしれません。

人生会議を開くことで、もしものときにあなたの思いが尊重され、また、あなたの周りの大切な人が「どうしよう」「こんなはずじゃなかった」となることを減らすことにつながります。

### 《人生会議のポイント》

- 一度話し合っても、気持ちが変わることはよくあることです。その都度、信頼できる家族や友人、医

療・介護スタッフと話し合います。

どのような医療を望むかについては、医師との相談も必要になります。

※人生会議について詳しくは、中部地域包括支援センターへお問い合わせください。



▲「人生会議」ロゴマーク



▲厚生労働省「人生会議」ホームページ

### 話し合いの進め方（例）

あなたが大切にしていることは何ですか？

あなたは、どんな思いや希望を持っていますか？

信頼できる人や医療・介護スタッフと話し合いましたか？

話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合みましょう

中部地域包括ケア推進課中部地域包括支援センター  
 ☎ 224-7174 FAX 224-8574  
 ✉ [hokatsucare@city.nagano.lg.jp](mailto:hokatsucare@city.nagano.lg.jp)

まめな手洗いと食品の加熱で

# ノロウイルス感染症・食中毒を予防しましょう

毎年11月ごろから翌年の4月ごろにかけて、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多発します。ノロウイルスは感染力が強く、人の手や器具を介して人から人へと感染します。

ノロウイルスは、感染者の嘔吐（おうと）物や便の中に含まれるため、トイレが最も感染しやすい場所となります。

ノロウイルス感染症・食中毒の予防のため、手洗いと食品の加熱を徹底しましょう。

## 手洗いの重要性

ノロウイルスに感染している人の便には、無数のウイルスがいて、ごく少数のウイルスでも、健康な人の体内に入ると感染します。トイレ内の便器や便座だけでなく、多くの人がかかるドアノブや手洗いカラシなどがウイルスに汚染されていることがあります。これらに触ったときに手にウイルスが付着し、食べ物と一緒に口から入ることにより、ノロウイルスに感染します。

トイレの後はもちろん、調理前、食事前、帰宅後など、小まめに手を洗いましょう。

## 手洗いの方法

家庭や職場の手洗い流し台には、ポンプ式の液体せっけんを置きましょう。手を洗った後は、ペーパータオルや個人のハンカチを使って水気

をよく拭き取ることで、より感染の機会を減らすことができます。下の図を参考に、せっけんで手洗いをする習慣を付けましょう。

## 食品・器具の取り扱い

ノロウイルスが含まれる恐れのあるカキなどの二枚貝は、中心部までしっかりと加熱（中心部85℃90度で90秒以上）しましょう。また、食品の汚染を防ぐために、調理に使用した器具はすぐに洗浄・消毒し、手はせっけんでよく洗いましょう。



手の甲

手のひら

色の濃い箇所ほど、洗い残しの多い場所です。意識してよく洗いましょう。

## 正しい手の洗い方

（出典／政府広報オンライン）



流水でよく手をぬらした後、せっけんを付け、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

## フグによる食中毒に注意

例年、全国でフグ毒による食中毒が発生しています。中でも、自分で釣ったフグを自ら調理し、食べて食中毒になる事例が目立ちます。

フグ毒はテトロドトキシンという猛毒で、重症の場合には呼吸困難で死亡することがあります。有毒部位はフグの種類によって異なりますので、素人判断で調理するのは危険です。絶対にやめましょう。

### ■飲食店でフグを提供するときは

フグ営業届け出が必要です。フグを取り扱う資格を持つ調理師（フグ取扱者）を置き、保健所に届け出てください。交付された「フグ営業届出済証」は、掲示することが義務付けられています。

※フグの調理や提供については、食品生活衛生課へお問い合わせください。



フグ料理は、「フグ営業届出済証」が掲示されている飲食店で食べましょう！

岡市保健所食品生活衛生課  
226・6670 FAX 226・6681

h-seikatu@city.nagano.lg.jp

手洗いとせきエチケットで

# 感染症にうつらない／うつさない

インフルエンザの流行が心配される季節になりました。感染症の原因となるウイルスや細菌は、目に見えない大きさのため、気付かないうちに手に付着し、目や鼻・口に触れることで、自分自身が感染したり、周囲の人に感染を広げたりする可能性があります。

## 予防しよう！インフルエンザ

◎どうやって感染する？

①感染した人のせきやくしゃみなどから放出されたしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します（飛沫（ひまつ）感染）。

②感染した人のせきやくしゃみ、鼻水に触れた手がドアノブやスイッチ、つり革などに触れると、そこにウイルスが付着します。そのウイルスに健康な人が触れることにより、感染します（接触感染）。

◎予防のポイント

①小まめに「手洗い」をしましょう。  
・外出から帰宅したら、せっけんとう流水で十分手を洗い、ウイルスや汚れを落としましょう。また、水で蛇口やハンドル部分も洗い流しましょう。

・洗った後は、清潔なタオルなどで十分に水分を取りましょう。

②予防接種を受けましょう。  
③人混みはできるだけ避け、人混みに出るときはマスクをしましょう。  
④栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、体を冷やさないこと、適切な室内の湿度保持などを心掛けましょう。

◎感染したかな？と思ったら

①早めに医療機関を受診しましょう。症状が出てから48時間以内であれば、薬が効き、症状を抑える効果が期待できます。

②安静にして、水分を十分に取りましょう。

③せきやくしゃみがあるときは「せきエチケット」を心掛けましょう。

## 三つの正しいせきエチケット

(出典：厚生労働省)



マスクを着用



ハンカチなどで口や鼻を覆う



上着内側や袖で覆う

# HIV／エイズについて

## 考えてみませんか？

12月1日は世界エイズデーです。本年度のテーマは、HIV・エイズに関する知識・行動の「アップデート（更新）」です。

## HIVの現状

平成30年の1年間で、新たに全国で1317件、長野県で12件のHIVの感染報告がありました。

## 感染ルートと予防

○性的接触による感染／7割以上を占めています。コンドームを正しく着用することが重要です。

○血液感染／血液が付着する注射器具などは共有しないようにしましょう。

○母子感染／適切な治療をすれば、赤ちゃんへの感染を予防できます。必ず妊婦健診を受けましょう。

## 周囲の人ができること

感染者であることを打ち明けられたい、偶然知ったりした場合、本人が公表していない場合は他の人に話さず、これまでと変わらない態度で接しましょう。

## HIV以外の性感染症

現在急増中の梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌（りんきん）感染症など、多くの種類があります。症状がなくても、他の人にうつしてしまう可能性があります。

## HIV・性感染症検査

無料・匿名で受けられます。正確な結果を得るため、感染が心配な出来事から3カ月以上経ってから受けましょう。

▼とき／毎週火曜日9時～11時、毎月第1火曜日16時30分～18時50分

※12月は、検査枠を増設して実施します。

▼ところ／市保健所(若里六丁目)

▼検査項目／HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症

▼申し込み／事前に電話でエイズホットライン(☎226・9966、月～金曜日8時30分～17時15分)へ

岡市保健所健康課

☎226・9964 FAX226・99882  
☐h-kenkou@city.nagano.lg.jp

# 11月は「子ども・若者育成支援強調月間」 子ども・若者の健全育成に向けて

近年増えているインターネットに絡むトラブルを未然に防ぐため、家庭では、日頃から子どもの様子に目を配りましょう。

## 青少年を巻き込む ネット犯罪に注意

SNS（ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス）に絡む具体的なトラブルを紹介します。

### 1 「自撮り」による被害

国は「自撮り被害の増加」に警鐘を鳴らしています。若者のSNSへの安易な興味本位の投稿は性犯罪被害を招く恐れがあります。また、「自撮り」などをきっかけに、ネット上で知り合った人と直接会うことで、被害に遭う確率が高くなります。被害者の9割は中高生です。絶対に会わせてはいけません。

### 2 ネットいじめ

近年は、ネット利用の低年齢化が進み、個人情報や中傷の意味が分からないままネットを利用することで、トラブルが生じています。ネットいじめは人権を奪い、誹謗（ひぼう）中傷の書き込みは罪に問われます。

自分がされて嫌なことはしない、良かれと思って、他の人にとって嫌なこともある、などを子どもに

教えましょう。

### 3 電子マネー購入の裏で

子どもがコンビニエンスストアなどで、プリペイド式電子マネーを購入することがあります。最近では、電子マネーを購入させる架空請求詐欺も増えていますのでご注意ください。

## ネット・ゲーム依存は 治療が必要な病気

全国では、中高生約93万人、大人約421万人が病的依存傾向と推定されています。依存症になると次のような症状が出ます。

### 1 なかなかやめられない

依存症患者の低年齢化が進んでいます。その多くがオンラインゲームによるものです。

### 2 朝が眠く勉強などに身が入らない

視力低下、肺活量の減少、睡眠障害、学力・業務遂行能力の低下、心身の変調などがみられます。

### 3 指摘されると反発する

依存症が進むと神経伝達の機能が低下します。理性的な行動が取れなくなり、イライラ感が増加、衝動的になります。

◎お気軽にご相談ください。

少年育成センター相談専用電話

228・8588

## 青少年健全育成作品コンクール最優秀作品

市民の皆さんの、青少年健全育成に対する意識・意欲を高めるため、市内の児童・生徒から青少年の健全育成に関わるポスター・標語・作文を募集し、優秀な作品を表彰しています。

本年度の応募総数1303点の中から決定した最優秀作品を紹介します（その他の受賞作品は、市ホームページをご覧ください）。

### ◆ポスター・健全育成部門



小野真史さん  
(松代小4年)



森下遙斗さん  
(信州新町中2年)

### ◆ポスター・家庭の日部門



小島凧紗さん  
(青木島小6年)



青沼あかりさん  
(西部中2年)

### ◆標語・健全育成部門

「休み明けみんながいると楽しいな」  
坂野かづささん（三輪小4年）

「ふりむけば 続けてきた道がある」  
小宮山遼さん（若穂中3年）

### ◆標語・家庭の日部門

「『きらい』といっちゃうけどすきだよ、おとうと」  
荻原颯太さん（通明小1年）

「目を合わせ 笑い『愛（あい）』 幸せ感じる」  
大谷美羽さん（更北中2年）

### ◆作文・健全育成部門

「ぼくの決意」  
伊須廉人さん（篠ノ井西小6年）

### 「仲間の大切さ」

池田直生さん（篠ノ井西中3年）

### ◆作文・家庭の日部門

「お父さんの三ヶ月間」  
徳竹希美さん（篠ノ井西小5年）

「ありがとう」  
星野一花さん（篠ノ井西中2年）

### 問家庭・地域学びの課

224・50085 FAX 224・51004

manabi@city.nagano.lg.jp

11月12日(火)～25日(月)は、女性に対する暴力をなくす運動期間です

# 女性に対する暴力のない 社会をつくりましょう



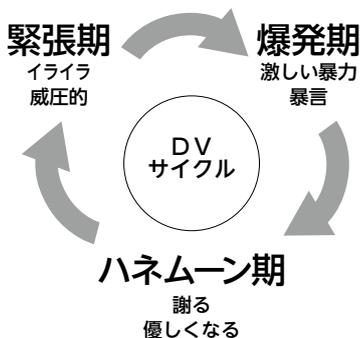
女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

暴力は、性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、夫やパートナーからのDV（ドメスティックバイオレンス）、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメントなど、女性に対する暴力は、女性の人権を侵害するものです。

女性に対する暴力の根底には、女性の人権の軽視があります。男女の対等な関係に基づく社会をつくっていくためにも、解決すべき重要な課題です。

## DVは繰り返されます

暴力は次第にエスカレートする傾向があります。暴力を受けている人は早急に被害に気付き、対応することが望まれます。



## 相談できる窓口があります

加害者は、相手に対し「自分さえ我慢すれば…」と自分にも悪いところがあった」と思わせることが、とても上手です。少しでも怖いと感じる出来事があったら、1人で抱え込まずにご相談ください。

●女性のための相談 ☎237・8778 ※市内在住・在勤・在学の女性を対象です。相談は無料で、匿名で相談でき、秘密は固く守られます。

## パープルリボン ジャズ コンサート【入場無料】

女性への暴力の根絶などを啓発するためのコンサートを開催します。  
▼とき／11月15日(金)19時～20時(18時30分開場)  
▼ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▼対象／市内在住・在勤・在学の人  
▼定員／200人(先着順)  
▼申し込み／市ホームページ「ながの電子申請サービス」で申し込みるか、電話で男女共同参画センターへ

## 男女共同参画センター

☎237・83003 FAX237・83004  
☒ danjo-c@city.nagano.lg.jp

# 189(いちばやく)ちいさな命に待たなし ストップ！児童虐待

児童虐待は、子どもの健やかな発育・発達を損ない、子どもの心身に重大な影響を与え、時には生命さえ奪う痛ましい事件につながっています。

市では、長野県中央児童相談所や警察など、29の関係機関・団体からなる「長野市要保護児童対策協議会」を設置し、児童虐待防止に向けた取り組みを行っています。

## 子どもを健やかに育みましょう

子育てにおいて、しつけと称して、たいたい怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまいう可能性があります。

次の点を心掛けながら、子どもに向き合いましょう。  
◇子どもが親に恐怖心を持つと、言いたいことがあっても伝えられませぬ。子育てに、体罰や暴言を使わぬようにしましょう。  
◇親自身がつらいときにはSOSを出し、爆発寸前のイライラをクールダウンしましょう。

◇子どもは、自分の気持ちとは違う行動を取ってしまうことがあります。その特性を理解するよう心掛け、育ちを応援しましょう。

## 地域での児童虐待防止の取り組み

◎長野市民生委員児童委員協議会によるオレンジリボン運動

オレンジリボン運動とは、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼び掛ける市民運動です。

## 「ながの子ども虐待防止オレンジリボンたすきリレー」の開催

この運動に賛同した人たちが、オレンジリボンをたすきに仕立て、たすきリレーや啓発イベントを開催します。これにより、県民の関心を高め、子ども虐待防止に向けた多分野による連携の実現を目指します。

▼とき／11月9日(土)13時～15時30分  
▼ところ／JR長野駅コンコース  
▼内容／地元スポーツチーム選手によるチラシ配布、書道パフォーマンスなど  
●児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(最寄りの児童相談所へつながります)

## 子育て支援課

☎224・70622 FAX224・70608  
☒ ko-shien@city.nagano.lg.jp

11月は「児童虐待防止推進月間」です

11月8日は「うす歯の日」です

# フッ化物で虫歯予防をしよう



虫歯のない「いい歯」を保つために、フッ化物（フッ素）の塗布など、フッ化物を利用して歯の健康づくりを心掛けてみましょう。

## フッ化物とは

お茶や野菜など、多くの食品に含まれているフッ化物は、私たちの歯や骨を作るために欠かせない物質です。WHO（世界保健機関）は、フッ化物を必須栄養素と位置付けています。市では、フッ化物を歯に塗布するなどの方法で、虫歯予防を呼び掛けています。

## フッ化物の虫歯予防効果

- ・ 歯質を強くする。
- ・ 初期の虫歯を修復する。
- ・ 虫歯菌の活動を抑制する。



## フッ化物の安全性

虫歯予防のため、歯磨き剤などに使われているフッ化物製品については、薬事法によって安全基準が定められています。次に紹介する利用方法も、体に悪影響がないように適正な量を使用しているため、安全です。

11月14日は世界糖尿病デー

# 血糖コントロールで腎臓を守ろう

糖尿病の三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、進行すると腎不全へと進み、網膜症や神経障害が現れ、透析が必要になるなど、生活の質が著しく損なわれてしまいます。適切な治療や食事の工夫で、病気の進行を防ぎましょう。

## 糖尿病性腎症とは

糖尿病による高血糖状態が続き、腎臓の働きが徐々に悪化する病気で、腎臓は、血液中の老廃物をろ過して尿として排せつし、血液をきれいに保つ浄化装置の役目をしています。血糖値や血圧が高い状態が続くと、ろ過機能が失われ、徐々に腎機能が低下していきます。症状が腎不全まで進むと、心筋梗塞や脳梗塞なども発症しやすいといわれています。

## 病気の進行を防ぐには

自覚症状がほとんどないため、自身の腎機能の状態を知るには、毎年特定健診などを受け、体重、血糖、血圧、腎機能などの経年変化を確認しましょう。医療機関の受診が必要になった人は、医師と相談しながら、高血糖や高血圧などの治療を続けることが重要です。

また、血糖コントロールや減塩など、腎臓に負担を掛けない食事が、治療と併せて大変重要です。

## 健診後の保健指導

市では、特定健診などの結果から、糖尿病性腎症の治療をしていない人や、リスクが高い人に、かかりつけ医などと連携して保健指導を実施しています。市の保健師や管理栄養士が直接自宅などへ行き、重症化を防ぐ生活などについて話をします。

また、各保健センターでは、健診結果の見方や生活習慣改善などについて、個別相談（要予約）を行っています。皆さんの病気の予防や健康づくりに、ぜひご利用ください。

## 《運動講座を 開催します》

- ◆血糖値を下げる運動講座（講話と簡単な実技）
- ▶とき／11月25日(月) 13:30～15:30
- ▶ところ／東部保健センター（大字富竹）
- ▶申し込み／11月11日(月)から、電話で市保健所健康課へ

岡市保健所健康課

☎226・6961 FAX 226・69682  
✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

## フッ化物の利用方法

### ★フッ化物塗布

歯科医院で、歯に直接フッ化物を塗布する（塗布間隔は3～6カ月。施設によって、料金は異なります）。  
※保健センターで開催している「2歳児フッ化物塗布事業」では、子どもの塗布体験ができます（有料）。日程など、詳しくは本紙24ページをご覧ください。

### ★フッ化物洗口（せんこう）

フッ化物が含まれた水溶液で、ブクブクうがいをする。  
※一般的には、保育園、幼稚園、学校などで行われています。

### ★フッ化物入り歯磨き剤

市販されているフッ化物入り歯磨き剤を使用して、歯磨きをする。

◎どの利用方法も、早い時期に始めて、長く続けることが大切です。また、いくつかの方法を併用することで、虫歯の予防効果がより期待できます。

知ろう！考えよう！

# お酒との付き合い方



11月10日～16日は  
アルコール関連問題  
啓発週間

お酒は、私たちの生活に豊かさと同潤いをもたらす一方で、不適切な飲酒により本人の健康を害するだけでなく、その家族へも影響を与え、社会問題の原因にもなります。

アルコールが関連する問題について理解を深め、お酒との付き合い方を考えていきましょう。

## アルコールと未成年者

未成年者は、アルコールを分解する能力が未成熟のため、飲酒によって脳や骨の成長を妨げたり、性ホルモン異常を起したりする危険があります。未成年者が飲酒をすると、アルコール依存症になりやすく、断酒しにくいことも分かっています。また、ノンアルコール飲料であっても、飲酒を始めるきっかけになってしまうことがあります。未成年者には勧めないようにしましょう。

## アルコールと妊産婦

妊娠中や授乳中の人が飲酒をする、胎盤や母乳を通じて、アルコールが赤ちゃんの体に直接入ってしまいます。その場合、赤ちゃんの成長にさまざまな悪影響を及ぼす可能性があります。

## アルコールとうつ病、自殺

大量飲酒によってうつ病を引き起こしたり、抑うつ状態を悪化させたりすることがあります。また、うつ病の症状を緩和しようとして飲酒をし、アルコール依存症になることもあります。アルコール依存症とうつ病が共存した場合には、自殺のリスクが高くなるといわれています。

また、寝酒をすると、寝付きが良くなる気はしますが、実は睡眠が浅くなるなど、睡眠の質を悪化させてしまいます。

## アルコールと生活習慣病

大量飲酒が長期にわたると、脂肪肝になり、肝炎や肝硬変を引き起こす危険性が高くなります。また、がん、高血圧、糖尿病、痛風などのさまざまな病気の原因にもなります。

市保健所や各保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人や、その家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

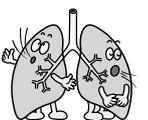
### 問 市保健所健康課

☎ 226・69665 FAX 226・69602  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

「世界COPDデー」 本年は11月20日です

# 大切な肺をCOPDから守ろう

シオーヒーデー



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、「たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸い込むことで生じた肺の炎症性疾患」と定義されています。たばこの煙などを長期間吸い込むことによって、肺の中の「肺胞」という酸素交換を行う組織が壊れたり、気道に炎症が起きたりして、呼吸機能に支障を来します。症状に気付いたら、重症化する前に医療機関に相談しましょう。

## COPD患者の約9割が喫煙者

COPDの最大危険因子は、喫煙です。長期にわたる喫煙習慣が、COPD発症と大きく関係していることが分かっています。治療を受けている患者数は、全国で約22万人です（厚生労働省患者調査・2017年）。しかし、COPDであることに気付いていない人や、治療を受けていない人が多くいると推定されることから、実際の患者数はもっと多いといわれています。

## 予防は禁煙・早期発見が重要

COPDは、せきやたん、息切れなど、ありふれた症状がゆっくりと進行するため、気付きにくく、受診や治療をしない間に重症化してしまふことが問題となっています。一度壊れた肺胞は元に戻らないため、完治はしません。しかし、禁煙により

進行を遅らせることは可能です。早期発見・早期治療が大切ですので、次のような症状がある場合は、呼吸器専門医に相談してみましょう。

### こんな症状などはありませんか？

40歳以上で喫煙している人、喫煙歴が長く、1日の本数が多い人などは、特に注意が必要です。

- 慢性的にせきやたんが出る
- よく風邪をひく、治りにくい
- 呼吸のたびに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と音がする
- 早足で歩くと息切れがする

### 問 市保健所健康課

☎ 226・69661 FAX 226・69602  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

# 第32回 長野市景観賞 ～優れた景観で魅力あるまちに～

景観賞は、景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観の形成に寄与している建築物や工作物、団体などを表彰するものです。

本年度は36件の応募や推薦があり、「デザインや色彩などが周辺の景観に配慮されている」など8項目の基準で審査し、次の3作品を景観賞と景観奨励賞に決定しました。

## 景観賞

### 地域に開かれた緑のオアシス・西光寺門徒会館(大字高田)

長野須坂インター線から少し入った住宅街に位置していて、「地域に開かれたお寺」を目指して建設された門徒会館です。

樺(けやき)の大木や藤棚、芝生など緑豊かな庭は、開かれた空間として地域に潤いを与えています。また、建物は現代的でありながら瓦やしっくい壁を採用するなど、寺院の伝統的な雰囲気との調和が図られています。

門徒に限らず、地域住民の活動を支援する施設として、多くの人に親しまれることが期待されます。



### 相ノ木通りの家(雨宮邸・竹下邸)(三輪八丁目)

旧北国街道、相ノ木通り沿いに2軒の古民家が連なっています。

住居として使用しながら、歴史的な建物を維持し、往時の姿を残している点が評価されました。

雨宮邸は明治中期ごろ、竹下邸は江戸後期ごろに建築された商家で、旧北国街道の景観を今に伝えていて、古き良き建物を残していこうとする所有者の意思が感じられます。

このような、昔からの風情を残した建物が同じ街道沿いに隣り合っていて、今も住み続けられていることは、他の古民家の継承に大きな影響を与えていくと期待されます。



◀雨宮邸

竹下邸▶



## 景観奨励賞

### 清泉女学院 ピラール館(大字栗田)

平成31年4月の学部新設に伴い、長野駅東口に建設された清泉女学院のキャンパスです。

白を基調とした外観は清潔感にあふれ、街並みに明るい印象を与えています。また、駅前ロータリーに面して広場や緑地帯を設けることにより、公共空間との連続性に配慮されています。

通りに面して設けられた大開口のガラス越しに見える学生の姿と、街を歩く人の姿が重なり、長野駅東口ににぎわいのある新たな景観を生み出すことが期待されます。



# 赤ちゃんとお絵本を楽しもう

～長野市版ブックスタート「おひざで絵本」事業のご案内～



長野市子ども読書活動  
推進イメージキャラクター  
BOOK ロウ

市では、赤ちゃんの豊かな心の成長と、家族との絆を深める一つのきっかけとなることを願い、赤ちゃんとその保護者に1冊の絵本をプレゼントしています。赤ちゃんと一緒にかけがえのないひとときを過ごしましょう。

## 絵本の配布場所

「7～8か月児健康教室(※)」で、次の5冊の中から好きな絵本1冊をプレゼントします。この教室では、ボランティアの皆さんによる読み聞かせを行っていますので、その場で絵本を確認することもできます。

教室に参加できなくても、赤ちゃんの1歳の誕生日までに、市立図書館や市立公民館、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)で受け取ることができます。詳しくは、家庭・地域学びの課へお問い合わせください。

※乳幼児の発達の節目に当たる7、8カ月の時期に、保健センターで発達チェックや育児相談を行う教室です(台風19号の影響により、一部の保健センターでは、日程などが変更になる場合があります)。

## 絵本の種類(五十音順)

- ・いないいないばあ: 文/松谷みよ子  
絵/瀬川康男(童心社)
- ・がたん ごとん がたん ごとん:  
作・絵/安西水丸(福音館書店)
- ・くだもの: 作・絵/平山和子(福音館書店)
- ・どうぶつのおやこ: 絵/藪内正幸(福音館書店)
- ・ぼんちんぱん: 作/柿木原政広(福音館書店)



☎家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104 ✉manabi@city.nagano.lg.jp

## 集客プロモーションパートナー都市 福井市からのお知らせ

### 採れたての「海の幸」を味わってみませんか

#### ●「越前がに」漁が11月6日解禁!

日本海の冬の味覚の王者「越前がに」漁が、11月6日に解禁となります。福井市には、越前海岸沖で育った甘くて格別な味の「越前がに」や海の幸を楽しめるお店がたくさんあります。ぜひ一度食べにお越しください。



#### ●ガラガラ山キャンプ場

越前海岸の美しい景色を楽しみながら、コテージで「かに鍋」などの海の幸と温泉を楽しめます。

☎ガラガラ山キャンプ場 ☎0776-89-2180

#### ●浜の活弁(かつどん)

越前海岸沿いで海鮮丼ランチが楽しめます。今日一番の活(い)きのいい、ぴちぴちの魚をぜひご賞味ください。かにシーズンには期間限定で、かに丼、せいこ丼を味わうことができます。

福井市の観光情報は「ふくい city ナビ」で検索

☎福井市おもてなし観光推進課  
☎0776-20-5346



## 第29回 長野市風景画展

絵画創作活動と芸術文化の振興、情操豊かなまちづくりを目的に、市内の風景をテーマとした一般公募による絵画展「長野市風景画展」を開催します。

とき 令和2年1月18日(土)～27日(月)

ところ 芸術館展示サロン(第一庁舎1階)ほか

皆さんが描いた作品を募集します

▶テーマ/長野市内の風景

第1部: 日本画、水墨画

第2部: 洋画、油絵、水彩画、パステル画、版画など

▶規格/10号～20号の絵画作品(各部1人1作品、未発表作に限る)

▶応募資格/16歳以上の人

▶出品料/1,000円

▶申し込み/令和2年1月16日(木)14:00～16:00に、作品と出品料を直接芸術館へ持参

※審査の上、入選作品を展示します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## ☎文化芸術課

☎224-7504 FAX224-7351

✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

# 移動図書館巡回日程

令和2年1月～6月  
 問南部図書館☎292-0143

※巡回時間は目安です。天候や交通状況などにより、巡回時間に遅れることがあります。

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

※ は、令和2年1月から巡回時間が変更になります。

# 市立図書館からのお知らせ

## 臨時休館となります

市立長野・南部図書館は、図書館システムと機器更新のため、次の期間、休館します。

▼とき／12月2日(月)～15日(日)

休館中は、図書館システムが停止するため、次の図書館サービスは、窓口業務をはじめ、インターネットや電話での利用もできません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▽貸し出し ▽貸し出し期間延長  
▽予約・リクエスト ▽蔵書検索  
▽レファレンスサービス など

※市立図書館ホームページの閲覧もできません。

※移動図書館の巡回も休止します。

## 【圖書の返却の注意事項】

市立長野・南部図書館とも、圖書の返却は、正面入り口横の返却口(返却ポスト)をご利用ください。次の資料は、破損防止や返却口に入らないことから、12月16日(月)以降に窓口へ直接返却してください。

▽視聴覚資料(CD・カセットテープ・CDブック) ▽CD、DVDが付いている図書・雑誌 ▽大型絵本・大型紙芝居(南部図書館のみ)

## 移動図書館の巡回 スケジュールを変更します

▼とき／令和2年1月から

●MEGADON・キョーテ長野店(東側正面駐車場)／2コース(月曜日、9時50分～10時20分)を新設

●常福寺前(東風間)／2コース(月曜日、11時～11時30分)を終了

※巡回時間を変更するコースについては、16ページの「移動図書館巡回日程」をご覧ください。

※巡回日程は変更になる場合があります。変更の際は、市立図書館ホームページなどでお知らせします。



▲移動図書館車「いいづな号」

問 市立長野図書館(大字長野長門町)

☎ 232・3558 FAX 232・3541

市立南部図書館(篠ノ井御幣川)  
☎ 292・0143 FAX 292・0559

# 市公文書館リニューアルオープン

市公文書館が、城山分室から若里分室(市保健所南隣)に移転し、リニューアルオープンします。

市公文書館では、貴重な歴史的資料である行政文書(公文書など)や、古文書をはじめとするさまざまな地域の記録を収集・保存・公開しています。

リニューアルにより、明るく開放的な施設となります。皆さんのご利用をお待ちしています。

◆オープン日／11月20日(水)10時～10時からオープニングセレモニーを行います。

◆所在地／若里六丁目6-2

## ◆利用案内

▽開館時間 9時～17時(閲覧申し込みは16時30分まで)

▽休館日 土曜日、祝休日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)



## 移転記念講演会

「中世の善光寺と善光寺信仰」

鎌倉・室町時代の善光寺と武士政権との関わりや、当時の善光寺信仰、「善光寺縁起」がどのように全国に広まっていったかなど、その背景をひもときます。

◆とき／12月1日(日)13時30分～15時30分

◆ところ／若里分室2階会議室

◆講師／牛山佳幸さん(信州大学名誉教授)

◆定員／80人(先着順)

※資料代100円を当日、受付でお支払いください。

※講演会当日に限り、市保健所の駐車場をご利用いただけますが、収容台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



若里分室外観

問 市公文書館

☎ 224・0701 FAX 224・0702  
✉ shomu-9@city.nagano.lg.jp

12月3日～9日は障害者週間です

# 障害のある人もない人も 共に生きる社会へ

日頃の生活の中で、障害について理解を深め、人格と個性を尊重した、共に支え合い、共に生きる社会をつくりましょう。

## 障害理解と配慮

身体障害の半数は病気や事故によるものです。外見では分からない聴覚障害や内部障害、発達障害もあります。また、生涯を通じて5人に1人は精神疾患にかかる可能性があり、といわれています。このように、障害は誰にでも生じる可能性がある身近なものです。

周囲の人の理解や配慮により、障害のある人が、自立した生活を送ることや、就労の機会を増やすことができるようになります。

## 共に生きる社会

困っていること、不安に感じていることは、人によって違います。障害のあるなしにかかわらず、困っている人を見掛けたら、相手の立場や気持ちになって考え、声を掛け、手を差し伸べることが大切です。私たちに何ができるか、一つ一つ考えていきましょう。

## 「障害者にやさしいお店登録制度」が始まります

- 障害のある人が安心してサービスを利用できる店を「やさしいお店」として登録し、障害のある人の社会参加を応援していく制度です。次の対応ができる店が対象です。
- ・障害を理由としてサービス提供の拒否や入店拒否をしないこと
  - ・心のバリアフリーを大切にしたり店づくりを進めること
  - ・合理的配慮の提供に努めること
  - ・障害者の社会参加を応援すること
  - ・障害者との対話を大切にすること



▲障害者にやさしいお店  
シンボルマーク

登録をご検討  
ください!

※「やさしいお店」の登録方法や対象条件について、詳しくはホームページをご覧ください。

## 障害福祉課

☎ 224・50300 FAX 224・50093  
✉ shougai@city.nagano.lg.jp

# 長野市立高等学校が 創立100周年を迎えます



長野市立高等学校は、大正8年に開校して以来、県下唯一の市立高等学校として、本年度創立100周年を迎えることになりました。

今後も、学校の教育目標である「高い知性」「豊かな心」「健やかな身体」を持ち、国際的な視野に立って地域の発展に貢献する人材の育成を目指していきます。

## 100年の歩み

### 大正

8年 旧後町小学校の一角に市立長野実科高等学校として開校。

### 昭和

- 12年 大字高田字川端に移転。
- 18年 長野市立高等学校と改称。
- 23年 長野市立中学校と合併して、長野市立高等学校と改称。普通科(男子)、被服科(女子)を置く。
- 24年 普通科を長野北高等学校に合併し、被服科のみとなる。
- 39年 現在の所在地である大字徳間に移転。

43年 長野市立第二高等学校と合併し、普通科と被服科併設の長野市立皐月高等学校となる。

### 平成

- 9年 被服科を募集停止とし、総合生活科を新設。
- 20年 長野市立長野高等学校(総合学科)開校。これまでの女子高校から、男女共学の新しい高校となる。
- 29年 長野市立長野中学校が開校し、併設型中高一貫校となる。

### 令和

元年 創立100周年を迎える。

## 創立100周年記念式典

- ▼とき/11月22日(金)(受け付け12時40分～)
- ▼ところ/芸術館メインホール
- ▼内容/◇講演(13時20分～)「これからの百年に向けた学びへ」(講師)清水唯一朗さん(慶應義塾大学総合政策学部教授) ◇式典(15時～) ◇アトラクション(16時～)
- ※講演のみ、式典のみなどの参加も可能です。
- ※入場無料、申し込み不要です。

## 学校教育課小中高連携推進室

☎ 224・50097 FAX 224・50086  
✉ gakukyoku@city.nagano.lg.jp

# 灯油の流出事故を防ぎましょう

ストーブなどの暖房器具を使用するこれからの時季は、例年、灯油の流出事故が多く発生しています。

灯油の流出は、火災の原因になるばかりでなく、水路などに流れ出ると油膜を形成し、魚や農作物、水道水源などに大きな被害を及ぼす場合があります。

特にホームタンクを設置している場合は、灯油保管場所の確認、器具などの点検を実施し、流出事故を防ぎましょう。

## 主な事故原因と対策

### ◆灯油を小分けにする時の事故

夜間の小分け作業は避けましょう。燃料タンクへの給油作業時は、「その場所を離れない」「給油口から目を離さない」。給油終了時は、「ホームタンクのバルブをしっかり閉める」を徹底しましょう。

### ◆給油配管からの流出事故

暖房器具を使用する時は、配管やバルブからの油漏れがないことを確認しましょう。特にシーズン最初に使用する時は、よく確認しましょう。

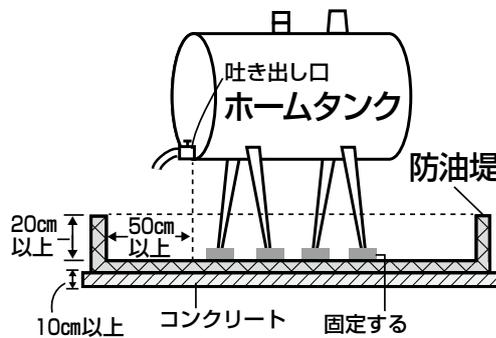
### ◆ホームタンクのバルブ故障

使用時ごとに、バルブに緩みがないか、油漏れが生じていないか点検しましょう。

## 流出事故を防ぐには

ホームタンクは、土台に固定して地震などによる転倒を防止し、さらに防油堤を設置して、灯油の流出事故を防ぎましょう。

防油堤の設置例



※一般家庭で灯油ホームタンクの容量が200リットル以上の場合には、防油堤の設置義務があります。

## 多量に流出してしまったら

- ①原因を見つけ、流出を防止する。
- ②最寄りの消防署が環境保全温暖化対策課へ連絡し、職員が到着するまで離れない。

# まきストーブは適切に使用しましょう

まきストーブは、化石燃料を使用しないことから、地球温暖化対策や森林資源の利活用にも有効です。しかし、適切に使わないと多量の煙やすすの発生、不快な臭いがするなど、近隣トラブルの原因になる恐れがあります。

まきストーブは適切に使用し、快適な環境づくりを心掛けましょう。

## まきストーブを設置するときは

住宅地でまきストーブを設置するときは、近隣の迷惑にならないように、煙突の位置や高さなどに十分配慮しましょう。また、設置前に、近隣への説明も検討しましょう。

## まきストーブを使用するときは

・湿ったまきを燃やすと、多量の煙やすすが発生しやすくなり、火災の原因にもなります。まきは十分に乾燥したものを使用し、一度に燃やし過ぎないようにしましょう。

・屋外で煙突から出る煙の状態を確認し、煙や臭いが多い場合はストローブを調整しましょう。

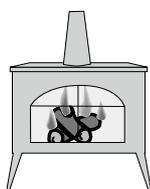
・空気が不足すると、不完全燃焼しやすくなり、煙などの発生につながります。適切な空気量に調整しましょう。

・合板や集成材などの接着剤や塗料が使用されている木材を燃やすと、有害物質を含む煙などが発生する恐れがありますので、使用しないようにしましょう。

・シーズン前は必ず煙突内を点検し、すすやタールがあれば取り除きましょう。

・煙や臭いが気になる場合は、販売店や設置業者に相談しましょう。

環境省ホームページの「木質バイオマスストーブ環境ガイドブック」では、まきストーブなどの環境に優しい使い方などを紹介していますので、参考にしてください。



木質バイオマスストーブ環境ガイドブックで検索

## 環境保全温暖化対策課

☎ 224-8034 FAX 224-5108  
✉ kanky@city.nagano.lg.jp

※申し込みの際の注意事項などは21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
<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。◆は男性も受講可)</b>					
ちょっと豪華にクリスマスのイタリアン料理	12月11日(水)10:00~13:00	1	24(8)	1,515円	11月13日(水)11:00 託児
人間関係を良くするトリセツ	12月11日・18日・25日(水)19:00~20:30	3	12(6)	1,000円	11月13日(水)19:00
ファイナンシャルプランニング技能検定2級	12月11日~令和2年3月25日(水)18:30~20:30	11	16(5)	5,710円	11月13日(水)18:30
株式研究会	12月17日~令和2年1月28日(水)10:00~12:00	5	16(6)	1,575円	11月12日(水)11:00
手作りアロマコスメで冬の美肌ケア	12月18日、令和2年1月8日(水)10:00~12:00	2	16(5)	2,430円	11月13日(水)10:30
お正月のフラワーアレンジ	12月24日(水)10:00~12:00	1	24(8)	3,815円	11月12日(水)10:00 託児
おいしい 楽しい アジアン料理	令和2年1月7日、2月4日、3月3日(水)10:00~12:30	3	24(8)	3,690円	11月12日(水)10:30 託児
リンパケア&ストレッチ	令和2年1月9日~3月12日(水)13:30~14:30	9	50(20)	2,860円	11月14日(水)14:30
ワードとエクセルを同時に学ぼう	令和2年1月10日~3月13日(金)10:00~12:00	10	12(5)	5,350円	11月15日(金)10:00 PC
家庭と職場でいかにさせるコーチング	令和2年1月14日・21日(水)10:00~12:00	2	16(5)	630円	12月10日(水)10:30 託児
電卓検定3級	令和2年1月16日~2月20日(水)19:00~20:30	5	15(5)	2,493円	11月14日(水)18:30
◆親子で楽しむプレ・リトミック	Aコース※3 16日(月) 10:00~10:45 Bコース※4 16日(月) 11:15~12:00	各 5	各 15組	各 1,810円	※5

※3…子どもの対象=平成30年1月1日~平成31年1月31日生まれ ※4…子どもの対象=平成28年4月2日~平成29年12月31日生まれ  
 ※5…11月15日(金)17:00までに、インターネットで申し込み[多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、11月20日(水)10:00から受け付け]。

<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>					
◆親子で作ろうクリスマスハーバリウム※6	12月1日(日)10:00~12:00	1	10(5)	3,915円	11月10日(日)10:00
初心者のための着付け講座(昼)	12月5日~令和2年3月5日(水)13:00~15:00	10	12(4)	4,650円	11月11日(月)13:00
◆親子で羊毛フェルト ねずみのお正月かざりを作ろう※6	12月8日(日)13:30~15:30	1	15(5)	2,300円	11月10日(日)10:00
お正月のお手軽おもてなし料理	12月11日(水)10:00~13:00	1	30(10)	1,710円	11月13日(水)10:00 託児
◆知って得する遺言書の書き方	12月20日(金) 10:00~12:00	1	12(4)	315円	11月15日(金)10:30
◆相続個別無料相談会(1人40分)	12月20日(金) 13:00~17:00	1	5	無料	11月15日(金)10:30
お正月を彩るフラワーアレンジメント	12月26日(水)15:30~17:30	1	18(8)	3,615円	11月14日(水)13:30
◆電卓早打ち電卓検定3級	令和2年1月8日~29日(水)19:00~20:30	4	6(3)	2,178円	11月11日(月)18:00
◆ワード・エクセル ステップアップ編(夜)	令和2年1月9日~3月12日(水)19:00~21:00	10	10(4)	5,350円	11月14日(水)18:30 PC
ピラティス(夜)	令和2年1月10日~3月27日(金)19:00~20:10	6	30(10)	1,910円	11月22日(金)18:30
かざり針で作る着こなし自由なショール	令和2年1月16日~2月20日(水)10:00~12:00	6	15(5)	7,310円	11月11日(月)10:00 託児
ビューティ・パルヴィス®・フロードダンス	令和2年1月16日~3月19日(水)13:15~14:15	6	25(8)	1,910円	11月21日(水)13:00
ファイナンシャル・プランニング技能検定3級(昼)	令和2年1月17日~3月27日(金)10:00~12:00	10	14(5)	4,980円	11月15日(金)11:00 託児
キモ子の良いコミュニケーションと気配り上手	令和2年1月21日・28日(水)10:30~12:00	2	12(4)	630円	11月12日(水)11:00 託児

※6…子どもの対象=小学生以上

<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>					
かんたん健康体操とストレッチ	12月3日~令和2年3月24日(水)13:10~14:10	14	20(5)	7,700円	11月12日(水)13:00
エアロビクス&ストレッチ	12月3日~令和2年3月24日(水)14:30~15:30	15	20(5)	8,250円	11月12日(水)9:00
リトルキッズ ダンス※7	12月4日~令和2年3月18日(水)17:00~18:00	15	25(10)	8,250円	11月13日(水)16:30
キッズ ヒップホップダンス※8	12月4日~令和2年3月18日(水)18:15~19:15	15	25(10)	8,250円	11月13日(水)16:30
操体法でゆがんだ体を整えよう	12月6日~令和2年3月27日(金)9:30~10:30	15	15(5)	8,250円	11月15日(金)9:00

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

<b>■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。</b>					
はがき・チラシ作成(デジタル写真活用)コース	12月3日(水)・6日(金)・10日(水)9:30~12:30	3	10	8,000円	11月8日(金)9:00から開催日の1週間前まで[先着]
ワード入門コース	12月3日(水)・6日(金)・10日(水)13:30~15:30	3	10	4,000円	
エクセル(表計算)中級コース	12月12日・19日(水)9:30~16:30	2	10	11,000円	

テレビ	SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	30日(土)15:30~16:00「地域の魅力を再発見」
	a b n ふるさとステーション	17日(日)17:25~17:30・[再]24日(日)16:25~16:30「動物園の裏側を探検してみよう」
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷2日(土)16:55~17:00「真田家の大鎧(よろい)を見に行こう」
		▷9日(土)16:55~17:00「未来のリーダーを育成」 ▷16日(土)16:55~17:00「ワールドフェスタで世界を知ろう」 ▷23日(土)16:55~17:00「保存樹をめぐる」 ▷30日(土)16:55~17:00「ノルディックウォーキングに挑戦」

ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	30日(土)17:35~17:45「善光寺表参道イルミネーションをお楽しみください」
	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(金)	おひざで絵本事業を紹介します	18日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
4日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	19日(火)	ノロウイルス食中毒の防止
5日(火)	第3回NAGANOパラ・スポーツデー	20日(水)	特殊詐欺に注意
6日(水)	秋の火災予防運動	21日(木)	もしものときの 医療・ケアの心づもり
7日(木)	女性に対する暴力をなくす運動(DV防止週間)	22日(金)	暖房器具を使用する皆さんへ
8日(金)	虫歯予防「11月8日はいい歯の日」	25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(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	26日(火)	国民年金
12日(火)	読み聞かせ連続講座(初心者・中級講座)	27日(水)	障害者にやさしいお店登録制度・障害者週間
13日(水)	お酒との付き合い方	28日(木)	12月の観光イベント情報
14日(木)	市民活動団体の紹介	29日(金)	広報ながの12月号の見どころ
15日(金)	血糖コントロールで腎臓を守ろう		

※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ます。
---------	-------------	--------------------

11月の市政番組

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

まじくる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

### そば打ち体験とそば粉料理講習会

- ▶とき/12月8日(日)10:00~13:00
- ▶ところ/鬼無里活性化センター(鬼無里日影)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/1,500円
- ▶申し込み・問い合わせ/12月4日(水)までに、電話で鬼無里農林産物直売所ちよっくら(☎256-2450)へ

### 第3期ディスコダンス講座

- ▶とき/①木曜コース=12月5日~令和2年2月27日(水)10:30~11:30(計6回)
- ②土曜コース=12月7日~令和2年2月29日(土)10:30~11:30(計6回)
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)(2月はもんぜんぶら座で実施)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員(先着順)/①100人 ②30人
- ▶受講料/各コース600円
- ▶申し込み・問い合わせ/11月8日(金)8:30から、電話か直接、高齢者活躍支援課(☎224-5029、第二庁舎1階)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>			
12月1日(日)9:00~13:00	若穂公民館	20人	若穂分署(☎282-2299)
12月2日(月)9:00~13:00	安茂里分署	20人	安茂里分署(☎224-0119)
12月6日(金)9:00~13:00	篠ノ井消防署	20人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
12月9日(月)9:00~13:00	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
12月15日(日)9:00~13:00	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)

### ■上級救命講習

12月1日(日)8:30~17:30	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
--------------------	-------	-----	------------------

### ■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)

12月4日(水)~6日(金)8:30~17:30	更北分署	20人	更北分署(☎284-8119)
--------------------------	------	-----	-----------------

### 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	11月11日・25日、12月2日(月)13:00~14:30	新橋(大字塩生甲☎228-4731)
	11月15日(金)13:30~14:30	
音楽療法	11月18日、12月2日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目☎244-6721)
	12月4日(水)13:30~14:30	若槻(田中☎295-2828)
	12月6日(金)13:30~14:30	
山水画教室	11月14日(水)10:00~12:00	茂菅(大字小鍋☎234-5466)
認知症予防ゲーム	11月25日(月)13:30~14:30	
歌体操と音楽レク	11月11日・25日(月)13:30~14:30	
布ぞうりづくり	11月22日(金)10:00~12:00	東長野(吉田五丁目☎244-6721)
みさちゃんの手芸	11月26日(火)13:00~15:00	

▶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

### 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は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/>]、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/>]、申込期間=11月1日(金)9:00~8日(金)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=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		
<b>■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)</b>							
▶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	簡単おもてなし料理	12月14日(土)10:00~12:30	1	12(5)	1,315円	11月10日(日)10:00	
	ちょっと豪華にローストビーフ&ポトフ	12月17日(火)19:00~21:00	1	12(5)	1,615円		
	お正月のフラワーアレンジメント	12月26日(木)19:00~21:00	1	12(5)	2,815円		
中部	パーティーにもぴったり雪の結晶パン	12月7日(土)10:00~13:00	1	15(8)	1,315円	11月11日(月)18:00	
	クリスマスのアイシングクッキー	12月8日(日)13:00~15:00	1	16(8)	1,015円		
	健康ヨガ	12月9日~令和2年3月23日(月)10:30~11:45	11	15(8)	6,050円		
	イタリアンのクリスマスディナー	12月17日(火)19:00~21:00	1	16(8)	1,315円	11月11日(月)18:00	
南部	ネイティブと楽しい英会話	初級	12月3日~令和2年3月17日(火)	12	16(6)	8,084円	11月11日(月)18:00
		中級	18:50~19:50	12	16(6)	7,555円	
	はじめてのハワイアンフラ	12月5日~令和2年3月19日(木)10:00~11:30	12	20(6)	6,600円		
	ヨガでアンチエイジング	12月9日~令和2年3月23日(月)19:00~20:15	6	20(7)	1,910円		
	電卓早打ち電卓検定3級	令和2年1月8日~29日(水)19:00~20:30	4	6(3)	2,178円		
	冬の煮込み料理シリーズ~ロールキャベツ	令和2年1月8日、2月12日、3月11日(水)19:00~21:00	3	16(6)	2,745円		
初心者でも完走マラソン	令和2年1月12日~3月8日(日)10:00~12:00	5	15(6)	1,575円			
豆腐と野菜たっぷり簡単でおいしいスンドゥブチゲ	令和2年1月23日(木)19:00~21:00	1	16(6)	1,165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)

クリスマスのフラワーアレンジメント	12月1日(日)13:30~15:30	1	20(10)	2,615円	11月16日(土)15:00
クリスマスのシルバーアクセサリー	12月14日(土)10:00~12:00	1	15(7)	1,915円	11月12日(火)10:00
お正月のフラワーアレンジメント	12月25日(水)13:30~15:30	1	20(10)	3,315円	11月16日(土)14:00
はじめてのジュニアダンス※1	令和2年1月10日~3月13日(金)17:30~18:30	10	25(13)	5,500円	11月15日(金)17:30
はじめてのキッズダンス※2	令和2年1月14日~3月17日(火)17:00~18:00	9	25(13)	4,950円	11月19日(火)17:00

※1...子どもの対象=小学1~3年生 ※2...子どもの対象=年少~年長児

**矢澤秀成さんのガーデニング講座** 圃柳原交流センター☎296-8540  
 ▶とき/12月4日(水)14:00~15:00 ▶ところ/柳原交流センター ▶内容/クリスマス向けの寄せ植え ▶対象/市内在住の人 ▶定員/30人(先着順) ▶受講料/2,500円(材料費) ▶申し込み/事前に電話か、受講料を持参の上、直接、柳原交流センターへ

**読み聞かせ講座(初心者・中級)** 圃市立南部図書館☎292-0143

■初心者講座

講座	とき	内容	定員(先着順)
① 読み聞かせ入門	令和2年1月17日(金)10:00~15:00	読み聞かせの重要性、本の選び方など	30人
② 読み聞かせボランティア入門	令和2年1月30日(木)10:00~15:00	読み聞かせの基本、おはなし会の紹介など	20人

▶対象/①読み聞かせの方法などをこれから習得したい人 ②読み聞かせボランティア活動をこれから始めたい人

■中級(ステップアップ)講座

とき	内容	定員(先着順)
令和2年2月14日(金)10:00~15:00	読み聞かせボランティアについてなど	各15人
令和2年2月27日(木)10:00~15:00	おはなし会の計画など	

▶対象/初心者講座を受講した人(平成30年度以前の受講生を含む)で、全日程に参加できる人(市立図書館で読み聞かせボランティア活動に従事できる人を優先)

◎上記はいずれも

▶ところ/市立南部図書館(篠ノ井御幣川) ▶申し込み/11月18日(月)~30日(土)10:00~17:00に、電話か直接、市立南部図書館へ

**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
ペン立てとケース作り	12月2日(月)10:00~14:30	6人	400円
傘でエコバック作り	12月6日(金)10:00~12:00	10人	200円
紙すき体験	12月12日(木)10:00~12:00	5人	100円
ねこはんでん作り	12月12日(木)10:00~14:30	5人	1,500円
布ぞうり作り	12月16日(月)10:00~15:00	10人	300円
エコカイロ作り	12月25日(水)10:00~12:00	5人	600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/11月9日(土)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

**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
■吉田(吉田三丁目)☎263-6806	
①体験講座「太極拳をやってみよう」	11月21日、12月5日(木)10:00~12:00
②冬期学級「よもやま講座」	11月27日~令和2年1月29日(木)13:30~15:30(計6回)
③体験講座「絵手紙で新年のごあいさつ」	11月28日(木)10:00~12:00
■松代(松代町東条)☎278-0050	
④刺しゅうのブローチを作ろう	11月26日(火)13:00~15:00
■三陽(大字西尾張部)☎259-2411	
⑤ものづくりサロン~わらで作る鶴と亀	11月28日(木)・29日(金)13:00~16:00(計2回)
■湯福(箱清水三丁目)☎232-8335	
⑥みんなで歌おう	11月29日(金)10:00~12:00
⑦中国文化講座「餃子作り」	12月4日(水)10:00~13:00
⑧中国文化講座「入門太極拳」	12月12日(木)10:00~12:00
■安茂里☎225-8500	
⑨古典文学の窓「万葉集から学ぶ新元号『令和』の由来」	11月29日(金)10:00~11:30
⑩冬の寄せ植え講座	12月3日(火)10:00~12:00
■氷鮑(稲里町中氷鮑)☎284-8100	
⑪キッチンスワッグを作ろう	12月6日(金)13:30~15:30
⑫手づくりのしめ縄でお正月を迎えよう	12月18日(水)13:30~15:30

▶対象/①・③・④・⑥~⑩市内在住の60歳以上の人 ②市内在住の60歳以上で全日程に参加できる人 ⑤・⑪・⑫市内在住の人 ▶定員(先着順)/①各20人 ②80人 ③・④・⑤各10人 ⑥30人 ⑦・⑧各16人 ⑨25人 ⑩40人 ⑪・⑫各15人  
 ▶受講料/②600円 ③300円(材料費) ④100円(材料費700円別途) ⑤鶴1,200円、亀800円 ⑥・⑧・⑨各100円 ⑦600円(材料費含む) ⑩100円(材料費2,000円別途) ⑪1,500円(材料費) ⑫50円(材料費) ▶申し込み/①・③・④は11月11日(月)9:00から、②は11月18日(月)9:00から、⑤は事前に、⑥は11月12日(火)9:00から、⑦・⑧は11月14日(木)9:00から、⑨は事前に、⑩は11月12日(火)から、⑪は11月18日(月)9:00から、⑫は12月2日(月)9:00から、電話か直接、各ひろばへ

**(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

▶とき/11月20日(水)10:00~12:00  
 ▶内容/ラベンダーとローズマリーの手入れとポップ作り  
 ▶受講料/2,000円(材料費含む)

②雑木の剪定(せんてい)講習会

▶とき/11月25日(月)10:00~12:00  
 ▶受講料/500円

③ワタの実のトピアリーづくり

▶とき/11月26日(火)10:00~12:00  
 ▶受講料/1,500円(材料費)

④ヒンメリアート~クリスマス飾りをつくろう

▶とき/12月11日(水)10:00~12:00  
 ▶受講料/500円(材料費)

◎上記は

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟  
 ▶定員(先着順)/①~③各20人 ④16人  
 ▶申し込み/11月8日(金)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

**生ごみ自家処理実践講座~段ボール箱で生ごみリサイクルフォローアップ**

▶とき/11月12日(火)14:00~15:30  
 ▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)  
 ▶対象/生ごみ自家処理実践講座を受講した人  
 ▶定員/30人(先着順)  
 ▶申し込み・問い合わせ/11月11日(月)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

**雑木剪定講習会**

▶とき/11月16日(土)10:00~12:00  
 ▶ところ/城山公園(いこいの広場)  
 ▶対象/樹木の剪定に興味のある人  
 ▶定員/30人(先着順)  
 ▶受講料/500円(資料代・保険料含む)  
 ▶申し込み・問い合わせ/11月8日(金)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協会(☎214-8655)へ

**愛犬の正しい飼い方しつけ方教室**

▶とき/11月16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/11月15日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

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

暮らしの

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

## NAGANO体力・健康チェックキャラバン 圃スポーツ課 ☎224-5083

フレイル予防・健康・体力チェックや、体の状況に応じた運動・スポーツに関する専門家のアドバイスを受けることができます。

▶とき/11月24日(日)9:30~13:00 ▶ところ/ホワイトリングサブアリーナ ▶申し込み/11月22日(金)までに、電話でスポーツ課へ(当日の受け付けも可能)

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

■水中運動教室体験会 ※時間など、詳しくは湯～ぱれあホームページをご覧ください。  
▶とき・内容/◇11月27日、12月4日・18日(水)=体づくり水中運動、ゆっくりウォーキングなど ◇11月29日、12月6日・13日(金)=体づくりアクアビクス、代謝アップ水中運動など ◇11月30日、12月7日・14日(土)=ひざこし安心ウォーク・スイム、体づくりウォーキングなど ◇12月2日・9日・16日(月)=簡単いろいろ水中運動、体ひきしめアクアビクスなど ◇12月3日・10日・17日(火)=筋力アップアクアビクス、ひざこし安心サーキットなど ◇12月5日・19日(木)=簡単アクアビクス ▶定員/各1~4人(先着順) ▶参加料/各1回1,000円(温泉・プール利用料別途) ▶申し込み/11月12日(火)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

### ■体操教室体験会「らくらく体操教室」

▶とき/11月27日、12月4日・18日(水)13:30~14:30 ▶定員/各1~4人(先着順) ▶参加料/各1,000円 ▶申し込み/11月12日(火)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■子ども・親子教室 ※②・⑭は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象
①ママのためのコアトレ	11月8日(金)10:30~11:30	ママ向け
②ベビー&ママ・パパ水中運動	11月10日(日)・21日(水)10:30~11:30	6カ月~3歳児
③わらべうたでいちにのさん	11月10日(日)14:00~15:00	0歳児~大人
④ハワイアンリズム	11月11日(月)・29日(金)10:30~11:30	1~3歳児
⑤からだすっきりマヨヨガ	11月13日(水)10:30~11:30	ママ向け
⑥親子で楽しく英語遊び	11月16日・30日(土)10:30~11:15	3~6歳児
⑦親子体操	11月17日(日)16:00~17:00	3~6歳児
⑧わらべうた産後ダンス	11月18日(月)10:30~11:30	6カ月~3歳児
⑨ベビーヨガで手遊び歌遊び	11月20日(水)10:30~11:30	2カ月~1歳半児
⑩ハワイアンフラ	11月22日(金)10:30~11:30	ママ向け
⑪パパの筋トレ教室	11月23日(土)16:00~17:00	パパ向け
⑫わらべ歌ベビーマッサージ	11月25日(月)10:30~11:30	2カ月~1歳児
⑬親子でリズム	11月27日(水)10:30~11:15	1~3歳児
⑭親子体操&プールの巻	11月30日(土)15:30~17:00	3~6歳児

▶定員(先着順)/①・③~⑤・⑧・⑨・⑭各10人 ②各25人 ⑥・⑦・⑩・⑪・⑫・⑬各12人 ▶参加料/①・⑤・⑧~⑬各800円 ②各700円 ③500円 ④・⑥・⑦・⑭各1,000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)

■子ども貸し切りプール ※小学生以上は温泉・プール利用料が必要です。

▶とき/11月24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

## 教室

### 湯～ぱれあ郷土史講座「美しき明治のみづえ 水彩画家・丸山晩霞の魅力」

圃湯～ぱれあ ☎282-5500

▶とき/11月29日(金)13:30~15:10 ▶ところ/温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内) ▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶定員/30人(先着順) ▶受講料/200円(資料代) ▶申し込み/11月12日(火)9:00から、電話で湯～ぱれあへ(1回の電話で2人まで申し込み可)

### 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	受講料(材料費含む)
①笑い文字で年賀状	11月28日(木)10:30~12:30	もんぜんぶ	1,100円
②水引でお正月飾り	12月3日(火)10:30~12:30	ら座3階	700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 ②20人 ▶申し込み/11月8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(はがき1人1枚につき1講座記入)

## 甲種防火管理再講習

▶とき/令和2年1月16日(木)13:00~16:00  
▶ところ/生涯学習センター4階(トイゴウエスト内)

▶定員/96人(先着順)

▶受講料/6,500円

▶申し込み/12月2日(月)~6日(金)9:00~16:00に、所定の申込書[(一財)日本防火・防災協会ホームページにあります]に必要事項を記入の上、ファクスで長野危険物・防火管理協会(FAX219-2070)へ

※申し込みに当たり、写真1枚(申込書添付用)と受講料の事前納入が必要になります。詳しくは、日本防火・防災協会ホームページをご覧ください。



圃消防局予防課

☎227-8001

## 障害者福祉センター オリジナルカレンダー作成教室

▶とき/11月20日・27日(水)9:00~16:00

▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)

▶対象/身体障害者手帳所持者とその家族

▶定員/各6人(先着順)

▶受講料/各500円(教材費)

▶申し込み・問い合わせ/11月13日(水)までに、住所・氏名・電話番号・パソコン持参の有無と受講希望日を、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市障害者福祉センター(☎226-4884、FAX226-6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ

## リサイクルプラザ

松岡二丁目 ☎222-3196

①コンポストでクリスマスツリー作り

▶とき/11月29日(金)10:00~12:00

②クリスマスリース作り

▶とき/12月9日(月)10:00~12:00

③しめ縄作り教室

▶とき/12月14日(土)10:00~12:00

◎上記は

▶定員(先着順)/①10人 ②・③各20人

▶受講料/①・③各800円 ②1,000円

▶申し込み/11月8日(金)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

## 親子関係スキルアップ講座

▶とき/12月11日・18日、令和2年1月8日(水)・27日(月)、2月12日・26日(水)13:00~15:00(計6回)

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶内容/親子のより良い関係づくり

▶対象/おおむね3~10歳の子どもの持つ保護者

▶定員/15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で子育て支援課子ども相談室(☎224-7849)へ

## 難病研修交流会

圃市保健所健康課 ☎226-9965

内容	とき
① 薬剤師講話「難病と生物化学的製剤について」	11月27日(水)13:30~15:00
② こころの健康「音楽にのって楽しもう」	11月29日(金)13:30~15:00
③ 医師講話「特発性拡張型心筋症の症状と治療について」	12月6日(金)13:30~15:30

▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶対象/①・②難病を持つ本人やその家族 ③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

## 長野市民病院 世界糖尿病デー記念イベント

圃長野市民病院企画課 ☎295-1199

イベント	とき	ところ
簡易血糖測定など	11月14日(木) 10:00~11:30	長野市民病院(大字富竹)
糖尿病の基本に関する講演	11:30~12:30	
家でできる簡単な運動・ストレッチに関する講演		

## 長野市民病院 世界糖尿病デー特別イベント「これなら続く運動療法」

圃長野市民病院地域医療連携室 ☎295-1611

体を動かしながら楽しく学ぶ講習会です。軽い運動ができる服装でお越しください。  
▶とき/11月16日(土)14:00~16:00 ▶ところ/長野市民病院(大字富竹) ▶定員/70人(先着順) ▶申し込み/事前に電話で長野市民病院地域医療連携室(月~金曜日10:00~17:00)へ

## 100まで元気フレイル(虚弱)予防講座

▶とき/11月22日(金)13:30~15:30  
▶ところ/市保健所(若里六丁目)  
▶内容/講話(フレイルについて)、測定(フレイルチェック、お口の健康チェック、筋肉量など)、実技(簡単な運動の紹介)  
▶定員/20人(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/11月11日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 2歳児フッ化物塗布事業

受付時間	ところ
12月5日(木) 9:30~10:00	北部保健センター(上松四丁目)
12月12日(木) 13:20~13:50	真島保健センター
12月20日(金) 13:20~13:50	三陽保健センター(大字西尾張部)
12月25日(水) 9:30~10:00	犀南保健センター(里島)

▶内容/歯科健診、フッ化物塗布(生えている全ての歯に塗布)  
▶対象/2~3歳未満の幼児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/11月8日(金)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/12月18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

## 歯つらつお口の健康教室

▶とき/12月3日(火)・13日(金)・24日(火) 13:30~15:30(計3回)  
▶ところ/犀南保健センター(里島)  
▶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/11月11日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)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・申し込み
12月2日(月) 13:30~15:30	三陽保健センター ☎259-3434
12月4日(水) 13:30~15:30	信州新町公民館 ☎262-2201(信州新町支所)

▶定員/各5人程度(先着順)  
▶申し込み/11月11日(月)から、電話で各会場へ  
圃市保健所健康課 ☎226-9961

## スポーツ

### ホワイトリング体操教室

圃ホワイトリング ☎283-7977

教室	とき	
① 親子体操	令和2年1月7日~3月31日(火)10:45~11:45(計9回)	
② ZUMBA®(ズンバ)(火曜コース)	令和2年1月7日~3月31日(火)19:15~20:15(計7回)	
③ ストレッチヨガ	令和2年1月9日~3月19日(水)9:30~10:30(計6回)	
④ ナイト・ヨーガ	Aコース	令和2年1月9日~3月19日(水) 18:30~19:30
	Bコース	(各計6回) 19:45~20:45
⑥ シルバーはりきり体操	令和2年1月10日~3月13日(金)9:15~10:15(計8回)	
⑦ 美ユティ・バランスコーディネーション	令和2年1月10日~3月27日(金)18:15~19:15(計6回)	
⑧ ZUMBA®(ズンバ)(金曜コース)	令和2年1月10日~3月27日(金)19:30~20:30(計6回)	

▶対象/①2・3歳児とその保護者 ②~⑤・⑦・⑧18歳以上の人 ⑥60歳以上の人  
▶定員(先着順)/①10組 ②・③・⑦・⑧各20人 ④~⑥各30人 ▶参加料/①3,600円(子ども1人追加につき500円増し) ②3,500円 ③2,400円 ④・⑤・⑦・⑧各3,000円 ⑥2,800円 ▶申し込み/11月13日(水)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

### 小学生陸上競技冬季体力づくり教室

圃市陸上競技協会 市川さん ☎090-9357-8071

▶とき/11月23日~令和2年1月25日(土)14:00~15:30(計5回) ▶ところ/長野運動公園陸上競技場 ▶対象/市内在学の小学3~6年生 ▶定員/40人(先着順)  
▶参加料/3,000円(保険料など含む。本年度受講済みの人は2,000円) ▶申し込み/11月9日(土)13:00~14:00に、参加料を持参の上、長野運動公園陸上競技場会議室へ

## 人材不足の解消に繋がるセミナー ～仕事と育児・介護の両立支援

- ▶とき／12月10日(火)13:00～16:30
- ▶ところ／若里市民文化ホール会議室(若里三丁目)
- ▶内容／育児・介護プランナーによる講演、個別相談会(希望者のみ)
- ▶対象／市内企業の経営者、人事労務担当者
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで商工労働課雇用促進室(☎224-7492、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ

## ながの門前まちあるき

- 劇場になったお店をめぐる
- ▶とき／11月15日(金)16:00～18:30
- ながのの中の東欧ロシア
- ▶とき／11月16日(土)9:30～11:30

◎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／事前にまち暮らししたものの案内所(☎090-1553-1485)へ

岡市街地整備課 ☎224-8389

## 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／11月16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
- 岡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／12月7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
- 岡シニアネットながの 榛葉(しんは)さん ☎090-9359-8288

## 不動産鑑定士無料相談会

- ▶とき／11月14日(木)13:00～15:40
- ▶ところ／(株)長水建設会館(大字中御所)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(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／11月25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)
- 岡県土地家屋調査士会 ☎244-8877

## 健康

### 専門医による認知症個別相談会

- ▶とき／11月14日(木)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

### 講演会「肉料理を安全に食べるために～肉に潜む食中毒菌」

- ▶とき／11月19日(火)13:30～15:30
- ▶ところ／市保健所(若里六丁目)
- ▶講師／今西保さん(内閣府食品安全委員会事務局評価第二課)
- ▶対象／市内在住の人
- ▶定員／100人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／11月15日(金)までに、電話か直接、市保健所食品生活衛生課(☎226-9970)へ

### 糖尿病予防講演会

- ▶とき／11月26日(火)13:40～15:20
- ▶ところ／吉田公民館
- ▶演題／基礎から学ぼう糖尿病[講師＝田中友子さん(田中病院医師)]
- 岡吉田保健センター ☎263-7361

### こころの健康講演会

- ▶とき／12月10日(火)13:30～15:30
- ▶ところ／東部保健センター(大字富竹)
- ▶演題／今日から使える!親子でHappyになれる言葉がけ[講師＝徳武有紀さん{(一財)日本ペップトーク普及協会認定講演スピーカー}]
- ▶対象／市内在住の人
- 岡東部保健センター ☎295-3330

## 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	11月14日(木)	10:00～12:00
	11月26日(火)	13:30～15:30
歯科	11月14日(木)	13:30～15:30
	11月26日(火)	10:00～12:00
運動	11月14日(木)	9:00～10:00、
	11月26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／11月8日(金)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7935)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(受け付けは13:15～)	ところ・問い合わせ
① 12月12日(木) 13:30～15:30	三陽保健センター(大字西尾張部) ☎259-3434
② 12月20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は令和2年2月20日～4月30日、②は令和2年2月28日～5月8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／11月8日(金)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(受け付けは10:00～)	ところ・問い合わせ
① 12月8日(日) 10:15～12:15	このゆびとまれ(篠ノ井布施高田) ☎293-8860
② 12月15日(日) 10:30～15:30	じゃん・けん・ぼん(もんぜんぶら座2階) ☎219-0022

- ▶内容／講話、体験実習
- ▶対象／市内在住で第1子出産予定日が、①は令和2年2月16日～4月26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2月23日～5月3日の妊婦とその家族
- ▶定員／各15組程度(先着順)
- ▶参加料／②800円(食事代1人600円別途)
- ▶申し込み・問い合わせ／11月8日(金)10:00から、電話で各施設へ[②のキャンセルは12月12日(木)まで]

**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	依田薫子展	11月10日(日)~16日(土)
	青空写生会水彩画展	11月18日(月)~24日(日)[20日(水)を除く]
	Xシリーズ写真展2019	11月26日(火)~12月2日(月)
	日本水彩画会長野支部写生会作品展	12月5日(木)~9日(月)
2階ミニ ギャラリー	高嶺書道部書展	11月14日(木)~19日(火)
	美術展「第5回小さな窓から」展	11月21日(木)~29日(金)

**茶臼山動物園**

圃茶臼山動物園(篠ノ井有旅) ☎293-5167

■2020年オリジナルカレンダー配布(B2判、デザイン=ウオンバット)  
希望者は、入園時にチケット売り場へお申し出ください[有料入園者(一般料金のみ)]。  
▶とき/11月15日(金)から ▶配布枚数/4,000枚(なくなり次第終了)

■年賀状記念撮影(モルモットたちと記念撮影ができます。カメラは各自ご用意ください)  
▶とき/11月15日(金)~12月8日(日)[受け付け=13:20~13:50(雨天中止)]

■動物園裏側探検隊  
▶とき/11月23日(土)13:00~15:00 ▶対象/小学生以上 ▶定員/20人(先着順)  
▶申し込み/11月20日(水)~22日(金)に、電話で茶臼山動物園へ

◎上記はいずれも  
▶入園料/一般600円、小・中学生100円

**「ここで働きたい」と思える職場づくり~ワーク・ライフ・バランスの実現へ**

圃男女共同参画センター ☎237-8303

▶とき/11月21日(木)13:30~15:30 ▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)  
▶内容/子育て・介護・治療との両立を図る職場での取り組みについて  
▶対象/市内の企業・団体の管理職、人事労務担当者など ▶定員/40人(先着順)  
▶申し込み/事前に、電話、ファクス、直接のいずれかで男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内、FAX237-8304)へ



**野沢菜の収穫と野沢菜漬け体験**

圃①ロハス苺菜里(きなさ)事務局 ☎256-2328 ②鬼無里農林産物直売所ちよつくら ☎256-2450

①野沢菜収穫体験  
▶とき/11月23日(土)・24日(日)10:00~14:00 ▶ところ/ロハス苺菜里農場(鬼無里日影)  
▶定員/各100人(先着順) ▶参加料/自己採り50円/kg、採り置き100円/kg

②野沢菜漬け体験  
▶とき/11月24日(日)10:00~、13:00~ ▶ところ/鬼無里農林産物直売所ちよつくら  
▶参加料/各1,500円(野沢菜5kg、調味料含む、おけ代別途) ▶定員/各15人(先着順)  
▶申し込み/11月20日(木)までに、電話で農林産物直売所ちよつくらへ

**ちよつくら「きなさ市」**

圃鬼無里農林産物直売所ちよつくら ☎256-2450

▶とき/11月24日、12月8日(日)10:00~15:00 ▶ところ/鬼無里農林産物直売所ちよつくら  
▶内容/地元産農林産物の直売、フリーマーケット、野菜のみそ汁の振る舞い(24日)、甘酒の振る舞い(8日)など

**魅力UPセミナー**

圃マリッジサポート課 ☎224-8639

▶とき/12月21日(土)11:00~16:30 ▶ところ/MONZEN TERRACE ENYA(大字長野大門町)  
▶内容/グループワークで整理整頓&幸せ収納ライフ ▶対象/市内在住・在勤か、長野市に移住を希望する30~40代の独身の人 ▶定員/男女各15人程度(多数の場合は抽選)  
▶参加料/3,000円(食事代含む) ▶申し込み/12月12日(木)までに、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」から申し込むか、所定の申込書[マリッジサポート課(第一庁舎6階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、ファクスか直接、同課(FAX224-8569)へ



**城山動物園**

上松二丁目 ☎233-0586

■焼き芋大会

▶とき/11月17日(日)(整理券配布=9:30~、引き換え=11:00~12:00、雨天中止)  
▶配布本数/250本(先着順)

■2020年オリジナルカレンダー配布

▶とき/12月1日(日)9:30~16:00  
▶対象/大型遊具回数券(700円)購入者  
▶配布枚数/100枚(なくなり次第終了)

■介護者のつどい

▶とき/11月29日(金)10:00~12:00  
▶ところ/かがやきひろば三陽(大字西尾張部)  
▶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/100円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、かがやきひろば三陽(☎259-2411)へ

■クリスマスジャズコンサートin三陽

▶とき/12月19日(木)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

圃かがやきひろば三陽 ☎259-2411

■かがやきひろば対抗カラオケ王決定戦  
かがやきひろば松代代表者選抜予選会

▶とき/11月29日(金)13:30~16:00、12月2日(月)9:30~12:00  
▶対象/市内在住の60歳以上の入  
▶定員/各20人(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/11月11日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば松代(☎278-0050)へ

■行政書士無料相談会

とき	ところ・問い合わせ
11月11日(月)13:00~16:00	かがやきひろば柳町(大字三輪) ☎235-0019
11月21日(木)13:30~16:00	かがやきひろば湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335

▶対象/市内在住の人  
▶定員/各4人(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、各かがやきひろばへ

**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

- ①アートあそびのじかん「貼り絵でアート」  
▶とき／11月16日(土)10:00～12:00  
▶対象／3～12歳児(親子参加可)
- ②スノードームを作ろう  
▶とき／11月23日(土)10:00～11:30、13:00～14:30
- ③ハンドメイドdeアクセサリ  
▶とき／11月30日(土)11:00～15:00
- ④リース・ミニツリー作り  
▶とき／12月7日(土)10:00～11:00、14:00～15:00

◎上記は—  
▶定員(先着順)／①20人 ②各10人 ④各15人  
▶参加料／①500円 ②各800円 ③300円(アクセサリパーツ一つ含む) ④各リース600円、各ミニツリー300円  
▶申し込み／①・②・④は事前に電話か直接、権堂イーストプラザ市民交流センターへ

**甲冑を着てみよう**  
▶とき／11月23日(土)10:00～12:00、13:00～15:00  
▶ところ／真田宝物館(松代町松代)  
▶入館料／一般300円  
☎真田宝物館 ☎278-2801

**真田邸三番土蔵ワークショップ**

とき	
11月16日(土)	13:00～15:00
11月20日(水)	10:00～12:00
11月24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

**NAGANOコーラス・フェス**  
各団体やゲストによる発表のほか、全体合唱、健康長寿にまつわる講話などを行います。  
▶とき／11月19日(火)13:00～16:00  
▶ところ／東部文化ホール(大字小島)  
☎家庭・地域学びの課 ☎224-5082

**市民協働サポートセンター** ☎市民協働サポートセンター ☎223-0051

- まちむら交流会in大岡「親子1日山村留学体験」  
▶とき／11月9日(土)10:00～15:00 ▶ところ／聖山高原チャペルたららの森(大岡丙) ▶対象／0歳児～小学3年生とその保護者 ▶定員／15組(先着順)
- NPOカフェまんまる × 長野県信濃美術館「わたしたちの信濃美術館を考えよう」  
▶とき／11月13日(水)10:30～12:00 ▶ところ／じゃん・けん・ぼん(もんぜんぶら座2階) ▶対象／乳幼児とその保護者 ▶定員／15組(先着順)  
※託児を実施します。  
◎上記はいずれも  
▶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 (✉np@nagano-shimin.net)へ

**市立博物館**  
小島田町 ☎284-9011

- 子ども☆体験のひろば  
◇ねずみのオブジェをつくろう[11月9日(土)13:00～15:00、材料費100円]  
◇スキでつくるかべかざり:クリスマス[11月16日(土)13:00～15:00] ◇さきおりでパクパクポーチをつくろう[11月23日(土)13:00～15:00(受け付け=12:30～)、定員10人(先着順)、材料費100円] ◇古民家でおはなし会[11月30日(土)13:00～13:40]

■手仕事のじかん(事前に申し込みが必要)  
◇ごぎん刺しのプレスレット[11月10日(日)・20日(水)13:00～15:00、定員各5人(先着順)、材料費各500円]

◎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「倉木麻衣」  
▶とき／11月の土・日曜日、祝休日 15:00～15:40

■夜のプラネタリウムと星空観察「天王星と海王星」  
▶とき／11月23日(土)17:30～19:00

■満天の星空タイム「冬の夜空でたどる星の進化」  
▶とき／12月1日(日)16:00～16:40

◎上記はいずれも—  
▶入館料／一般250円、高校生120円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

**門前商家ちよっ蔵おいらい館**  
大字長野東町 ☎235-0100

- ピリカオホの会・アイヌ刺しゅう作品展  
▶とき／11月6日(水)～17日(日)
- 久保俊明 個展  
▶とき／11月19日(火)～12月1日(日)

**戸隠地質化石博物館**  
戸隠栃原 ☎252-2228

- ①自然観察教室「秋の里山散策～根小屋城をめざして」  
森林囃子(もくもくばやし)から根小屋城跡を目指して歩きます(往復約3キロメートル)。  
▶とき／11月10日(日)10:00～15:00  
▶集合場所／戸隠地質化石博物館
- ②博物館わくわく入門「野生のママをさがそう」  
▶とき／11月17日(日)10:00～15:00

③火山灰から宝石さがし  
▶とき／11月24日(日)13:00～15:00

◎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／②・③一般各200円、高校生各100円、小・中学生各50円  
▶申し込み／事前に電話で戸隠地質化石博物館へ

**信州新町美術館・化石博物館**  
信州新町上条 ☎262-3500

①ほんものゼミナール「貝の世界を旅する」  
▶とき／11月9日(土)14:00～15:30

②恐竜のたこをつくろう  
▶とき／11月16日(土)13:30～15:30

③大人ワークショップ「知っているようで知らない水彩絵の具の使い方講座」  
▶とき／11月23日(土)13:30～16:00  
▶対象／高校生以上

◎上記は—  
▶定員(先着順)／②・③各20人  
▶参加料／②300円 ③600円  
▶入館料／一般各500円、高校生各300円  
▶申し込み／②は11月13日(水)までに、③は11月20日(水)までに、電話で信州新町美術館・化石博物館へ

## 冬のわくわく農業体験

圃(一社)市農業公社 ☎227-1650

▶とき/12月1日(日)9:00~16:00 ▶ところ/松代地区(JR長野駅東口から送迎)  
▶内容/長芋掘り収穫体験、松代荘で昼食と入浴 ▶定員/25人(先着順) ▶参加料/一般3,000円、小学生以下1,500円(送迎代、昼食代、入浴代含む) ▶申し込み/11月20日(水)までに、電話で農協観光ながの営業支店(☎226-8686)へ

## 景観めぐり

圃都市政策課 ☎224-7179

▶とき/12月9日(月)13:30~16:40[集合・解散=桜スクエア(市役所西側広場)]  
▶コース/清泉女学院ピラール館→相ノ木通りの家(雨宮邸・竹下邸)→地域に開かれた緑のオアシス・西光寺門徒会館→象山神社→山寺常山邸 ▶定員/19人[多数の場合は抽選。11月25日(月)までに結果を通知] ▶申し込み/11月18日(月)(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・「景観めぐり12月希望」と記入の上、都市政策課(〒380-8512長野市役所)へ(はがき1枚につき2人まで記入可)

## デンマーク親善フェア 福祉紹介 講演会

圃地域包括ケア推進課 ☎224-7873

▶とき/12月14日(土)13:30~15:30 ▶ところ/清泉女学院長野駅前キャンパス(会場が変更になりました) ▶演題/医療・介護・福祉のパラダイムシフト~自立・地域づくりに向かうデンマーク[講師=松岡洋子さん(東京家政大学准教授)] ▶対象/市内在住・在勤の人 ▶定員/60人(先着順) ▶申し込み/11月15日(金)から、電話で地域包括ケア推進課へ ※デンマーク福祉などのパネル展示、モタイルの紹介・体験コーナーもあります。

## はじめての「ながの」ウェルカム交流会

圃このゆびとまれ ☎293-8860

▶とき/12月15日(日)10:30~12:30 ▶ところ/このゆびとまれ(篠ノ井布施高田) ▶内容/子育て情報の提供、ママ・パパ交流会、郷土食の試食など ▶対象/市へ転入してきた未就園児とその保護者(本年度このゆびとまれの交流会に参加したことがある人は除く) ▶定員/25組(先着順) ▶申し込み/11月8日(金)10:00から、電話でこのゆびとまれへ

## フリーマーケット

▶とき/11月24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

## 秋の収穫体験

▶とき/11月17日(日)9:30~14:00  
▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)  
▶内容/野沢菜採り・野沢菜漬け体験(1人2kg、しょうゆ漬け)  
▶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1,000円、一般1,100円  
▶申し込み・問い合わせ/11月10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

## 少年科学センター

上松二丁目 ☎232-7383

- ①大人のための体験教室「ストローでヒンメリづくり」  
▶とき/11月16日(土)9:30~12:00  
▶対象/18歳以上の人
- ②子どもプログラミング「自動運転で動く車のしくみ」  
▶とき/11月17日(日)9:30~15:30  
▶対象/小学4~6年生(保護者同伴可)
- ③大人のための体験教室「クリスマスのスワッグ作り」  
▶とき/12月7日(土)10:00~12:00  
▶対象/18歳以上の人
- ④みつろうキャンドル  
▶とき/12月14日(土)9:30~11:30、13:30~15:30  
▶対象/小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴)

◎上記は

▶定員(先着順)/①・③各10人 ②・④各8人  
▶参加料/①500円 ③800円 ④各600円  
▶入館料/一般260円、高校生160円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)  
▶申し込み/①は11月9日(土)10:00から、②は11月9日(土)9:00から、③は11月23日(土)9:00から、④は11月30日(土)9:00から、電話で少年科学センターへ

## 東長野いこいの家 みかさ幼稚園児と交流会

▶とき/11月26日(火)10:30~11:30  
▶ところ/東長野いこいの家(吉田五丁目)  
圃東長野いこいの家 ☎244-6721

## 手作りふれあい展

特別支援学級と特別支援学校の児童、生徒による作品展です。  
▶とき/11月9日(土)~11日(月)10:30~16:00(11日は12:30まで)  
▶ところ/もんぜんぶら座地下1階  
※制作品や農作物などの即売会もあります。  
※買い物袋をご持参ください。

圃学校教育課 ☎224-5063  
安茂里小学校 ☎226-4346

## 犬と猫の休日譲渡会

	とき	ところ
①	11月10日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)
②	11月16日(土) 13:00~15:00	市保健所 (若里六丁目)

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

## 自然エネルギーってすごい! スーパーソーラーカーを作ってみよう

▶とき/11月17日(日)9:30~15:00  
▶ところ/芸術館展示サロン、市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)  
▶内容/自然エネルギーの学習会、エネルギー体験コーナー(ペットボトルロケットやさまざまなエネルギーで動くミニカーで遊ぼうなど)、ソーラーカーを作る親子工作教室(①9:30~11:45、②12:45~15:00)[講師=大澤幸造さん(長野工業高等専門学校教授)]  
▶対象/小学生以上[工作教室は保護者同伴、定員各25組(50人)(多数の場合は抽選)]  
▶工作教室の申し込み/11月8日(金)(必着)までに、電話か、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望の回を記入の上、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

## 花と緑の相談所

▶とき/11月8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

**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

**11月は、10日(日)**

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

**令和元年度 長野市優良工事表彰**

圃検査課 ☎224-5013

平成30年度に竣工(しゅんこう)し、評定を実施した701件の建設工事(130万円を超える)から8件の工事を表彰しました。

部門	工事名	請負事業者
構造物	奥裾花自然園再生可能エネルギー導入事業 取水施設建設工事	株式会社山倉建設
建築	まちなか広場トイレ建築主体工事	川浦土建株式会社
建築	鬼無里小・中学校特別教室棟外建設 建築主体工事	川浦土建株式会社
電気設備	鬼無里小・中学校特別教室棟外建設 電気設備工事	株式会社町田電機商会
機械設備	鬼無里小・中学校特別教室棟外建設 機械設備工事	大和施設株式会社
上下水道	犀川浄水場取水施設築造工事	北野・ライフライン長野特定建設共同企業体
上下水道	大豆島7号雨水幹線工事	株式会社守谷商会
公園	松代マレットゴルフ場建設工事	株式会社鹿熊組

**標語入り防火ポスター入賞者**

■園児の部

- ▶最優秀賞/井浦明大さん
- ▶優秀賞/藤本泰己さん、清水福斗さん、高野樹さん、徳武海音さん、須江萌乃果さん、西絢也さん、宮崎紗那さん、風間翔生さん

■小学1~4年生の部

- ▶最優秀賞/保科天仁郎さん
- ▶優秀賞/小林虎鉄さん、黒田紗恵子さん

■小学5・6年生の部

- ▶最優秀賞/竹内珀人さん
- ▶優秀賞/佐藤望彩さん、海沼新太さん、武井美滯さん、青木諒太郎さん、小林祐薫さん、宮本康平さん、橋本瑚青さん、橋口季輝さん、岡澤莉乃さん

■中学生の部

- ▶最優秀賞/小山翔央さん
- ▶優秀賞/穂苅拓翔さん

※佳作20点の作品は、市ホームページをご覧ください。

※入賞作品は、11月5日(火)~15日(金)に、市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)に展示します。

圃消防局予防課 ☎227-8001

**動物園写真コンテスト入賞者**

- ▶市長賞/袖山美雪さん
- ▶金賞/松野邦弘さん、富井保光さん
- ▶銀賞/渋谷恵美さん、松橋りりかさん、山浦卓巳さん
- ▶銅賞/佐野敬子さん、馬留みのりさん、渡辺知佳さん、中村健人さん、小澤香里さん

圃茶臼山動物園 ☎293-5167

**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/11月12日(火)10:15~12:30
  - ▶ところ/三陽保健センター(大字西尾張部)
  - ▶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)。



【市立全小学校に】▶松澤工業株式会社/各学校の希望図書1,165冊

**募 集**

**令和2年度長野市芸術文化 振興基金助成金応募団体**

地域に根差した文化芸術活動を支援するため、事業経費の一部を助成します。

▶対象/市内在住・在勤・在学の人で構成する団体による、舞台芸術・美術・メディア芸術などの芸術文化事業

▶募集部門・助成限度額/◇明日の担い手部門30万円 ◇ステップアップ部門10万円 ◇地域交流・発信部門3万円

▶申し込み/11月1日(金)~令和2年1月31日(金)(必着)に、所定の申込書類に必要事項を記入の上、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※募集要領・申込書類は、文化芸術課、市ホームページにあります。

圃文化芸術課 ☎224-7504

**自 衛 官**

- ▶募集内容/陸上自衛隊高等工科学校生徒
  - ▶対象/中学を卒業(見込み含む)した17歳未満の男性
  - ▶受付期間/◇推薦=11月1日(金)~29日(金) ◇一般=11月1日(金)~令和2年1月6日(月)
- 圃自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

**行事・催し**

**市立長野図書館** 大字長野長門町 ☎232-3558

- おはなしカーニバル
- ▶とき/11月9日(土)11:00~12:00、14:00~15:00
- ▶内容/大型絵本、紙芝居、工作など
- ▶対象/幼児~小学生

- 11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

- 映画上映会
- ◇イタリア旅行(字幕・モノクロ・85分)
- ▶とき/11月10日(日)14:00~
- ◇アンデルセン物語(字幕・カラー・112分)
- ▶とき/11月23日(土)14:00~

**市立南部図書館** 篠ノ井御幣川 ☎292-0143

- 11月のおはなし会
- ▶とき/①11月13日・27日(水)16:10~16:40 ②11月20日(水)11:00~11:30
- ▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、手遊びなど
- ▶対象/①幼児~小学3年生 ②1~3歳児

**かがやきひろば柳町利用者発表会**

- ▶とき/11月9日(土)9:30~13:00
  - ▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)
  - ▶内容/講座・自主グループの作品展示・舞台発表、就労支援施設の販売など
- 圃かがやきひろば柳町 ☎235-0019

## 成人おめでとうございます！成人式のご案内

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11年4月2日～平成12年4月1日生まれの人

とき	地区	受付時間	ところ	主催公民館・交流センター(電話番号)
令和2年 1月2日(木)	信更	9:00～	信更公民館	信更公民館(☎299-2619)
	古里	9:30～	古里総合市民センター	古里公民館(☎295-9707)
	朝陽	9:30～	朝陽公民館	朝陽公民館(☎243-7251)
	鬼無里	9:30～	鬼無里活性化センター	鬼無里公民館(☎256-2055)
	中条	10:30～	中条老人福祉センター	中条公民館(☎267-2145)
令和2年 1月3日(金)	更北	13:00～	更北公民館	更北公民館(☎284-2046)
	七二会	9:30～	七二会公民館	七二会公民館(☎229-2761)
令和2年 1月12日(日)	安茂里	12:30～	安茂里公民館	安茂里公民館(☎226-4059)
	第一・第二 第三～第五 芹田 古牧 三輪	9:20～	芸術館メインホール	城山公民館(☎232-3111)
				中部公民館(☎234-1883)
				芹田公民館(☎228-3659)
				古牧公民館(☎243-3524)
				三輪公民館(☎234-4430)
				浅川公民館(☎263-1001)
	若槻	9:30～	篠ノ井交流センター	若槻公民館(☎295-3355)
	小田切			小田切交流センター(☎229-2782)
	篠ノ井			篠ノ井交流センター(☎292-2121)
	川中島			川中島町公民館(☎284-8222)
吉田	吉田公民館(☎241-6354)			
若穂	9:45～	若穂支所	若穂公民館(☎282-2082)	
松代	9:50～	松代文化ホール	松代公民館(☎278-3912)	

※長沼地区の開催日時・会場は、決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

## 一般競争入札による市有財産(建物)の売払いについて 圏北部産業振興事務所 ☎254-2324

物件番号	所在	面積(m <sup>2</sup> )	予定価格(円)	入札保証金(円)
1-5	長野市鬼無里3157番地13	536.44	1,650,000	83,000

■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／11月11日(月)～25日(月) ▶ところ／北部産業振興事務所(戸隠支所内)

■入札

▶とき／12月9日(月)14:00～(受け付け=13:30～14:00) ▶ところ／戸隠支所  
※物件は、平成26年11月22日に発生した神城断層地震の地盤沈下などによる建物のゆがみや破損があり、建物としての使用は不可能なため、解体、撤去、移設(古民家の再生、古材の活用など)が条件となります(土地は含みません)。

※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、条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 家庭用計量器を無料で診断します

圏商工労働課 ☎224-6751

とき	ところ	対象
11月15日(金)10:00～12:00	松代保健センター(松代町東条)	家庭用はかり(体重計など)、血圧計など(修理はできません)
11月15日(金)14:00～16:00	犀南保健センター(里島)	
11月18日(月)14:00～16:00	大岡保健センター	
11月19日(火)10:00～12:00	戸隠保健センター(戸隠豊岡)	
11月19日(火)14:00～16:00	鬼無里活性化センター(鬼無里日影)	
11月20日(水)14:00～16:00	真島保健センター	

## サンマリンながの 会員制度導入 圏サンマリンながの ☎221-5535

種別	利用できる施設	参加できる教室	月会費(入会金3,300円別途)
レギュラー会員	プール、トレーニングルーム、浴場、スタジオ	プール スタジオ	高校生以上7,700円
フィットネス会員	トレーニングルーム、浴場、スタジオ	スタジオ	高校生以上6,380円

▶対象／高校生以上 ▶申し込み／直接、サンマリンながのへ

※申し込みの際には、入会金、月会費2カ月分、身分証明書、銀行届け出印、銀行口座番号が分かるものを持参してください。

## おいしいながのガイドブック スタンプラリー

ガイドブックに掲載のあるスタンプラリー参加店舗で買い物をして、スタンプを二つ集めると、抽選で長野地域産品農産物などの賞品が当たります。

▶ガイドブック配布場所／スタンプラリー参加店舗、農業政策課(第二庁舎8階)、各支所、各市立図書館など

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

圏地産地消推進協議会事務局(農業政策課内) ☎224-5098

## 知っておきたい年金のはなし

国民年金・厚生年金保険制度の趣旨や仕組みについてのパネル展示です。

▶とき／11月6日(水)～8日(金)10:00～20:00(8日は16:00まで)

▶ところ／MIDORI長野3階りんごのひろば(南千歳一丁目)

圏長野南年金事務所 ☎227-1284(音声ガイダンス5番)

## 空き家ワンストップ相談会

空き家バンクへの登録や空き家の悩み等の相談に専門家が応じます。

▶とき／11月16日(土)13:00～16:00

▶ところ／市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶対象／市内に空き家を所有している人やその家族

▶定員／10人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／11月12日(火)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

※相談は1人30分以内です。

## 司法書士電話相談「空き家問題110番」

空き家の相続や利活用についての相談を電話で受け付けます。

▶とき／12月1日(日)10:00～16:00

▶相談先／0120-448-788

圏長野県青年司法書士協議会 ☎232-0691

# くらしのチャンネル

お知らせ

まちづくり

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

台風19号の災害の影響により、本紙と発行済みの広報などがのに掲載した催しなどは、中止や延期になる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

## お知らせ



### 12月市議会定例会 11月28日(木)開会予定

#### 12月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	11月28日(木)
	代表質問	12月4日(水)
	代表・個人質問	12月5日(木)
	個人質問	12月6日(金)
	個人質問・議案質疑など	12月9日(月)
委員会	福祉環境・建設企業	12月10日(火)
	総務・経済文教	12月11日(水)

※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

11月28日(木)までに提出してください。  
※「請願」の提出には議員の紹介が必要です。  
※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、お問い合わせください。

議会事務局 ☎224-5057

### 豚コレラまん延防止のお願い

県内で、野生イノシシの豚コレラウイルス感染が拡大しています。

豚コレラウイルスは、土などで運ばれる恐れがあることから、感染拡大を防ぐため、山林に入った場合は、山林から出る前に靴底や衣類に付着した土をよく落としてください。なお、豚コレラは豚・イノシシの病気であり、人には感染しません。

農業政策課 ☎224-7274

### 長野市総合計画審議会

- ▶とき/11月22日(金)15:00~17:00
- ▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題/長野市まち・ひと・しごと創生総合戦略の延長について
- ▶傍聴定員/15人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/事前に電話で企画課(☎224-5010)へ

### 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
松代	11月22日(金) 19:00~21:00	サンホールマツシロ
戸隠	11月26日(火) 18:30~20:30	戸隠農村環境改善センター

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

### 長野一日合同行政相談所

不動産の登記や年金、道路のことなどを行政機関や弁護士・税理士などの専門家に相談することができます。

- ▶とき/11月13日(水)10:00~15:00(受け付けは14:30まで)
- ▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト内)
- ▶参加予定機関など/法務局、長野県、長野市、年金事務所、公証人合同役場、弁護士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、社会保険労務士、マンション管理士、行政相談委員
- 問総務省長野行政監視行政相談センター ☎235-1100

### 献血日程

- ▶とき/11月14日(木)9:30~12:00
- ▶ところ/大豆島総合市民センター
- ※400ml献血にご協力をお願いします。
- 問市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

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。

### もんぜんぶら座地下施設 使用休止

建物の耐震補強工事に伴い、地下の施設の使用を休止します。

- ▶休止期間/11月12日(火)~令和2年1月31日(金)
- ▶対象施設/ぶら座ホール、ぶら座BOX1~5 圃市街地整備課 ☎224-5053

### リサイクル広場

家具・日用品などの不用品を、抽選か入札により希望者に販売します。

- ▶申込期間/11月11日(月)~17日(日)9:00~19:00
- ▶抽選日/11月20日(水)(当選者のみ、はがきで通知)
- ▶対象/中学生以上の人
- ※引き取りは、11月21日(木)~12月1日(日)に、当選者が行ってください。
- 問リサイクルプラザ ☎222-3196

### 家庭で処分困っているタイヤなどを有料で受け入れます

- ▶とき/11月9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/30人(先着順、予約制)
- ▶申し込み・問い合わせ/11月8日(金)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/正月人形(破魔弓)、ひな人形(ケース入り)
- ◆ゆずってください/電気ポット、エンジン草刈り機
- ▶申し込み・問い合わせ/11月8日(金)10:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ(先着順)
- ※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
国民健康保険料(11月期)	12月2日(月)
後期高齢者医療保険料(5期)	
介護保険料(6期)	
し尿処理手数料定額制(4期)	

# 善光寺表参道イルミネーション

長野駅から善光寺までのまち全体で、光の装飾などにより、幻想的な世界を表現します。  
**表参道の装飾** 11月23日(土)～令和2年2月11日(火) 17:00～22:00  
**善光寺の装飾** 12月14日(土)～25日(水) 17:00～20:00



画像はイメージです

## 表参道

約1.8キロメートルの表参道には、カツラの木約170本が並木として植えられています。そのカツラ並木を、30万球以上に増やしたLEDライトで装飾し、光の参道を演出します。

## 善光寺

善光寺境内では、トップデザイナーによる光と音の空間演出を行います。本年は本堂内の演出もあり、これまでに見たことのない幻想的な善光寺を演出します。

▼昨年の様子



## ① 関連企画(善光寺大勧進・大本願)

内容	とき	ところ
茂木健一郎 トークイベント	12月19日(木)16:00～	大本願
麻衣と舞	12月21日(土)16:00～	大勧進
	12月22日(日)16:00～	

※事前に長野デザインウィークホームページからお申し込みください。

## ③ ナイト散策

▶とき/12月14日(土)・15日(日)、20日(金)～22日(日)17:00～20:00

長野市ガイド協会が、夜の寺や仏像を案内します(参加費500円、3日前までに要予約)。

〒長野市ガイド協会 ☎225-9911

## ⑤ ウェルカムゾーン(長野駅～末広町)

▶とき/12月14日(土)～25日(水)

清泉女学院大学の学生による表参道へ導くカラフルなアート演出や、ファブラボ長野(信州大学教育学部内にある研究室)による企画でおもてなしをします。

## ○三原色LEDでさまざまな色を作り出そう!

▶とき/12月15日(日)15:00～17:00 ▶ところ/少年科学センター

工学院大学による、LEDを使ったワークショップに参加を希望する親子を募集します。詳しくはお問い合わせください。



## ② おもてなしゾーン(楽茶れんが館)

▶とき/12月14日(土)～25日(水)

工学院大学の学生が製作した茶室で、長野県立大学の学生と日本伝統文化交流会の皆さんがたてるお茶をお楽しみください。

また、ホストタウン相手国であるデンマーク王国を紹介するパネル展示や、特産品の試食を行います。

※開催時間などは、お問い合わせください。



## ④ ウェルカムゾーン(長野駅)

▶とき/12月14日(土)～25日(水)

長野駅前の如是姫像を特別な色の光でライトアップしたり、クリスマスツリーを設置したりするなどのおもてなし企画を実施します。



※内容は、変更になる場合があります。

長野デザインウィーク で検索

問善光寺表参道イルミネーション実行委員会事務局(観光振興課内) ☎224-8316 FAX224-5043 ✉kankou@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。

