



皆さまのご支援に 心より感謝申し上げます

令和元年台風第19号災害による復旧・復興作業に、たくさんの皆さまのご支援をいただいています。本当にありがとうございます。

市では、引き続き、早期の復旧・復興に向け全力で取り組んでいきます。

令和元年 台風第19号災害

被災者支援情報

項目	名称など	概要	対象者など	担当課など	問い合わせ先
生活再建	被災者生活再建支援金	災害により、居住する住宅が全壊・大規模半壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯主に支給します。 ▶全壊(半壊などでやむを得ず解体)／100万円 ▶大規模半壊／50万円 ※単身世帯は4分の3の額	左記の住宅損害を受けた世帯主	福祉政策課	224-5028
		上記の被害を受けた世帯主が、建物を再建する場合に追加支給します。 ▶建設・購入／200万円 ▶補修／100万円 ▶賃借(公営住宅以外)／50万円 ※単身世帯は4分の3の額	災害による被害を受け、住宅を再建する世帯主		
	長野市被災者生活再建支援金	災害により、居住する住宅が半壊し、生活基盤に著しい被害を受けた世帯主に支給します。 ▶半壊／50万円 ※単身世帯は4分の3の額	左記の住宅損害を受けた世帯主(被災者生活再建支援制度の対象者を除く)		
	災害援護資金	災害による負傷や、家財・住居に被害を受けた世帯主に、生活の再建に必要な資金を貸し付けます(所得制限があります)。 ▶被害の程度に応じて150～350万円 ▶申込期限／令和2年1月31日(金)	左記の負傷、被害を受けた世帯主		
	生活福祉資金制度による特例貸付	災害により、当座の生活費を必要とする世帯に貸し付けを行います。 ▶貸付限度額／原則10万円以内(世帯状況により20万円以内) ▶貸付利率／無利子	左記の世帯	長野市社会福祉協議会 長野県社会福祉協議会	219-6881 226-2036
住宅	障害物の除去	災害により半壊・大規模半壊の被害を受けた住宅に運ばれた土石など、日常生活に必要不可欠な場所の障害物を、事業者へ依頼して除去します。 ▶限度額／1世帯当たり137,900円	左記の状況で、自らの資力で障害物を除去できない人など		
	被災住宅の応急修理	災害により、住宅が半壊・大規模半壊か一部損壊(準半壊)の被害を受けた世帯に、日常生活に必要不可欠な最小限度の部分、建築事業者などに依頼して応急的に修理します。 ▶限度額(1世帯当たり)／半壊・大規模半壊＝595,000円、一部損壊＝30万円 ※2世帯以上の同居は、1世帯と見なします。	応急仮設住宅を使用せず、自らの資力で修理できない人など	建築指導課	224-8901
	ブロック塀などの除去	災害により倒壊の恐れがあり、通行人に対して危険な状態にあるブロック塀などの除去費用の一部を補助します(令和元年度末までの限定措置)。 ▶限度額／除去＝10万円、フェンスなど設置＝5万円	左記の状況にあるブロック塀などの所有者	建築指導課	224-5076
	災害復興住宅融資	災害により被害を受けた住宅の所有者や居住者に、住宅を建設・購入・補修するための資金を優遇金利で融資します(申込受付期間は被災日から2年間)。	災害により被害を受けた住宅の建設・購入などをする人	住宅金融支援機構	0120-086-353
	被災家屋の公費解体	災害により全壊、大規模半壊、半壊の被害を受けた家屋を、所有者の申請により市が解体・撤去します。 ※「被災住宅の応急修理」で修理を行った家屋は、対象になりません。	全壊、大規模半壊、半壊した家屋の所有者	生活環境課	224-5035

被災者支援情報

令和元年台風第19号災害で被災された皆さまへの、主な支援情報を掲載しています。この情報は11月14日時点の内容ですので、変更などがある場合があります。持ち物や申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。担当課などへお問い合わせください。

項目	名称など	概要	対象者など	担当課など	問い合わせ先
見舞金	災害障害見舞金	災害による負傷、疾病により、心身に著しい障害を負った人に支給します。 ▶ 主な生計維持者 ／250万円 ▶ その他の人 ／125万円	災害による負傷、疾病により、心身に著しい障害を負った人	福祉政策課	224-5028
中小企業者支援	融資の貸付金利引き下げ	中小企業者の資金繰りを支援するため、長野市中小企業振興資金融資制度の災害対策資金と、経営安定特別資金の貸付金利を引き下げます。	被災した中小企業者と、災害により事業活動に著しい支障が生じている中小企業者	商工労働課	224-8342
農林水産	農業共済・収入保険	災害により、農作物、家畜、園芸施設などに損害(減収)が発生した場合に、損失が補償されます。	長野県農業共済組合の農業保険制度に加入している人	長野県農業共済組合北信地域センター	219-2890
	農林漁業セーフティネット資金	災害により被害を受けた経営の再建に必要な資金を貸し付けます。	災害により被害を受けた認定農業者など	日本政策金融公庫長野支店	233-2152 0120-154-505
	農林業施設災害復旧事業	災害により農林道、水路、農地などに一定以上の被害を受けた人に、公的な復旧事業を実施します。	災害により農林業施設に被害を受けた農林業者	森林農地整備課	224-7039
税、保険料など	市・県民税、固定資産税、都市計画税の減免など	市税の納付が困難な人は、申請により、被害の状況に応じて減免を受けられる場合があります。また、減免以外にも、納付に関する相談を受け付けています。 ▶ 減免対象 ／令和元年度の第3期・第4期分	災害により被害を受けた納税義務者	市民税課 資産税課 収納課	224-8507 224-7076 224-5019
	国税の申告、納付などの期限延長	災害により被害を受けた場合に、税務署長に申請、承認を受けることで、申告・納付などの期限の延長ができる場合があります。	災害により被害を受けた人など	長野税務署	234-0111 (音声案内)
	国民健康保険料の徴収猶予・減免	災害により被害を受けた場合、保険料の減免や納付の猶予などの措置が講じられる場合があります。 ▶ 減免対象 ／令和元年度の10月期～3月期	災害により被害を受けた加入者	国民健康保険課	224-5025
	国民年金保険料の猶予・免除	災害により保険料の納付が困難な人は、申請により納付を免除される場合があります。 ▶ 免除対象 ／令和元年9月分～令和3年6月分(令和2年7月に再度申請が必要です)	住宅、家財などの財産に、おおむね2分の1以上の損害を受けた国民年金第1号被保険者	国民健康保険課国民年金室 長野南年金事務所	224-5026 227-1284
	後期高齢者医療保険料の徴収猶予・減免	災害による住宅の全壊など、特別な理由により支払いが困難な人に、減免などをします。 ▶ 減免対象 ／令和元年度の第4期～第9期(特別徴収対象者は10月、12月、令和2年2月)	災害により被害を受けた加入者	高齢者活躍支援課	224-8767
	介護保険料の減免	災害による住宅の損害、収入の減少など、被害の程度に応じて減免をします。 ▶ 減免対象 ／令和元年10月分～令和2年3月分	災害により被害を受けた、介護保険第1号被保険者(65歳以上の人)	介護保険課	224-7931
	※この他、水道料金、下水道使用料、し尿処理手数料、保育所などの保育料の減免なども受けられる場合があります。				

～皆様のご意見をお寄せください～

第二期長野市子ども・子育て支援事業計画(案)

市では、平成27年度に「長野市子ども・子育て支援事業計画」を策定し、子ども・子育て支援に関する取り組みを推進してきました。

このたび、社会情勢の変化や国の制度の改正などを踏まえ、引き続き、全ての子どもの健やかな育ちと保護者による子育てを、地域や社会全体で支えていく環境の整備などを進めるための「第二期長野市子ども・子育て支援事業計画(案)」がまとまりました。

皆様のご意見をお寄せください。



▲9月に開催した「ながの子ども・子育てフェスティバル」

計画の概要

●基本理念

「すべての子育てが喜びとなり、すべての子どもが健やかに成長するために」

●キャッチフレーズ

「わくわく子育て、すくすく子ども」

●計画期間

令和2年度から令和6年度までの5年間

●量の見込みと確保方策

保育園・幼稚園・認定こども園や、

放課後子ども総合プランなど地域における子ども・子育て支援事業について、計画期間5年間の利用人数などの量の見込み(需要量)と、その確保方策(供給量と施設などの整備の時期)を設定

※計画(案)について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



ながの子育て応援キャラクター



ご意見をお寄せください

■募集期間 12月19日(木)まで(必着)

■計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

▽こども政策課(第二庁舎2階)

▽行政資料コーナー(第一庁舎3階)

▽各支所、保健センター、保育園・幼稚園・認定こども園、放課後子ども総合プラン施設(一部の支所などを除きます。詳しくはお問い合わせください)

▽市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)

■意見・提案の提出方法

次のいずれかで提出してください。

▽市ホームページ「ながの電子申請サービス」

▽閲覧場所へ持参

▽郵送(〒380-8512長野市役所、ファクス、Eメール(ファイルは添付せず直接入力)でこども政策課へ)

※電話や口頭によるご意見は、お受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。

※ご意見への個別の回答はしません。

※計画への反映状況は、個人情報保護を除き、市ホームページなどで公表します。

●四つの基本目標と主な取り組み

- 結婚の良さや子育ての楽しさを実感できる支援をする
 - 結婚・子育てを含む若者のライフデザインの形成支援
 - 妊娠・出産期の支援と相談体制の充実
- 子どもが健やかに育つよう子育て・子育てを支援する
 - 保育園・幼稚園・認定こども園など幼児期の教育・保育環境の整備や、質の確保と向上に向けた職員配置の充実
 - 障害などの早期発見と相談支援・療育体制の充実
- 子どもと保護者がともに成長するため子育て家庭・保護者を支援する
 - 乳幼児期の母子保健と相談体制の充実
 - ひとり親家庭の自立支援の推進
 - 子どもの貧困対策の推進
 - 児童虐待の発生予防と早期発見・早期対応
- 地域で子どもが安心して過ごせるよう社会全体で子どもの育ち・子育てを支援する
 - 地域における子ども・子育て支援活動の活性化
 - ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた働き方の見直しの促進

問こども政策課

☎224・6796 FAX 224・7648
✉ko-seisaku@city.nagano.lg.jp

産婦人科医や小児科医などの専門家が監修！

ながのわくわく子育てLINEの 配信を開始しました

市では、11月から、子育てに関するさまざまな情報を無料通信アプリLINEでお届けする「ながのわくわく子育てLINE」を配信しています。

妊産婦や6歳（年長児）までの乳幼児の保護者の皆さんなどに、マタニティ生活やお子さんの成長に合ったタイムリーなアドバイスとともに、長野市からのお知らせなどが届くサービスです。

なお、現行の「ながのわくわく子育てメール」による配信は、令和2年3月末までとなりますので、メール配信を登録している人は、「ながのわくわく子育てLINE」への新規登録をお願いします。

配信の内容

● マタニティ期

胎児の成長過程、出産の基礎知識、妊娠生活のアドバイスなど

● 子育て期

月齢に応じた育児アドバイス、予防接種、事故防止、産後の体調管理など

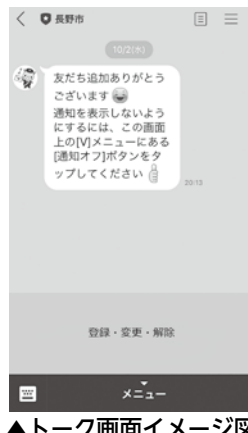
● 入学わくわく準備号

小学校入学を控えた年長児の保護

配信の登録

者の皆さんへ、市教育委員会などから新入学へ向けたメッセージや準備情報（子育て期LINEに登録いただく）と自動で配信します。

- ① LINEの友だち追加から、二次元コードを読み込むか、ID (@427bgotw) で検索し、友だちに追加
- ② トーク画面下部に表示されるメニュー「登録・変更・解除」をタップ



▲トーク画面イメージ図

- ③ 「登録用URL」から出産予定日か誕生日を登録すると完了！

※利用料は無料です（ただし、登録・受信にかかる通信料は利用者負担となります）。

子育て支援課

☎ 224・50331 FAX 224・76998
✉ ko-shien@city.nagano.lg.jp

年末の交通安全運動実施中！

12月1日(日)から31日(火)まで、年末の交通安全運動が実施されています。

12月は、人や車の流れがいつもと変わり、例年交通事故が増加しますので、一人一人が交通安全を心掛けましょう。

悪質・危険な 飲酒運転が増加傾向

年末は、忘年会などでお酒を飲む機会が多くなり、例年飲酒運転による検挙数も増加傾向にあります。

飲酒運転(四)しない運動

「少ししか飲んでいない」「少し休んだから大丈夫」という油断が重大な事故を引き起こし、事故の当事者のみならず、周りにいる家族の人生も大きく狂わせることとなります。次の「飲酒運転(四)しない運動」を実践しましょう。

- ◆ 飲んだら乗らない
- ◆ 乗るなら飲まない
- ◆ 乗る人には飲ませない
- ◆ 飲んだ人には運転させない

寝込み事故にご注意を

県内では、お酒を飲み過ぎて酔った歩行者が道路上に寝込んでしまい、車にひかれる交通事故が毎年発生しています。

酔った仲間や友達を一人にせず、タクシードに乘せるなど、思いやりの気持ちを持ちましょう。

道路状況に応じた運転を

冬場の道路は、積雪や路面凍結などにより、大変滑りやすくなりますので、次の四つの運転を心掛けましょう。

- 1 スピードを普段より抑える。
- 2 「急」のつく運転をしない（急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキ）。
- 3 車間距離を普段より多めにとる（凍結した路面では、乾燥した路面の約8倍も滑りやすくなるといわれています）。
- 4 時間にゆとりを持って行動する。

地域活動支援課

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

令和元年度 人権啓発ポスター・標語コンクール入賞作品

市では、全ての人の人権が尊重される社会を築き、さまざまな人権問題への関心と人権尊重意識の高揚を図るため、毎年、市民の皆さんから人権に関するポスターと標語を募集しています。審査の結果決定した、本年度の入賞作品を紹介します(入選作品は氏名と学校・企業名のみ紹介)。



小・中学
生の部

◎標語・最優秀賞

悲しみに 気づけるやさしさ 広げよう

鎌田一輝さん(東部中学校1年)

○標語・優秀賞

やめようよ 見て見ぬふりと 知らんぷり

玉井一輝さん(裾花小学校5年)

◎ポスター・最優秀賞



國田航聖さん(湯谷小学校6年)

○ポスター・優秀賞



佐々木和さん(柳原小学校6年)

ポ
ス
タ
ー
入
選

標
語
入
選

西澤琴音さん(川田小学校6年)
高橋唯愛さん(川中島小学校2年)
青沼咲空さん(裾花中学校1年)
大矢愛実さん(裾花中学校1年)
小林璃輝さん(浅川小学校6年)
轟梨花子さん(裾花中学校1年)
大久保陽矢さん(裾花中学校2年)
太田百音さん(七二会中学校3年)
小池佑佳さん(七二会中学校3年)
北村晴哉さん(松代小学校6年)



一般
の部

◎標語・最優秀賞

SNS 送信一瞬 後悔一生

飯島早苗さん[富士通アドバンステクノロジー(株)]

○標語・優秀賞

差別の芽 植えぬ努力と 絶つ勇氣

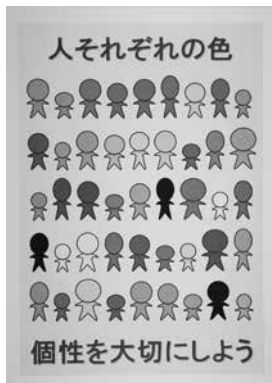
山田 武勇さん[東日本旅客鉄道(株)長野支社]

◎ポスター・最優秀賞



松永雅人さん
[東日本旅客鉄道(株)長野支社]

○ポスター・優秀賞



内山裕貴さん
[東日本旅客鉄道(株)長野支社]

〈ポスター入選〉

渡辺圭亮さん[東日本旅客鉄道(株)長野支社]
田中亮さん[東日本旅客鉄道(株)長野支社]
中島健汰さん[東日本旅客鉄道(株)長野支社]

〈標語入選〉

小林美由紀さん(一般)
山田晴美さん[富士通北信コンストラクション(株)]
宮崎泰吾さん[東日本旅客鉄道(株)長野支社]
増田雄飛さん[東日本旅客鉄道(株)長野支社]
小林克己さん[東日本旅客鉄道(株)長野支社]

受賞者の作品を展示します

▶とき/12月3日(火)~12日(木) ▶ところ/市役所2階連絡通路

※作品は、市ホームページでご覧いただけます。

誰もが自分らしく生きるために

12月4日～10日は人権週間です

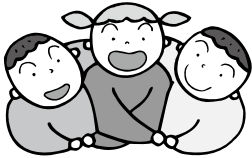
差別や人権侵害は、私たちの心の中にある、決め付け、思い込み、ひとまとめにした見方などによって引き起こされます。

差別や人権侵害について学び、自分の中にある「差別する心」に気づき、相手の立場に立って考えることで、差別や人権侵害をなくしていきましょう。

セクシュアルマイノリティ（性的少数者）に対する偏見

その人自身の性の在り方を「セクシュアリティ」といい、その少数派の人たちを「セクシュアルマイノリティ」と呼んでいます。これは、「異性を愛するのが普通」「心と体の性別が異なることはない」「性別は男と女だけである」としている人から見て少数者という意味です。

さまざまな性の在り方があることを知り、性の多様性について考えてみましょう。



代表的なセクシュアルマイノリティ

- L** Lesbian (レズビアン) 女性同性愛者
女性として女性を好きになる人
- G** Gay (ゲイ) 男性同性愛者
男性として男性を好きになる人
- B** Bisexual (バイセクシュアル) 両性愛者
男性も女性も好きになる人
- T** Transgender (トランスジェンダー)
生まれた時に判断された性と違う性を生きる人、違う性で生きたいと望む人

同和問題

平成28年に「部落差別解消推進法」が制定されましたが、いまだに結婚での差別意識やインターネットによる差別の広がりなど、部落差別がなくなりません。同和問題は、過去の話ではなく、現代社会における重大な人権課題です。

インターネットなどを通して誤った情報が多く出回っており、歴史や現状を正しく理解することが何より大切です。

長野県人権フェスティバル
2019 & 長野市第42回人権
を尊重し合う市民のつどい

障害者と共に生きる社会を目指して、障害のある人もない人も、全ての人々が支え合いながら共に生きる社会を実現するため、また人権について考えてもらうため、開催します。

▼とき／12月15日(日)13時～16時

▼ところ／芸術館メインホール

▼内容／◇元パラリンピック選手と県内プロスポーツチームの皆さんによる人権トークショー ◇知的障害者のダンスチーム「ビートウッズ」の皆さんによるコンサート ◇ポッチャ体験コーナー ◇全国中学生人権作文コンテスト長野県大会表彰式

◇長野市人権啓発ポスター・標語コンクール表彰式 など

○人権トークショー ゲスト
奥原明男さん(元パラリンピック選手)、大橋良隆さん(A C長野パルセイロ営業担当)、齋藤崇人さん(信州ブレイブウォリアーズホームタウン活動推進担当)、竹内羊一さん(株式会社長野県民球団代表取締役社長)、鐵戸裕史さん(松本山雅FCアンバサダー)

問人権・男女共同参画課
☎ 224・5032 FAX 224・7547
✉ jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

冬季のごみ収集にご協力を

冬季は降雪や道路状況により、ごみ収集の時間が遅れたり、場合によっては、ごみの収集ができなくなったりすることがあります。

ごみの収集が安全で効率的にできるように、次のことにご協力をお願いします。

「ごみ集積所の除雪にご協力ください」

降雪があった日は、集積所付近の除雪が十分でないと作業スペースが狭くなり、安全に作業を行うことができません。

収集日に降雪がある場合は、ごみ集積所付近の除雪にご協力をお願いします。

「収集が遅れることもあります」

大雪などの悪天候時は、ごみの収集が遅れたり、翌日以降の収集となったりする場合があります。

収集日が大雪などの場合は、できるだけ次の収集日にごみを出すようにご協力ください。

問生活環境課
☎ 224・7635 FAX 224・8009
✉ seikatukanky@city.nagano.lg.jp

除雪はみんなの力で



市では、冬期間の交通を確保するため、主要な道路を中心に、除雪や凍結防止剤の散布を行っています。また、生活道路の除雪は、地域の皆さんにご協力いただいています。安全・安心に生活できるように、除雪にご協力をお願いします。

生活道路の除雪などにご協力いただくために

- ◆生活道路(市道)の排雪を目的に、運転手付きダンプトラックやスコップを貸し出します。
- ▼対象/住民自治協議会、区・自治会などの団体、事業者
- ▼申し込み/維持課か各支所*へ
- ◆市道への散布を条件に、凍結防止剤を配布します。
- ▼対象/住民自治協議会、区・自治会などの団体(個人も可)
- ▼申し込み/維持課か各支所*へ
- ◆千曲川・犀川の河川敷などを主な排雪場所として確保しています。
- ▼排雪場所/犀川緑地(大字安茂里)、犀川第二緑地(大字川合新田)、落合運動場(若穂牛島)、屋島運動場(大字屋島)、茶白山運動場(篠ノ井岡田)

市が行う除雪など

- ◆除雪を行う路線
- ▼1次路線(市街地の主要な幹線道

路など) / 積雪10センチメートルを目安に、原則、通勤・通学時間帯までに行います。

▼2次路線(1次路線に準じた地区の重要路線など) / 積雪20センチメートルを目安に、1次路線の除雪完了後に行います。

▼歩道路線/積雪15センチメートルを目安に、原則、通勤・通学時間帯までに行います。

凍結防止剤散布路線

通勤・通学の利用者が多いバス路線や、公共施設に通じる道路で、夜間や早朝に凍結防止剤の散布を行います。

市道の除雪に関するお問い合わせ

- ・中部土木事務所(維持課内) ☎224-7034
 - ・南部土木事務所(篠ノ井支所内) ☎213-8630
 - ・東部土木事務所(豊野支所内) ☎257-5869
 - ・北部土木事務所(鬼無里支所内) ☎256-3179
 - ・戸隠支所 ☎254-3756
 - ・西部土木事務所(信州新町支所内) ☎262-2204
 - ・大岡支所 ☎266-2121
 - ・中条支所 ☎268-3002
- ※月～金曜日の17:15～翌8:30、土・日曜日、祝休日、12月29日～令和2年1月3日は、市役所代表(☎226-4911)へご連絡ください。

問維持課

☎224-7034 FAX 224-8759
 ✉ijj@city.nagano.lg.jp

水道管の凍結にマン注意ください

最低気温が氷点下になることが多いことから、日当たらない場所や風が強く当たる場所などは、水道管が凍結しやすくなります。「低温注意報」が出たときや、旅行などで長期間水道を使わないときは、特に注意が必要です。早めに水道管の冬支度をして、寒い冬に備えましょう。

凍結を防ぐには

◆水道管を電熱帯(凍結防止帯)で保温する

屋外の水道管は、凍結しやすいため、電熱帯を巻いて保温してください。節電などで電熱帯の電源を入れ忘れていないか、確認しましょう。

◆不凍栓を閉める

長期間水道を使わないときは、不凍栓を閉め、水道管内の水を抜いてください。長期の不在などで、家のブレーカーを切る際も同様です。

◎水抜きの手順

- ①不凍栓を完全に閉める。
- ②蛇口を開ける(水道管内に空気が入り、水が排出されます)。
- ③蛇口の先に手のひらを当て、空気の吸い込みがあれば完了です。

水道管が凍結してしまったら

凍結したと思われる部分にタオルを巻いて蛇口を開き、30〜40度ぐらいのぬるま湯をゆっくり掛けるか、ドライヤーなどで温風を当てて、水道管内の氷を溶かしてください。

※水道管に熱湯を掛けて急激に温めると、管が破裂する恐れがあります。

水道管が破裂してしまったら

水が噴き出した場合は、不凍栓か水道メーターボックス内の止水栓を閉めてください。破裂した部分には布やテープを巻き、その上からひもや針金などでしっかりと縛って、水が噴き出さないようにしてください。

水道管の解氷・修理

水道管の解氷や破裂などの修理は、ご自宅の水道を工事した長野市指定給水装置工事業者へ依頼してください。借家にお住まいの皆さんは、家主か管理会社へお問い合わせください。

問上下水道局水道維持課

☎241-1132 FAX 263-1611
 ✉suidouijj@city.nagano.lg.jp

地球温暖化防止について考えよう

12月は、国民、事業者、行政が一体となって地球温暖化に対するさまざまな取り組みを行う「地球温暖化防止月間」です。「二酸化炭素などの温室効果ガスの影響で気温が上昇する地球温暖化は現在、気象や水、食料生産、生態系などにさまざまな影響を与え、また、豪雨や巨大な台風を発生させる要因といわれています。

今回、令和元年台風第19号災害による豪雨は、本市にも甚大な被害をもたらしました。より一層、地球温暖化に対して真剣に向き合う必要があります。この機会に、地球温暖化防止についてももう一度考え、行動しましょう。

冬の省エネにご協力を

冬の寒さが厳しい長野市は、冬になると暖房燃料や電気の使用量が増加します。

燃料や電気の節約は、温室効果ガスの削減だけでなく、家計負担の軽減にもつながります。

家庭や職場でも、無理のない範囲で省エネルギーにご協力をお願いします。

ご覧ください 「エコステップながの」

長野市事業所向け温暖化対策支援サイト「エコステップながの」では、地球温暖化対策とともに、コスト削減、経営改善に役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

- 主なコンテンツ
- ・ 事業所などが利用できる補助金・



エコステップながの

で検索



- ・ 助成金の情報
- ・ すぐに取り組める省エネ対策
- ・ 省エネ検討チェックシート
- ・ 温暖化対策の取り組みとコスト削減
- ・ 再エネ・省エネの取り組み事例の紹介
- ・ 地球温暖化対策に関するセミナー、イベント情報

ライトダウンキャンペーン

地球温暖化防止のため、節電を呼び掛ける「ライトダウンキャンペーンinながの」を実施します。市内のライトアップ施設や事業所、家庭の照明の使用削減にご協力をお願いします。

特に、12月22日を特別実施日として、20時から22時までの消灯を広く呼び掛けます。

▼とき／12月8日(日)～22日(日)

また、キャンペーンが始まる前日の13時から16時まで、オリジナルキャンドル作りやミニコンサートを開催します。

▼ところ／MIDORI長野3階りんごのひろば(南千歳一丁目)

※詳しくは、ライトダウンながのの実行委員会(環境保全温暖化対策課内、☎224・7532)へお問い合わせください。



▲昨年のキャンドル作りの様子

アスベストによる健康被害を防ぐために

アスベスト(石綿)が使用された建築物などを不適正に解体すると、アスベストが飛散する可能性があります。建築物などの所有者や工事(改造・補修を含む)の受注者は、次の点に注意してください。

■事前調査をしましょう

工事の受注者(または自主施工者)は、アスベスト使用の有無を調査し、結果を発注者へ書面で説明することが義務付けられています。

■看板を設置しましょう

工事現場では、アスベストの事前調査結果について記載した看板の設置が義務付けられています。アスベストがない場合であっても設置が必要です。

■アスベスト使用が「有り」の場合

解体時にアスベストの飛散防止対策が必要です。アスベストを含有する材料に応じてレベルが3段階に分けられ、レベルが1、2のアスベストの場合は、市と労働基準監督署へ事前に届け出をしてください。

- レベル1 吹き付け材
- レベル2 保温材、耐火被覆材、断熱材
- レベル3 成形板などの建材

環境保全温暖化対策課
☎224・8034 FAX224・5108

✉kankyo@city.nagano.lg.jp

財政の健全化判断比率 などを公表します

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、財政の健全性を示す指標を公表することが義務付けられています。
平成30年度決算に基づき、本市の財政状況をお知らせします。

本市の財政状況

平成30年度決算に基づく健全化判断比率などを算定した結果、本市では、早期健全化基準などを上回る指標はありませんでした（下表）。

「実質公債費比率」の指標は、第一庁舎・芸術館建設プロジェクト事業の起債などの元金償還が本格化したことなどから、前年度に比べて0.1ポイント上昇（悪化）しました。

しかし、「将来負担比率」の指標は、健康レクリエーションセンター建設関連事業の終了などに伴う、新規の市債発行の減少により、前年度に比べて2.2ポイント低下（改善）しました。

各指標の概要

次の各指標が「早期健全化基準」以上になった地方公共団体は、財政健全化計画を策定し、自主的に財政を改善しなくてはなりません。
さらに、「財政再生基準」以上に

なった場合は、財政再生計画を策定するとともに、国の関与の下で、財政の確実な再生を図ることになります。

●実質赤字比率

地方税や地方交付税などの歳入の規模と、福祉、教育、環境、防災などの事業を行う一般会計などの赤字の大きさを比較して指標化したものです。財政運営の深刻度を示しています。

赤字が発生した場合は、早期に解消するため、歳出削減や歳入確保を行うことが必要になってきます。

●連結実質赤字比率

全ての会計の赤字と黒字を合算し、赤字の大きさを指標化したものです。地方公共団体全体としての財政運営の深刻度を示しています。

連結の赤字は、本来生ずべきではないものであり、赤字が発生した場合は、十分にその原因を分析した上で、早期解消が必要であり、より多くの歳出削減策や歳入の増加策を行うことが必要になってきます。

●実質公債費比率

一般会計で負担すべき借入金（地方債）の返済額や、これに準じる額の大きさを指標化したものです。資金繰りの危険度を示しています。

この返済額が増大すると、短期間での削減は大変困難なものとなります。そのため、この比率が高まるほど、財政の弾力性が低下し、他の経費を節減しないと赤字団体に転落する可能性が高まります。

●将来負担比率

一般会計で負担すべき借入金や、将来支払っていく可能性のある負担など、現時点での負債の大きさを指標化したものです。将来、負債などが財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示しています。

●資金不足比率

公営企業の資金不足を、公営企業の事業規模である料金収入などと比較して指標化したものです。公営企業の経営状況の悪化の度合いを示しています。

この比率が高くなるほど、料金収入で資金不足を解消するのが難しくなるため、公営企業として経営に問題があることとなります。

※財政状況などについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。か、財政課へお問い合わせください。



長野市の健全化判断比率など

健全財政 ←

→ 財政悪化

指標	平成30年度 決算	平成29年度 決算	前年度比増減 (ポイント)	参考		
				健全団体	早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)
実質赤字比率	-	-	-	11.25%未満	11.25%以上	20%以上
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%未満	16.25%以上	30%以上
実質公債費比率	2.1%	2.0%	0.1	25%未満	25%以上	35%以上
将来負担比率	44.0%	46.2%	▲2.2	350%未満	350%以上	
資金不足比率	-	-	-	20%未満	20%以上	

※「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は、黒字決算のため算定しません。

※「資金不足比率」は、全ての公営企業会計で資金不足が生じていないため、算定しません。

問 財政課

☑ zaisei@city.nagano.lg.jp
☎ 224・5014 FAX 224・8764



スポーツ観戦をしよう



12月に行われるスケートとサッカーの大会を紹介します。
ぜひ会場に足を運んで、スポーツの迫力を体感し、選手たちに熱い声援を送りましょう！

2019/20 ISUワールドカップスピードスケート競技会・長野大会 12月13日(金)～15日(日)
第87回 全日本スピードスケート選手権大会 12月26日(木)～29日(日)

市では、オリンピック施設を活用し、国内トップレベルの大会などを開催することで、スケート競技の普及や選手強化を支援し、スケート競技の拠点化を目指しています。
小平奈緒選手や高木美帆選手など、世界一の滑りを会場で体感してください。



◎上記の大会はいずれも

▶ところ／エムウェーブ

▶料金(全自由席)／各日前売り券 1,000円

中学生以下無料 当日券 1,500円

通し券(前売り券のみ) 2,500円



- ◇入場券の購入については、エムウェーブ☎222-3300 (9:00～17:00)、NBS長野放送事業部☎227-3000(月～金曜日10:00～17:00)へお問い合わせください。
- ◇この大会は、「ながの夢応援基金」が活用されています。
- ◇当日券売り場で、「広報ながのを見た」とお伝えいただくと、前売り券金額で入場することができます。



2019 Jリーグインターナショナルユースカップ

この大会は、Jリーグが選手育成に取り組む中で、ユース年代の国際経験を高め、競技力をさらに強化することを目的に、世界最高水準の選手・指導者・スタッフを輩出するために立ち上げた「プロジェクトDNA」による育成改革の一環として開催されます。未来のスター候補が長野に集結します。ぜひ会場にお越しください！

入場無料

▶とき／グループリーグ＝12月18日(水)・19日(木)・21日(土)
順位決定戦＝12月22日(日)

▶ところ／長野Uスタジアム、長野運動公園陸上競技場

◎出場チーム(計8チーム)

◇2019 Jユースカップ ベスト4チーム＝アビスパ福岡U-18、ガンバ大阪ユース、名古屋グランパスU-18、大宮アルディージャU18

◇海外4チーム＝光州FC(韓国、U17Kリーグ王者)、CRフラメンゴ(ブラジル)、ライト・トゥ・ドリーム(ガーナ、昨年王者)、BKヘッケン(スウェーデン)



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



いきいき“ながの”元気な長野

信都・長野市



長野市長 加藤 久雄

あなたの「ただいま」を応援します

令和元年台風第19号災害からの復旧に当たり、各関係機関、企業・団体、全国各地からお越しいただいたボランティアの皆さん、そして多くの市民の皆さんからさまざまなご支援をいただいていることに対し、心から感謝申し上げます。引き続き、ご支援いただいている皆さんと力を合わせ、長野市の復興に向けて取り組んでまいります。

さて、早いもので、本年も残すところ1カ月となりました。年末年始に、故郷を離れた家族が帰省するご家庭では、楽しみも膨らむ時期ではないでしょうか。

県の調査から、本市在住のお子さんは地元の高校を卒業後、県外へ進学する割合が高いことが分かっています。

また、国の調査では、若者が進学や就職をきっかけに、全国各地から東京圏へ転入していることが明らかになっています。そして、東京圏の雇用状況が好調なことと相まって、卒業後もUターンせずに就職するケースが多くなっているのです。

本市出身の若者が、県外へ出て活躍する姿を目にすることはうれしい一方で、優秀な人材が県外へ流出してしまうことが危惧されます。また、県外への進学後は地元に戻ってこない傾向があるため、進学などで転出した人をいかに呼び戻すかが課題だと考えています。

日本全体で人口減少が進む中、本市も今後40年間で人口は4割ほど減少すると推計されています。地方は、

大都市圏以上に人口減少の影響を大きく受けると予想されていて、地域や企業などの担い手不足以外にも、地域経済の縮小など、身近な市民生活に影響が及ぶことが懸念されます。

そのため、地元から離れた多くの皆さんに長野へ戻ってもらい、一緒に地域を盛り上げてほしいと思っています。そこで市では、進学や就職を機に県外へ出た人に「長野で暮らしたい・働きたい」、そして戻った際には「長野に帰ってきて良かった」と思ってもらえるよう、「カムバックtoながの」を合言葉に、長野へのUターンにつなげるためのさまざまな取り組みを進めています。

具体的には、長野地域の企業が東京でPRや採用活動を行う「ナガノのシゴト博」を、社会人と学生に向けて実施しています。また、長野にお住まいの親御さんを対象に、地元企業の情報や今どきの就活事情をお伝えするセミナーを12月22日に開催します。さらに、年末の12月28日・29日に地元へ帰省するタイミングを捉えて、長野駅やウェブなどでのPRキャンペーンも実施する予定です。

親御さんの中には、お子さんに長野に帰ってきてもらいたいと望んでいる人が多いのではないかと思います。普段は離れて暮らす家族が集まるこの時期に、Uターンについて話し合ってみませんか。



健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条
「動く」「食べる」「つながる」

オーラルフレイル

フレイル予防
100まで元気!

オーラルフレイルとは、口の周りの筋力低下や、歯の本数の減少などによる「口のささいな衰え」です。

オーラルフレイルは、ほんの小さな症状から始まり、そのまま放っておくと、栄養不足や心身の機能低下などを引き起こす可能性があります。早めに気づき、適切な対処をすることが大切です。

下記のチェック表で自分の口の状態を確認しましょう。

半年前と比べ、硬い物が食べにくくなった
お茶や汁物でむせることがある
入れ歯が合わなくなってきた、痛い所がある
口の乾きが気になる
年に1回以上歯科医院へ行っていない

該当する項目がある場合は、早めに歯科医師か歯科衛生士に相談しましょう。

オーラルフレイル予防

しっかりかんで食べられるよう、次のことをお勧めします。

- 歯や入れ歯の毎日の適切なケア（インフルエンザや感染症の予防にも、1日2回以上の歯磨きや入れ歯の手入れなどで、口の中を清潔にしておくことが効果的です）
- 毎日、食前に口の周りの筋力アップ体操（下図）
- 年に1回以上、歯科医院での診察

口の周りの筋力アップ体操【グーチョコキパー】

頬をふくらませ
【グー】

舌を出して
【チョコキ】

口を大きく開けて
【パー】



★ポイント

口をしっかり動かして、表情の変化を大きくする！
食事前に3回繰り返して行いましょう。

※申し込みの際の注意事項などは14ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
■柳町働く女性の家(大字三輪☎235-2373) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)						
◆ちょっと得する相続の基礎講座	令和2年1月16日(木)	10:00~12:00	1	16(6)	315円	12月12日(木)10:30
◆相続個別無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	12月12日(木)10:30 電話
◆起業のための基礎講座	令和2年1月22日~3月11日(木)	19:00~21:00	8	12(5)	4,020円	12月11日(木)18:30
これからの株式・債券・為替・投資信託 ステップアップ編	令和2年1月29日~2月26日(木)	10:00~12:00	5	16(6)	1,575円	12月18日(木)10:30
絵柄のあるやさしうま作り	令和2年2月12日(木)	13:00~16:00	1	24(8)	715円	12月18日(木)13:30 託児
魅力アップ~社会で生き生き活躍できるように	令和2年2月18日・25日(火)	10:30~12:00	2	16(5)	630円	12月17日(火)10:30 託児
身体にやさしい薬膳料理	令和2年2月25日(火)	10:00~12:00	1	24(6)	1,115円	12月17日(火)11:00 託児
■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)						
パソコン基礎講座(ワード)	令和2年1月10日~3月13日(金)	13:00~15:30	10	10(3)	5,020円	12月9日(月)13:00
◆税理士が教える相続対策	令和2年1月17日(金)	10:00~12:00	1	12(4)	315円	12月13日(金)10:30
◆相続個別無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	12月13日(金)10:30 電話
節分の七福恵方巻き作り	令和2年1月24日(金)	10:00~13:00	1	24(8)	950円	12月13日(金)10:00 託児
◆親子で作ろうバレンタイン~生シフォンケーキ*	令和2年2月1日(土)	10:00~12:30	1	10(5)	1,020円	12月10日(火)9:30
◆これからの株式・債券・投資信託 ステップアップ編	令和2年2月4日~3月3日(火)	19:00~21:00	4	8(4)	1,260円	12月10日(火)18:00
◆食文化交流 中国家庭料理 春餅(ちゅんびん)	令和2年2月13日(木)	18:30~21:00	1	16(5)	1,120円	12月11日(木)18:30
カルトナーージュでエレガントなバニティBOX作り	令和2年2月25日、3月3日(火)	10:00~12:00	2	12(4)	3,230円	12月10日(火)10:30 託児

※子どもの対象=小学生以上

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

相続の基礎講座	12月18日(木)	10:00~12:00	1	10(3)	550円	12月10日(火)9:00
相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	
楽しい折り紙講座	令和2年1月15日~3月25日(木)	10:00~12:00	11	15(5)	6,050円	12月11日(木)9:30
英語を体感してみよう	令和2年1月18日~3月21日(土)	9:30~11:30	10	12(5)	5,500円	12月14日(土)9:00
健康音楽講座	令和2年1月28日(火)	13:30~14:30	1	15(5)	550円	12月10日(火)10:00

■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)

税理士が教える相続税対策(1月)	令和2年1月14日(火)	10:00~12:00	1	15(7)	315円	12月10日(火)10:00
相続個別無料相談会(1月)(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	
ハッピーカラー術 風水編	令和2年1月21日~2月18日(火)	13:30~15:00	4	15(7)	2,060円	12月10日(火)11:00
税理士が教える相続税対策(3月)	令和2年3月17日(火)	10:00~12:00	1	15(7)	315円	12月10日(火)10:00
相続個別無料相談会(3月)(1人40分)		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。

ホームページ作成コース	令和2年1月9日・16日・23日(木)	9:30~16:30	3	10	14,000円	12月9日(月)9:00から開催日の1週間前まで 先着
エクセルビジネスコース	令和2年1月11日・18日(土)	9:30~16:30	2	10	11,000円	
ワード入門コース	令和2年1月17日(金)・21日(火)・24日(金)	13:30~15:30	3	10	4,000円	
パワーポイント(プレゼンテーション)コース	令和2年1月19日・26日(日)	9:30~16:30	2	10	10,000円	
パソコン入門コース(ウィンドウズ10)	令和2年1月21日(火)・24日(金)	9:30~12:30	2	10	4,000円	
エクセル入門コース	令和2年1月28日(火)・30日(木)・31日(金)	9:30~11:30	3	10	4,000円	

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	21日(土)14:30~15:00「2019 長野市この1年」		
	abn ふるさとステーション	15日・【再】22日(日)16:25~16:30「新しいデザインの恐竜に会おう」		
	TSB ふれ愛ながの市政ガイド	▷7日(土)16:55~17:00「歌で元気にNAGANO コーラス・フェス」 ▷14日(土)16:55~17:00「台風19号災害について」 ▷21日(土)16:55~17:00「エコなクリスマスリースをつくろう」 ▷28日(土)16:55~17:00「LEDでさまざまな色を作り出そう」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	28日(土)17:35~17:45「災害後を狙った特殊詐欺に遭わないために」		
	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		
	2日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日(火)	水道の凍結防止【再】
	3日(火)	お酒との付き合い方【再】	18日(水)	冬の献血・はたちの献血キャンペーン
	4日(水)	ながのわくわく子育てLINE	19日(木)	南部図書館「クリスマス会」と「おはなし会」
	5日(木)	親のためのUターン応援セミナー	20日(金)	茶臼山動物園・城山動物園のイベント
	6日(金)	水道の凍結防止	23日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	9日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	24日(火)	ながのわくわく子育てLINE【再】
	10日(火)	長野県人権フェスティバル2019・第42回人権を尊重し合う市民のつどい	25日(水)	特殊詐欺に注意【再】
	11日(水)	長野市この1年	26日(木)	令和2年1月の観光イベント情報
	12日(木)	市民活動団体の紹介	27日(金)	広報ながの令和2年1月号の見どころ
	13日(金)	ノロウイルス食中毒の防止【再】	30日(月)	水道の凍結防止【再】
	16日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)	31日(火)	長野市この1年【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。

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

12月の市政番組

市民協働サポートセンター各種講座 市民協働サポートセンター☎223-0051

■NPO初歩講座「NPOってなあに？」

▶とき/12月11日(水)13:30~16:00 ▶ところ/市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階) ▶内容/NPOの基礎的な知識、法人設立について、市内の活動団体の紹介など ▶対象/NPOとは何か知りたい人、関心のある人 ▶定員/10人(先着順)

■「イベント企画のいろは」×NPOカフェまんまる「イベントーズミーティング」

イベント企画の悩みや工夫を共有し、話し合います。
▶とき/12月13日(金)18:00~20:30 ▶ところ/もんぜんぶら座3階 ▶対象/NPO・地区でイベントを企画している団体・個人など ▶定員/20人(先着順)

◎上記はいずれも

▶受講料/300円 ▶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

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)
音楽療法	12月16日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目☎244-6721)
	12月20日(金)13:30~14:30	新橋(大字塩生甲☎228-4731)
山水画教室	12月12日(水)10:00~12:00	茂菅(大字小鍋☎234-5466)
認知症予防ゲーム	12月23日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目☎244-6721)
歌体操と音楽レク	12月9日・23日(月)13:30~14:30	
みさちゃんの手芸	12月24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

フットセラピー&コンディショニング 湯~ぱれあ(若穂綿内)☎282-5500

▶とき/令和2年1月10日・24日・31日(金)10:30~11:30(計3回) ▶ところ/湯湯温泉湯~ぱれあ ▶対象/60歳以上の人 ▶定員/30人(先着順) ▶申し込み/12月18日(水)9:00から、電話で湯~ぱれあへ

シニアアクティブルーム生きがいがづくり講座 シニアアクティブルーム☎223-0058

講座	とき	ところ	受講料
全身リンパケア	令和2年2月20日(水)、3月2日・9日・16日(月)(計4回)	もんぜんぶら座地下ホール	400円
ゆっくり体を温める体操	令和2年2月21日、3月6日(金)(計2回)		200円

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶定員/各50人(多数の場合は抽選) ▶申し込み/令和2年1月17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枚につき1人1講座記入)

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=各勤労青少年ホーム[アドレス=https://www.kinseihome.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/]、サンライフ長野[アドレス=https://www.sunlife-n.org/]、申込期間=12月1日(日)9:00~8日(日)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)。

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歳以上の人でも受講可。受講料は1回100円増し)					
北部	チーズたっぷりフロマージュ&ねじりあんパン	1	12(5)	1,065円	12月10日(火)10:00
中部	ゆがみを整えてバランスアップヨガ	11	18(9)	6,050円	12月11日(水)9:30
		10	18(9)	5,500円	12月13日(金)9:30
	株式投資 銘柄選びのこつ	3	12(6)	945円	12月10日(火)18:00
	郷土食 やししょうま作り	1	16(8)	715円	
	簡単しっとりガトーショコラ	1	12(6)	1,015円	
	魚のさばき方&簡単調理	1	20(10)	815円	
南部	バレンタインのアイシングクッキー	1	12(5)	1,015円	12月10日(火)18:00
	これからの株式・債券・投資信託 ステップアップ編	4	8(4)	1,260円	

嗅覚は健康のバロメーター

▶とき/12月16日(月)、令和2年1月16日(木)10:30~12:00

▶ところ/湯湯温泉湯~ぱれあ(若穂綿内)

▶対象/60歳以上の人

▶定員/各20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/12月9日(月)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

1人暮らしシニアのための料理教室

クリスマスをイメージした料理を作ります。

▶とき/12月20日(金)10:00~13:00

▶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60歳以上で1人暮らしの人

▶定員/16人(先着順)

▶受講料/700円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月13日(金)までに、電話で市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ

しめ縄作り講習会

▶とき/12月21日(土)13:30~15:00

▶ところ/城山公園ふれあい広場(雨天の場合は立体駐車場1階)

▶定員/30人(先着順)

▶受講料/500円(材料費、保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ

篠ノ井体育館体操教室 岡茶白山スポーツ施設(篠ノ井岡田) ☎292-5443

教室	とき	定員(先着順)
①シルバー体操	令和2年1月6日~3月23日(月)(計10回)	9:15~10:15 50人
②シルバー体操 (ストレッチコース)		10:30~11:30 15人
③シェイプアップ	令和2年1月8日~3月11日(水)(計10回)	10:45~11:45 30人
④ラリー・テニス	令和2年1月9日~3月12日(水)(計10回)	13:30~15:00 15人
⑤シルバー体操 (筋力アップコース)	令和2年1月10日~3月13日(金)(計10回)	9:15~10:15 15人
⑥親子体操		10:45~11:45 10組

▶対象/①・②・⑤60歳以上の人 ③18歳以上の人 ④50歳以上の人 ⑥2・3歳児とその保護者 ▶参加料/①~⑤各3,500円 ⑥4,000円(子ども1人追加につき500円増し) ▶申し込み/12月16日(月)8:30から、電話か直接、茶白山スポーツ施設へ
■無料体験教室[上記①~⑥の無料体験教室を行います(時間・対象は同上)]
▶とき/①・②12月9日(月) ③12月11日(水) ④12月12日(木) ⑤・⑥12月13日(金)

教室

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			
令和2年1月15日(水)9:00~13:00	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)
令和2年1月17日(金)9:00~13:00	若槻公民館	20人	若槻分署(☎295-0119)
令和2年1月22日(水)9:00~13:00	東部分署	20人	東部分署(☎222-0119)
令和2年1月25日(土)9:00~13:00	小川村役場	20人	小川出張所(☎269-1119)
令和2年1月28日(火)9:00~13:00	塩崎分署	20人	塩崎分署(☎293-0119)

■上級救命講習
令和2年1月24日(金)8:30~17:30 篠ノ井消防署 20人 篠ノ井消防署(☎292-0119)
■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)
令和2年1月21日(火)~23日(木)8:30~17:30 松代支所2階 10人 松代消防署(☎278-2992)

リサイクルプラザ【ゆめ工房21】 岡リサイクルプラザ ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
ねこはんでん作り	令和2年1月9日(水)10:00~14:30	5人	1,500円
布ぞうり作り	令和2年1月20日(月)10:00~15:00	10人	300円
1日さき織り体験	令和2年1月25日(土)10:00~15:00	5人	1,000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/12月9日(月)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	定員(先着順)
■松代(松代町東条) ☎278-0050		
①しめ縄を作ってみよう	12月16日(月)13:30~15:30	15人
②干支(えと)の小物「ねずみ」を作ろう	12月17日(火)9:30~12:00	20人
■篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227		
③お正月の花フラワーアレンジメント	12月26日(水)10:00~11:30	16人
④いすに座って頭とからだの体操	令和2年1月7日~3月24日(火)13:30~15:00(計10回)	20人
⑤ディスコダンス講座	令和2年1月14日~3月24日(火)10:00~11:30(計6回)	20人

■氷鉋(稲里町中氷鉋) ☎284-8100
⑥70歳からの笑って楽しくすやか体操 令和2年1月6日~3月23日(月)13:00~14:30(計10回) 25人
⑦ねこはんでんを作しましょう 令和2年1月16日(水)10:00~15:00 10人
⑧クラフトバンドで作るかごバッグ 令和2年1月20日、2月3日・17日(月)10:00~12:00(計3回) 10人
⑨ほのぼのパステル 令和2年1月22日(水)13:30~15:30 12人

■三陽(大字西尾張部) ☎259-2411
⑩はじめての陶芸 令和2年1月9日・23日、2月13日(水)13:30~15:30(計3回) 10人
⑪善光寺と戸隠山 令和2年1月16日、2月20日(水)13:30~15:30(計2回) 30人

■吉田(吉田三丁目) ☎263-6806
⑫スポーツ吹き矢を体験してみよう 令和2年1月17日・31日、2月7日(金)13:30~15:00(計3回) 12人
⑬音楽にあわせてエクササイズ 令和2年1月21日、2月18日、3月10日(水)13:30~15:00(計3回) 30人

▶対象/①・②・⑩市内在住の人 ③・⑤・⑦・⑨・⑪・⑬60歳以上の人 ④・⑥・⑦0歳以上の人 ⑧初めて参加する人 ⑫60歳以上で全日程に参加できる人 ▶受講料/①・②各200円(材料費含む) ③100円 ④・⑥各1,000円 ⑤600円 ⑦1,700円(材料費含む) ⑧900円(材料費含む) ⑨400円(材料費含む) ⑩1,300円(材料費含む) ⑪200円 ⑫500円 ⑬300円 ▶申し込み/①・②は12月9日(月)9:00から、③・④・⑩は12月10日(火)9:00から、⑤は12月11日(水)9:00から、⑦は令和2年1月6日(月)9:00から、⑧は令和2年1月8日(水)9:00から、⑨は令和2年1月9日(木)9:00から、⑪は12月17日(火)9:00から、⑫は令和2年1月7日(火)9:00~16:00に、⑬は令和2年1月9日(水)9:00~16:00に、電話か直接、各ひろばへ ⑥は12月17日(火)~19日(木)に、63円分の切手を持参の上、直接かがやきひろば氷鉋へ

新規創業ワークショップ

▶とき/12月19日(水)18:30~20:30
▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,000円
▶申し込み/12月17日(火)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
岡商工労働課 ☎224-8342

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/12月21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接種が実施済みで、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/12月20日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

育てて使う・楽しむハーブ講習会「ハーブ&スパイス」

▶とき/12月18日(水)10:00~12:00
▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,200円(材料費)
▶申し込み・問い合わせ/12月9日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

陶芸教室

▶とき/令和2年1月14日~3月31日(火)(計11回)◇午前の部=10:00~12:00
◇午後の部=14:00~16:00
▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
▶対象/小学生以上
▶定員/各16人(先着順)
▶受講料/各8,450円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ/12月17日(火)9:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ

農業の確定申告講座

▶とき/12月17日(火)13:00~17:00
▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)
▶内容/税理士による青色申告に向けた書類作成の基礎演習
▶対象/農業従事者
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/300円
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で農業研修センター(☎278-2620)へ(日・月曜日を除く)

温湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室 湯～ぱれあ(若穂線内)☎282-5500

■水中運動教室 ※温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	参加料
簡単いろいろ水中運動	令和2年1月6日～3月23日(月)	10:30～11:30 各 15:30～16:30 8,450円
ひざこし安心ウォーキング	(計10回)	19:15～20:15 6,310円
脂肪燃焼ダイエット		
筋力アップアクアビクス	令和2年1月7日～3月17日(火)	10:30～11:30 各 13:15～14:15 8,450円
ひざこし安心サーキット	(計10回)	15:30～16:30
からだ爽快水中運動		
バラエティーアクア		19:15～20:15 6,310円
体づくり水中運動	令和2年1月8日～3月11日(水)	10:30～11:30 各 13:15～14:15 8,450円
ゆっくりウォーキング	(計10回)	15:30～16:30
楽しくアクアビクス		
体づくりアクアビクス	令和2年1月10日～3月13日(金)	10:30～11:30 各 13:15～14:15 8,450円
代謝アップ水中運動	(計10回)	15:30～16:30
脂肪燃焼アクアビクス		
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム		19:15～20:15 6,310円
ひざこし安心ウォーク・スイム	令和2年1月11日～3月21日(土)	10:30～11:30 各 13:15～14:15 8,450円
体づくりウォーキング	(計10回)	19:00～20:00 6,310円
Men's ダイナミックアクア		
簡単アクアビクス	令和2年1月16日～3月19日(木)	13:15～14:15 5,070円
(計6回)		

■体操教室

教室	とき	参加料
らくらく体操教室	令和2年1月8日～3月11日(水)13:30～14:30(計10回)	8,450円

◎上記はいずれも

▶申し込み/12月16日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■こども・親子教室 ※⑥・⑨・⑪は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象
① わらべうたでいちののさん	12月8日(日)14:00～15:00 12月20日(金)10:30～11:30	0歳児以上
② わらべ歌ベビーマッサージ	12月9日(月)10:30～11:30	2カ月～1歳児
③ わらべうた産後ダンス	12月13日(金)10:30～11:30	4カ月～6歳児のママ
④ みんなでリミック	12月14日(土)10:30～11:15	1～6歳児
⑤ 親子体操	12月14日(土)16:00～17:00	3～6歳児
⑥ 家族で水中サーキット運動	12月15日(日)10:30～11:30	1～6歳児のママ・パパ向け
⑦ ハワイアンリミック	12月16日(月)10:30～11:30	1～3歳児
⑧ ベビーヨガで手遊び歌遊び	12月18日(水)10:30～11:30	2カ月～1歳半児
⑨ ベビー&ママ・パパ水中運動	12月19日(木)10:30～11:30	6カ月～3歳児
⑩ 親子で楽しむ英語遊び	12月21日(土)10:30～11:15	3～6歳児
⑪ 親子プール	12月21日(土)16:00～17:00	

▶定員/①・③・⑥・⑦・⑧各10人 ②・④・⑤・⑩・⑪各12人 ⑨25人 ▶参加料/①500円 ②・③・④・⑧各800円 ⑤・⑦・⑩・⑪各1,000円 ⑥・⑨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)

■こども貸し切りプール ※温泉・プール利用料が別途必要です。

▶とき/12月15日(日)16:00～18:00 ▶対象/6カ月～小学生 ▶参加料/300円

■今からはじめる英会話教室

▶とき/令和2年1月15日～3月18日(水)10:00～11:00(計10回) ▶対象/60歳以上の人 ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/12,000円 ▶申し込み/12月17日(火)9:00から、電話で湯～ぱれあへ

ママピラティス教室

湯スポーツ課☎224-5083

とき	ところ	定員(先着順)
令和2年1月16日～3月12日(木)10:30～11:30(計8回)	松代保健センター(松代町東条)	20人
令和2年1月16日～3月19日(木)10:30～11:30(計8回)	川中島町公民館中津分館	15人

▶対象/市内在住の産後おおむね1年以内の女性 ▶参加料/各2,600円(保険料含む) ▶申し込み/12月9日(月)～27日(金)に、電話でスポーツ課へ申し込み後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申し込み時に指定する場所へ

**徳間ドッジボールスポーツ少年団
ドッジボール体験見学会**

▶とき/12月14日(土)10:30～12:30

▶ところ/徳間小学校体育館

▶対象/市内在住の小学生

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで徳間ドッジボールスポーツ少年団の塚田さん(☎090-4181-9865、✉sada5205@dance.ocn.ne.jp)へ

スキー・スノーボード教室

▶とき/12月28日(土)～令和2年3月22日(日)

▶ところ/飯綱高原スキー場

▶コース/1日コース10:00～15:00、半日コース(10:00～12:00、13:00～15:00)

①キッズスキー教室

▶対象/未就学児(4歳以上)

▶定員/各コース5人(先着順)

▶参加料/1日コース各7,000円、半日コース各5,000円(保険料含む、リフト料金別途)

②小学生スキー・スノーボード教室

▶対象/小学生

▶参加料/1日コース各4,000円、半日コース各3,000円(保険料含む、リフト料金別途)

③一般スキー・スノーボード教室

▶対象/中学生以上

▶参加料/1日コース各5,000円、半日コース各4,000円(保険料含む、リフト料金別途)

◎上記は

▶申し込み/①は受講日前日までに、電話で飯綱高原スキー学校へ ②・③は受講日当日の9:45までに、直接飯綱高原スキー学校(第1リフト隣)へ

湯飯綱高原スキー学校 ☎239-2871

健康体幹トレーニング教室

▶とき/令和2年1月14日～3月10日(火)18:40～19:40(計8回)

▶ところ/芹田総合市民センター

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/2,600円(保険料含む)

▶申し込み/12月9日(月)～27日(金)に、電話でスポーツ課へ申し込み後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申し込み時に指定する場所へ
湯スポーツ課 ☎224-5083

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	12月12日(木)	10:00~12:00
	12月24日(火)	13:30~15:30
歯科	12月12日(木)	13:30~15:30
	12月24日(火)	10:00~12:00
運動	12月12日(木)	9:00~10:00、
	12月24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**／12月9日(月)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 令和2年1月20日(月)13:30~15:30	吉田保健センター ☎263-7361
② 令和2年1月27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3月30日~6月8日、②は令和2年4月6日~6月15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**／12月9日(月)から、電話で各保健センターへ

■マタニティセミナー(休日)

とき(受け付けは10:00~)	ところ・問い合わせ
① 令和2年1月19日(日)10:15~12:15	このゆびとまれ(篠ノ井布施高田)☎293-8860
② 令和2年1月26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3月29日~6月7日、②は令和2年4月5日~6月14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**／12月8日(日)10:00から、電話で各施設へ[②のキャンセルは令和2年1月23日(木)まで]

専門医による認知症個別相談会

- ▶**とき**／①12月12日(木)13:00~15:00
②12月18日(水)13:00~15:00
- ▶**ところ**／①中部地域包括支援センター(第二庁舎1階) ②篠ノ井交流センター
- ▶**対象**／本人、家族など
- ▶**定員**／各3人(先着順)
- ▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で、①は中部地域包括支援センター(☎224-7174)、②は中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)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**／12月17日(火)13:30~15:30
- ▶**ところ**／東部保健センター(大字富竹)
- ▶**定員**／5人程度(先着順)
- ▶**申し込み**／12月9日(月)から、電話で東部保健センター(☎295-3330)へ
圓市保健所健康課 ☎226-9961

不妊カウンセラーによる 不妊・不育症相談

- ▶**とき**／令和2年1月15日(水)13:00~16:00
- ▶**ところ**／市保健所(若里六丁目)
- ▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

スポーツ

ボードを始めよう! チルドレンボードスクール

- ▶シーズン初めに基本を習得して上達を目指しましょう。
- ▶**とき**(各2日間)／◇12月21日(土)・22日(日) ◇12月28日(土)・29日(日)
- ▶**ところ**／飯綱高原スキー場
- ▶**対象**／スキーボードが初めての小学4年生~中学生
- ▶**定員**／各10人(先着順)
- ▶**参加料**／各7,000円(2日間の講習料、リフト代、昼食代含む)
- ▶**申し込み・問い合わせ**／各開催日初日の前日までに、電話で飯綱高原スキー場(☎239-2505)へ

スキー・スノーボード初心者教室

- ▶**とき**／令和2年1月13日(月)9:00~15:30
- ▶**ところ**／飯綱高原スキー場
- ▶**対象**／◇スキー=小学1~3年生
◇スノーボード=小学4~6年生
- ▶**定員**／各20人(多数の場合は抽選)
- ▶**参加料**／101円(保険料、当日持参)
- ▶**申し込み**／12月31日(火)(必着)までに、往復はがきに、郵便番号・住所・氏名・学年・電話番号・希望コース(スキーかスノーボード)・経験年数・返信用の宛先を記入の上、飯綱高原スキー場「無料スキー・スノーボード係」(〒380-0882長野市大字富田1-1)へ(はがき1枚につき1人まで記入可)
圓飯綱高原スキー場 ☎239-2505

ママさんバレーボール教室

- ▶**とき**／令和2年1月22日~2月19日(水)10:00~12:00(計5回)
- ▶**ところ**／更北体育館(真島町川合)
- ▶**対象**／市内在住の既婚女性(35歳以上の未婚女性も可)
- ▶**定員**／35人(先着順)
- ▶**参加料**／1,500円[保険料含む。1月22日(水)に持参]
- ▶**申し込み**／12月2日(月)~25日(水)に、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日を記載の上、Eメールでママさんバレーボールクラブの内山さん(☎ako.uchi0509@gmail.com)へ(後日、受講の可否をはがきで通知)
圓市ママさんバレーボールクラブ
内山さん ☎090-9359-1751

ピラティス教室

- ▶**とき**／令和2年1月15日~3月4日(水)10:30~11:30(計8回)
- ▶**ところ**／安茂里公民館小市分館
- ▶**対象**／市内在住・在勤の人
- ▶**定員**／20人(先着順)
- ▶**参加料**／2,600円(保険料含む)
- ▶**申し込み**／12月9日(月)~27日(金)に、電話でスポーツ課へ申し込み後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申し込み時に指定する場所へ
圓スポーツ課 ☎224-5083

もんぜんぶら座ギャラリー 團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	十の会写真展	12月11日(水)~20日(金)[18日(水)を除く]

親のためのUターン応援セミナー
～企業と一緒に話す、ナガノのリアル

県外で暮らすお子さんのUターン就職を考えてみませんか。地元企業の魅力をお伝えするほか、企業とのワークショップを行います。

- ▶とき/12月22日(日)13:00~16:30
- ▶ところ/ホテルメルパルク長野(大字鶴賀)
- ▶内容/◇講演「長野の企業の魅力」[講師=小澤吉則さん(長野経済研究所理事・調査部長)] ◇地元企業と一緒に話す、長野の就活事情
- ▶対象/学生か若手社会人のお子さんを持つ保護者など
- ▶定員/100人(先着順)

▶申し込み/12月19日(木)までに、市ホームページ人口増進課内の応募フォームから申請するか、電話で第一企画㈱(☎266-0292)へ

團人口増進課 ☎224-8851

真田宝物館
松代町松代 ☎278-2801

■企画展「松代文化財ボランティアの会による襖(ふすま)から目覚めた古文書たち」

▶とき/12月25日(水)~令和2年3月23日(月)

■ギャラリートーク

▶とき/12月25日(水)、令和2年1月18日(土)10:00~11:00

◎上記はいずれも

▶入館料/一般300円、小・中学生120円(土曜日は小・中学生無料)

緑育ワークショップ
「お正月用の鉢植え作り」

山野草を使った、お正月に飾る鉢植えを作ります。

- ▶とき/12月16日(月)13:00~15:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/2,500円(材料費)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月9日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)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かんたん水引教室
▶とき/12月14日(土)10:00~12:00
- ②ハンドメイドdeアクセサリ
▶とき/12月21日(土)11:00~15:00
- ③書き初め教室
▶とき/令和2年1月5日(日)10:00~12:00
▶対象/小学3年生以上
- ④お正月遊び
▶とき/令和2年1月5日(日)11:00~14:00
- ⑤アートな額をつくろう
▶とき/令和2年1月11日(土)10:00~11:30

◎上記は

▶定員(先着順)/①・⑤各15人 ③25人
▶参加料/①・③・⑤各500円 ②300円(アクセサリパーツ一つ含む)
▶申し込み/①・③・⑤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

平和の灯りオブジェワークショップ

「平和の日のつどい」[令和2年2月7日(金)に市役所で開催予定]で展示する牛乳パックランタンを作ります。

- ▶とき/令和2年1月11日(土)・13日(月)10:00~11:30、13:00~14:30
- ▶ところ/市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶定員/各回20人程度(多数の場合は抽選)
- ▶申し込み/12月18日(水)までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」の申し込みフォームへ

※右のコードからも申し込みできます。



團庶務課 ☎224-5002

クリスマスミニコンサートin安茂里

- ▶とき/12月25日(水)11:00~12:00
 - ▶ところ/かがやきひろば安茂里
 - ▶対象/市内在住の人
- 團かがやきひろば安茂里 ☎225-8500

ながの門前まちあるき

■外国人からみたながの

▶とき/12月21日(土)10:30~12:30

■ヤギのぜんちゃんと小路散歩

▶とき/12月21日(土)13:30~15:30

◎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の案内所(☎090-1553-1485)へ

團市街地整備課 ☎224-8389

健康

血糖値を下げる運動講座

- ▶とき/12月20日(金)13:30~15:30
- ▶ところ/北部保健センター(上松四丁目)
- ▶内容/講話(血糖値を下げる運動とは)、実技(簡単な筋力トレーニングなど)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月9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
令和2年1月10日(金)13:20~13:50	犀南保健センター(里島)
令和2年1月15日(水)9:30~10:00	東部保健センター(大字富竹)
令和2年1月29日(水)13:20~13:50	西部保健センター(大字安茂里)
令和2年1月31日(金)13:20~13:50	北部保健センター(上松四丁目)

- ▶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/12月9日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

市立博物館

小島田町 ☎284-9011

■子ども☆体験のひろば

◇縄文時代の貝がらネックレスをつくろう
[12月14日(土)13:00~15:00(受け付け=12:30~)、定員40人(先着順)、材料費400円] ◇ススキでつくるかべかざり:お正月
[12月21日(土)13:00~15:00] ◇さきおりでパクパクポーチをつくろう[12月28日(土)13:00~15:00(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(事前に電話で申し込みが必要)

◇刺し子のポットマット[12月11日(水)・15日(日)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「クリスマスソング」

▶とき/12月の土・日曜日15:00~15:40

■夜のプラネタリウムと星空観察「金星とガーネットスター」

▶とき/12月28日(土)17:30~19:30

■満天の星空タイム「2020年の天文現象」

▶とき/令和2年1月5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

■引墨会展示会

▶とき/12月3日(火)~15日(日)

■kawaiiユーモア葉書絵展

▶とき/12月17日(火)~28日(土)

■次代につなぐ子供未来展

▶とき/12月17日(火)~28日(土)

鬼無里ふるさと資料館

鬼無里日影 ☎256-3270

■しめ縄作り体験

▶とき/12月17日(火)10:00~14:00

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円

信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条 ☎262-3500

■翼竜の紙ひこうきをつくろう

▶とき/12月21日(土)13:30~15:30

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/100円

■「水彩画家・赤城泰舒展」学芸員による作品解説

▶とき/12月21日(土)14:00~15:00

◎上記はいずれも

▶入館料/一般500円、高校生300円

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

■自然観察教室「しめ縄とリースづくり」

▶とき/12月8日(日)10:00~15:00

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(先着順)

▶持ち物/昼食、飲み物など

▶参加料/500円

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円

長野市子ども会リーダー研修会

▶とき/12月21日(土)9:30~16:00

▶ところ/ふれあい福祉センター5階ホール(大字鶴賀緑町)

▶内容/子ども会とリーダーについての講義・レクリエーションなど

▶対象/子ども会活動に興味のある小学4年生~高校生

▶申し込み・問い合わせ/12月10日(火)までに、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5085)へ

青春ディスコ~あの頃にタイムスリップ

1960年代のディスコ音楽に乗せて、いすを使って運動します。楽しく体を動かしましょう。

▶とき/12月27日(金)10:30~11:30

▶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/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/12月13日(金)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

市立長野図書館

大字長野長門町 ☎232-3558

■クリスマスお楽しみ会

▶とき/12月21日(土)14:00~15:00

▶内容/大型絵本、パネルシアター、紙芝居など

▶対象/幼児~小学生

■12月のおはなし会

▶とき/12月18日(水)15:00~15:30、12月22日(日)11:00~11:30、12月28日(土)14:30~15:00

▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、折り紙など

■映画上映会

◇素晴らしき哉、人生!(字幕・モノクロ・130分)

▶とき/12月28日(土)14:00~

市立南部図書館

篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■12月のおはなし会

▶とき/12月18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/1~3歳児

■クリスマスこども会

▶とき/12月22日(日)14:00~15:00

▶内容/人形劇、ハンドベルの演奏、工作など

▶対象/幼児~小学3年生

行政書士無料相談会

▶とき/12月10日(火)9:30~12:00

▶ところ/東長野いこいの家(吉田五丁目)

▶対象/市内在住の人

▶定員/4人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、東長野いこいの家(☎244-6721)へ

善光寺ゆかりの寺社を学ぶ

▶とき/12月11日(水)10:30~12:30

▶ところ/もんぜんぶら座6階

▶内容/講座とまち歩き

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/500円(資料代含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月8日(日)までに、電話で長野市ガイド協会(☎225-9911)へ

発達相談員(非常勤)

- ▶採用予定人数/若干名
 - ▶任用期間/令和2年1月1日(水)~3月31日(火)
 - ▶対象/大学(心理学専攻)卒業以上で、臨床心理士、臨床発達心理士、公認心理師のいずれかの資格を有する(資格取得見込みを含む)か、子どもの発達相談、療育などの経験があり、普通自動車免許(AT限定可)を有する人
 - ▶勤務内容/発達に支援を要する子どもや保護者への対応
 - ▶勤務場所/子育て支援課(第二庁舎2階)
 - ▶勤務時間/月~金曜日の8:30~17:15
- 子育て支援課こども相談室 ☎224-7849

令和2年度採用長野市職員(社会人経験者・行政 I (事務職))

- ▶採用人数/若干名
 - ▶採用予定日/令和2年4月1日(水)
 - ▶受験資格/大学を卒業後、平成31年3月31日までに民間企業などにおける職務経験年数を3年以上有する、生年月日が昭和56年4月2日~平成5年4月1日の長野県外在住の人(受験案内を必ずご確認ください)
 - ▶選考日程・会場/◇1次選考=12月22日(日)東京八重洲ホール(東京都中央区) ◇2次選考=令和2年1月中旬~下旬(予定)
 - ▶申込期間/12月1日(日)~13日(金)
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
團職員課 ☎224-5003

行事・催し



生涯学習センター地域人材育成講座~地域・郷土の古社寺を学ぶ

- 寺社仏閣に隠れる伝説の生き物
- ▶とき/12月17日(火)14:00~15:40
- ▶ところ/生涯学習センター4階(トイゴウエスト内)
- ▶定員/100人(先着順)
- ▶参加料/300円(資料代含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで生涯学習センター(☎233-8080、✉s-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp)へ

茶臼山動物園

篠ノ井有旅 ☎293-5167

動物園のクリスマス2019

- クリスマス衣装で来園した人に、2020年の動物園カレンダーをプレゼントします(先着100人)。
- ▶とき/12月22日(日)10:00~16:00
 - ▶内容/◇動物たちにクリスマスプレゼントをあげよう[ゾウ、ニホンザル、キリン、シカ、子ども動物園の動物たち、ピントロング(定員あり)] ◇動物たちにクリスマスリースをプレゼント(ウォンバット、ニホンザル、チンパンジー、クモザルなど) ◇クリスマス撮影会(クリスマスバージョンのアルパカやモルモットと一緒に写真撮影) ◇トナカイポニーに乗ろう[対象=2~12歳、定員=午前・午後の部各30人(先着順)] ◇茶太郎さん(動物園のマスコット茶太郎がサンタになって登場) ◇クリスマス工作会[羊毛ニードルでアクセサリ作り、木の実を使ってリース作り(材料費別途)]

動物園裏側探検隊

普段は飼育員しか入れない場所から動物を観察してみませんか。

- ▶とき/12月28日(土)13:00~15:00
- ▶対象/小学生以上
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み/12月20日(金)~27日(金)に、電話で茶臼山動物園へ

動物園お正月イベント

- ▶とき/令和2年1月1日(水)~3日(金)10:00~16:00
- ▶内容/◇動物園おみくじ ◇茶太郎とじゃんけん大会(12:30~) ◇懐かしいお正月遊び玩具コーナー(だるま落とし、羽子板、こま、けん玉、竹ぼっくりなど) ◇動物の触れ合いイベント(ポニー乗馬体験[受け付け=13:20~、対象=2~12歳、定員=各日30人(先着順)]、動物と記念撮影タイム[アルパカ(14:00~14:30)]、猛獣お食事タイム(15:00~)} ◇チューチューねずみコーナー ◇飼育員年男・年女ガイド ◇ニホンザルにお年玉プレゼントなど

◎上記はいずれも

- ▶入園料/一般600円、小・中学生100円

城山動物園

上松二丁目 ☎233-0586

お正月イベント

- ▶とき/令和2年1月1日(水)~3日(金)9:00~16:30
- ▶内容/◇新春お年玉福引(売店商品500円以上購入か大型遊具券5枚集めるごとに1回チャレンジ) ◇動物の餌やり[アシカ(11:00~)、ヤクシカ(13:30~)]

少年科学センター

上松二丁目 ☎232-7383

新春こま回し大会

- ▶とき/令和2年1月4日(土)①手回しゴマの部11:30~12:30 ②投げゴマ高学年の部11:30~12:30 ③投げゴマ幼児・低学年の部14:00~15:00(各部1時間前から受け付け開始)
- ▶対象/①幼児 ②小学4~6年生 ③幼児~小学3年生
- ▶定員/各部20人(先着順)
- ▶入館料/一般260円、高校生160円

冬のふれあい体験

- ▶とき/12月20日(金)・21日(土)(1泊2日)
- ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)
- ▶内容/リース作り、餅つきなど
- ▶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/12月13日(金)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

犬と猫の休日譲渡会

	とき	ところ
①	12月8日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)
②	12月21日(土) 13:00~15:00	市保健所 (若里六丁目)

- 團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

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

**12月は、
8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

長野税務署令和元年分決算説明会 圏長野税務署個人課税第1部門☎234-0111

長野税務署では、青色申告決算書と収支内訳書の作成方法や作成に当たっての留意事項などについて、次のとおり説明会を開催します。

■青色決算説明会(事業所得(農業を除く)、不動産所得のある人)

とき	ところ
令和2年1月7日(火)	10:00~11:30 戸隠商工会館
令和2年1月14日(火)	10:00~11:30 中条会館
	14:00~15:30 七二会商工会館
令和2年1月15日(水)	10:00~11:30 飯綱町民会館(飯綱町)
	14:00~15:30 信濃町商工会館(信濃町)
令和2年1月23日(木)	10:00~11:30 長野商工会議所松代支所

■青色決算等説明会(青色・白色申告者)

◇事業所得(農業を除く)、不動産所得のある人

とき	ところ
令和2年1月16日(木)	13:00~14:30 メセナホール(須坂市)
令和2年1月22日(水)	9:30~11:00 J Aグリーン長野グリーンパレス

◇農業所得のある人

とき	ところ
令和2年1月16日(木)	10:00~11:30 メセナホール(須坂市)
令和2年1月21日(火)	10:00~11:30 J Aグリーン長野グリーンホールミナミ
令和2年1月21日(火)	13:30~15:00 J Aグリーン長野サンホールマツシロ
令和2年1月22日(水)	14:00~15:30 J Aグリーン長野グリーンパレス

■消費税決算説明会(課税事業者など)

とき	ところ
令和2年1月16日(木)	15:00~16:00 メセナホール(須坂市)
令和2年1月22日(水)	11:30~12:30 J Aグリーン長野グリーンパレス

令和2・3年度の入札(見積もり)参加申請

圏契約課 物品担当☎224-7035、工事担当☎224-5015

市が調達する物品・工事などの入札(見積もり)への参加希望者は、期間中に申請を受け付けますので、準備をお願いします。申請書類などは12月2日(月)以降、市ホームページからダウンロードできます。

種別	対象	提出方法
物品購入・製造・業務委託など	令和2・3年度に市が発注する物品購入・製造・業務委託などへの入札(見積もり)参加希望者	新規 令和2年1月8日(水)~10日(金)9:00~11:30、13:30~16:00に直接、市役所会議室261(第二庁舎6階)へ 更新 令和2年1月6日(月)~20日(月)に郵送で契約課(〒380-8512長野市役所)へ
	令和2年度に市が発注する建設工事・測量・建設コンサルタントなどへの入札(見積もり)参加希望者	新規のみ 令和2年1月21日(火)~23日(木)9:00~11:30、13:30~16:00に直接、市役所会議室261(第二庁舎6階)へ、または郵送で契約課(〒380-8512長野市役所)へ
※すでに入札参加資格を有している場合、手続き不要です。		

※物品・製造・業務委託などの入札参加資格を有する人には、12月上旬に更新申請のご案内をお送りしますので、ご確認ください。

宝くじの助成金により整備

宝くじの社会貢献広報事業である(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

◇大塚第二区/神楽、獅子頭、太鼓など祭り用備品 ◇西横田区/太鼓、獅子ほろなど祭り用備品

圏地域活動支援課 ☎224-5033

長野市収入証紙の買い戻し(換金)

長野市収入証紙は、平成27年3月31日に廃止しました。未使用の長野市収入証紙の買い戻し(換金)は、令和2年3月31日(火)で終了します。

※買い戻し方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

圏会計課 ☎224-8065

まごころ
ありがとうございます



【社会福祉に】▶匿名/3万円

【子育て支援のための福祉事業に】

▶北信地区輸送協議会/108,031円

【ふるさと“ながの”応援寄付に】

▶岡村照樹さん、中野圭悟さん、牧啓子さん、竹内温美さん、高木茂さん、小林彰彦さん、山田美穂さん、笠原千代子さん、竹内照夫さん、安田篤史さん、高殿秀平さん、生方嵩人さん、村上一成さん、小林紋子さん、羽生田正子さん、北郷史子さん、大橋智子さん、大橋訓雄さん、小山貴子さん、平野和重さん、手塚桜子さん、山崎拓也さん、小宮山真代さん、パーキンソン直美さん、坂口香織さん

募 集



介護あんしん相談員

複数の介護保険施設を月1回訪問し、利用者(入所者)の相談対応や施設職員との意見交換などを行うボランティアを募集します。

▶応募要件/次の全ての要件を満たす人

◇市内在住 ◇令和2年に行われる養成研修の全日程を修了できる ◇令和2年11月から3年間活動できる ◇健康でボランティア精神と熱意がある ◇自分の自動車で訪問活動できる(自動車保険に加入していること)

▶募集人数/若干名(書類選考後、面接)

▶募集期間/令和2年1月10日(金)まで

※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

圏介護保険課 ☎224-7871

会計年度任用職員 子育て支援員

▶対象/厚生労働省の定める子育て支援員研修(地域子育て支援拠点事業)修了者

▶勤務場所/地域子育て支援センター

▶任用期間/令和2年4月1日(水)から1年間

▶申し込み/12月20日(金)(消印有効)までに、履歴書(写真添付)に必要な資格証書の写しを添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎2階)へ

圏保育・幼稚園課 ☎224-8032

年末年始の業務(施設)などの案内

○…業務(開館)をします ×…休みます △…午前のみ(8:30~11:30)

窓口(施設)業務	12月				令和2年1月				
	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
本庁夜間休日受付(第一庁舎南口) ◇業務内容=出生・死亡届など	○	○	○	○	○	○	○	○	○
家庭ごみの収集※1	○	×	○	○	×	×	×	○	×
資源再生センター・ながの環境エネルギーセンター ごみの持ち込み	△	×	○	○	×	×	×	△	×
し尿のくみ取り※2	×	×	×	×	×	×	×	×	×

※1…詳しくは「ごみ収集カレンダー」をご確認ください。
※2…年内の作業受け付けは12月20日(金)までです。

市の一般窓口業務は12月28日(土)~令和2年1月5日(日)の間、休みます。

※その他の施設については、各施設に直接お問い合わせください。

緊急医など	当番医(日中) 12月29日(日)~令和2年1月3日(金)・5日(日)	当番医・診療時間などは、市ホームページの「休日・夜間救急医療」、NHK総合テレビ・チャンネルINCのデータ放送、各主要新聞、長野県休日・夜間緊急医案内サービスナビダイヤル(☎0570-088-199)などをご確認ください。
	夜間緊急医 ◇診療時間=19:00~翌6:00	◇長野市民病院・医師会 急病センター(☎295-1291) ◇厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会 急病センター(19:00~22:30=☎293-9914、22:30~翌6:00=☎292-2261) ◇厚生連長野松代総合病院 急病センター(☎278-2031)

障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金を支給します

☎障害福祉課 ☎224-5030

■在宅福祉介護料(障害者)

▶対象/令和2年1月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅で介護している人(施設やグループホームなどに入所している場合を除く) ▶要件/障害支援区分4~6か要介護3~5、特別障害者手当・福祉手当を受給のいずれかに該当 ▶支給額(年額)/第1種(障害支援区分5・6か要介護4・5相当)3万5千円、第2種(障害支援区分4か要介護3相当)2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)1万1千円、第4種(福祉手当受給者)9千円

■重度心身障害児福祉年金

▶対象/令和2年1月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く) ▶要件/身体障害者手帳1~4級か療育手帳を所持、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当 ▶支給額(年額)/第1種13万5千円、第2種9万9千円、第3種3万3千円

◎上記はいずれも

▶支給時期/令和2年3月末 ▶申し込み/令和2年1月6日(月)~31日(金)(消印有効)に、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、障害福祉課(〒380-8512長野市役所)または直接各支所*へ
※本年度、9月末に受給した人は申請できません。

おでかけパスポートの利用範囲拡大

12月2日(月)から、飯綱町内の路線バス(アイバス)も、おでかけパスポートの適当運賃で利用できます。

※予約型デマンドワゴンを除きます。

※アイバスについて、詳しくは飯綱町交通ポータルサイトをご覧ください。

☎交通政策課 ☎224-5012

年金生活者支援給付金の請求を忘れずに

公的年金を受給している人で、年金生活者支援給付金の対象になる人には、日本年金機構から書類が郵送されています。12月末までに同封の請求書に必要事項を記入し、切手を貼り郵送により請求してください。

※令和2年1月以降に請求した場合は、請求した月の翌月分からのお支払いとなります。

☎国民健康保険課国民年金室 ☎224-5026
長野南年金事務所 ☎227-1284

社会保険料控除に関する問い合わせ

令和2年2月3日(月)から、所得税・市県民税の申告に際して、令和元年(平成31年)中に支払った国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額について、国民健康保険課、高齢者活躍支援課、介護保険課、各支所*のいずれの問い合わせ先でも、本人確認後にお答えします。

なお、納付済み額の通知は個別にお送りしません。申告の際、これらの保険料については、証明書などの添付は不要です。

※令和2年1月31日(金)までは、それぞれの担当課へお問い合わせください。

☎国民健康保険課 ☎224-7260
☎高齢者活躍支援課 ☎224-8767
☎介護保険課 ☎224-7991

長沼地区の移動図書館巡回ステーションを休止します

以下の2カ所を当分の間、休止します。

■巡回コース5コース(木曜)

▶ところ/長沼支所

休止期間中は「アメリカンドラッグ柳原店」を10:40~11:30に、「県営柳原団地」を13:15~13:45に延長して行います。

■巡回コース19コース(土曜)

▶ところ/ユーパレット赤沼店

※この他の巡回場所や時間も、災害状況、天候、道路状況などにより変更や休止する場合があります。運行状況は、市立図書館ホームページなどをご確認ください。

☎市立南部図書館 ☎292-0143

不動産評価などの無料相談会

▶とき/12月12日、令和2年1月9日(木) 13:00~15:40

▶ところ/榊長水建設会館(大字中御所)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

「パソコンの病院ながの」無料相談会

▶とき/12月21日(土)10:00~15:00

▶ところ/篠ノ井交流センター

▶持ち物/パソコン、周辺機器など

☎パソコンの病院ながの 中山さん ☎090-7179-8523

お知らせ



*提出先などになっている各支所のうち、一部の支所は業務停止中です。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

長野市消防出初式

- ▶とき/令和2年1月11日(土)8:30~12:00
- ▶ところ/城山公園ふれあい広場、芸術館メインホール
- ▶内容/徒歩部隊約千人、消防車両など20台によるパレードと式典
- ※パレード中(8:40~9:30)は、城山公園~善光寺参道~中央通り~昭和通りの区間で交通規制があります。

消防局警防課 ☎227-8002

放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

- 児童センターなどで、小学生の体験活動を支援する有償ボランティアの登録説明会です。
- ▶とき/令和2年1月16日(木)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)
 - ▶申し込み・問い合わせ/令和2年1月10日(金)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

民生委員・児童委員、主任児童委員の全国一斉改選が行われました

民生委員・児童委員、主任児童委員の全国一斉改選(長野市の定数875人)が行われ、令和元年12月1日付で厚生労働大臣から委嘱されました。任期は令和4年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員は、皆さんの心配事や悩み事の相談に応じるほか、避難行動要支援者の確認などの活動を行っています。また、主任児童委員は、児童福祉に関する事項を専門に担当しています。

お住まいの区域を担当する民生委員・児童委員、主任児童委員を知りたい場合は、福祉政策課各支所*へお問い合わせください。

福祉政策課 ☎224-5028

固定資産税(償却資産)の申告

- ▶対象/固定資産税の対象となる事業用償却資産の所有者
 - ▶申告資産/令和2年1月1日現在、市内に所有している償却資産(事業に用いる借家の内装や会社・アパートの外構などの構築物、機械、大型特殊車両、器具、備品、充電している太陽光発電設備など)
 - ▶申告期限/令和2年1月31日(金)[期限間近は窓口が大変混雑します。1月20日(月)までの申告にご協力ください]
 - ▶申告書の提出先/資産税課(第一庁舎3階)、各支所*
- *本年の償却資産申告者には、12月上旬に申告書を郵送します。新規での申告が必要な場合はご連絡ください。

資産税課 ☎224-8376

障害者控除対象者の認定

- 令和元年分の税の申告のために認定が必要な人は、早めに申請してください。
- ▶対象/65歳以上の障害者手帳を持たない、認知症が6カ月以上寝たきりの人
 - ▶持ち物/対象高齢者の介護保険証、申請者の本人確認書類(運転免許証など)、10円(介護認定情報のコピー代)
 - ▶申し込み/直接、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)へ

地域包括ケア推進課 ☎224-8929

献血日程(400ml献血にご協力を)

- ▶とき/12月17日(火)9:30~11:30
 - ▶ところ/信州新町支所
- 市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

台風19号被災者支援リサイクル品無料提供

令和元年台風第19号災害で被災された人限定で日用品、家具、自転車などのリサイクル品を無料で提供します。

- ▶とき/12月15日(日)・16日(月)13:00~15:00
 - ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
 - ▶持ち物/り災証明書
- リサイクルプラザ ☎222-3196

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。

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/12月14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)。

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/令和2年1月6日(月)~13日(月)9:00~19:00
 - ▶抽選日/令和2年1月16日(木)(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、令和2年1月17日(金)~26日(日)に当選者が行ってください。
- リサイクルプラザ ☎222-3196

家庭で処分困っているタイヤなどを有料で受け入れます

- ▶とき/12月14日・28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/こたつ、電気ストーブ、人形ガラスケース、ベビーベッド(未使用)
- ◆ゆずってください/腹話術の人形、電動ミシン

- ▶申し込み・問い合わせ/12月8日(日)10:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ

※物品の提供は無償が条件です。

納め忘れのないように	
種別	納期
固定資産税・都市計画税(3期)	令和2年 1月6日(月)
国民健康保険料(12月期)	
後期高齢者医療保険料(6期)	
介護保険料(7期)	
し尿処理手数料従量制(5期)	

台風19号災害に関する市民の皆さんへのお願い

家庭ごみの排出抑制にご協力をお願いします

令和元年台風第19号災害に伴う災害ごみ（可燃系）が増えています。長野広域連合のごみ焼却施設「ながの環境エネルギーセンター」（松岡二丁目）の可燃ごみ処理量には限界があり、災害ごみの処理が追いつかない状況にあります。

市では、被災された皆さんの生活環境を一刻も早く改善する必要があると考えています。

そこで、市民の皆さんには、各家庭において、ごみ分別の徹底を心掛けるとともに、生ごみの水切りをしっかりと行うなど、家庭ごみの排出抑制にご協力をお願いします。



☎生活環境課 ☎224-5035 FAX224-8909 ✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp
廃棄物対策課 ☎224-7320 FAX224-5108 ✉haitai@city.nagano.lg.jp

長野市災害義援金へのご協力をお願いします

※寄附金受領証明書が必要な場合など、詳しくはお問い合わせください。

令和元年台風第19号災害により被災された皆さんへの、災害義援金を受け付けています〔令和2年3月31日（火）まで〕。

現在の受付金額は、95,336,216円（11月12日現在）です。多くの皆さんに温かいご支援をいただき、誠にありがとうございます。

皆さんからお寄せいただいた義援金は、長野市災害義援金配分委員会で協議の上、被災者の皆さんにお届けします。引き続き、ご支援をよろしくをお願いします。

義援金受け付け方法

以下の三つの方法で受け付けています。

- 1 窓口受け付け（義援金箱の設置場所）
 - ・市役所第一庁舎・第二庁舎1階受付カウンター
 - ・介護保険課窓口（第二庁舎1階）
- 2 銀行振り込み

▶金融機関／八十二銀行長野市役所支店
▶口座番号／（普）266095
▶口座名義／長野市災害対策本部（ナガノシサイガイタイサクホンブ）
※八十二銀行本支店窓口での振込手数料は無料です。

▶金融機関／長野信用金庫本店営業部
▶口座番号／（普）0490857
▶口座名義／令和1台風19号長野市義援金（レイワ1タイプウ19ゴウナガノシギエンキン）
※長野信用金庫全店窓口での振込手数料は無料です。

▶金融機関／ながの農業協同組合本所
▶口座番号／（普）0001378
▶口座名義／令和1台風19号長野市義援金（レイワ1タイプウ19ゴウナガノシギエンキン）
※グリーン長野農協を含む県内全ての農協窓口での振込手数料は無料です。

▶金融機関／ゆうちょ銀行
▶口座番号／00140-2-421274
▶口座名義／令和1台風19号長野市義援金（レイワイチタイプウジュウキュウゴウナガノシギエンキン）
※全国のゆうちょ銀行と郵便局窓口での振込手数料は無料です。

▶金融機関／長野県信用組合本店営業部
▶口座番号／（普）8463011
▶口座名義／令和1台風19号長野市義援金（レイワイチタイプウジュウキュウゴウナガノシギエンキン）
※長野県信用組合全店窓口での振込手数料は無料です。

3 現金書留による送金

長野市災害義援金を内容とする現金書留郵便物は、料金が免除されます。

▶宛先／〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
長野市役所介護保険課

☎介護保険課

☎224-7991 FAX224-8694
✉kaigo@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。

