

広報

ながの

NAGANO

令和2年  
(2020年) 1月号

No.1606

も く じ

●市長年頭あいさつ…………… 2	●ながの獅子舞フェスティバル 参加団体募集…………… 12
●市議会議長年頭あいさつ…………… 3	●長野市民演劇祭…………… 12
●復旧・復興支援情報…………… 4・5	●おでかけパスポート…………… 13
●災害に便乗した悪質商法に注意…………… 6	●市立博物館 企画展 …………… 13
●いじめの未然防止と 早期発見に向けた取り組み…………… 7	●スキー場からのお知らせ…………… 14
●個人市民税・県民税に係る 改正などのお知らせ…………… 8	●献血にご協力ください…………… 15
●2020年農林業センサス …………… 9	●健康情報コーナー…………… 15
●農業研修センター受講生募集…………… 9	●フォトニュースNAGANO…………… 16
●住民自治協議会の活動紹介…………… 10・11	●くらしのチャンネル…………… 17～27
	●全国中学校スケート大会…………… 28

希望の光が差し込む

東の空から昇る朝日の光が、大座法師池の水面(みなも)を照らしています。

市では、今年も引き続き、令和元年台風第19号災害により被災された皆さんに寄り添いながら、復旧・復興に向けて取り組んでいきます。

皆さんの、今年1年のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

長野市の人口 (令和元年12月1日現在)  
総数 376,056人(男182,319人 女193,737人)  
世帯数 161,570世帯

# 新年のごあいさつ

長野市長 加藤 久雄



年始に当たり、謹んでごあいさつを申し上げます。

日頃は市政に対し、ご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

特に、昨年10月の台風第19号による災害においては、国、自衛隊、長野県、関係機関をはじめ、延べ5万人を超えるボランティアの皆さまなど、市内はもとより全国各地からさまざまなご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

過去最大級の災害は、市政と市民生活に大きな被害を与えました。とりわけ、約4千戸が被災した浸水被害は甚大で、今なお多くの方々が、日常生活を取り戻すに至っていない状況です。

市民の皆さまが、被災前の穏やかな暮らしを取り戻すとともに、今回の災害の経験を教訓とし、長野市が災害に強く、幸せで元氣な都市として復興できるよう、被災された皆さま一人一人に寄り添った生活再建支援や、インフラの復旧と強靱（きょうじん）化、商工業や農林業、観光関連産業への支援などを、全力で進めてまいります。

今回の災害では、多くの皆さまの支えが、復旧の原動力となつていきます。

2019ラグビーワールドカップの日本代表は、初のベスト8進出という歴史的な快挙を成し遂げました。これは、さまざまなルーツや文化を持つ選手・スタッフたちが強く結束

し、「ONE TEAM（ワンチーム）」になったことが原動力といわれています。

この市政最大の危機を、市民の皆さまをはじめ関係機関やボランティアなど、長野市をご支援いただいている全ての皆さまとしっかりスクラムを組んで、「ONE NAGANO（ワン ナガノ）」を合言葉に乗り越えてまいります。

このようなときだからこそ、みんなが前を向き、元氣を出していくことが必要です。

今年の子（ね）年、十二支のスタートの年に当たります。復興を支える経済活動を活性化し、にぎわいを取り戻すとともに、将来の世代にわたり安心して暮らせる長野市とするため、今年を「復興元年」と位置付け、昨年12月に設置した長野市災害復興本部を中心に、全庁を挙げて復興業務を強力に推し進めてまいります。

また、災害からの復旧・復興への予算配分を最優先にしながらも、福祉、医療などの社会保障関連の経費や教育関連の経費、これまで培ってきた地域の魅力を発信する経費などにも配慮し、「幸せ実感都市ながの」に向かい、私が先頭に立って全力で取り組んでまいります。

皆さまの、市政への一層のご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、今年1年のご多幸とご健康を心から祈念申し上げます。



# 新年を迎えて

長野市議会議長 小泉 栄正



市民の皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのことと存じます。日頃から、市政発展のために多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

昨年9月に市議会議員一般選挙が行われ、10月から初当選の10人を含む39人の議員による新しい議会がスタートしております。

私も議長に就任して3カ月を迎えようとしています。新しい年を迎え、改めて身の引き締まる思いを実感しております。

新しい議会がスタートして間もなく発生した、昨年10月の令和元年台風第19号災害は、千曲川の堤防の決壊などにより、本市に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られた方々のご冥福をお祈りしますとともに、被災された多くの皆さまに心からお見舞いを申し上げます。

また、国、長野県、全国の自治体、ボランティアの皆さまをはじめ、多くの方々に災害当初から復興に向けてご支援をいただいておりますことに、お礼を申し上げます。

市議会では、災害発生直後に「長野市議会災害等対策連絡本部」を設置し、議員が収集した情報を市災害対策本部に伝達するとともに、議員それぞれが被災地や避難所で活動してまいりました。また、昨年の12月市議会定例会では、災害対応に必要な事業を含む補正予算などを議決し、復旧・復興に向けて一丸となって取り組んでまいりました。

本年も引き続き、復興に向けて取り組みとともに、市政の監視役としての議会の役割を十分に果たすため、市民の皆さまの声を聴きし、議論を重ねてまいります。

また、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、山積している市政の課題解決に向けて、全力を尽くしてまいり所存でございますので、市民の皆さまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとりまして幸せて実り多い、希望に満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

# 令和元年 台風第19号災害

# 復旧・復興支援情報

令和元年台風第19号災害で被災された皆さまへの、支援情報などを掲載しています。この情報は、令和元年12月16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。担当課へお問い合わせください。

項目	名称など	概要	対象者	担当課	問い合わせ先
義援金の配分	長野県 災害義援金  長野市 災害義援金	住家などの被害の程度に応じて、義援金を配分します。長野県の義援金と、長野市の義援金を合わせて配分します。 <b>【長野県義援金配分額(第1次分)】</b> ▶死亡/24万円(1人当たり) ▶重症/12万円(1人当たり) ▶全壊/24万円(1世帯当たり) ▶大規模半壊/18万円(1世帯当たり) ▶半壊/12万円(1世帯当たり) ▶一部損壊(床上浸水)/2万4千円(1世帯当たり) ※長野市の配分額は、決定次第、市ホームページへ掲載するとともに、該当者へ振込口座の確認通知を送付します。	り災証明書が発行されていて、配分区分に該当する世帯主など	介護保険課	224-7991
農業	強い農業・担い手づくり総合支援交付金(被災農業者支援型)	農作物の生産・加工に必要な、農業用施設(農業用ハウス、農機具格納庫、農業用資材庫、果樹棚など)の再建、修繕、撤去や、農業用機械の修繕、再取得などに必要な経費を支援します。 ▶補助率/農業用施設=おおむね40~90パーセント 農業用機械=90パーセント ▶主な条件/①10アール以上の農地の耕作者か、平成30年度以降に出荷した実績があること ②最安値で被災前の状態(機能)に復旧すること など ※下限事業費を10万円以上としていた条件を撤廃しました。	災害により被害を受け、営農を継続する農業者	農業政策課	<ul style="list-style-type: none"> <li>施設について 224-7274</li> <li>機械について 224-5037</li> </ul>
医療・介護・福祉サービスなど	国民健康保険医療費一部負担金(自己負担)の免除	医療機関などに支払う一部負担金が不要になります(入院時の食事代や療養費、保険診療外の費用などは対象になりません)。 ▶対象者/①住家が全壊、大規模半壊、半壊か床上浸水の被災をした人 ②主な生計維持者が業務を廃止・休止したり、失職したりして現在収入がない人 ▶期間/1月31日まで	災害により被害を受けた加入者(左記①②)	国民健康保険課	224-7225
	後期高齢者医療保険医療費一部負担金(自己負担)の免除			高齢者活躍支援課	224-8767
	介護サービス利用者負担額の免除	介護サービス利用料の支払いが不要になります(食費や居住費などの費用は対象になりません)。 ▶対象者/①住家が全壊、大規模半壊、半壊か床上浸水の被災をした人 ②主な生計維持者が業務を廃止・休止したり、失職したりして現在収入がない人	災害により被害を受けたサービス利用者(左記①②)	介護保険課	224-7871
	介護予防・日常生活支援総合事業利用者負担額の免除			地域包括ケア推進課	224-7873
障害福祉サービス利用料などの減免	災害により住宅に被害を受けたなどのために、障害福祉サービスの利用者負担をすることが困難な場合に、減免を行います。 ▶対象/6月30日までの利用料	災害により、住宅に被害を受けたサービス利用者	障害福祉課	224-8382	



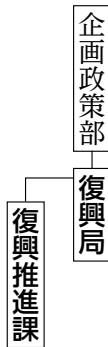
**新たに「復興局」などを設置**

被災された皆さまの生活再建支援、着実な復興推進のため、令和元年12月1日付で市の組織の一部を変更しました。

**■部内局の新設**

企画政策部に「復興局 復興推進課」を設置しました（第一庁舎5階、☎224・9728）。

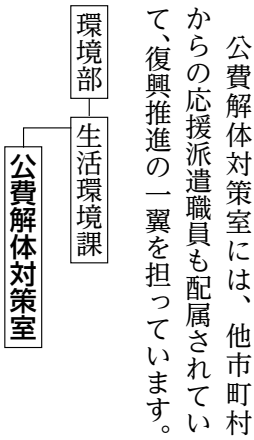
主な業務は、長野市災害復興本部の事務局、復興計画の策定、復興計画の進捗（しんちよく）管理などです。



**■室の新設**

環境部生活環境課に「公費解体対策室」を設置しました（第二庁舎10階、☎224・9727）。

主な業務は、公費による被災家屋の解体・撤去を行う業務への対応などです。



**「長野市復旧・復興方針」を策定**

復旧に向けた当面の取り組みや、復興に際しての基本的な考えや道筋を示すため、令和元年11月13日、「令和元年台風第19号災害 長野市 復旧・復興方針」を策定しました。

本方針を基に、今後、本市の復興計画を策定していきます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。どうか、復興推進課へお問い合わせください。

**公費解体などの申請受け付けを開始します**

令和元年台風第19号災害で被災し、全壊、大規模半壊、半壊と判定された家屋などを、所有者からの申請に基づき、市が公費により解体・撤去を行う「公費解体」制度と、自費によりすでに解体された場合に、支払った工事費を償還する「自費解体」制度の申請受け付けを開始します。

**●申請受付期間**

▼公費解体／1月10日(金)から9月30日(水)まで

▼自費解体／1月10日(金)から6月30日(火)まで

※1月中は月々土曜日、2月以降は月々金曜日の受け付けです。いずれも、祝休日は除きます。

**●申請受付時間**

9時から17時まで（予約時間は1

時間ごとに区切ります。最終の予約時間は16時です）

●申請受付場所（公費解体・自費解体とも）

◇市役所本庁舎（市民交流スペース（第一庁舎1階））

◇豊野公民館  
3月31日(火)まで「1月16日(木)・17日(金)を除く」

◇柳原交流センター  
1月16日(木)・17日(金)

※場所が変更になる場合があります。

●申請書類、必要書類など  
市ホームページに掲載しています。

また、市役所本庁舎（公費解体対策室）のほか、篠ノ井、松代、若穂、古里、柳原、豊野の各支所の窓口にも書類を備付けてあります。

**事前に予約をお願いします**

申請受け付けには、予約が必要で、予約専用コールセンターへ電話で申し込みをお願いします。

●コールセンター（9時から17時まで）

◇予約専用コールセンター  
☎0120・100・420

◇公費解体コールセンター（制度に関する問い合わせなど）  
☎0120・567・272

**●開設期間**

1月6日(月)「公費解体コールセンター」は令和元年12月20日(金)から3月31日(火)まで  
※令和元年12月28日(土)から1月5日

(日)、1月18日(土)以降の土・日曜日、祝休日は除きます。

**申請の流れ（公費解体）**

**①申請受け付けの予約**

← 予約専用コールセンターで、希望する場所と時間を予約してください。

**②申請受け付け**

← お話を聞きながら、申請書類を確認します。

**③申請受け付け完了**

← 解体・撤去する家屋の現地確認を行います。このため、所有者や解体事業者などの立ち会い日程を調整し、後日連絡をします（原則、申請受け付けが完了した順番です）。

**④解体・撤去家屋の確認**

← 現地で、解体・撤去する家屋の確認や作業工程などの打ち合わせをします。

**⑤解体・撤去着手**

← 解体事業者が、解体・撤去作業を行います（おおむね2週間かかります）。

**⑥完了の確認**

← 解体・撤去の完了について、所有者、解体事業者などと、現地で確認をしていただきます。

**⑦完了**

◎ 自費解体申請の流れなどを含めて、詳しくは公費解体コールセンターへお問い合わせください。

# 災害に便乗した悪質商法に注意!



地震や台風などの災害時には、災害に便乗した悪質商法や詐欺が発生しています。

令和元年台風第19号災害のように、自然災害が発生すると、消費者の「早く家を修復したい」という思いにつけ込む、悪質業者による住宅修理契約トラブルが多く発生します。また、義援金にまつわるトラブルも多く報告されています。

災害に便乗した悪質な手口の商法には、十分注意しましょう。

## 住宅修理契約トラブル

### 相談事例1

来訪した業者に「保険金を使い、無料で家の修理ができる。保険申請も代行する」などと自己負担がないことを強調し勧誘された。ところが、実際には保険の適用外で、全額自己負担になった。

### 相談事例2

修理契約を、工事前に解約したいと申し出たら、キャンセル料として契約金額の50パーセントを請求された。

### 相談事例3

台風で自宅の屋根瓦がずれたので、見積もりのつもりで業者を呼んだところ、屋根にビニールシートを掛けられ、高額な作業料金を提示され、仕方なく支払った。

### アドバイス

自然災害で住宅に被害を受けた

時に契約の大切な部分について、事実と違うことを告げられて契約を締結したなどの場合には、クーリング・オフとは別に、契約の申し込みの取り消しができる場合がありますので、市消費生活センターにご相談ください。

## 義援金にまつわるトラブル

### 相談事例1

市の職員と名乗り、災害義援金を集めているとの訪問を受けた。不審に思って拒否すると、この地区の人はみんなお金を出していると言われ、支払った。

### 相談事例2

義援金を募る団体から電話があり、コンビニでプリペイドカードを購入して、その番号を知らせることで義援金を送ることができると言われた。

### 相談事例3

携帯に「義援金のお知らせ」というメールが届き、そこに書かれているとおり、個人情報を入力して送信したところ、個人情報抜き取られるフィッシング詐欺に遭った。

### アドバイス

公的機関が、電話や訪問で義援金を募ることは決してありません。義

援金を送る際は、募っている団体などの活動状況や使途、振込口座の真偽などをよく確認した上で行ってください。

詐欺を行う者は、これまでに知られている詐欺の手口をありとあらゆる方法で災害と結び付けて、皆さんの善意につけ込んでお金をだましとろうとしています。不審なことがありましたら、すぐに市消費生活センターにご相談ください。

## 特殊詐欺にご注意ください!

昨年に引き続き、市内の50代以上の女性を中心に「消費料金が未納です」と書かれた架空請求のハガキや封書が送りつけられています。このような郵便物が来ても、身に覚えのないものは無視し、連絡先と書かれた電話番号に電話することは決してしないでください。

また、警察官や金融機関職員をかたる者に、言葉巧みにキャッシュカードを奪われ、お金を引き出される詐欺も発生しています。誰に何を言われても、他人に自分のキャッシュカードを渡したり、暗証番号を伝えたりすることは絶対にしてないようにしましょう。

## 閩市民窓口課消費生活センター

☎ 224・5777 FAX 223・1818  
✉ shouhi@city.nagano.lg.jp

# いじめの未然防止と早期発見に向けて

地域の組織や人材と連携し、多くの大人の目で子どもたちの状況を見守る環境づくり

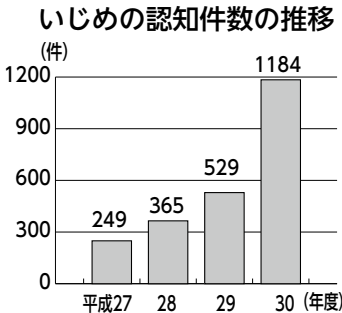


令和元年10月に、文部科学省から

「平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」の結果が公表されました。いじめの認知件数は、全国的に増加しており、本市も同じ状況です。この機会に、いじめについてもう一度考えてみましょう。

## 長野市の状況

平成30年度の市立小・中学校のいじめの認知件数の合計は1184件で、平成29年度と比べて、655件増加しています。この結果は、平成28年度の調査から、「けんかやふざけ合い」も児童生徒がいじめと感じる被害性に着目し、認知することになったことが要因として考えられます。各校がいじめの認知に対して積極的に取り組んでいる結果であると肯定的に捉えています。



・市立小・中学校では、それぞれの学校の実情に応じた「学校いじめ防止基本方針」を策定しています。

この基本方針は、各学校のホームページからご覧いただけます。各学校では、定期的に「いじめアンケート」や個人面談を実施し、児童生徒のいじめに関する実態把握を行っています。

・深刻化したいじめの問題には、法律、心理、福祉などの専門家の協力を得ながら、問題の解決に向けて取り組んでいます。

## インターネット上でのいじめ

■インターネット上でのいじめ

インターネット上でのいじめは、不特定多数の者からの特定の児童生徒に対する誹謗(ひぼう)中傷など、誰に書き込まれたかを特定することが困難な場合が多いことから、被害が短期間のうちに極めて深刻になることがあります。他にも、インターネットを利用して、下着姿や裸体の「自撮り画像」の送信を強要された事例が全国で問題になっていきます。各学校では、情報モラル教育に取り組んでいます。特に、インター

ネットでのいじめには、家庭との連携や協力が欠かせません。

## 学校外でのいじめ

市立小・中学校では、保護者・地域が連携して、児童生徒の登下校の様子を見守っていただいています。平成30年度には、地域の人から児童生徒の登下校で気になる様子を学校に連絡してもらったことから、いじめの早期発見・解決につながった事例がありました。

## 多くの大人の目で子どもたちの状況を見守る環境づくり

学校・保護者・地域が一丸となり、多くの大人の目で子どもたちの状況を見守る環境づくりを推進する必要があります。市では、令和元年8月に長野市民生委員児童委員協議会で、学校外での見えづらいいじめへの対応についての協力依頼を行いました。いじめ問題を、全ての大人たちの問題として、次の取り組みへのご協力をお願いします。

## 地域での取り組み

児童生徒の登下校の様子で、次のような気になる姿があれば、「どうしたの」「大丈夫？」などの声掛けをお願いします。また、家庭や学校

への連絡が早期の解決につながります。

◇登下校中に、1人の子が荷物を持たされていた。

◇登下校中に集団から離れて、ポツンと1人で歩いている子を見つけた。

## 家庭での取り組み

◇インターネット上でのやりとりが、トラブルにつながった事例があります。子どもが悲しい思いをしないように、子どもの様子を見守り、変化の様子を感じ取ってください。◇日頃から子どもとの会話を大切に、子どもの声に耳を傾けましょう。そして、子どもから相談できる雰囲気づくりをしましょう。

◇スマートフォンやゲーム機などを持たせる保護者の責任として、フィルタリングの設定をしましょう。ゲーム機、音楽プレーヤーにも設定が必要です。

◇保護者も、スマートフォンやゲーム機などの適切な使い方を学びましょう。学校などが主催する研修会や懇談会には、積極的に参加しましょう。

## 問い合わせについて

学校教育課  
224・5063 FAX 224・5086  
gakukyou@city.nagano.lg.jp  
学校生活に関する悩みについて  
長野市教育センター  
0120・783・041



# 個人市民税・県民税に係る改正など

令和2年度分（令和元年分\*所得）から適用する主な改正は次の2項目です。

## ふるさと納税制度の見直し

総務大臣が、基準に適合した地方団体を「ふるさと納税（特例控除）」の対象として指定する「ふるさと納税に係る指定制度」が創設されました。これに伴い、令和元年6月以後、指定を受けていない地方団体に対する寄附金には、寄附金税額控除のうち「特例控除」と「ふるさと納税ワンストップ特例制度」の適用はありません。

## 住宅借入金等特別税額控除（住宅ローン控除）の拡充

消費税率10パーセントが適用される住宅の取得などをして、令和元年10月から令和2年12月までに居住した場合、控除期間が3年延長されて13年間となります。11年目以降についても、所得税から控除しきれない住宅ローン控除可能額は、控除限度額の範囲内で翌年度分の個人市民税・県民税から控除されます。

この控除の適用を受けるときは、税務署に所得税の確定申告書を提出してください（2年目以降、年末調

整で適用を受ける場合を除く）。

## 相談会場での受け付けは市民税・県民税の申告を優先します

近年、市が開設している市民税・県民税申告相談会場での所得税の確定申告の相談が増加し、市民税・県民税の申告をする人に、長時間お待たせするなどのご不便をお掛けしています。

市民税・県民税申告相談会場（日程は本紙2月号に掲載予定）での職員による相談受け付けは、市民税・県民税の申告を優先させていただきます。

確定申告はe-Tax（電子申告）で、所得税の相談は長野税務署が開設する確定申告相談会場か税理士へお願いします。

## 所得税の還付申告をする人へ

給与や公的年金などから源泉徴収された所得税の還付を受けるための申告は、申告期間前でも受け付けています。パソコン・スマートフォンなどからe-Tax（電子申告）で提出してください（メンテナンス時間を除き24時間送信可能）。

詳しくは、国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。長

野税務署（☎234・0111（自動音声案内））に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

### 市税の減免申請について

令和元年度分の税の一部軽減、または免除を受けられる場合がありますので、対象となる人は早めに申請してください。

◇個人市民税・県民税（対象Ⅱ平成30年分所得が1千万円以下の人）

①住家のり災証明書区分が半壊以上

▼受付場所／市民税課（第一庁舎3階）、各支所（長沼支所を除く）

②令和元年分\*の農作物収入が災害により平年の30パーセント以上減収

※②に該当すると思われる人は、1月31日（金）までに、市民税課に確認の上、申請をしてください（①か②の有利な方を適用します）。

### ◇固定資産税

市内の家屋・土地・償却資産の被害状況により減免します（詳しくは、資産税課（☎224・7176）へお問い合わせください）。

▼受付場所／資産税課（第一庁舎3階）、各支所（長沼支所を除く）

## 「雑損控除」などによる税の軽減について

本人や、生計を一にする総所得金

額等の合計額が38万円以下の配偶者や親族が所有する生活用資産などに損害を受けたときは、令和元年分\*所得税、令和2年度分市民税・県民税で「雑損控除」などの適用を受けられる場合があります。制度の概要や個別相談会での必要書類の説明会、申告に必要な計算書を作成する個別相談会を、長野税務署と市で共催します。詳しくは長野税務署（☎234・0111（自動音声案内））にお問い合わせください。

### ■雑損控除等の説明会

▼とき／1月10日（金）10時～11時30分、13時～14時30分、15時～16時30分

▼ところ／古里総合市民センター

■雑損控除等の個別相談会（右記説明会に参加の上お越しください）

▼とき（9時30分～15時）／①1月17日（金）②1月20日（月）③22日（水）④24日（金）⑤27日（月）⑥30日（木）⑦2月3日（月）⑧7日（金）

▼ところ／①古里総合市民センター②JAながの豊野町支所③長野県消防学校（篠ノ井東福寺）

\*「令和元年分」は、平成31年1月～令和元年12月分をいいます。

### 問市民税課

☎224・8507 FAX 224・7346  
✉shiminzei@city.nagano.lg.jp

# 2020年農林業センサス

基準日  
2月1日



## 農業研修センター 受講生募集

農業に関心のある人や企業の皆さんを応援するため、レベルに合わせた研修コースを開設します。ぜひご参加ください。

### 新たな担い手育成コース

野菜栽培の基礎から専門的な知識・技術まで、総合的に学びます。

▼期間／4月～令和3年3月（毎週土曜日）

▼対象／野菜栽培の就農を希望する人、就農して間もない人

▼定員／10人

▼受講料／1万8千円

### 野菜づくり初級コース

基本的な栽培技術を学びます。

▼期間／4月～11月

▼Aコース（毎月第1・3木曜日）  
▼Bコース（毎月第2・4木曜日）

▼対象／野菜栽培を始めて間もない人、これから始めたい人

▼定員／各20人

▼受講料／各7千円

### 野菜づくり中級コース

実践的な知識・技術を学びます。

▼期間／4月～令和3年3月（4月～9月（毎週水曜日）、10月～3月（毎月第2・4水曜日））

### 企業育成コース

栽培したい野菜を自由に選択し、専門的な知識・技術を学びます。

▼期間／4月～令和3年3月（毎週金曜日）

▼対象／農業への参入を考えている企業

▼企業数／3社

▼受講料／8万1千円

### 申し込み

1月7日（火）～3月6日（金）（必着）に、所定の申請書に必要事項を記入の上、郵送か直接、農業研修センター（〒381-1225長野市松代町東寺尾3245）、または農業政策課（第二庁舎8階、〒380-8512長野市役所）へ

※申請書は、農業研修センター、農業政策課、各支所（長沼支所を除く）、市ホームページにあります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### ◆「かたり調査」にご注意ください

統計調査をかたって個人情報を開き出そうとする事案が発生しています。調査員は、必ず調査員氏名や顔写真などが記載されている「調査員証」を携帯しています。不審と感じる訪問調査などがあったら即答はせず、企画課統計担当へご連絡ください。

### 農林業センサスは、農林業の実態を明らかにし、今後の政策に役立てるために、国が5年ごとに実施する調査です。農林業を営んでいる世帯・法人に調査員が訪問し調査をします

※令和元年台風第19号災害の被害により、実施時期などが変更になる場合があります。

### ◆調査内容

経営耕地面積、保有山林面積／農作物の生産・販売状況／林産物の販売状況／世帯の状況 など

### ◆調査方法

1月中旬から、調査員が対象世帯や法人を訪問し、農林業の経営状況について聞き取り調査を行います。この結果、下表に該当する世帯・法人には改めて調査票を配布しますので、期日までに回答をお願いします。

### ◆調査内容の保護

この調査は統計法に基づいて行うものです。調査票を統計上の目的以外に使用したり、情報を他に漏らしたりすることはありません。

### ◆結果の公表

結果は、11月30日（月）までに、農林水産省ホームページで概要を公表します。その後、随時報告書を発行する予定です。

### 調査票での回答をお願いする世帯・法人

経営耕地面積が30a以上	露地野菜作付け面積が15a 施設野菜栽培面積が350㎡ 果樹栽培面積が10a 露地花き栽培面積が10a 施設花き栽培面積が250㎡ その他調査期日前1年間に おける農産物販売金額が 50万円に相当する事業の 規模 など
右の欄に示す規模以上（いずれかに該当） 農作業・選果などを受託（農業サービス）	
保有山林面積が3ha以上で 過去5年間に育林・伐採 2020年を計画期に含む「森林経営計画」を作成	
委託を受けて造林・保育 委託を受けて、または立木を購入して200㎡以上の素材を生産	

### 問 企画課統計担当

☎ 229・6234 FAX 228・7664  
✉ kikaku-2@city.nagano.lg.jp

### 問 農業研修センター

☎ FAX 共通278・2620  
農業政策課  
☎ 224・5068 FAX 224・5113  
✉ nosei@city.nagano.lg.jp

地域の活動を紹介します

# 私たちのまちの 住民自治協議会

「自分たちの地域は自分たちでつくる」という考えの下、市内全地区の住民自治協議会が本格的にスタートしてから10年が経過しました。各住民自治協議会では、地域の実情に合わせた特色ある事業を主体的に展開しています。

今回は、9地区の取り組みを紹介します。

## 第三地区

令和元年9月4日(水)、第三地区住民180人と鍋屋田小学校児童220人、計400人による合同防災訓練を鍋屋田小学校で実施しました。通常の消火訓練だけでなく、消防署や日赤奉仕団の協力を得て、教室での煙からの避難訓練、避難所生活体験、炊き出し・非常食試食など普段できない訓練を体験し、災害への良い備えとなりました。消防署職員からの講評では、「住民と児童が合同で防災訓練をするのは長野市では初めてであり、このような訓練を通して普段から学校と地域の絆を持つことは非常に有意義だ」と高い評価をいただきました。



合同防災訓練

## 古牧地区

「誰もが住みよい元気なまちづくり」を目標に各種事業に取り組んでいて、幅広い年代の皆さんが各種活動に参加しています。

中でも、世代を超えた地域の人々の交流を図るため、子ども、親、祖父母の三世代の皆さんでチームを構成し参加する「グラウンドゴルフ大会」「マレットゴルフ大会」「ふるさとふれあい教室(ウオークラリー)」を開催し、次代を担う青少年の健全育成と世代を超えた助け合い、支え合いを養う事業を実施しています。



三世代交流事業

## 古里地区

平成28年度に、歴史的資源を巡る古里地区史跡マップを作成。平成29年度からマップに基づき史跡案内板を設置して、育成会の史跡巡りや歴史講座ウオーキングなどに役立てています。

「るるんと 記念撮影 サイマると」

これは、平成30年度に、史跡マップをさらに周知・活用するために作成した「古里かるた」で、三才駅PRキャラクターを紹介する読み札です。古里かるたは、公民館や学校などに配布して、活用を図っています。



古里かるた大会



## 三輪地区

平成30年4月、県立大学の地区内開学を契機に、教育施設がそろう当地区を「文教地区三輪」として、地域と学校の連携強化に地区一丸となって取り組み始めました。

令和元年8月には、小学生を対象に3日間にわたる「夏休み！三輪こども学校」を開催。おやき作りや子ども英会話など多彩なプログラムを実施しました。県立大学や長野女子高校の学生をはじめ、住民、商店会などが協力し合い、真の「文教地区三輪」に向けての力強い第一歩となりました。



三輪こども学校



## 若槻地区

若槻地区は、南北に走る旧北国街道の新町宿を中心に形成された歴史ある地区で、昔の面影を残しつつも郊外型商業施設が多く集まる暮らしやすいまちです。

住民自治協議会では、全ての住民が楽しめるお祭りを目指し、平成30年度から「若槻総フェスティバル」を開催しています。出店やバザー、伝統芸能披露、キッズコーナー、クイズ大会など、まさに若槻の総力を注ぎ込んだ一大イベントとなっています。



## 川中島地区

川中島地区は、北を犀川、南を千曲川に囲まれた川中島平に位置し、面積10.94平方キロメートルの平坦な土地です。古くから実り豊かな土地として、豊富な水利と、恵まれた気候により、果樹や野菜などの栽培が盛んです。

特に、昭和52年に当地区で誕生した「川中島白桃」は、全国的なブランドになっています。4月はお花見ウオーキング、8月は白桃ツアーを開催し、毎年県内外から多くの川中島白桃ファンが集まっています。

これからも、川中島白桃のブランドを守り育てる活動に取り組んでいきます。



## 若穂地区

千曲川と犀川の合流点の東側に位置する若穂地区は、地区の中を上信越自動車道が縦断していて、地域の発展や経済の活性化などの効果が見込まれることから、若穂スマートインターチェンジの早期実現を推し進めています。また、落合橋や国道403号の渋滞緩和、バス路線の維持などの問題に対して、新たに若穂まちづくり委員会を発足させるなど、問題解決に向けて取り組んでいます。

令和元年11月10日(日)には、約2千人が参加した「とびっくラン」を開催し、まちが熱気に包まれました。



## 信州新町地区

観光協会、地元の篠ノ井高校犀峽校カヌー部、地域おこし協力隊が立ち上げたアウトドア団体「信州新町アウトドアベース」、カヌークラブ、支所などと連携し、信州新町の魅力を知ってもらい、交流する人口を増やす取り組みを行っています。そして、“信州新町のファン”をつくることや、移住につながるきっかけづくりなど、これまでになかった可能性を探っていこうと活動しています。



## 小田切地区

約30年ぶりに「小田切夏まつり」を復活開催。夏の地域を盛り上げる一大イベントとして、住民自治協議会が中心となり、実行委員会を立ち上げ計画しました。夏らしくにぎやかな盆踊りの輪に加え、模擬店やお花市などが場を盛り上げ、フィナーレの打ち上げ花火が夜空を彩りました。地区内外から多くの皆さんに祭りを楽しんでもらえたことから、今後の活動につなげていきます。



参加団体募集

# 第4回ながの獅子舞フェスティバル

次世代への伝統芸能の継承と、地域や世代を超えた交流を目指し、「ながの獅子舞フェスティバル」を開催します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。



**とき** 5月3日(日)10:00～16:00

**ところ** 長野駅善光寺口駅前広場、中央通り

◆**内容**／市内外各地の獅子舞の披露(1団体15分程度で1～2回)、獅子舞体験会、工作ワークショップ

◆**募集対象**／市内で活動する神楽・獅子舞団体(子ども獅子も大歓迎)

◆**募集团体数**／80団体程度

◆**申し込み**／2月12日(水)(消印有効)までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申請するか、所定の応募用紙〔文化芸術課(第二庁舎3階)、市ホームページにあります〕に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファックスのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ  
※募集要項など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 第29回長野市民演劇祭

芸術館で開催!

「長野の冬の演劇祭!」市内で活動する、アマチュア劇団や高校演劇部による市民演劇祭を開催します。

◆**ところ**／芸術館アクトスペース

◆**開場時間**／各公演のおおむね30分前

◆**入場料(入れ替え制)**／

▷高校生の公演=500円(中学生以下無料)

▷その他の公演=一般1,000円、高校生500円(中学生以下無料)

※4日間共通券は、高校生以上1,500円となります。



とき	開演時間	出演団体	タイトル
1月25日(土)	13:00～	長野西高等学校演劇班	群青
	18:30～	プレーメン	「子供に夢と勇気を」～大人の事情があるんだ～
1月26日(日)	13:00～	市立長野高等学校演劇部	はじまりの駅
	15:00～	S.T.E.P!(ステップ!)	あの空の向こうに
2月1日(土)	13:30～	長野東高等学校演劇部	留学生がやってきた!
	15:30～	文化学園長野高等学校演劇部	わが心に迷いなし
2月2日(日)	14:00～	長野失語症友の会「ぐるっと一座」	ザ・ドキュメンタリー 失語症!
	17:00～	演劇集団ココロワ	鈴時雨一言霊一



# おでかけパスポートをご利用ください

市内に住所のある70歳以上の皆さんを対象に、市内の一般路線バス、市営バス、乗合タクシーの運賃が通常より安くなる「おでかけパスポート」を発行しています。

買い物や医療機関、市内観光などに出掛ける際は、おでかけパスポートをご利用ください。



◆申し込み／高齢者活躍支援課（第二庁舎1階）か各支所（長沼支所を除く）へお申し込みください。

◇土・日曜日、祝休日、年末年始（12月29日～翌年1月3日）、お盆（8月13日～16日）／運賃の25パーセント

◆運賃負担額（1乗車当たり）／110円～200円（乗車区間により運賃が変わります）

※中山間地域乗合タクシーはICカード機能がいため、ポイントは付きません。

※長電バス(株)の路線バス「吉村・牟礼線」の飯綱町内区間、アルピコ交通(株)の路線バス「高府線」の小川村内区間は、割引運賃で乗車できます。

※ポイントは有効期限は2年間です。※詳しくは、くるるカードセンター（トイゴSBC2階、☎232・0966）へお問い合わせください。

## ◆ポイントが付きません

おでかけパスポートで運賃を支払うと、利用金額に応じて自動的にポイントが付きません。たまったポイントを還元すると、カードの残額に追加され、バスの運賃として利用できるようにになります（ポイントの還元は千ポイント単位です）。

◆基本ポイント／運賃の5パーセント

◆バスふれあいデー（水曜日）／運賃の15パーセント

## 乗車体験会

おでかけパスポートの使い方が分かる「バスの乗車体験会」を実施しています。

▼内容／おでかけパスポートの新規発行、チャージ など  
詳しくは、高齢者活躍支援課へお問い合わせください。

## 問 高齢者活躍支援課

☎224・5029 FAX224・5126  
✉kourei@city.nagano.lg.jp

## 冬季企画展

# わらの手仕事

ハレのかたちと暮らしの道具

とき 4月5日(日)まで  
ところ 市立博物館

雪が降って農作業ができない冬に、人々は藁（わら）を使ってさまざまな手仕事をして、生活に使う道具を作っていました。藁は、稲作をする農家にとって大変身近な存在でした。加工性に優れ、燃やすこともできるため、多くの場で使われました。そして、縄、蓑（みの）、俵などの農作業の道具はもちろんのこと、年中行事や人生儀礼においても使われました。

博物館では、このような藁製品を多く収集しています。今回の展示では、収蔵品の中から、人々の生活に欠かせなかった藁製品を紹介します。

## 展示

今回は、作られた場所も見た目も違う、たくさん藁馬を展示しています。

自由に触ったり、撮影してSNSに投稿したりすることのできる藁馬もあります。お気に入りの藁馬を、ぜひ見つけてください。



▲藁馬(戸隠)



▲藁馬(上田市真田町)



▲デイドボウ

◆開館時間／9時～16時30分（入館は16時まで）  
◆入館料／一般300円、高校生150円、小・中学生100円（土曜日は小・中学生無料）  
※常設展示室入館料を含みます。団体（20人以上）は2割引きです。  
◆休館日／月曜日（祝休日と重なる場合はその翌日）、祝休日の翌日（土・日曜日と重なる場合は開館）

## 問 市立博物館

☎284・6011 FAX284・6012  
✉museum@city.nagano.lg.jp



# 飯綱高原スキー場

ちびっこの雪遊びやゲレンデデビューは、飯綱高原スキー場がちょうどいい〜づな (^▽^)

**スキー子どもの日 1月18日、2月15日(土)**

小学生以下はリフト料金が無料(\*)になります。ちびっこ宝探し大会もあるよ。



**平和とスポーツの日 2月8日(土)**

リフト1日券が特別価格(\*)になります。

大人 通常3,100円 → **1,600円**  
 中学生以下 通常2,100円 → **1,100円**  
 シニア(50歳以上) 通常2,300円 → **1,200円**

\*ICカード1枚につき保証料500円が別途必要です(ICカード返却時に返金します)。

**づなっちの日 2月11日(火)**

づなっちと一緒に滑って「限定カード」をゲットしよう！豚汁などの振る舞いやクラフト体験なども行います。

## 子どもたちに大人気！なんちゃって Snow Park

「なんちゃってクロス」は、長さ約400メートルの大きなウエーブ、カーブが連続するワクワクの障害物ゲレンデ！



「なんちゃってモーグル」は、こぶこぶコースをボーゲンでも滑れて、初級者でも楽しいよ！

## 長野市街地発着「バスパック」をご利用ください

**リフト1日券 + 食事(1,000円相当) + バス往復**

「ホワイトタイム」「ホワイトベル」利用可

大人	通常 5,730円 ▶ パック価格 <b>4,100円</b>
シニア(50歳以上)	通常 4,930円 ▶ パック価格 <b>3,600円</b>
高校生	通常 5,730円 ▶ パック価格 <b>3,600円</b>
中学生	通常 4,730円 ▶ パック価格 <b>3,100円</b>
小学生以下	通常 3,950円 ▶ パック価格 <b>2,600円</b>

セットが  
お得！



- 販売場所/アルピコ交通長野駅前総合案内所、長野バスターミナル
- 問い合わせ/アルピコ交通長野駅前総合案内所

☎254-6000



飯綱高原スキー場で検索

☎飯綱高原スキー場 239-2505

# 戸隠スキー場

戸隠スキー場は、リフト7本・19コースの本格ゲレンデです。忍者スロープや、便利でお得なファミリーパックで「魔法の粉雪」を楽しみましょう！

## 上級者コース

スキー場の正面に位置する、チャンピオンコースをはじめとする四つの上級者コースは、それぞれ、コブ・不整地・整地などの特色があり、練習にも最適です。



## スキーデビューに!

越水第4リフトは初心者でも乗ることができ、「とがっきーCコース」は初めてスキー・スノーボードに挑戦する人に最適です。「忍者スロープ」で楽しく修行してスキーも上達しよう！家族みんなで滑れるコースです。



## 一押しビューポイント!

越水第6クワッドリフトで「めのう山頂」まで駆け上げれば、青空に映える美しい戸隠連峰を望むことのできる360度のパノラマが広がります。晴れた日には富士山が見えることも！



## ファミリーパックで お得に滑ろう

食事チケット  
1,000円×人数分付き

大人1人+子ども1人	通常9,000円 → <b>6,500円</b>
大人1人+子ども2人	通常12,500円 → <b>9,000円</b>
大人2人+子ども1人	通常14,500円 → <b>10,000円</b>
大人2人+子ども2人	通常18,000円 → <b>12,500円</b>

※子どもは中学生以下が対象です。

※リフト券は1日券です。また、他の割引券との併用はできません。

戸隠スキー場で検索



☎戸隠スキー場 254-2106

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

献血は一人一人の善意によって支えられています

# 献血にご協力ください



寒さが厳しい季節は、体調を崩す人が多いこともあり、特に献血者が少なくなります。

血液は、長期間保存することができないため、毎日献血協力者から血液を提供してもらったことが必要です。一人でも多くの皆様のご協力をお願いします。

## 若年層の献血者数が減少しています

少子化などの影響もあり、この10年で10代～30代の献血者数が約40パーセント少なくなるなど、若年層の献血者数が減少しています。血液を安定的に供給するために、今まで以上に10代～30代の若者を含めた皆様のご協力をお願いします。

## いつでも献血ができます

▼ところ／長野献血ルーム（トイゴウエスト2階）

▼受付時間／◇成分献血 9時～12時30分、14時～16時30分 ◇400・200ミリリットル献血 9時～13時、14時～17時

▼定休日／12月31日、1月1日  
▼問い合わせ／☎219・2480

### ■採血基準

	成分献血		全血献血	
	血漿(けっしょう)成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
年齢	18～69歳※	男性: 18～69歳※ 女性: 18～54歳	16～69歳※	男性:17～69歳※ 女性:18～69歳※
体重	男性:45kg以上 女性:40kg以上		男女とも50kg以上	

※65歳以上の人への献血は、健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある人に限ります。

※支所や保健センターなどで行う献血は、400ミリリットル献血のみとなります。日程は、本紙「くらしのチャンネル」をご覧ください。くか、市保健所食品生活衛生課へお問い合わせください。

問 市保健所食品生活衛生課  
☎226・9670 FAX226・96881  
✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp

## 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」

# 防ごう！ 転倒・骨折

フレイル予防  
100まで元気！

転倒や骨折の不安から外出や運動を控えた結果、活動量が不足し、これが原因となって足腰が衰えてしまい、介護が必要になる人が多くいます。

高齢の人の転倒事故は、自宅で起こることが多いため、屋内での転倒予防が重要です。足腰の衰えを予防することも必要ですが、転倒には自宅での生活環境や習慣も大きく影響しますので、まずは下表で、当てはまるものがあるか確認してみましょう。

### 予防① 転倒の危険を知ろう

柔らかい物の上で、立ち座りや歩行をしている
床や廊下に物が多く、足の踏み場が少ない
敷物の縁など、気付きにくい段差がある
スリッパの着脱や履き替えをしている
来客や電話があると急いで出る

該当する項目がある場合は、「室内の片付け」や「危険な場所に蛍光テープを貼る」、「慌てて電話に出ない」など、転びにくい暮らしになるよう工夫してみましょう。

### 予防② 骨を強く保とう

転倒時に骨折の危険が高くなるので、骨粗しょう症の予防や、医療機関で健診など、骨を健康に保つことも心掛けましょう。

### 予防③ 足腰を鍛えよう

足腰の衰えを感じている場合は、手すりを設置する前に、脚力アップの運動をしてみましょう。

### ★椅子からの立ち上がり運動

足は肩幅に広げ、膝の真下につま先がある姿勢になる。ゆっくり中腰まで立ち上がり、ゆっくり時間をかけて座る。  
※目安＝3日に1度、太ももが疲れるまで(5～10回)



\*持病のある人は医師に相談して始めましょう。  
\*痛みが出ないように行いましょう。

問 地域包括ケア推進課 ☎224-7935 FAX224-8574 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp





市内のできごとを写真で紹介します

# フォトニュース NAGANO



## 善光寺表参道で輝く 祈りの光

令和元年11月23日(土)、トイゴ広場で、「長野デザインウィーク～善光寺表参道イルミネーション」の点灯式を行いました。式では、令和元年台風第19号災害からの1日も早い復旧・復興を願い、災害義援金の受け付けや、ダンスや合唱などのステージ発表などを行いました。

長野駅から善光寺までの善光寺表参道(中央通り)を30万球以上のLEDライトで照らすこのイルミネーションは、3月1日(日)まで行います。ぜひお出掛けください。



## 自衛隊の皆さん、ありがとうございました

令和元年台風第19号災害において、自衛隊の皆さんにより行われていた、人命救助や被災者の生活支援などの救援活動が、令和元年11月30日(土)をもって終了となりました。

12月2日(月)には、市役所で感謝セレモニーを行い、感謝状や花束を贈呈し、自衛隊の皆さんをお見送りしました。長期間にわたるご支援、本当にありがとうございました。



感謝状や花束を贈呈し、自衛隊の皆さんをお見送りしました。長期間にわたるご支援、本当にありがとうございました。

## 中学生の学習を支援

市では、信州大学などの大学と提携し、市内の小・中学校での教育実習や学生チューターの受け入れを通して、学校と大学の関係構築を推進しています。

令和元年12月上旬には、令和元年台風第19号災害により校舎が浸水した東北中学校と豊野中学校で、信州大学教育学部生による学習支援が行われました。

生徒たちは、問題集や課題を持参し、時折、大学生に質問しながら学習していました。



## 手作りみそでみそ汁作り

令和元年12月11日(水)、皐月かがやきこども園で、園児と清泉女学院短期大学の学生が、6月に共同で仕込んだみそで、一緒にみそ汁を作って交流しました。

園児たちは、学生たちに教わりながら、みそ汁の具となる大根やニンジンなどを切り分けた後、自分たちが仕込んだみそを使ったみそ汁を味わいました。





※申し込みの際の注意事項などは18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>						
豚まん&カップシフォンケーキ	2月13日(木)10:00~13:00	1	24(8)	1,065円	1月14日(火)10:30 託児	
いちご大福&桜餅	2月20日(木)10:00~12:30	1	24(8)	1,115円	1月14日(火)11:00 託児	
◆ちょっと得する相続の基礎講座	3月18日(水)	10:00~12:00	1	16(6)	315円	1月22日(水)10:30
◆相続個別無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	1月22日(水)10:30 電話
<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>						
ポーセリンペイント~小皿にもなる箸置き	2月4日・18日(火)10:00~12:00	2	12(4)	2,130円	1月14日(火)10:00 託児	
◆親子で楽しむプレ・リトミック	2月7日~3月27日(金)	10:00~10:45	5	各	各	※4
		11:00~11:45	5	12組	1,810円	
◆税理士が教える相続対策	2月10日(月)	10:00~12:00	1	12(4)	315円	1月16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	1月16日(木)10:30 電話
絵柄入り やしろうま作り	2月12日(水)10:00~13:00	1	24(8)	765円	1月15日(水)10:00 託児	
◆ライフプランに合わせた上手な保険の選び方	2月13日・27日(木)19:00~21:00	2	7(3)	630円	1月14日(火)18:00	
◆起業入門	2月17日、3月2日・9日(月)19:00~20:30	3	6(2)	2,445円		
春のまつり寿司作り	2月26日(水)10:00~13:00	1	24(8)	950円	1月15日(水)10:00 託児	
◆イデコとニーサを使って教育・老後資金を貯(た)めよう	3月3日~24日(火)19:00~20:30	4	7(3)	1,860円	1月14日(火)18:00	
春夏コーデのヒントに 配色レッスン	3月10日・24日(火)10:00~11:30	2	14(4)	1,030円	1月14日(火)10:00 託児	
簡単フルーツロールケーキ	3月12日(木)10:00~12:30	1	18(6)	850円	1月16日(木)11:00 託児	
知っておきたい冠婚葬祭の礼儀作法(昼)	3月12日・26日(木)13:00~15:00	2	10(3)	630円	1月23日(木)12:30 託児	
◆税理士が教える相続対策	3月16日(月)	10:00~12:00	1	12(4)	315円	1月16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	1月16日(木)10:30 電話

※2...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  
 ※3...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  
 ※4...1月16日(木)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1月24日(金)11:00から受け付け]

<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>						
相続の基礎講座	2月12日(水)	10:00~12:00	1	10(3)	550円	1月29日(水)9:00
相続個別無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	

<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>						
ワード(文章)基礎コース	2月14日~3月3日(毎週火・金曜日)9:30~12:30	6	10	14,000円	1月8日(水)9:00から開催日の1週間前まで 先着	
アクセス(データベース)コース	2月23日、3月1日(日)9:30~16:30	2	10	14,000円		
エクセル(表計算)基礎コース	2月27日、3月5日・12日(月)9:30~16:30	3	10	14,000円		
二級建築士受験準備	学科・製図コース	2月6日~9月3日(毎週火・木曜日)18:30~21:30、9月6日(日)10:30~16:30	57	15	85,000円 ※5	1月24日(金)まで 先着
	製図コース(対象=学科合格者)	7月7日~9月3日(毎週火・木曜日)18:30~21:30、9月6日(日)10:30~16:30	17	10	40,000円 ※6	

※5...雇用保険などに加入している人は75,000円 ※6...雇用保険などに加入している人は35,000円

テレビ	SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	25日(土)15:30~16:00「外国人の皆さん、冬の長野市へようこそ」
	a b n ふるさとステーション	19日・【再】26日(日)16:25~16:30「科学の不思議を楽しもう」
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷4日(土)16:55~17:00「お正月に彩りを添えます」 ▷11日(土)16:55~17:00「わらの手仕事をみに行こう」 ▷18日(土)16:55~17:00「国際交流コーナーを紹介します」 ▷25日(土)16:55~17:00「平和の灯(あかりオブジェワークショップ)」
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	25日(土)17:35~17:45「冬の善光寺・表参道におでかけください」
	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月の市政番組

1日(水)	長野市長新年あいさつ	17日(金)	冬季における水道メーターの検針
2日(木)	長野市長新年あいさつ【再】	20日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
3日(金)	献血にご協力ください【再】	21日(火)	令和2年度分市民税・県民税から適用される主な税制改正
6日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	22日(水)	市民活動団体の紹介
7日(火)	2020年農林業センサスにご協力ください	23日(木)	冬季における水道メーターの検針【再】
8日(水)	固定資産税(償却資産)の申告	24日(金)	災害に便乗した悪質商法に注意【再】
9日(木)	同和問題	27日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
10日(金)	災害に便乗した悪質商法に注意	28日(火)	第40回全国中学校スケート大会
13日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	29日(水)	第40回全国中学校スケート大会【再】
14日(火)	2020年農林業センサスにご協力ください【再】	30日(木)	2月の観光イベント情報
15日(水)	固定資産税(償却資産)の申告【再】	31日(金)	広報ながの2月号の見どころ
16日(木)	農業研修センター令和2年度受講生募集		

※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。
---------	-------------	----------------------

**かがやきひろば篠ノ井** 圓同ひろば(篠ノ井御幣川) ☎293-7227

教室	とき	受講料
①やさしいハーモニカ	1月23日~3月19日(水)9:30~11:30(計6回)	600円
②アロマでリラックス和みヨガ	1月29日~3月18日(水)14:00~15:30(計5回)	1,200円(材料費含む)
③トールペイントでおひなさまの壁飾りを作ろう	2月5日・12日・19日(水)9:30~11:30(計3回)	1,500円(材料費含む)
④音楽療法を体験しよう	2月18日、3月3日・17日(火)10:00~11:30(計3回)	300円

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶定員/①・②・④各20人 ③16人  
▶申し込み/1月8日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば篠ノ井へ

**かがやきひろば三陽**  
大字西尾張部 ☎259-2411

①生きがいがづくり講座~西先生の源氏物語

▶とき/2月27日(水)13:30~15:00

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/25人(先着順)

▶受講料/100円

②介護予防講座~元気でながいき

▶とき/3月2日(月)14:00~15:30

▶対象/市内在住の人

▶定員/40人(先着順)

◎上記は

▶申し込み/①は1月15日(水)9:00から、

②は1月21日(火)9:00から、電話か直接、かがやきひろば三陽へ

**春待ちクッキング**

▶とき/2月12日(水)10:00~12:30

▶ところ/かがやきひろば吉田(吉田三丁目)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/24人(先着順)

▶受講料/800円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/1月27日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば吉田(☎263-6806)へ

**健康マージャン 健康麻将初心者講座**

▶とき/1月20日~3月30日(月)13:00~16:00(計10回)

▶ところ/麻雀クラブ天心(大字南長野末広町)

▶内容/ルールなどの講義と実践

▶対象/市内在住の60歳以上で、マージャンをやったことがない人か、基礎からもう一度覚えたい人

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/各1回1,000円[テキスト代1,000円別途(希望者のみ)]

▶申し込み・問い合わせ/1月8日(水)9:00から、電話で高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ

**リンパケア講座**

▶とき/1月23日・30日(水)13:30~15:00(計2回)

▶ところ/かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/25人(先着順)

▶受講料/200円

▶申し込み・問い合わせ/1月9日(木)9:00から、電話か直接、かがやきひろば湯福(☎232-8335)へ

**育てて使う・楽しむハーブ講習会**

カモミールについて学び、カモミールを使った手作りハンドクリームを作ります。

▶とき/1月22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/1,000円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/1月8日(水)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

**緑育ワークショップ「ドライフラワーガーランドをつくろう」**

木の実やドライフラワーを使って、おしゃれな壁飾りを作ります。

▶とき/1月21日(火)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/1,000円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/1月8日(水)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

**入園・入学グッズ作り**

▶とき/2月4日・18日・25日(火)10:00~12:30(計3回)

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶定員/6人(先着順)

▶受講料/4,500円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/1月8日(水)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザ(☎222-3196)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550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/]、申込期間=1月4日(土)9:00~10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)。 ※「電話」=電話か直接、申し込みできます。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目 ☎243-1358、中部=大字南長野妻科 ☎232-3256、南部=篠ノ井小森 ☎293-4435)						
▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し)						
北部	手ごねで作ろう もちもちベーグル	3月7日(土)10:00~13:00	1	12(5)	1,315円	1月15日(水)10:00
中部	春の和菓子いちご大福と桜餅	2月26日(水)10:00~12:00	1	16(8)	1,350円	
	桜の形のさくらあんぱん	2月29日(土)10:00~13:00	1	15(8)	1,315円	1月14日(火)18:00
	手作りアロマオイルとハンドマッサージ	3月10日(火)19:00~21:00	1	12(6)	1,115円	
南部	ライフプランに合わせた上手な保険の選び方	2月13日・27日(水)19:00~21:00	2	7(3)	630円	
	起業入門	2月17日、3月2日・9日(月)19:00~20:30	3	6(2)	2,445円	
	今すぐできるインテリア講座~風水で心地いい住まいに	2月20日・27日(水)19:00~20:30	2	15(5)	1,030円	1月14日(火)18:00
	イデコとニーサを使って教育・老後資金を貯(た)めよう※1	3月3日~24日(火)19:00~20:30	4	7(3)	1,860円	

※1…会場=南部働く女性の家



## 防火管理資格取得講習(甲・乙種)

▶とき/2月19日(水)・20日(木)(甲種は2日間、乙種は19日のみ)

▶ところ/生涯学習センター4階(トイゴウエスト内)

▶定員/180人(先着順)

▶受講料/甲種7,500円、乙種6,500円

▶申し込み/1月27日(月)・28日(火)9:00~16:00に、所定の申請書[(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

※詳しくは、(一財)日本防火・防災協会か市ホームページをご覧ください。

消防局予防課 ☎227-8001

## NPOステップアップ講座 コミュニティマネジメントいろはの“ろ”

自分たちの団体のコミュニティーマネジメントをどう進化させるか、作戦会議をします。

▶とき/1月18日(土)15:00~18:00

▶ところ/もんぜんぷら座3階

▶対象/NPO団体、地域活動団体など

▶定員/20団体(先着順)

▶受講料/1団体1,000円(4人まで)

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

## 思いっきり春の歌を歌う

▶とき/2月25日、3月10日(火)10:30~12:30(計2回)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/50人(多数の場合は抽選)

▶受講料/300円(資料代含む)

▶申し込み/2月7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・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もんぜんぷら座3階)へ(はがき1枚につき1人1講座記入)

☎シニアアクティブルーム ☎223-0058

## かがやきひろば柳町 大字三輪 ☎235-0019

■悪徳商法にだまされない

▶とき/1月29日(水)10:00~11:30

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み/1月9日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば柳町へ

■「正しい靴の選び方」ウォーキング講座

▶とき/1月30日(木)13:30~15:00

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み/1月10日(金)9:00から、電話か直接、かがやきひろば柳町へ

## 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>			
2月3日(月)9:00~13:00	篠ノ井消防署	20人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
2月14日(金)9:00~13:00	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
2月16日(日)9:00~13:00	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)
2月21日(金)9:00~13:00	安茂里分署	20人	安茂里分署(☎224-0119)

<b>■普通救命講習Ⅲ</b>			
2月18日(火)9:00~12:00	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)

<b>■上級救命講習</b>			
2月14日(金)8:30~17:30	東部分署	20人	東部分署(☎222-0119)

<b>■応急手当普及員講習(教材費約3,500円、3日間の受講が必要)</b>			
2月18日(火)~20日(木)8:30~17:30	鳥居川消防署	20人	鳥居川消防署(☎253-5119)

## リサイクルプラザ【ゆめ工房21】

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
お薬手帳入れ作り	2月3日(月)10:00~14:30	6人	300円
紙すき体験	2月13日(木)10:00~12:00	5人	100円
ねこはんでん作り	2月13日(木)10:00~14:30	5人	1,500円
布ぞうり作り	2月17日(月)10:00~15:00	10人	300円
生ごみの生かし方教室 Q&A	2月25日(火)13:30~15:30	10人	無料

▶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/1月9日(木)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

## いこいの家各種教室

※「老人憩の家利用券」と利用料金が必要です。

教室	とき	いこいの家(ところ)
音楽療法	1月8日(水)13:30~14:30	若槻(田中 ☎295-2828)
	1月17日(金)13:30~14:30	新橋(大字塩生甲 ☎228-4731)
	1月20日、2月3日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目 ☎244-6721)
	1月10日(金)13:30~14:30	
山水画教室	1月16日(木)10:00~12:00	茂菅(大字小鍋 ☎234-5466)
認知症予防ゲーム	1月27日(月)13:30~14:30	
歌体操と音楽レク	1月13日・27日(月)13:30~14:30	
布ぞうりづくり	1月24日(金)10:00~12:00	東長野(吉田五丁目 ☎244-6721)
みさちゃんの手芸	1月28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

## かがやきひろば氷鉦 稲里町中氷鉦 ☎284-8100

①初心者のための陶芸教室

▶とき/1月24日、2月14日・28日(金)13:30~15:30(計3回)

▶定員/10人(先着順)

▶受講料/3,000円(材料費含む)

②冬の間に脂肪を燃やそう

▶とき/1月27日、2月10日、3月9日・23日(月)10:30~11:30(計4回)

▶定員/15人(先着順)

▶受講料/400円

③古布でネックレスを作りました

▶とき/2月4日(火)13:30~15:30

▶定員/16人(先着順)

▶受講料/350円(材料費含む)

④アロマでリフレッシュ 和みヨガ冬期講座

▶とき/2月7日・21日、3月6日(金)10:00~11:30(計3回)

▶定員/16人(先着順)

▶受講料/800円(材料費含む)

◎上記は

▶対象/①市内在住の人 ②~④市内在住の60歳以上の人

▶申し込み/①は1月10日(金)9:00から、②は1月17日(金)9:00から、③は1月21日(火)9:00から、④は1月23日(木)9:00から、電話か直接、かがやきひろば氷鉦へ

## 着物リフォーム 気軽な作務衣作り

▶とき/1月17日・24日・31日、2月7日(金)9:30~12:00(計4回)

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶対象/市内在住で、全日程に参加でき、自宅でミシンを使える人

▶定員/8人(先着順)

▶受講料/500円

▶申し込み・問い合わせ/1月8日(水)までに、電話か直接、リサイクルプラザ(☎222-3196)へ

## かがやきひろば松代 松代町東条 ☎278-0050

①ピンクッションを作ろう

▶とき/1月27日、2月3日(月)10:00~12:00(計2回)

▶対象/市内在住の60歳以上で、全日程に参加できる人

▶定員/20人(先着順)

②ダンス&体操

▶とき/1月29日(水)13:00~14:30

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/15人(先着順)

◎上記は

▶受講料/①800円(材料費含む) ②100円

▶申し込み/①は1月8日(水)9:00から、②は1月15日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば松代へ



## ③ 長野市スキー大会

圏飯綱高原スキー学校 ☎239-2871

▶とき/2月16日(日)8:40~(受け付け=8:20~) ▶ところ/飯綱高原スキー場 ▶参加料/中学生以上3,000円、小学生以下2,000円 ▶申し込み/事前に電話で飯綱高原スキー学校へ

## ③ ホワイトリング無料体験教室

圏ホワイトリング ☎283-7977

教室	とき	対象	定員(先着順)
体験ストレッチヨガ	1月11日(土)9:30~10:15	18歳以上の人	20人
体験楽トレ&ストレッチ	1月11日(土)10:00~10:20	16歳以上の人	15人
InBody 説明会	1月11日(土) 10:30~11:00 15:00~15:30	16歳以上の人	各30人
60歳からはじめるトレーニング	1月11日(土)11:15~11:45	60歳以上の人	
体験ナイトヨガ	1月11日(土)19:00~19:45	18歳以上の人	20人

### ■トレーニングルーム無料開放

▶とき/1月11日(土)9:00~20:00 ▶対象/16歳以上の人

## ③ 南長野運動公園教室

圏南長野運動公園 ☎293-4048

教室	とき	参加料
①プライベートレッスン プール	1月31日(金)まで	30分1,200円
②プライベートレッスントレーニングジム		60分2,400円
③中級ステップ(水泳)	1月12日・19日・26日(日)16:00~16:45	各1回600円
④こどもスイミング(幼児)	毎週水~金曜日16:00~16:55	月額各4,000円
⑤こどもスイミング(小学生)	毎週月・水~金曜日17:00~18:00、18:05~19:05	

▶対象/①年少児以上 ②・③高校生以上 ④年少~年長児 ⑤小学生 ▶申し込み/①・②・④・⑤は事前に電話で南長野運動公園へ

## ③ 温湯温泉「湯~ぱれあ」

圏湯~ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

■こども・親子教室 ※⑤・⑧は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象
①わらべ歌ベビーマッサージ	1月8日(木)10:30~11:30	2カ月~1歳児
②ハワイアンリトミック	1月20日(月)10:30~11:30	1~3歳児
③ベビーマッサージで手遊び歌遊び	1月22日(水)10:30~11:30	2カ月~1歳半児
④親子で楽しく英語遊び	1月25日(土)10:30~11:15	3~6歳児
⑤親子プール	1月25日(土)16:00~17:00	
⑥Mam's フラダンス	1月27日(月)10:30~11:30	ママ向け
⑦親子でリトミック	1月29日(水)10:30~11:15	1~3歳児
⑧ベビー&ママ・パパ水中運動	1月30日(木)10:30~11:30	6カ月~3歳児

▶定員(先着順)/①・④・⑤・⑥・⑦各12人 ②・③各10人 ⑧25人 ▶参加料/①・③・⑥・⑦各800円 ②・④・⑤各1,000円 ⑧700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)

### ■あけぼの会ロビーコンサート

▶とき/1月18日(土)17:00~18:00

### ■子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/1月19日(日)15:00~17:00 ▶対象/6カ月~小学生 ▶参加料/300円

### ■季節風呂~ひのき湯

▶とき/1月20日(月)10:00~21:30

## ③ 障害者スポーツ講習会

圏市障害者スポーツ協会 ☎・FAX 共通266-8834

内容	とき(13:30~15:30)	ところ	定員(先着順)
①卓球	1月25日(土)	市障害者福祉センター(大字鶴賀)	各20人
②水泳	2月2日(日)	サンマリンながの(松岡二丁目)	

▶対象/市内在住・在勤・在学の中・高生以上の障害者 ▶申し込み/①は1月22日(水)までに、②は1月29日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会へ

## 教室



### 実践起業塾

▶とき/1月16日~2月20日(木)18:30~20:30、3月5日(木)18:30~21:00(計7回)  
▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)  
▶内容/販売戦略、財務戦略、ビジネスプラン作成など  
▶対象/創業を検討している人  
▶定員/10人(多数の場合は抽選)  
▶受講料/7,000円

▶申し込み/1月9日(木)までに、電話でNPO法人コミュニティビジネスネットワーク長野(☎217-4850)へ

圏商工労働課 ☎224-8342

### あなたに合ったストレスケアのポイント講座

自身の物事の考え方や受け取り方の傾向を知り、ストレスに対するそれぞれに合ったセルフケアを考えます。

▶とき/1月25日(土)13:30~15:30、29日(水)18:30~20:30

▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▶対象/市内在住・在勤の女性

▶定員/各10人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事

前に市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303、勤労者女性会館しなのき内)へ  
※1月25日のみ託児を実施します(要予約)。

### 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/1月18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を実施済みで、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/1月17日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

## 地域まんまるin大豆島「介護している人の声が聞きたい！」

- ▶とき／2月7日(金)13:30～16:00
- ▶ところ／大豆島総合市民センター
- ▶内容／介護者支援についての意見交換会
- ▶対象／介護をしている当事者・経験者、支援者、関心のある人など
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで、市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npn@nagano-shimin.net)へ

## 健康

### マタニティセミナー(両親学級)

#### ■マタニティセミナー(平日)

とき(受け付け=13:15～)	ところ・問い合わせ
① 2月12日(水) 13:30～15:30	三陽保健センター(大字西尾張部)☎259-3434
② 2月13日(木) 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4月22日～7月1日、②は4月23日～7月2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／1月8日(水)から、電話で各保健センターへ

#### ■マタニティセミナー(休日)

とき(受け付け=10:00～)	ところ・問い合わせ
① 2月2日(日) 10:15～12:15	このゆびとまれ(篠ノ井布施高田)☎293-8860
② 2月16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4月12日～6月21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4月26日～7月5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／①は1月9日(木)10:00から、②は1月8日(水)10:00から、電話で各施設へ[②のキャンセルは2月13日(木)まで]

## 専門医による認知症個別相談会

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

## フレイル(虚弱)予防のための栄養・歯科・運動相談会

相談会	とき
栄養	1月16日(木) 10:00～12:00
	1月28日(火) 13:30～15:30
歯科	1月16日(木) 13:30～15:30
	1月28日(火) 10:00～12:00
運動	1月16日(木) 9:00～10:00、 1月28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／1月10日(金)までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7935)へ

## 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

- ▶とき／2月19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

## 2歳児フッ化物塗布事業

受付時間	ところ
2月6日(木)13:20～13:50	吉田保健センター
2月14日(金)13:20～13:50	真島保健センター
2月28日(金)9:30～10:00	三陽保健センター(大字西尾張部)

- ▶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／1月9日(木)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がある人はご相談ください。
- ▶とき／1月17日(金)13:30～15:30
  - ▶ところ／吉田保健センター
  - ▶定員／5人程度(先着順)
  - ▶申し込み／1月8日(水)から、電話で吉田保健センター(☎263-7361)へ  
岡市保健所健康課 ☎226-9961

## 血糖値を下げる運動講座

とき(13:30～15:30)	ところ
1月20日(月)	犀南保健センター(里島)
1月21日(火)	東部保健センター(大字富竹)
1月23日(木)	真島保健センター
1月24日(金)	松代保健センター(松代町東条)
1月30日(木)	三陽保健センター(大字西尾張部)
2月5日(水)	吉田保健センター
2月6日(木)	東部保健センター(大字富竹)

- ▶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／各20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／1月8日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## スポーツ

### パラスポーツ体験会

- ▶とき／1月19日(日)10:30～12:00
- ▶ところ／市障害者福祉センター(大字鶴賀)
- ▶内容／シッティングバレーボール、レクリエーションスポーツなどの体験
- ▶申し込み・問い合わせ／1月15日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

### スキーポール講習会

- ▶とき／2月15日(土)10:00～12:00(集合=9:00)
- ▶ところ／飯綱高原スキー場
- ▶講師／富井剛志さん(元オリンピック選手)
- ▶対象／パラレルターンで滑れる人
- ▶参加料／中学生以上2,500円、小学生以下2,000円
- 飯綱高原スキー学校 ☎239-2871

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

■アートあそびのじかん〜練り上手に挑戦!しましまのつぼ

▶とき/1月18日(土)10:00~12:00 ▶対象/3歳児~小学生(親子参加可) ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/500円 ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

■ハンドメイド de アクセサリー

プラ板でアクセサリやキーホルダーを作ります。

▶とき/1月25日(土)11:00~15:00 ▶参加料/300円(アクセサリパーツ一つ含む)

■街角ギャラリーウィーク

センター内の壁にさまざまな作品を展示します。

▶とき/2月1日(土)~10日(月)

※展示作品を募集します(募集作品=絵画、写真、イラスト、切り絵など、壁に掛けられる作品、展示料=各500円[8号(45.5cm×38cm)まで、それ以上は各1,000円]、申し込み=1月15日(水)~31日(金)に、電話か直接、同センターへ)。

■毛糸 de つくろう

▶とき/2月8日(土)10:00~11:00、14:00~15:00 ▶対象/4歳以上(はさみが危険なく使える人) ▶定員/各15人(先着順) ▶参加料/各300円 ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

■ハンドメイドワークショップ DAY

ハンドメイドのワークショップや体験レッスンなどを集めたイベントを開催します。

▶とき/2月22日(土)10:00~16:00

※出店者を募集します[募集店舗数=10店舗(先着順)、出店料=1店舗2,000円、申し込み=1月20日(月)までに、電話か直接、同センターへ]。

**がんばろうながの カラオケのチカラ**

かがやきひろばでカラオケの練習に取り組む皆さんが、日頃の成果を発表し、絆を深めます。本紙、令和元年5月号掲載の「かがやきひろば対抗カラオケ王決定戦」が変更になりました。

▶とき/1月26日(日)13:30~16:00

▶ところ/芸術館リサイタルホール

▶対象/市内在住の人

▶定員(鑑賞)/250人(かがやきひろばでのカラオケ講座、自主活動サークル参加者を優先。多数の場合は抽選)

▶申し込み/1月15日(水)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・かがやきひろばでの活動の有無・返信用の宛先を記入の上、長野県高齢者生活協同組合(〒381-0024長野市南長池761-3)へ

☎長野県高齢者生活協同組合 ☎217-3601

**新春洋ラン展**

洋ラン約150株を展示します。

▶とき/1月26日(日)~2月2日(日)10:00~16:00(1月26日は10:30から、2月2日は15:00まで)

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

※26日10:30から、先着30人に栽培株を無料配布します。

※1月26日、2月2日13:00~14:00に、洋ランの植え替え講習会を開催します。

☎(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

**少年科学センター**  
上松二丁目 ☎232-7383

①ものづくりはじめの一步「乙女電子工作!オルゴールを作ろう」

オルゴールを作りながら、電子工作の基礎を学びます。

▶とき/1月18日(土)9:30~12:00

▶対象/小学4年生以上

②子どもプログラミング「自動運転で動く車のしくみ」

自動運転車を、ロボットプログラミング教材を使って体験します。

▶とき/1月19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「科学実験を楽しもう」

台所の周辺にあるものを使って、科学実験を体験します。

▶とき/1月25日(土)10:00~12:00

▶対象/18歳以上の人

◎上記は

▶定員/各8人(先着順)

▶参加料/①1,300円 ③1,000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・③は1月11日(土)9:00から、②は1月12日(日)9:00から、電話で少年科学センターへ

**新猫舎棟での初めての休日譲渡会**

市保健所では猫舎棟を新築しました。猫舎棟のお披露目を兼ねて、犬猫譲渡会を開催します。

▶とき/1月18日(土)13:00~15:30

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶申し込み・問い合わせ/1月17日(金)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)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、楽しく体を動かしましょう。有酸素運動と筋力トレーニングを兼ねた運動です。

▶とき/1月29日(水)10:30~11:30

▶ところ/湯湯温泉湯~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/1月10日(金)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

**新春コンサート**

長野市民吹奏楽団の皆さんが、吹奏楽の魅力をお届けします。

▶とき/1月18日(土)14:00~15:00(開場=13:30)

▶ところ/吉田公民館

☎かがやきひろば吉田 ☎263-6806

**行政書士無料相談会**

▶とき/1月10日(金)13:00~16:00

▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)

▶対象/市内在住の人

▶定員/4人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、かがやきひろば柳町(☎235-0019)へ

**土地家屋調査士による無料相談**

▶とき/1月27日(月)13:30~15:30

▶ところ/長野県土地家屋調査士会館(大字南長野妻科)

☎県土地家屋調査士会長野支部 ☎244-8877



## 市立博物館

小島田町 ☎284-9011

### ■子ども☆体験のひろば(13:00~15:00)

◇まゆだまをつくろう[1月11日(土)(受け付け=12:30~)、定員15人(先着順)、材料費100円] ◇ススキでつくるかべかざり: 節分[1月18日(土)] ◇さきおりでミニハンドバッグをつくろう[1月25日(土)(受け付け=12:30~)、定員10人(先着順)、材料費100円]

### ■手仕事のじかん(事前に申し込みが必要)

◇草木染め[1月22日(水)・26日(日)13:00~15:00、定員各6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[BUMP OF CHICKEN]

▶とき/1月の土・日曜日、祝日15:00~15:40

### ■夜のプラネタリウムと星空観察「寒空に輝く星雲・星団」

▶とき/1月25日(土)17:30~19:30

### ■満天の星空タイム「プラネタリウムで世界一周(冬)」

▶とき/2月2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)

## 戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

### ■博物館わくわく入門「郷土料理から学ぶ」

▶とき/1月19日(日)10:00~14:00

▶参加料/500円

### ■自然観察教室「冬の里山探検 雪であそぼう」

▶とき/1月26日(日)10:00~15:00

▶集合場所/戸隠地質化石博物館

▶参加料/200円

#### ◎上記はいずれも

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(先着順)

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円

▶申し込み/事前に電話で同館へ

## 信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条 ☎262-3500

### ■恐竜ビデオ上映会

▶とき/1月13日(月)11:00~12:00、14:00~15:00

### ■化石のクリーニングに挑戦!

▶とき/1月18日(土)13:30~15:30

▶対象/小学生以上

▶定員/10人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/1月15日(水)までに、電話で同館へ

### ■ギャラリートーク

「水彩画家・赤城泰舒展」について学芸員が作品解説します。

▶とき/1月18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、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)

## 門前商家ちよっ蔵おいらい館

大字長野東町 ☎235-0100

### ■染織工芸 林部貢一 作品展

▶とき/1月4日(土)~15日(水)

### ■野外彫刻写真コンテスト入賞作品展

▶とき/1月15日(水)~26日(日)

### ■やじろべえと車の針金細工展

▶とき/1月28日(火)~2月9日(日)

## 良きパートナーを探そう

▶とき/2月15日(土)15:00~18:00

▶ところ/市内ホテル

▶対象/市内在住・在勤で50歳以下の未婚の人

▶定員/男女各30人(多数の場合は抽選)

▶参加料/男性3,000円、女性2,000円

▶申し込み・問い合わせ/1月20日(月)~31日(金)(土・日曜日を除く)10:00~16:00

に、電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294)へ

## 樹音とコカリナ音色 森の音コンサート

▶とき/2月6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

☎かがやきひろば三陽 ☎259-2411

## 茶臼山動物園

篠ノ井有旅 ☎293-5167

### ■特別展「バックヤードの動物たち」

▶とき/1月11日(土)~3月29日(日)(1・2月=10:00~16:00、3月=9:30~16:30)

▶展示動物/フクロモモンガ、ボールニシキヘビ、メキシコサラマンダー など

▶入園料/一般600円、小・中学生100円

### ■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しょ。う。

▶とき/1月25日(土)13:00~15:00

▶対象/小学生以上

▶定員/20人(先着順)

▶入園料/一般600円、小・中学生100円

▶申し込み/1月20日(月)~24日(金)に、電話で茶臼山動物園へ

### ■ビントロングの名前が決定

▶名前/キャッチ(令和元年9月25日来園・雌1歳)

▶命名者/西森玲奈さん

## ながの門前まちあるき

### ■熱血信大生、門前突撃レポート

▶とき/1月18日(土)13:00~15:00

▶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/事前に電話でまち暮らししたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ

☎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/1月18日(土)10:00~15:00

▶ところ/篠ノ井交流センター

▶持ち物/パソコン、周辺機器など

☎パソコンの病院ながの 中山さん

☎090-7179-8523

### ■シニアパソコン無料相談会

▶とき/2月1日(土)10:00~15:00

▶ところ/大豆島公民館

▶内容/初心者対象のパソコン困り事相談

☎シニアネットながの 榛葉(しんは)さん

☎090-9359-8288

**もんぜんぶら座ギャラリー**

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	第20回市民書道大会	1月10日(金)～16日(木)[15日(水)を除く]
	小学生530(ゴミゼロ)ポスター展	1月20日(月)～26日(日)
	生きがいづくり講座作品展	1月30日(木)～2月2日(日)
	あいろこいろ	2月6日(木)～9日(日)

**夢先案内人スキルアップ研修会&座談会** ㊦マリッジサポート課 ☎224-8639

	内容	とき	ところ
①	独身者の本音を引き出す信頼関係の作り方	1月21日(火)10:00～12:00	ホテルメトロポリタン長野(大字南長野南石堂町)
②	悩み・相談に応える座談会	2月18日(火)13:30～15:30	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)

▶対象/①・②にいずれも参加できる、ふれ愛ながの婚活「夢先案内人」か、市内在住・在勤の20歳以上でボランティアとして活動できる人 ▶申し込み/1月14日(火)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、直接、郵送、ファクスのいずれかでマリッジサポート課(〒380-8512長野市役所、FAX224-8569)、または直接、各支所へ  
※「夢先案内人」に登録されていない人は登録研修会[1月21日(火)(9:15～9:45)]にご参加ください。  
※詳しくは、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」をご覧ください。



**社会人ライフデザインセミナー(後期)** ㊦マリッジサポート課 ☎224-8639

	内容	とき	ところ
①	ワンランク上のコーヒーの淹(い)れ方&夫婦のカタチ	1月29日(木)19:00～21:30	GOFUKU(大字鶴賀権堂町)
②	人生の最期から逆算して考えるライフデザイン	2月12日(木)18:30～21:00	カフェ サラダタベル(大字南長野南石堂町)
③	フルフル手まり寿司でしあわせな食卓	3月14日(土)17:00～19:30	権堂イーストプラザ市民交流センター(大字鶴賀権堂町)

▶対象/市内在住・在勤か、長野市に移住を希望している20～35歳の独身の人  
▶定員/男女各20人程度(多数の場合は抽選) ▶参加料/各2,000円(1ドリンク・軽食付き) ▶申し込み/①は1月21日(火)まで、②は2月4日(火)まで、③は3月6日(金)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



**魅力UPセミナー** ㊦マリッジサポート課 ☎224-8639

	内容	とき	ところ
①	歴食チョコレート作り&館内スタンプラリー	2月2日(日)13:00～16:30	市立博物館(小島田町)
②	互いに活(い)かし合うコミュニケーション術	2月19日(木)19:00～21:30	カフェ サラダタベル(大字南長野南石堂町)

▶対象/市内在住・在勤か、長野市に移住を希望する、①20～40代、②20～30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/①1,500円(材料費、1ドリンク・デザート付き) ②2,000円(1ドリンク・軽食付き) ▶申し込み/①は1月23日(木)まで、②は2月10日(月)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



**乾燥野菜料理と箱膳体験**

▶とき/1月19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/1月15日(水)までに、電話で鬼無里観光振興会事務局(☎256-3188)へ

**成人指導者研修会**

▶とき/1月19日(日)9:00～15:00  
▶ところ/吉田公民館  
▶内容/ガリガリとんぼ、パクパク人形、輪投げ用の輪づくり  
▶対象/子どもの育成活動に携わりたい人  
▶持ち物/筆記用具・昼食など  
㊦家庭・地域学びの課 ☎224-5085

**市立長野図書館**  
大字長野長門町 ☎232-3558

■1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

◇一日だけの淑女(字幕・モノクロ・95分)

▶とき/1月11日(土)14:00～

◇セカンド・コーラス(字幕・モノクロ・84分)

▶とき/1月25日(土)14:00～

■節分お楽しみ会

▶とき/2月1日(土)14:00～15:00

▶内容/大型絵本、パネルシアター、豆まきなど

▶対象/幼児～小学生

**市立南部図書館**  
篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■1月のおはなし会

▶とき/①1月8日・22日(水)16:10～16:40

②1月15日・29日(水)11:00～11:30

▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、手遊び、工作など

▶対象/①幼児～小学3年生 ②1～3歳児

■除籍本の無償配布

▶とき/1月26日(日)11:00～16:00

▶内容/除籍した本、雑誌の無償配布

※被災施設への提供分を除きます。

※南部図書館東側入り口からお入りください。

■あかちゃんのおはなし会

▶とき/2月5日(水)13:30～14:00

▶内容/赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど

▶対象/1歳未満児とその保護者

▶持ち物/バスタオル

※16:00まで交流と情報交換ができます。

**消防団音楽隊 定期演奏会**

▶とき/2月16日(日)14:00～(開場=13:00、ロビーコンサート=13:20～)

▶ところ/芸術館メインホール

▶演奏曲目/アルセナール、カルメン組曲、パプリカ ほか

㊦消防局警防課 ☎227-8002





**随意契約(公募先着順)による市有地の売り払い** 圏管財課 ☎224-5016

物件番号	所在	地目	公募面積(m <sup>2</sup> )	売却価格(円)	契約保証金(円)
1-3	長野市大字徳間字稗田3309番8	宅地	400.27	24,090,000	2,410,000

■案内書などの配布・申し込み受け付け  
 ▶申し込み受け付け/1月16日(休)10:00~(先着順)[案内書配布=1月6日(月)~]  
 ▶ところ/管財課(第二庁舎4階)  
 ※申し込みに必要な書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

**おむつ代の医療費控除を受けるための確認書を交付します**

圏介護保険課 ☎224-7891  
 ▶対象/次の全ての要件を満たす人 ◇介護保険の要介護認定を受けている ◇おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降 ◇平成31年・令和元年の要介護認定の主治医意見書に「寝たきり」かつ「尿失禁あり」と記載  
 ▶申請場所/介護保険課(第二庁舎1階)、各支所  
 ※要介護認定の有効期間が13カ月以上で、平成31年・令和元年に主治医意見書が作成されていない場合は、平成30年か平成29年の主治医意見書の記載に基づき交付します。  
 ※初めて控除を受ける場合は、医師の発行する証明書が必要です。

**ながの子育て家庭優待パスポートカード・多子世帯応援プレミアムパスポートカードの切り替え**

圏子育て支援課 ☎224-5031  
 ながの子育て家庭優待パスポートカード・多子世帯応援プレミアムパスポートカードが3月31日で有効期限を迎えます。令和元年12月中旬より順次、新カードを発送しています。届きましたらご利用ください(新カード有効期限:令和6年3月31日)。お手元に新カードが届いていない場合はご連絡ください。なお、令和元年7月1日より以前に第1子妊娠届を提出した妊婦の人には、出生届提出時に窓口で新カードをお渡します。  
 ▶対象/令和元年7月1日時点で17歳以下の子ども(平成14年4月2日以降に生まれた子ども)がいる家庭の保護者(多子世帯応援プレミアムパスポートは、対象の子どもが3人以上いる家庭の保護者)

**宝くじの助成金で整備**

宝くじの社会貢献広報事業である(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。  
 ◇長野市消防団/活動服(上下衣80着)  
 圏消防局警防課 ☎227-8002

**反射材付きキーホルダー「守るんです」をご活用ください**

交通事故の防止を目的に結成した長野工業高校、市立長野高校、長野商業高校、上田千曲高校の生徒によるプロジェクトチーム「プロジェクト R」が反射材付きキーホルダー「守るんです」を作製しました。購入方法など、詳しくはお問い合わせください。  
 圏地域活動支援課 ☎224-7615

**長野市民平和の日のつどい**

▶とき/2月7日(金)17:20~18:50  
 ▶ところ/市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)  
 ▶内容/平和を祈るステージ、児童による平和折り鶴展など  
 圏庶務課 ☎224-5002

**令和2年度地域の伝統芸能を支援します**

伝統芸能継承事業に係る道具の修理、子ども用衣装の購入、指導用DVDの制作などの費用の一部を助成します。  
 ▶対象/市内で活動している伝統芸能団体  
 ▶補助内容/補助率3分の2、限度額10万円  
 ▶補助団体数/30団体程度(多数の場合は抽選)  
 ▶申し込み/1月14日(火)~2月12日(水)に、所定の申請書(市ホームページにあります)に必要な事項を記入の上、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ  
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
 圏文化芸術課 ☎224-7504

**まごころ ありがとうございます**

【ふるさと“ながの”応援寄付に】  
 ▶高橋剛さん、鈴木隆治さん、宮脇秀任さん、岡村照樹さん、川淵良仁さん、宮下夢美さん、酒井美智代さん、小畑精吾さん、大平さち代さん、立岩直美さん、海野已知子さん、小林清一さん、長崎やちよさん、平田佳史さん、長崎千生さん、原澤徹さん、新津敏行さん、吉田佳生さん、青木正治さん

**募集**

**放送大学4月入学生**

テレビ、ラジオ、インターネットを利用して授業を行う通信制大学の入学生を募集します。  
 ▶出願期間/第1回=2月29日(土)まで、第2回=3月17日(火)まで  
 ▶問い合わせ・資料請求先/放送大学長野学習センター[〒392-0004諏訪市諏訪一丁目6-1アーク諏訪3階、☎0266-58-2332(月曜日、祝休日を除く)]へ

**国保特定健診などの受診者に無料体験を1回提供できるフィットネスクラブ**

▶応募要件/市内にあるフィットネス施設で、協定内容に同意できること  
 ▶協定内容/◇国保特定健診などの受診者に、運動を体験する場の利用を1回無料で提供 ◇生活習慣病の予防・改善や、運動習慣が定着する内容、体験者の特性に応じた指導や運動の実施  
 ▶申し込み・問い合わせ/1月20日(月)までに、電話で国民健康保険課(☎224-7241)へ  
 ※協定内容など、詳しくはお問い合わせください。

**松代文化財ボランティアの会会員**

▶活動内容/松代地区内の文化財案内や湯茶接待、真田宝物館で来訪者への説明、文化財調査、体験学習指導など  
 ▶応募資格/高校生~おおむね75歳までの健康な人で、次のボランティア養成講座に毎回参加でき、4月1日から月3回以上活動できる人

**ボランティア養成講座**

▶とき/2月8日・15日・22日(土)10:00~15:00(計3回)  
 ▶ところ/松代公民館  
 ▶受講料/1,000円(資料代)  
 ▶申し込み/1月6日(月)~2月1日(土)10:00~15:00に、電話か直接、松代文化財ボランティアの会(松代町松代197-1)か、真田宝物館(松代町松代)へ  
 圏松代文化財ボランティアの会 ☎278-9010  
 真田宝物館 ☎278-2801



# 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

\*提出先などになっている各支所のうち、長沼支所は業務停止中です。

## お知らせ

### 長野市社会福祉審議会

- ▶とき/2月3日(月)13:30~15:00
- ▶ところ/ふれあい福祉センター5階
- ▶議題/令和2年度保育所等保育料(利用者負担)についてほか
- ▶傍聴定員/5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/1月27日(月)までに、電話で福祉政策課(☎224-5028)へ

### コンビニ交付サービスの利用停止

1月15日(水)はシステム保守点検のため、コンビニエンスストアでの住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。  
 圏市民窓口課 ☎224-6428

### 高齢者の在宅介護料を支給します

- ▶対象/令和2年1月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護高齢者を、前1年間のうち通算6ヵ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイ利用期間を除く)で介護している人(特別障害者手当・福祉手当を受給している要介護高齢者、令和元年12月31日時点で死亡・転出・特別養護老人ホームなどの福祉施設へ入所している要介護高齢者の介護者と令和元年9月に受給済みの介護者を除く)
- ▶支給額(年額)/第1種(要介護4・5相当)3万5千円、第2種(要介護3相当)2万5千円
- ▶申し込み/1月31日(金)(消印有効)までに、所定の申請書[地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、各支所、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所)または直接各支所へ  
 圏地域包括ケア推進課 ☎224-8929

### インターネットによる市有財産の公売

不用となった市有財産を売却します。  
**■Yahoo! 官公庁オークション**  
 ▶出品物/動産(物品)  
 ▶申込期間/1月15日(水)13:00~2月4日(火)14:00  
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
 圏管財課 ☎224-5016

### ながのプレミアム商品券や商品券購入引換券を紛失した人へ

令和元年台風第19号災害により、ながのプレミアム商品券と商品券購入引換券を紛失した人に対して、所定の手続きにより商品券と購入引換券を再発行しています。商品券の販売・使用期限は2月29日(土)までです。お早めにご相談ください。  
 また、「長野市プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」をお持ちの人で、申請を希望する人はご連絡ください。  
 圏商工労働課 ☎224-7642

### 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30日(木)10:15~12:30  
 ②2月1日(土)10:15~12:30
- ▶ところ/①西部保健センター(大字安茂里) ②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)。

### 職場見学会

- 地元企業の魅力を発見し、職場の様子を肌で感じてみませんか。  
 ▶とき/2月4日(火)12:15~17:00  
 ▶集合場所/もんぜんぶら座3階  
 ▶見学企業/マルコメ(株)、(株)青木製作所  
 ▶対象/就職を希望する、高校生から44歳までの人  
 ▶定員/15人(先着順)  
 ▶申し込み・問い合わせ/1月31日(金)までに、電話で若年者地域連携事業推進センター(☎0263-27-5010)へ

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。

### 長野市公共下水道事業計画案の縦覧

- ▶とき/1月6日(月)~20日(月)
- ▶縦覧場所/下水道整備課(第二庁舎9階)、河川課(第二庁舎6階)
- ▶意見書の提出/縦覧期間中に、任意の用紙に住所・氏名・意見を記入の上、郵送か直接、下水道整備課か河川課(〒380-8512長野市役所)へ  
 圏下水道整備課 ☎224-5072  
 河川課 ☎224-7646

### リサイクル即売市

- 小型家具・日用品などの不用品を販売します(中学生以上の方が対象、購入は1人2点まで)。  
 ▶とき/2月8日(土)~10日(月)9:00~17:00  
 ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)  
 ◎再活用可能品(不用品)をご提供ください。  
 圏リサイクルプラザ ☎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/1月11日・25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/電気ポット、足踏み脱穀機、痩身(そうしん)美容機
- ◆ゆずってください/ワープロ、ホットカーペット、エンジン付き草刈り機
- ▶申し込み・問い合わせ/1月8日(水)10:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ  
 ※物品の提供は無償が条件です。

納め忘れのないように	
種別	納期
市・県民税(4期)	1月31日(金)
国民健康保険料(1月期)	
後期高齢者医療保険料(7期)	
介護保険料(8期)	
し尿処理手数料定額制(5期)	



## 2月1日(土)~4日(火)

エムウェーブ:スピードスケート  
ビッグハット:フィギュアスケート

スローガン「氷上にかける熱き思いよいま 長野に咲け 感動の花」

作・徳永美侑さん(裾花中2年)

### 未来のトップスケーターを応援しよう!

この大会の歴代優勝者には、小平奈緒選手、高木菜那選手、高橋大輔選手、羽生結弦選手、宇野昌磨選手など、世界の舞台で活躍している選手が大勢います。今大会の出場者にも、世界へ羽ばたく選手がきっといるはず!未来のトップスケーターを市内で応援するチャンスです。ぜひ会場で、中学生の熱戦に声援と拍手を送りましょう。



- ◆観戦は無料です。会場には、暖かい服装でお越しください。
- ◆駐車場に限りがありますので、ご来場の際はできる限り公共交通機関をご利用ください。
- ◆フィギュアスケート競技での観客による写真・ビデオ撮影は、選手の親族など許可された人を除き、禁止します。



ポスター原画 作・伊藤晴菜さん(北部中2年)

### 競技日程

(参加者数や競技の進行状況などにより、変更になる場合があります)

スピードスケート 会場:エムウェーブ	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)
9:00		男子500m予選	男子5000m決勝	男子3000m決勝
10:00	開会式	女子500m予選	女子500m決勝1回目	女子3000m決勝
11:00		男子3000m予選	男子500m決勝1回目	男子1000m決勝
12:00			女子500m決勝2回目	女子1000m決勝
13:00	男子5000m予選		男子500m決勝2回目	※全種目終了後、表彰式・閉会式
14:00		女子3000m予選	女子1500m決勝	
15:00	女子1500m予選		男子1500m決勝	
16:00	男子1500m予選	男子1000m予選	※全種目終了後、表彰式	
17:00		女子1000m予選		
18:00				

フィギュアスケート 会場:ビッグハット	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)
8:00			
9:00			
10:00			男子フリースケート
11:00	女子ショートプログラム1日目	女子ショートプログラム2日目	
12:00			女子フリースケート
13:00			エキシビション
14:00			表彰式・閉会式
15:00		男子ショートプログラム	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			

※競技日程について、詳しくは同大会ホームページをご覧ください。



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

市政情報はホームページでもご覧になれます。



緊急情報やイベント情報などをツイッターでお知らせしています。



長野市の魅力をインスタグラムで発信しています。

