



も く じ

- 復旧・復興情報…………… 2
- 一般廃棄物処理手数料の改定…………… 3
- 住民票の異動に伴う臨時窓口の開設… 3
- 引っ越しに伴うごみの出し方…… 4・5
- 高齢の皆さんの身近な相談窓口…………… 6
- 国民健康保険の手続き…………… 7
- こころのSOSに気付くために…………… 8
- 4月の乳幼児健診などの日程…………… 9
- 市税の納め忘れはありませんか…… 10
- 固定資産の内容が確認できます…… 11
- フォトニュースNAGANO…………… 11
- 生きがいづくり講座
 受講生募集…………… 12・13
- 成人学校・教養講座
 受講生募集…………… 14・15
- NAGANO健康スポーツ教室
 参加者募集…………… 16・17
- 無料市民相談…………… 18・19
- がんばれAC長野パルセイロ…………… 20
- 集客プロモーションパートナー
 都市からのお知らせ…………… 21
- 市長コラム…………… 22
- 健康情報コーナー…………… 22
- 暮らしのチャンネル…………… 23～35
- 東京2020オリンピック
 聖火リレーを応援しよう…………… 36

平和と災害復興を願う 灯(あかり)

第17回長野灯明まつりは、平和と令和元年台風第19号災害からの復興を願い、2月11日まで開催されました。

灯籠に切り絵を貼り、浮かび上がる絵柄を楽しむ「ゆめ灯り絵」。約800基の灯籠が善光寺表参道を照らし、幻想的で美しい情景となりました。

長野市の人口 (令和2年2月1日現在)

総数 375,481人(男182,068人 女193,413人)
世帯数 161,423世帯

令和元年台風第19号災害

復旧・復興情報



復興計画の策定を進めています

現在、市では災害復興計画の策定を進めていて、3月末に復興計画検討委員会から答申を受ける予定です。1月15日(水)から2月4日(火)まで開催した、6地区(長沼、豊野、古里、篠ノ井、松代、若穂)での「復興計画策定に関する意見交換会」において、地区役員や住民の皆さんから寄せられた意見や、復興計画策定のための住民意向調査(アンケート)、市議会や検討委員会委員の意見などを踏まえ、復旧・復興に向けた実効性のある計画とする予定です。

被災者のための総合相談会 「ここからからだ・法律・生活」

被災された皆さんの、「将来が不安」「眠れない」「生活再建の見通しが立たない」「子どものことが心配」などのさまざまな悩みに、精神科医、弁護士などの専門家が相談に応じます。相談は無料です。

▼とき／3月12日(木)13時30分～17時

(最終受け付けは16時)

▼ところ／東部保健センター(大富竹)

▼申し込み／3月11日(水)までに、電話で市保健所健康課へ
▼市保健所健康課 ☎226・9965

農地災害復旧事業の 申請期限は3月31日です

昨年11月から受け付けている、災害により被災した農地の復旧事業(農地内に堆積している土砂などの撤去)について、申請期限を設けました。申請をお考えの場合は、期限にご注意ください。申請方法など、詳しくは森林農地整備課へお問い合わせください。

▼申請期限／3月31日(火)

▼対象となる農地／災害で被災した次の農地

- ・農地内の堆積土砂が5センチメートル以上ある農地
- ・流出や崩落などの被害を受けた農地

▼申請者／被災農地の所有者か、所有者の合意の下で耕作する人

▼負担金／免除

▼申請場所／森林農地整備課(第二

庁舎7階)、各支所(長沼支所を除く) 森林農地整備課 ☎224・5039

公費解体・自費解体の 申請を受け付けています

災害により被災し、全壊・大規模半壊・半壊と判定された家屋などの解体・撤去を対象とする公費解体、自費解体の申請を受け付けています。

2月から、公費解体による家屋などの解体が始まりました。一度に解体・撤去できる棟数は限られるため、公費解体制度を利用して解体・撤去を考えている場合は、早めの申請をお願いします。また、早期の解体をお考えの場合は、自費解体制度をご検討ください。

※自費解体による申請は、3月31日(火)までに、解体請負事業者との契約が必要です。

●豊野会場が変更になりました

豊野公民館での申請受け付けは2月28日(金)で終了し、3月2日(月)からは豊野支所2階で受け付けを行います。なお、市役所本庁舎(市民交流スペース(第一庁舎1階))の会場は変更ありません。

申請受け付けには、予約専用コールセンターでの予約が必要です。コールセンターのご案内など、詳しくは本紙1月号5ページか、市ホームページをご覧ください。

☎生活環境課 公費解体対策室
☎224・9727

被災家屋の解体などの際には アスベストにご注意ください

大正時代から平成18年までに建てられた一般家屋には、人の健康に悪影響を与えるアスベスト(石綿)が使われている可能性があります。

被災家屋の解体や、応急修理などの作業をする際には、防じんマスクを正しく装着するなどの注意が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎環境保全温暖化対策課
☎224・8034

被災後に支払った医療費 を還付します(国保加入者)

被災した人が、国保加入期間において令和元年10月12日以降に病院・薬局などの医療機関を受診して、一部負担金(自己負担)を支払った場合、申請により支払った金額を還付します。対象者など、詳しくは国民健康保険課へお問い合わせください。

▼持ち物／国保の被保険者証、世帯主の認め印、支払った医療費の領収書(原本)、預貯金通帳など普通預金口座が分かるもの

▼受付場所／国民健康保険課(第一庁舎2階)、各支所(長沼支所を除く)

☎国民健康保険課 ☎224・7225

一般廃棄物(し尿・生活雑排水) 処理手数料を改定します

市では、「行政サービスの利用者の負担に関する基準」に基づき、定期的に各種手数料の見直しを行い、適正化を図っています。こうした中、令和元年10月の廃棄物減量等推進審議会の答申を踏まえ、平成29年4月の改定以来据え置いてきた一般廃棄物(し尿・生活雑排水)の処理手数料を改定します。

新しい手数料は、4月1日以降の収集分からの適用となります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

改定の概要

今回の改定では、公共下水道などの普及により、し尿・生活雑排水ともに収集量が減少する中で、収集経費に見合うように見直しを行いました。

生活雑排水は、収集経費の5割を市が補助金として収集事業者に交付することで、利用者負担の軽減を図り、水環境の保全を図っています。

問生活環境課

☎224-5036 FAX224-8909

✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

■し尿処理手数料

区分		現行	改定後
従量制	1単位(36リットルまでごと)	378円	412円
定額制	基本料(1世帯1月につき)	63円	68円
	人数割料(1人1月につき)	405円	441円
	月2回以上のくみ取り加算料(1回につき)	445円	485円
	便槽2カ所以上の加算料(1カ所につき)	311円	338円
特別加算料(清掃車から便槽または浄化槽までのくみ取り可能な最短距離)	40～60メートル未満	311円	338円
	60メートル以上	429円	467円

■生活雑排水処理手数料

生活雑排水簡易浄化槽容量	現行	改定後
100リットル未満	738円	813円
100リットル以上150リットル未満	961円	1,057円
150リットル以上200リットル未満	1,181円	1,301円
200リットル以上50リットルごとの加算額	221円	244円

引っ越しに伴う異動届の臨時窓口を開設します

とき

3月29日(日)、4月5日(日)
9:00～16:30

ところ

市役所総合窓口(第一庁舎2階)

3月下旬から4月上旬にかけては、住所の異動が多くなることから、住民異動届(転入・転出・転居)と異動に伴う福祉関係、国民健康保険の加入・脱退などの手続きを取り扱う臨時窓口を開設します。



取り扱い事務

- ◇住民異動届の受け付け(住民票の写しなどの発行は3日後から)
- ◇異動届け出済みの通知カード・個人番号カードの券面変更
- ◇住民異動に伴う福祉関係(児童手当・福祉医療・介護保険)の手続き
- ◇ごみ関係の案内
- ◇国民健康保険・国民年金に関する受け付け
- ※他市区町村への確認が必要な場合、国保加入に必要な離脱証明書がない場合など、取り扱いできない手続きもあります。
- ※印鑑登録、印鑑登録証明書、住民票、所得・納税・固定資産に関する各種証明書の発行はできません。
- ※混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

問市民窓口課

☎224-6428

FAX224-7631

✉shimado@city.nagano.lg.jp

引っ越しに伴うごみの出し方

これからの季節は、転勤や進学などの引っ越しに伴い、たくさんのごみが出ます。

一度に多量のごみが出る場合は、次のごみ処理施設に直接持ち込むか、収集運搬業の許可を受けた事業者者に収集を依頼してください。

また、家電などの廃棄物を処分する場合も、次の方法で正しく処分しましょう。

ごみ処理施設に持ち込む場合

ごみ集積所に出す場合と同様に、可燃ごみ、不燃ごみ、資源物に分別し、中身が見える袋（ごみ指定袋は不可、粗大ごみシール不要）に入れるか、ひもで縛って持ち込んでください。

■ごみ処理施設

可燃ごみ

ながの環境エネルギーセンター
（松岡二丁目、☎222・5301）

※豊野地区の可燃ごみも、ながの環境エネルギーセンターへ持ち込んでください。

不燃ごみ・資源物

資源再生センター（松岡二丁目、☎221・5316）

※ながの環境エネルギーセンターと

資源再生センターの出入り口は、共通（犀川堤防道路側）です。ただし、せん定枝葉の搬入は、資源再生センターの東側出入り口をご利用ください。
※土曜日は、両センターとも混雑します。

ごみ処理施設のごみ処理手数料 （10キログラムごと）

区分	料金
可燃ごみ	160円
不燃ごみ	170円
資源物（プラスチック製容器包装、紙、缶、びん、ペットボトル）	30円

▶受付時間（日曜日、祝休日を除く）
◇月～金曜日／8:30～11:30、13:00～16:30
◇土曜日／8:30～11:30

収集を依頼する場合

■一般廃棄物収集運搬業許可事業者に依頼する（5ページ）
収集品目や料金などは、事前に各事業者にお問い合わせください。

家電4品目の処分

家庭から出る家電4品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）は、次のいずれか

の方法で処分してください。処分には、リサイクル料金が必要です。

■処分方法

- ①過去に購入した、または買い替えをする家電販売店に依頼する。
- ②次の指定引き取り場所に直接持ち込む。

- ・深澤産業(株)
（千曲市大字雨宮、☎272・2727）
- ・東海西濃運輸(株)
（真島町川合、☎214・7556）

③家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可事業者に依頼する（5ページ）。

※②・③は、事前に郵便局でリサイクル料金の振り込みが必要で、す（①もリサイクル料金は必要です）。

※③は、別途収集運搬料金が必要です。詳しくは、依頼先の事業者にお問い合わせください。

家電4品目のリサイクル料金 （令和元年10月1日現在）

対象品目	料金（1台あたり）
エアコン	990円～9,900円
テレビ	1,320円～3,756円
冷蔵庫・冷凍庫	3,740円～6,149円
洗濯機・衣類乾燥機	2,530円～3,261円

※リサイクル料金は、メーカーや対象品目の大きさによって異なります。

スプリング入り マットレスなどの処分

コイル状のスプリングを使用したマットレスやソファは、次のいずれかの方法で処分してください。

■処分方法

- ①購入した店舗などに依頼する。
- ②一般廃棄物収集運搬業許可事業者に依頼するか、次の一般廃棄物収集運搬業許可事業者へ自己搬入する（有料）。

・直富商事(株)（大字大豆島、☎222・1887）

・宝資源開発(株)（青木島町青木島乙、☎0120・030・320）

・イコール・ゼロ(株)（大字大豆島、☎221・8080）

・(有)トサキ商会（松岡二丁目、☎221・3274）

③資源再生センターのストックヤード（専用の受け入れ施設）へ自己搬入する（有料）。

※解体してスプリングと可燃物に選別できれば、ごみとしてごみ処理施設で受け入れます。

ストックヤードでの受け入れ

家庭から出る廃棄物で、ごみ処理施設で受け入れられない品目の一部を、ストックヤードへ直接持ち込む場合に限り、毎月2回、有料で受け入れています（予約制）。

※本紙「くらしのチャンネル」欄では、受け入れ日時や対象品目などを毎月お知らせしています（今月は35ページ）。

資源再生センター ☎ 221・5316

令和2年度 サンデーリサイクルと小型家電回収

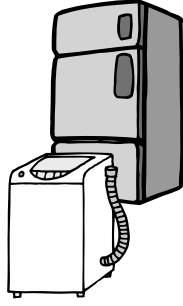
日曜日に、支所やスーパリーの駐車場で資源物などの回収を行います。回収会場など、詳しくは3月配布予定の「サンデーリサイクルと小型家電回収のご案内」か市ホームページをご覧ください。

▼回収時間／10時～13時

▼共通回収品目／びん、缶、ペットボトル、紙、乾電池、蛍光灯

※一部の会場で、小型家電、廃食用油、せん定枝葉も回収を行います。

※家庭から出る資源物が対象です（事業者のものは回収できません）。



ごみの出し方に関すること
生活環境課

☎ 224-7325 FAX 224-86006
✉ seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

長野市一般廃棄物収集運搬業許可事業者一覧

(1月1日現在、所在地順)

名称・氏名	営業所の所在地	電話番号	許可内容 多量ごみ 家電4品目	名称・氏名	営業所の所在地	電話番号	許可内容 多量ごみ 家電4品目
NPO法人さくら会	大字長野桜枝町	232-0778	○	吉澤圭太	安茂里小市一丁目	226-2433	○
(有)ACEN	大字鶴賀東鶴賀町	262-1657	○	(有)柴田商店	差出南一丁目	226-2510	○
(株)ウチダ総業		217-0420	○	(株)寺建	篠ノ井布施高田	090-3143-8367	○
(株)浄福堂(かたづけ本舗)	柳町	0120-834-940	○	(有)リセット	篠ノ井御幣川	090-5198-0710	○
鈴木和男(サポート信州)	中御所一丁目	0120-680-552	○	白鳥明生(リサイクルふるさと)	篠ノ井御幣川	090-4462-9472	○
長野運送(株)		243-3677	○	(株)タケモト		248-8112	○
(株)美整社	中御所三丁目	224-0144	○	(株)ブライト	篠ノ井塩崎	292-9138	○
(株)創輝	大字川合新田	214-2326	○	(有)丸虎商会		090-9660-3451	○
長野陸送(株)	大字稲葉	221-2191	○	山本昭夫	篠ノ井有旅	090-9359-6789	○
(有)中川		221-7522	○	(有)宮川商店	神明	272-1032	○
大江文男(ダンナイ大江設備)	大字鶴賀(七瀬南部)	267-7328	○	(株)川島重機開発	松代町清野	278-7583	○
メガステップ(株)	若里五丁目	090-8877-7691	○	(株)リサイクル横澤	松代町大室	278-2638	○
(株)藤川紙業	若里七丁目	228-5475	○	(株)神山緑地産業	若穂川田	282-2259	○
小松産業(株)		243-0180	○	(株)リターン		214-7444	○
(有)ミヤノテック	大字高田	221-0747	○	福澤俊行	若穂保科	090-3143-8214	○
(株)誠徳		080-1111-1357	○	(株)環境クリエイション		245-9400	○
(株)H.K	大字三輪(荒屋)	217-7784	○	(有)スパート	川中島町今井	214-5143	○
(株)兼子	若宮二丁目	239-7444	○	柴田一身(便利屋しばたサービス)	川中島町原	293-5816	○
飯田孝男	大字東和田	0120-659-481	○	(株)マツシン	川中島町御厨	284-4775	○
(株)長野県赤帽	平林二丁目	259-0872	○	吉村格		090-4464-5944	○
林徹	三輪二丁目	090-2234-7835	○	(株)アスター	川中島町四ツ屋	284-2872	○
(株)西野興産	三輪七丁目	232-2453	○	(有)北川運送	里島	0120-354-530	○
松本健	吉田一丁目	263-1780	○	宝資源開発(株)	青木島町青木島乙	0120-030-320	○
(株)佐藤創建	中越二丁目	217-6652	○	(有)アール・イー・コーポレーション	青木島町綱島	254-7768	○
(株)松興		236-9380	○	中澤利昭(セカンドライフ)	青木島町大塚	213-4838	○
鈴木宗則	大字富竹	262-1338	○	(株)リパティ・ベル	青木島一丁目	0120-954-355	○
(有)中森商店	大字小島	244-3893	○	吉越晃一		284-3443	○
(有)ダストクリーンツカサ	大字柳原	219-6029	○	(株)開渡	真島町真島	217-1570	○
(株)井上産業		214-3830	○	(株)榮光		214-7909	○
(有)巴商会	大字大豆島	221-6559	○	(株)G サービス		285-0768	○
イコールゼロ(株)		221-8080	○	(有)高橋商事	小島田町	284-5824	○
直富商事(株)		222-1887	○	田中敬一(ありがた屋長野店)	稲里町中水鉤	234-3651	○
(有)トサキ商会	松岡二丁目	221-3274	○	松宗建設(有)		285-2635	○
岡田勇吉(便利屋オカダ)	大字南堀	243-1135	○	神林隆光	稲里町下水鉤	080-1067-3075	○
羽鳥弘晃(かいてきの木)	大字若槻団地	0120-534-666	○	高橋義孝(R-1サービス)	三本柳東二丁目	0800-600-2288	○
青木達哉	稲田二丁目	090-2671-8476	○	(株)阿部工業	松代町東条	214-1316	○
松浦千城(エース急便)	徳間一丁目	241-4715	○	石坂秀夫	七二会丙	090-4598-1884	○
NPO法人ホットラインながの	西三才	251-3255	○	(株)環興	豊野町浅野	219-3033	○
間堀建設(株)	大字穂保	295-7212	○	宮島産業(株)	鬼無里日影	256-2149	○
(有)笠興		296-7760	○	曾根信一	大岡甲	090-3402-4336	○
(株)北山商事	大字赤沼	217-8158	○	(株)伊藤商会	信州新町上条	262-3025	○
吉田政二(ほっとハート)	大字安茂里	0120-471-707	○				○

※多量ごみとは、引っ越しや片付けの際、家庭から一時的に多量に出るごみや、集積所に出せない大きなごみのことです。
※家電4品目とは、エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機のことです。

許可事業者に関すること 問廃棄物対策課 ☎ 224-7320 FAX 224-5108 ✉ haitai@city.nagano.lg.jp

「高齢の皆さんを支援します」

身近な相談窓口をご利用ください！

市では、高齢の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護や福祉に関する身近な相談窓口として、地域包括支援センターと在宅介護支援センターを設置しています。

センターでは、来所による相談のほか、電話や自宅訪問などによる相談も行っています。相談は無料で、秘密は固く守りますので、お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

福祉・介護・保健・医療に関する総合相談窓口として、社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャーなどを配置し、在宅介護支援センターや保健センター、地域で活動するケアマネジャーなどと連携しながら、高齢の皆さんや介護者の皆さんが安心して生活できるように支援しています。

○総合相談

適切なサービスの案内や生活上の困り事に対して、総合的に相談を受け付けます。また、地域の高齢の皆さんの実態を把握し、支援が必要な人への早期対応に努めています。

○権利擁護

虐待をはじめとする高齢の皆さんへの権利侵害や消費者被害などを防ぐための活動をしているほか、困り事の相談などに応じています。また、成年後見制度を利用するための支援もしています。

○介護予防ケアマネジメント

高齢の皆さんが、要介護状態になることを予防するための支援をしています。また、要介護状態になる恐れが高い人には、介護予防ケアプランの作成などを行います。



■地域包括支援センター一覧

施設名	所在地	電話番号	担当地域
中部地域包括支援センター	市役所第二庁舎1階	224-7174	戸隠、鬼無里
篠ノ井支所駐在	篠ノ井御幣川281-1	292-3358	篠ノ井(横田、合戦場、東福寺、西寺尾)
博愛の園	浅川東条295-5	256-6530	第二、浅川、芋井
ケアポート三輪	三輪五丁目43-20	235-2215	三輪
安茂里	大字安茂里1775	226-3895	安茂里、小田切、七二会
コンフォートきたながいけ	大字北長池935	254-5250	大豆島、朝陽
コスモス	小島田町449	284-2166	更北
ケアプラザわかほ	若穂川田1830	282-1631	若穂
ニチイケア高田	大字高田1031-1	269-0666	古牧
星のさと	篠ノ井小松原2359-25	261-1588	川中島、篠ノ井(共和)
若槻ホーム	上野一丁目1462-1	296-3303	若槻
芹田	大字栗田732-1	217-5650	芹田
豊野※	豊野町石749-3(シルバーハウスレインボー内)	219-2607	豊野
富竹の里	大字富竹1621	295-7780	古里、柳原、長沼
吉田	吉田三丁目22-41	266-0567	吉田
コンフォートにしつるが	大字鶴賀西鶴賀町1484-5	219-3510	第一、第三、第四、第五
桜ホーム	篠ノ井二ツ柳1432-3	290-1155	篠ノ井(川柳、塩崎)、信更
長野松代総合病院	松代町松代183	278-2058	松代
篠ノ井総合病院	篠ノ井会666-1	261-1062	篠ノ井(中央、信里)
新町病院	信州新町上条137	291-2305	信州新町、中条、大岡

※豊野は、令和元年台風第19号災害で被災したため、当面の間、上記所在地の仮事務所で業務を行っています。

■在宅介護支援センター一覧

施設名	所在地	電話番号	担当地域
インターコート藤	青木島町綱島782-6	284-6215	更北(青木島、真島)
やすらぎの園	篠ノ井杵淵213-4	293-6160	篠ノ井(横田、合戦場、東福寺、西寺尾)
戸隠	戸隠豊岡1384	254-2745	戸隠
鬼無里	鬼無里160-3	256-2962	鬼無里
大岡	大岡乙254-1	266-2460	大岡
すめらぎ	中条住良木8291-1	268-3301	中条

在宅介護支援センター

介護全般に関する相談や、保健福祉サービス利用、高齢の皆さんの実態把握など、地域包括支援センターの業務を補完しながら、地域に根差した活動をしています。地域包括支援センターへの来所が難しい人などは、お近くの在宅介護支援センターもご利用ください。

問地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター

224-7174 FAX 224-8574

houkatsucare@city.naganol.g.jp

国民健康保険の手続きをお忘れなく

国民健康保険（国保）への加入・脱退などには、届け出が必要ですが、自動的に切り替わりません。国民健康保険課（第一庁舎2階）か各支所（長沼支所を除く）で手続きをしてください。

加入・脱退について

●国保へ加入（退職したときなど）
退職などで職場の健康保険をやめたときや、健康保険の扶養家族から外れたときは、国保の加入手続きをしてください。

●手続きに必要なもの
▽健康保険離脱証明書（雇用保険の離職票ではありません）
▽印鑑
▽マイナンバーを確認できるもの（世帯主と加入する人）
▽手続きをする人の運転免許証など本人確認できるもの
▽雇用保険受給資格者証（退職理由がリストラなどで保険料の軽減を受ける人）
▽預貯金通帳・通帳の届け出印（口座振替による納付を希望する人）
※任意継続の健康保険が満了のときは、任意継続の保険証（有効期限などが記載されているもの）をお持ちください。

●国保の脱退（就職したときなど）
職場の健康保険などに加入したときや、健康保険の扶養家族になった

ときは、必ず国保の脱退手続きをしてください。

●手続きに必要なもの
▽職場の健康保険証（カード様式の場合）は家族全員分。コピー可
▽国保の保険証
▽高齢受給者証（該当者のみ）
▽マイナンバーを確認できるもの（世帯主と脱退する人）
▽手続きをする人の運転免許証など本人確認できるもの

◎ご注意ください

職場の健康保険などへの加入日以降は、手元に加えた健康保険の保険証が届く前でも、国保の保険証を使用しないでください。使用した場合、国保が負担した医療費をお返しいただくことがあります。

●学生用保険証（進学したとき）

国保加入者が進学などで市外に住民票を異動するときは、申請により学生用の保険証を交付します。

●手続きに必要なもの

▽在学証明書か学生証（学生証はコピー可）
▽国保の保険証
▽マイナンバーを確認できるもの（世帯主と該当者）
▽手続きをする人の運転免許証など本人確認できるもの

給付制度などについて

●70歳の誕生日を迎える皆さん
70歳の誕生日を迎える国保加入者

には、高齢受給者証をお送りします。使用できる日は、70歳の誕生日の翌月（1日生まれの方は誕生日）の1日からです（使用できる日までに送付）。医療機関などを受診する際は、高齢受給者証と保険証を提示してください。なお、8月から高齢受給者証は、保険証と一つになります。

●70歳以上の国保加入の皆さん

●医療費の自己負担割合

・70歳の誕生日の翌月（1日生まれの方は誕生日）の1日から2割になります。

・本人または同一世帯の70歳以上の国保加入者が市・県民税課税標準額145万円以上の場合、原則3割負担となります。

●高額な診療を受ける皆さん

限度額適用認定証などを提示することにより、医療機関などへの1か月の支払いが自己負担限度額までになります。事前に国民健康保険課が各支所（長沼支所を除く）で限度額適用認定証を申請して交付を受け、医療機関などに提示してください。

※70歳以上75歳未満の加入者の皆さんは、限度額適用認定証が不要の場合がありますので、詳しくは国民健康保険課へお問い合わせください。

※自己負担限度額は、医療機関・薬局ごと、入院・外来ごと、歯科とそれ以外ごとに計算します。
※保険内診療で自己負担限度額を超

えたとき、限度額適用認定証などを提示しない場合は、高額療養費の支給申請が必要になります。

※後期高齢者医療制度加入者は高齢者活躍支援課（☎224・8767）、他の健康保険の加入者は健康保険組合などにお問い合わせください。

●人間ドック・脳ドックの補助

対象者は、35歳以上74歳以下の国保加入者です。

収入がなくても申告を！

令和2年1月1日現在、本市に住所がある国保加入者とその世帯主は、保険料の計算に当たり、市・県民税の申告が必要です。収入がない人も必ず申告をしてください（国保に加入していない世帯主も含む）。ただし、次の人は申告の必要はありません。

▽確定申告書を提出する人
▽年末調整が済んでいる給与所得者で、他に所得や控除がない人
▽公的年金等の収入金額が400万円以下で、その他に所得がない人（遺族年金や障害年金など、非課税所得のみ）は申告が必要

国民健康保険課

加入・脱退など ☎224・5025
保険料の支払い ☎224・7260
高額療養費など ☎224・7225
特定健診など ☎224・7241
FAX共通 ☎24・5101
☐ kokuhoh@city.nagano.lg.jp

あなたの「LJUNESOS」に気付いてください

3月は「自殺対策強化月間」です

春は、進学や卒業、職場の異動や退職など、生活環境の変化が多く、ストレスを抱えやすい時期であり、特に3月は、1年で最も自殺者が多い月といわれています。

皆さんは、疲労やストレスをため込みすぎてはいませんか。日々忙しい中でも、休養や気分転換など、ほっと一息つける時間はありますか。自身や身近な人のこころのSOSに気付く、適切に対処することが、気持ちゆとりをもたらす「こころの健康」を守ることにつながります。

こんな症状、こころのSOSかもしれません

自殺を考える人は、うつ状態であることが多いといわれています。うつ状態には、「自分自身が気付く変化」と「周囲の人が気付く変化」があります。自分自身や身近な人に、次のような症状はありませんか。

自分自身が気付く変化

- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすく、元気が出ない
- 寝付きが悪く、また朝早く目覚めてしまう
- 人に会いたくなくなる
- 心配事が頭から離れない
- 自分を責める、自分は価値がないと感じる など



周囲の人が気付く変化

- 以前と比べ、表情が暗い
- 倦怠（けんたい）感など、体調不良の訴えが増える
- 仕事や家事の能率が下がり、ミスが増える
- 飲酒量が増える
- 周囲との交流を避ける
- 遅刻、早退、欠勤、欠席などが増える
- 趣味や外出をしなくなる など



ストレスは、小さいうちに対処を

「愚痴はみつともない」「弱音は言いたくない」と、ストレスを自分の心の内にため込んでいませんか。ストレスは、適度なうちは程よい緊張感をもたらすし、仕事や勉強の能率が上がるなど、本来の力を発揮しやすくなる効果があります。また、生活に張りをもたらすともいわれます。しかし、過度なストレスは上記のような症状として現れることがあります。日常生活に悪影響を与えます。

家族、友人、同僚などの信頼できる身近な人に気持ちを打ち明け、ストレスを大きくしないことが自分自身を守るにつながります。

また、健康を害してまで頑張り過ぎることはお勧めできません。困ったときや疲れたときに、周りに助けを求めることは、どの年代、性別の人にとっても大切なことです。

身近な人が悩んでいたら

身近な人の変化に気付いたら、「体調が悪そうだけど、何かあった？」などと、さりげなく声を掛けてみま

しょう。話をしてくれた場合には、話をさえぎらないようにして最後まで聴きましょう。肯定も否定もせず、また無理に励まそうとせず、その人の感情をそのまま受け止めてあげてください。

必要に応じて、家族や本人に理解のある友人などのキーパーソンと協力し、専門家につながることも大切です。その後も、優しく寄り添いながら見守ってください。「気付き」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の循環が、あなたの大切な人の心を救うきっかけになります。

出前講座をご利用ください

市保健所健康課では、こころの健康、ゲートキーパー、健康的なお酒との付き合い方などをテーマに「出前講座」を実施しています。地域や職場で研修会、勉強会などを計画していただき、申し込みを希望する人や、講座の詳細を知りたい人は、市保健所健康課へお問い合わせください。



ながの健やかプラン21
シンボルマーク
なっぴい

岡市保健所健康課

☎ 226・6965 FAX 226・6968
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

4月の 健診などの日程

5月以降の健診日程は「健康カレンダー」をご覧ください。

「健康カレンダー」は、本紙4月号と一緒に配布します。また、4月1日(水)からは、市保健所健康課(若里六丁目)、市役所総合窓口(第一庁舎2階)、各支所(長沼支所を除く)、各保健センターでも配布するほか、市ホームページにも掲載します。

○保健センターなどの対象地区・電話番号

北部(第一、第二、浅川、芋井)	☎259-2088	犀南(篠ノ井、信更)	☎293-8080	鬼無里(鬼無里)	☎256-3159
三陽(古牧、大豆島、朝陽)	☎259-3434	真島(川中島、更北)	☎286-1010	大岡(大岡)	☎266-3110
吉田(三輪、吉田、若槻)	☎263-7361	松代(松代)	☎278-0021	信州新町(信州新町) (岡信州新町支所)	☎262-2201
東部(古里、柳原、長沼)	☎295-3330	若穂(若穂)(岡松代保健センター)	☎257-5871	中条(中条)(岡中条支所)	☎268-3004
西部(第三、第四、第五、芹田、安茂里、小田切、七二会)	☎224-1101	豊野(豊野)(岡豊野支所内)	☎254-3800		



4月の乳幼児健康診査

※指定日に体調や都合の悪い場合は、なるべく同じ会場の別の指定日に受診してください。
☆1=東部は豊野地区も対象です。 ☆2=松代の4か月児健診は、若穂地区も対象です。

4か月児		1歳6か月児		3歳児	
会場	日程 対象児	日程 対象児	日程 対象児	日程 対象児◇	日程 対象児◇
北部	24日(金) 令和元年12月1日~令和2年1月10日生	10日(金) 平成30年8月~9月生	-	-	-
三陽	16日(木) 令和元年12月1日~18日生 24日(金) 令和元年12月19日~令和2年1月5日生	9日(木) 平成30年8月1日~15日生 23日(木) 平成30年8月16日~31日生	15日(水) 平成28年9月1日~19日生		
吉田	28日(火) 令和元年12月1日~20日生	17日(金) 平成30年8月生	16日(木) 平成28年9月生		
東部☆1	21日(火) 令和元年12月生	8日(水) 平成30年8月生	22日(水) 平成28年9月生		
西部	15日(水) 令和元年12月1日~20日生	14日(火) 平成30年8月1日~25日生 21日(火) 平成30年8月26日~9月10日生	24日(金) 平成28年9月1日~20日生		
犀南	21日(火) 令和元年12月生	22日(水) 平成30年8月生	23日(木) 平成28年9月生		
真島	14日(火) 令和元年12月1日~20日生	15日(水) 平成30年8月1日~26日生	16日(木) 平成28年9月1日~17日生		
松代☆2	20日(月) 令和元年12月1日~令和2年1月15日生	-	-		
中条	10日(金) 4か月児、1歳6か月児、3歳児合同健康診査	会場:中条老人福祉センター			

▶受付時間/13:15~13:45 ▶持ち物/母子健康手帳、赤ちゃんのしおり、健康診査票、おむつ(4か月児はテープタイプ)かパンツ、バスタオル、筆記用具、早朝尿(3歳児)
●戸隠・鬼無里・信州新町・大岡地区は、4月の乳幼児健診はありません。
◇3歳児健康診査対象児には、健診の10日前までに診査票・検尿容器をお送りします。会場により違いがありますが、3歳9か月を過ぎても案内が届かない場合は、各会場などへお問い合わせください。



4月の乳幼児健康教室 ふたご・みつご広場

※指定日に体調や都合の悪い場合は、なるべく同じ会場の別の指定日に参加してください。
☆北部は戸隠・鬼無里地区、東部は豊野地区、西部は信州新町・中条地区、犀南は大岡地区も対象です。

7~8か月児		2歳児		ふたご・みつご広場	
会場	日程 対象児	日程 対象児	日程 対象児	日程	対象児◇
北部☆	13日(月) 令和元年8月1日~9月10日生	-	-	20日(月)	○ふたご・みつごの子育てをしている人が、育児の悩みや不安について相談したり、参加者同士が交流をしたりする場所です。ふたご・みつごを妊娠している人も、先輩お母さんと交流できる良い機会になります。
三陽	8日(水) 令和元年8月1日~15日生 22日(水) 令和元年8月16日~31日生	10日(金) 平成30年1月1日~15日生 17日(金) 平成30年1月16日~31日生		-	
吉田	14日(火) 令和元年8月生	21日(火) 平成30年1月1日~25日生		-	
東部☆	13日(月) 令和元年8月生	27日(月) 平成30年1月~2月生		-	
西部☆	9日(木) 令和元年8月1日~20日生	14日(火) 平成30年1月1日~20日生 28日(火) 平成30年1月21日~2月10日生		-	
犀南☆	9日(木) 令和元年8月1日~20日生 16日(木) 令和元年8月21日~9月10日生	10日(金) 平成30年1月1日~15日生 24日(金) 平成30年1月16日~31日生		27日(月)★	○予約は不要です。直接会場へお越しください。 ★こども広場「このゆびとまれ」(篠ノ井布施高田)で開催します。
真島	7日(火) 令和元年8月1日~18日生 22日(水) 令和元年8月19日~31日生	8日(水) 平成30年1月1日~15日生 13日(月) 平成30年1月16日~31日生		-	

▶受付時間/9:30~9:45 ▶受付時間/9:20~9:40 ▶受付時間
北部保健センター/9:30~10:00
こども広場「このゆびとまれ」/10:00~10:30
▶持ち物/母子健康手帳



4月の離乳食・幼児食教室(受け付けは開始時刻の5分前までに)

○もぐもぐ離乳食教室
(おおむね4~6か月児)

○かみかみ離乳食教室
(おおむね7~11か月児)

○噛(か)みんぐ幼児食教室
(おおむね11か月~1歳1か月児)

▶持ち物/母子健康手帳、赤ちゃんのしおり、筆記用具
☆吉田の会場はノルテナの3階調理室

会場	日程	時間
三陽	14日(火)	
吉田☆	8日(水)	10:00
西部	20日(月)	〃
犀南	13日(月)	11:30
真島	24日(金)	

会場	日程	時間
三陽	7日(火)	10:00
西部	17日(金)	〃
犀南	8日(水)	11:15
真島	22日(水)	

会場	日程	時間
三陽	21日(火)	9:30
西部	24日(金)	〃
犀南	27日(月)	11:00
真島		



ながの健やかプラン21
シンボルマーク
なっぴい



4月の健康・食生活相談(健康相談は成人のみ)

▶時間/9:00~11:00(事前に各会場へ予約をしてください。
☆東部は豊野地区、松代は若穂地区も対象です。

会場	日程	会場	日程	会場	日程	会場	日程
北部	21日(火)	西部	21日(火)	戸隠	8日(水)	中条(※)	15日(水)
三陽	9日(木)	犀南	15日(水)	鬼無里	23日(木)	(※)健康相談のみ	
吉田	16日(木)	真島	28日(火)	大岡	8日(水)		
東部☆	15日(水)	松代☆	6日(月)	信州新町	20日(月)		

岡市保健所健康課(若里六丁目)
☎226-9963 FAX226-9982
✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

市税の納め忘れはありませんか？

市税は、福祉や教育、道路の整備など、安全・安心なまちづくりのための大切な財源です。納期を過ぎても納めていない市税がある人は、早めに納めていただくようお願いいたします。

市税を滞納すると

納期限を過ぎた税には、本来の税額に「延滞金」を加算して請求します。

また、補助金の受給などの行政サービスや、市が実施する入札への参加が制限されることがあります。

さらに、納税に誠意がみられないときは、財産の差し押さえや公売などの滞納処分を受けることがあります。

※令和2年の延滞金の割合は、納期限の翌日から1カ月を経過する日までは年2・6パーセント、それ以降は年8・9パーセントです。

滞納処分までの手続き

納税した人との公平性を保つため、法律に基づき、次の手続きで財産を強制的に売却するなどの滞納処分を行います。

督促状の発送

督促状を送付して、納税を促します。また、督促に伴って「督促手数

料」を請求します。

財産の調査

督促後も納付がないときは、銀行、勤務先、取引先、保険会社などに問い合わせ、所有している財産（預貯金、給与、不動産、保険契約など）を調査します。調査は、事前に本人の了承を得ずに行います。

差し押さえ

調査した財産の差し押さえを行います。差し押さえられた財産は使用や処分が制限され、預貯金は引き出すことができなくなります。また、不動産は差し押さえ処分を受けたことが登記簿に記載され、いつでも売却（公売）できる状態になります。

納税に困ったら相談を

災害・失業・病気・けがなどで収入が減るなど、どうしても納期限までに市税を納めることができないときは、分割納付や、一定期間の納付猶予が認められる場合があります。納税に困った際は、ご相談ください。

口座振替が便利で確実

口座振替は、一度申し込むと翌年度以降も指定した預貯金口座から自動的に納税ができ、納め忘れもなく便利です。ぜひご利用ください。

◆申し込み方法

預貯金口座をお持ちの、市内に本支店がある金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局でお申し込みください。

※申込用紙は、市内の金融機関、ゆうちょ銀行、収納課（第一庁舎3階）、各支所（長沼支所を除く）にあります。

◆申し込みに必要なもの

- ・預貯金通帳
- ・通帳の届け出印
- ・令和元年度納税通知書

令和元年台風第19号災害に伴う納期限の延長

台風により被害を受けた一部の地区では、市・県民税第3期が第4期の納期限（1月31日）と同日に、固定資産税・都市計画税第3期が第4期の納期限（3月2日）と同日に延長されています。

▼納期延長対象地区／古里（大字徳間を除く）、柳原、長沼、篠ノ井、松代、若穂、豊野

令和2年度 納期カレンダー 納期までに納付できるよう、資金計画を立てておきましょう。

納期限	令和2年							令和3年			
	6月1日 (月)	6月30日 (火)	7月31日 (金)	8月31日 (月)	9月30日 (水)	11月2日 (月)	11月30日 (月)	12月28日 (月)	2月1日 (月)	3月1日 (月)	3月31日 (水)
税目など											
市民税・県民税 (普通徴収)		1期		2期		3期			4期		
固定資産税 都市計画税	1期		2期					3期		4期	
軽自動車税	全期										
国民健康保険料		6月期	7月期	8月期	9月期	10月期	11月期	12月期	1月期	2月期	3月期
介護保険料		1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
後期高齢者 医療保険料			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期

問収納課

納税相談 ☎ 224・7664

口座振替 ☎ 224・5019

FAX(共通) 224・7346

☐ syunou@city.nagano.lg.jp

令和2年度納税通知書発送予定日

土地・家屋、償却資産=5月1日(金)

※納期限は本紙10ページに掲載しています。

固定資産の内容が確認できます

■土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
納税者（納付すべき税額が生じる人）が、他の土地・家屋と価格を比較できるように、市内の土地・家屋の価格などを記載した令和2年度の「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧を行います。

▼とき／4月1日(水)～6月1日(月)
(土・日曜日、祝休日を除く)
▼ところ／資産税課(第一庁舎3階)
▼手数料／無料
※支所・連絡所で縦覧は行いません。

■固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧など
納税義務者は、自己の固定資産について、固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧とその写しの交付を受けることができます。借地・借家人などは、使用収益の対象となる部分についてのみ、固定資産課税台帳の閲覧とその写しの交付を受けることができます。

▼とき／4月1日(水)～通年(土・日曜日、祝休日、12月29日～翌年1月3日を除く)
▼ところ／資産税課、各支所(長沼支所を除く)・柵連絡所
▼手数料／閲覧11件300円、写しの交付11枚300円〔縦覧期間(4月1日～6月1日)は、令和2年度の名寄帳は無料〕

内容	対象	持ち物
土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧	納税者、納税義務者、納税者など同居の親族	・本人確認ができるもの(いずれも有効期限内のもの) ◇1点で確認できるもの 運転免許証、旅券、マイナンバーカード、官公署発行の写真付きの資格者証など ◇2点以上必要なもの 健康保険証、年金証書などに加え、診察券、預貯金通帳、社員証など
名寄帳の閲覧・写しの交付	法人	・本人確認ができるもの(社員証など) ・法人代表者印
固定資産課税台帳の閲覧・写しの交付	借地・借家・地上権などの権利者	・上記に加えて、対象物件(土地・家屋)の所在地が明記されている賃貸借契約書、または権利関係を示す書類

※代理人は、委任状と代理人の本人確認ができるもの(上記参照)が必要です。

問 資産税課

証明書などの交付、各種申請・届け出について
土地の課税について 224・5018
家屋の課税について 224・7076
償却資産の申告、届け出について 224・7176
224・8376

FAX(共通) 224・7083
224・8376
✉ sisanzei@city.nagano.lg.jp

フォトニュース NAGANO

歌で元気を届けよう

1月26日(日)、芸術館リサイタルホールで、「がんばろう長野 カラオケのチカラ」が開催されました。

この日は、令和元年台風第19号災害からの絆・復興をテーマに、市内11カ所のががやきひろばで練習を重ねた個人・グループの皆さんが、被災地へ元気を届けようと、思い思いの演出も交えながら、それぞれカラオケに合わせて歌を発表しました。



長沼分団を市長表彰

令和元年台風第19号災害の豪雨で千曲川の堤防決壊が迫る中、地区内にある4カ所の火の見やぐらの半鐘を5分間鳴らし続け、住民の避難を促し被害の拡大を防いだとして、1月27日(月)、市消防団長沼分団を表彰しました。

この日は、市長から分団長に、表彰状と台風で流された分団旗に代わる新しい分団旗の目録などを贈りました。



令和2年度受講生募集

生きがいづくり講座



市では、健康づくりやレクリエーション、介護予防などの講座を開催しています。春風を感じ、心も体もパワーがみなぎってくるこの季節、新しいことにチャレンジしてみませんか。

☎高齢者活躍支援課 ☎224-5029 FAX224-5126 ✉kourei@city.nagano.lg.jp

対象

市内在住の60歳以上の人(介護が必要な人は、自分で介助者を確保してください)
※講座の内容や開講日など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

シニアアクティブルーム(もんぜんぶら座3階 ☎223-0058)

- ▶受講料/講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。講座の開講日に一括現金でお支払いください。受講者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません)
- ▶申し込み/3月27日(金)(消印有効)までに、往復はがき(126円)に住所・氏名・生年月日・電話番号・受講希望講座番号・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もんぜんぶら座3階)へ(複数の講座を申し込む場合は、はがき1枚につき1人1講座を記入してください。多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します)

番号	講座	曜日・時間	開講日	回数	定員	受講料以外の費用
1	脳も心も活性化笑いヨガ	第1・3月曜日10:30~12:00	5月18日	11	30人	資料代
2	4月開始 月曜ディスコダンス	第1・3月曜日10:30~11:30	4月20日	10	50人	資料代
3	10月開始 月曜ディスコダンス	第1・3月曜日10:30~11:30	10月5日	10	50人	資料代
4	椅子に座って呼吸器ヨーガ	第2・4月曜日10:30~12:00	4月13日	12	50人	資料代
5	折り紙(月曜)	第2・4月曜日10:30~12:30	5月25日	14	30人	資料代、教材費
6	ゆっくりと楽しく歩いて健康	第1・3火曜日10:30~12:00	4月21日	14	40人	資料代
7	日本芸能を観(み)る知る名作能	第3火曜日14:00~16:00	5月19日	8	40人	資料代
8	折り紙(火曜)	第2・4火曜日10:30~12:30	5月26日	14	30人	資料代、教材費
9	童謡・唱歌・叙情歌を楽しく歌う	第2・4火曜日10:30~12:30	4月14日	17	50人	資料代、教材費
10	やさしい三色使いパステル画	第2・4水曜日10:30~12:00	6月24日	12	20人	資料代、教材費
11	ゆっくり毎日積み重ね中国式体操	第2・4水曜日10:30~12:00	4月22日	15	30人	資料代、教材費
12	しっかり体幹トレーニング	第2・4水曜日14:00~15:30	5月13日	12	50人	資料代
13	小さな布で手仕事	第1・3木曜日10:30~12:30	5月21日	10	30人	資料代、教材費
14	4月開始 木曜ディスコダンス	第1・3木曜日10:30~11:30	4月16日	10	50人	資料代
15	10月開始 木曜ディスコダンス	第1・3木曜日10:30~11:30	10月1日	10	50人	資料代
16	歌って話してかんたん英語	第1・3木曜日14:00~16:00	4月16日	16	30人	資料代
17	立って座ってのびのび体操	第1・3金曜日10:30~12:00	4月17日	18	50人	資料代
18	四季を楽しむちぎり絵	第2金曜日10:30~12:30	6月12日	8	40人	資料代、教材費
19	学芸員に学ぶ興味わくわく芸術	第2金曜日14:00~16:00	6月12日	6	40人	資料代
20	銀細工でアクセサリ	第4金曜日10:30~12:30	4月24日	8	20人	資料代、教材費

温湯温泉「湯～ぱれあ」、信州新町福祉センター

- ▶受講料/無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

会場・電話番号	講座・教室(回数)	申し込み
温湯温泉「湯～ぱれあ」 (若穂綿内) ☎282-5500	今からはじめる英会話(18)、フレイル予防体操(20)、脳と体によろこぶ健康体操(20)、心と体の整え方～色と香りを楽しもう(20)、筋力・体力アップ体操(20)	3月16日(月)・17日(火)10:00~17:00に、63円切手を持参の上、直接湯～ぱれあへ
信州新町福祉センター (信州新町新町) ☎262-3211	4月6日(月)楽しく体を動かしましょう、4月20日(月)春の音楽会、5月11日(月)新町の歴史を訪ねて、5月25日(月)やさしい苔(こけ)玉づくり、6月8日(月)さらさら体操、6月22日(月)伝筆講座、7月6日(月)皮の小物入れ作り、7月20日(月)元気体操で介護予防、8月3日(月)吹き矢に挑戦、8月24日(月)なつかしの唱歌を楽しむ、9月7日(月)紙バンドで作る小物、9月28日(月)頭の体操を楽しむ、10月12日(月)ほのぼののパスセル教室	不要。事前に電話で材料費などをお問い合わせの上、当日会場へお越しください。

かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

- ▶受講料／講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。材料費など別途必要になる場合があります。講座の開講日に一括現金でお支払いください。受講者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません)
- ▶申し込み／申込受付日時に63円切手(湯福、柳町、吉田、東北、松代は63円の郵便はがき)を持参の上、直接各施設へ(多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します)

会場・電話番号	講座・教室(回数)	申込受付日時
かがやきひろば湯福 (箱清水三丁目) ☎232-8335	なつかしの童謡と唱歌(16)、基礎から学ぶ男の料理教室(16)、いきいき健康体操(16)、心と身体をほぐすヨガ(16)、心にひびく民謡(15)、頭スッキリ健康マーじゃん(15)、はじめての朗読(15)、くらしに役立つペン習字(15)、気軽に男のストレッチ(15)、椅子に座ってこぼれん体操(15)、筋力&バランスアップ体操(15)、脳が目覚める大人の折り紙(15)、楽しくステップディスクダンス(15)	3月24日(火)・25日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば柳町 (大字三輪) ☎235-0019	誰でもできる囲碁(16)、生活に役立つパソコン(15)、はじめての藤(とう)工芸(16)、心と体リフレッシュハワイアンフラ(16)、心と身体呼吸を整えるヨガ(16)、椅子に座ってスッキリ体操(16)、シニアに最適なピラティス(16)、《前期》ディスクダンス講座(6)	3月23日(月)・24日(火) 9:00~16:00
かがやきひろば三陽 (大字西尾張部) ☎259-2411	ステキに読みがたり(18)、たのしくボディメイキング(21)、音楽療法講座(6)、椅子に座ってやさしい体操(10)、血管若返り講座(8)、はつらつ男性体操(21)、かがやき男塾(17)、フレイル予防大人のディスコ(19)、つるし飾りを作ろう(8)	3月25日(水)・26日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば吉田 (吉田三丁目) ☎263-6806	ハーモニカ(20)、健康体操(20)、木版画(20)、太極拳(20)、絵手紙(20)、ヘルシー料理A(8)、ヘルシー料理B(8)、唱歌と童謡(20)、折り紙初級(10)、折り紙中級(10)	3月16日(月)・17日(火) 9:00~16:00
かがやきひろば東北 (大字富竹) ☎296-5570	笑顔いっぱい心のうた(18)、懐かしの歌ギター弾き語り(18)、心を込めて描く字手紙(18)、美しく書く筆文字(18)、癒やしの健康ヨガ(18)、のびのび健康体操(18)、はつらつエアロビクス(18)、爽やかリフレッシュダンス(18)、ノルディックウォーク&ストレッチ(15)、ニイハオ初級中国語(18)、心を結ぶ初めての水引細工(18)	3月25日(水)・26日(木)・27日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば安茂里 (大字安茂里) ☎225-8500	男性の料理(6)、初心者水彩画(17)、すこやか園芸(15)、体幹鍛えて若返り体操(18)、日本画の初歩(18)、かんたん楽しい誰でもできる脳トレ体操(20回)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(前期10)、たのしい陶芸(12)、初心者の囲碁(16)、男性のはつらつ体操(20)、尺八にのせてうたう日本民謡(18)、脳トレ体操&わくわくウォーキング(20)	3月18日(水)・19日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば篠ノ井 (篠ノ井御幣川) ☎293-7227	楽しく歌いましょう(16)、初心者ハーモニカ教室(17)、マジックをやってみよう(17)、着物リフォーム(17)、尺八の伴奏で民謡をうたおう(17)、笑って楽しく元気体操(17)、男性のいきいき体操(17)、はつらつ健康体操&かんたんダンス(17)、やさしいヨガ(17)、男性のきょうのお料理(8)、作ってみよう作業は楽し(9)、おとなりさんの考古学入門(8)、長野県の鉄道(8)	3月26日(木)・27日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば氷鉦 (稲里町中氷鉦) ☎284-8100	美ボディメイキング(16)、レクリエーションダンス&簡単健康体操(16)、すこやか園芸花とハーブ(15)、身体を整えるヨガ(16)、暮らしに活(い)かそう実用ペン字(16)、民謡をうたいましょう(16)、「作業で元気に!」健康づくり幸せづくり(8)、男性の体操(16)、笑って楽しく元気体操(16)、はじめてのハワイアンフラ(16)、暮らしを楽しむ陶芸(12)	3月24日(火)・25日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば鬼無里 (鬼無里) ☎256-3158	ゆったりらくらくストレッチ(12)、ハワイアンフラ(15)、民謡踊り(14)、カラオケ(15)、スポーツ吹き矢(15)	3月23日(月)~27日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば中条 (中条日高) ☎268-3200	楽しいマジック(17)、唱歌と童謡を楽しむ会(10)、アロマセラピー(6)、ほのぼののパステル教室(8)、ノルディックウォーキング(10)	3月30日(月)~4月3日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば松代 (松代町東条) ☎278-0050	笑って楽しく元気体操(7)、うたが大好き歌声ひろば(14)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(10)、毛筆細字(10)、イスに座って健康すわるビクス(18)	3月2日(月)~19日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば戸隠 (戸隠豊岡) ☎254-3580	健康体操(14)、押し花(10)、童謡と唱歌(10)、ハッピー体操(10)、ハワイアンフラ(8)、クラフトハンドでかごバッグ作り(6)	3月30日(月)~4月3日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば小田切 (大字山田中) ☎229-3403	のびのび体操(前期12・後期12)、カラオケ(12)、ちぎり絵(12) ※火・木曜日開館	3月16日(月)~31日(火) 9:00~16:00に、各会場(開館日のみ)か、高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ
かがやきひろば七二会 (七二会己) ☎229-1022	のびのび体操(前期12・後期12)、歌声ひろば(12) ※水・金曜日開館	
かがやきひろば信更 (信更町高野) ☎299-2011	若返り体操(前期12・後期12) ※水・金曜日開館	

※かがやきひろば豊野は、令和元年台風第19号災害からの復旧作業のため、休館しています。

令和2年度 成人学校・教養講座受講生募集

城山公民館 (☎232-3111)

- ▶一次募集/4月3日(金)10:00～
(夜の講座18:00～)
- ▶二次募集/4月3日(金)14:00～
(夜の講座18:30～)

講座	曜日	時間	定員	講師
英語の基礎 楽しくソーイング	月	午前①	20	徳武 久美子
			30	西脇 育子
洋画	月	午前①	25	小池 一秀
北信濃歴史探訪※1			40	宮下 健司
郷土史「善光寺」※1	月	午前①	30	小林 順彦
太極拳			30	中村 眞弓
謡曲初級	月	午後	30	木村 保
ABCからの英語			20	徳武 久美子
書道「写経入門」	火	午前①	46	一色 白泉
水彩画「写生」			30	小池 一秀
たのしいハーモニカ教室※2	火	午後	18	野池 猛敏
茶道			30	西村 恵里
書道	火	夜①	46	一色 白泉
太極拳			20	吉田 ますみ
茶道	水	午前①	30	十代田 綾子
真子の実用英会話初級			20	古波田 眞子
楽しいスケッチと日本画	水	午前①	30	徳永 昇
悠遊BONSAI「盆栽」※3			30	山本 千城子
木版画	木	午前①	30	若林 文夫
かんたん着物リフォーム			25	森尻 恵美
水彩画初級	木	その他	20	小山 清
のびのび骨盤調整ヨガ※4			20	高木 裕子
洋画「人物画」	金	夜①	20	小池 一秀
パッチワーク・キルト			30	上石 利子
書道初級	金	午前①	30	瀧沢 曲峰
楽しくハワイアンフラ※5			18	山上 由美子
囲碁入門	金	午後	30	黒岩 巖
ハービー牧子の実用英会話			20	ハービー 牧子

- ※1 2学期制(計24回)4月13日～10月5日、10月12日～令和3年3月8日
- ※2 2学期制(計24回)4月14日～9月15日、9月29日～令和3年3月2日
- ※3 2学期制(計24回)4月15日～9月16日、9月30日～令和3年3月10日
- ※4 1学期制(計16回)4月16日～12月17日 時間13:30～15:00
- ※5 2学期制(計24回)4月17日～8月28日、9月11日～令和3年3月5日

古牧公民館 (☎243-3524)

- ▶一次募集/4月3日(金)9:00～
- ▶二次募集/4月3日(金)9:30～

講座	曜日	時間	定員	講師
Let's Enjoy English※1	月	その他	20	ジョン・パンスキー
季節の花のアレンジメント※2	火	午後	16	橋本 博重
たのしい家庭料理※3	水	午前①	20	岩佐 純子
パッチワーク※4			20	北村 明子
健康ヨガ	水	午後	20	川瀬 則子

- ※1 時間13:15～15:15
- ※2 1学期制(計12回)4月21日～令和3年3月5日(最終日は曜日が変わります)
- ※3 2学期制(計24回)4月15日～9月30日、10月14日～令和3年3月10日
- ※4 2学期制(計24回)4月15日～9月16日、10月7日～令和3年3月3日

楽しく学んで、出会い・触れ合い・学び合いの輪を広め、心豊かに過ごしてみませんか。
地域づくり、人づくりにつながる学びの第一歩を踏み出しましょう。

▶開設学期/1学期=4月13日～7月17日、2学期=7月27日～11月13日、3学期=11月16日～令和3年3月12日(各12回)

※講座により、講師の都合などのため一部異なる場合があります。

▶時間/午前①=10:00～12:00、午前②=9:30～11:30、午後=13:30～15:30、夜①=18:00～20:00、夜②=18:30～20:30

▶受講資格/原則として、市内在住・在勤の20歳以上の人

▶受講料/8,000円(1講座1学期当たり。別途、教材費などが必要な場合があります)

▶申し込み/募集日時に、各公民館・交流センターへ直接お申し込みください(先着順)。

※申し込み時に受講料をお支払いください(お釣りのないようご協力ください)。申込者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません。

※一次募集は、初めて受講する人を優先するため、令和元年度に受講した講座への申し込みはできません。

※受講希望者が一定の人数に満たない場合は、原則として休講し、後日連絡の上、受講料をお返します。

※駐車場の有無は、各公民館・交流センターへお問い合わせください。

※講師の敬称は省略しています。

■公民館では「成人学校」、交流センターでは「教養講座」を開設します。内容は、同一のものです。

■講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

芹田公民館 (☎228-3659)

- ▶一次募集/4月2日(木)9:00～
- ▶二次募集/4月2日(木)10:00～

講座	曜日	時間	定員	講師
太極拳	月	午前①	15	田中美穂子
陶芸(火曜日)	火	午前①	20	市川 一子
かんたん着物リフォーム※1	火	午後	20	脇若 恵子
やさしい英会話	水	午後	15	近藤 秀子
陶芸(夜間)	水	夜②	15	柿澤 重男
パッチワーク※2	木	午前①	15	北村 明子
陶芸(木曜日)			20	北村 直子
Let's Sing a Song (童謡からポップスまで)	木	午後	25	河原 富美子
書道	金	午前①	10	鷹見 操

- ※1 2学期制(計24回)4月7日～9月15日、10月6日～令和3年3月2日
- ※2 2学期制(計24回)4月16日～9月17日、10月8日～令和3年3月4日

吉田公民館 (☎241-6354)

- ▶一次募集/4月7日(火)9:30～
- ▶二次募集/4月7日(火)13:30～

講座	曜日	時間	定員	講師
日本料理の基本と応用※1	火	午前①	24	湯本 忠仁
着付けとマナー※2	水	午前①	15	宮沢 そみい
書道	金	午前①	25	小出 聖州
やさしい書道			25	小出 聖州
ヨガ	金	午後	30	川瀬 則子

- ※1 1学期制(計12回)4月21日～令和3年3月2日
- ※2 1学期制(計12回)4月15日～令和3年2月26日(最終日は曜日が変わります)

中部公民館 (☎234-1883)

- ▶一次募集/4月2日(木)10:00～
(夜の講座18:00～19:00)
- (定員に達しない場合は、一次募集後、随時受け付け)

講座	曜日	時間	定員	講師
書道入門	月	午前①	25	新井 清玉
はじめての手あみもの	火	午前①	20	岡村 啓子
楽しい中国語	水	午前①	15	歌麗波
書道	木	午前①	20	瀧沢 曲峰
和裁			10	石塚 恵美子
歌ってハモってプランテ※1	木	その他	30	上村 まり子
和裁	金	午前①	10	石塚 恵美子
書道			夜①	25

- ※1 2学期制(計24回)4月16日～10月22日、10月29日～令和3年3月11日 時間13:15～15:15

若槻公民館 (☎295-3355)

- ▶一次募集/4月2日(木)9:00～
- ▶二次募集/4月2日(木)9:30～

講座	曜日	時間	定員	講師
太極拳(初・中級)	月	午前①	20	吉田 公子
中国語・中国を訪ねて			20	韓 博
宝生流謡曲(初級)	月	午後	20	中嶋 輝行
気軽に親しむ英会話(中・上級)			20	イアン・デビッドソン
たのしい絵画教室	火	午前①	20	佐藤 義夫
楽しく歌おうハッピーコーラス	木	午前①	20	中川 真由美
ハッピーイングリッシュ(初級)			15	宮澤 カレン
沖ヨガ®で心身の健康を(初級)	木	午後	20	松本 梢
書道	金	午前①	20	勝山 幸一

成人学校・教養講座受講生募集

篠ノ井交流センター(☎292-2121)

▶一次募集/4月2日(休)9:00~
▶二次募集/4月2日(休)13:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
ひらけ☆ヨガ※1	月	その他	20	市川 千鶴
健康太極拳	月	午前②	20	小林 まさ子
ITステップアップ	火	午前①	10	錦織 義彰
たのしい絵画	火	午前①	20	正村 昌男
手軽な家庭料理※2	火	午後	24	高橋 嘉子
話そう韓国語	火	午後	20	白石 千恵美
自然と遊ぶ楽しい植物	水	午前①	15	永井 茂富
実用書道	水	午後	30	川村 文齋
たのしい絵手紙	水	午後	20	中村 順子
リフレッシュ健康体操※3	木	その他	25	脇坂 れい子
郷土の歴史※4	木	午前①	30	倉石 多喜夫
茶道入門	金	午前①	20	滝沢 幸子
陶芸教室	金	午前①	16	酒井 要
暮らしの中のフラワーアレンジメント※5	金	午後	20	安野 悦子
身につく英会話	金	午後	30	ミハエラ・デアコネスク

- ※1 2学期制(計32回)4月13日~9月28日、10月5日~令和3年3月8日 時間10:00~11:30
- ※2 2学期制(計24回)4月14日~9月15日、9月29日~令和3年3月2日
- ※3 2学期制(計32回)4月16日~9月10日、9月17日~令和3年3月11日 時間9:30~11:00
- ※4 2学期制(計24回)4月16日~9月17日、10月8日~令和3年3月11日
- ※5 2学期制(計24回)4月17日~9月18日、10月2日~令和3年3月19日

柳原交流センター(☎296-8540)

▶一次募集/4月2日(休)9:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
キラキラ健康体操※1	月	午前①	30	藤牧 敏子
太極拳	水	午後	30	大澤 美重子
書道※2	金	午前①	30	新井 清玉
はじめての俳句※3	金	午後	15	岩井 かりん

- ※1 2学期制(計24回)4月13日~9月28日、10月12日~令和3年3月8日
- ※2 2学期制(計24回)4月17日~9月18日、10月2日~令和3年3月12日
- ※3 1学期制(計12回)4月17日~令和3年3月19日(原則、毎月第3金曜日)

若穂公民館(☎282-2082)

▶一次募集/4月3日(金)9:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
健康ヨガ	水	午前②	12	庄村 さやか
古文書解読入門※1	水	午前②	15	峯村 周治
動かすやすいからじゅり※2	木	午後	12	峯村 美智子
はじめての俳句※3	金	午後	15	岩井 かりん

- ※1 1学期制(計12回)11月4日~令和3年3月3日、10月ごろに募集
- ※2 2学期制(計24回)4月第2火曜日・第4木曜日、5月~令和3年3月原則第1火曜日・第3木曜日
- ※3 1学期制(計12回)4月24日~令和3年3月12日(原則、毎月第4金曜日)

松代公民館(☎278-3912)

▶一次募集/4月7日(火)10:00~(定員に達しない場合は、一次募集後、随時受け付け)

講座	曜日	時間	定員	講師
書道(中級)	火	午前①	25	岡村 幸苑
書道(初級)	火	午後	25	
健康太極拳	火	午前②	35	小川 隆江
絵画	水	午後	25	大島 良明
やさしい太極拳	金	午前①	40	岸 美紀

朝陽公民館(☎243-7251)

▶一次募集/4月3日(金)9:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
リラックスヨガ※1	水	午前①	15	村山 陽子
実用書道※2	木	午前①	20	日野 皓雲

※1 2学期制(計24回)4月15日~9月30日、10月7日~令和3年3月17日
※2 2学期制(計24回)4月16日~9月24日、10月8日~令和3年3月11日

浅川公民館(☎263-1001)

▶一次募集/4月3日(金)9:00~
▶二次募集/4月3日(金)10:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
囲碁	火	午後	20	市川 光雄
太極拳	木	午後	20	吉田 公子

更北公民館(☎284-2046)

▶一次募集/4月2日(休)9:30~(夜の講座18:00~)
▶二次募集/4月2日(休)13:30~(夜の講座18:30~)

講座	曜日	時間	定員	講師
陶芸	火	午前②	16	丸山 奈留美
木彫り	火	午後	16	横山 勝彦
絵画(水彩画)	水	午前②	20	正村 昌男
ヨガ	水	午後	12	岡田 幸子
ノルディックウォーキング※1	木	午前②	20	千葉 弘子
陶芸	木	夜②	16	宮澤 道隆
ヨガ	木	夜②	12	岡田 幸子
そば打ち道場(初級)※2	その他		12	峰村 博
そば打ち道場(中級)※3	その他		12	峰村 博

- ※1 1学期制(計12回)5月14日~11月5日
- ※2 1学期制(計6回)5月7日~10月1日、時間9:30~13:30
- ※3 1学期制(計6回)5月21日~10月15日、時間9:30~13:30

安茂里公民館(☎226-4059)

▶一次募集/4月3日(金)10:00~
▶二次募集/4月3日(金)10:45~

講座	曜日	時間	定員	講師
手あみもの英会話(初級)	月	午前①	20	岡村 啓子
書道	月	午後	30	向山 智子
実用英会話	火	午前①	20	新井 清玉
水彩画	火	午後	20	近藤 秀子
楽しむ「かな書道」	木	午後	20	飯島 文隆
	金	午前①	20	日誌 静琴

三輪公民館(☎234-4430)

▶一次募集/4月3日(金)9:00~
▶二次募集/4月3日(金)10:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
ゆっくりゆったり太極拳	月	午後	20	吉田 ますみ
書道	水	午前①	30	新井 清玉
絵画を楽しむ	木	午前①	20	山岸 恵子
おもてなしの英会話(中級)	金	午前①	20	ミヤザワ キャロリン ユミ

古里公民館(☎295-9707)

▶一次募集/4月2日(休)10:00~11:30(定員に達しない場合は、一次募集後、随時受け付け)

講座	曜日	時間	定員	講師
茶道	火	午後	20	深澤 栄江
心ときめく絵手紙	水	午後	25	小林 節子
太極拳	木	午前①	30	田中 美穂子
着付けと和装マナー	木	午後	20	荒木 美津子

川中島町公民館(☎284-8222)

▶一次募集/4月2日(休)10:00~
▶二次募集/4月2日(休)13:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
Let's英会話	月	午前②	20	馬場 方子
健康太極拳	月	午後	25	小川 隆江
そば打ち講座※1	その他		10	峰村 博
ステップアップIT※2	その他		10	錦織 義彰
ヨガ	火	午前②	20	川瀬 則子
Enjoy英会話	木	午後	25	ミハエラ・デアコネスク
楽しむ太極拳	その他		25	小川 隆江
古社寺と古仏の魅力探訪※3	金	午前①	28	相原 文哉

- ※1 1学期制(計6回)5月11日~11月9日 時間9:30~13:30
- ※2 1学期制(計8回)10月26日~12月21日、時間13:30~16:30、9月ごろに募集
- ※3 1学期制(計11回)4月24日~9月25日、9月25日は館外授業

大豆島公民館(☎222-2888)

▶一次募集/4月3日(金)9:00~
▶二次募集/4月3日(金)13:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
絵画教室	月	午前①	20	小山 清
太極拳(初級)	火	午後	30	轟 文子
太極拳(中級)	火	午後	30	轟 文子
ピラティスヨガ※1	木	午前②	15	塚田 佳代子
パッチワーク※2	木	午後	20	北村 明子
すぐ使える英語※3	木	午後	15	マクマーンルーク
オカリナを愉(たの)しむ※4	金	午前①	15	瀧澤 ヒトミ
家庭料理に活(い)かす薬膳※5	金	午後	20	山岸 美智子

- ※1 2学期制(計24回)4月16日~9月17日、10月1日~令和3年3月18日
- ※2 2学期制(計24回)4月16日~9月17日、10月8日~令和3年3月4日
- ※3 2学期制(計24回)4月16日~9月24日、10月8日~令和3年3月11日
- ※4 2学期制(計24回)4月17日~9月18日、10月2日~令和3年3月19日
- ※5 1学期制(計12回)4月17日~令和3年3月12日

健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりのために、仲間と一緒に運動を始めましょう!

参加者募集

令和2年度 NAGANO健康スポーツ教室



会場やコースにより、内容が異なります。自分のペースで、いろいろな教室にチャレンジしてみましよう。

1 ストレッチ&健康体操コース

体をケアするストレッチや体操により身体を整え、日常生活におけるけが予防や体力の向上を目指します。初めての人でも自分のペースで参加でき、リラックスしながら取り組むことができます。

2 ストレッチ&体幹トレーニングコース

ストレッチと体幹を意識した筋力トレーニングにより、身体の柔軟性を高め、けが予防や体力・筋力の向上を目指します。自宅でできる運動の指導により、教室と自宅で継続した運動習慣を身に付けることができます。

3 ストレッチ&筋力トレーニングコース

筋力アップを目指す新しいコースを開講します。初心者も気軽に参加することができ、体をケアするストレッチにプラスして、正しい筋力トレーニングを学び、実践することができます。

4 男性が楽しめるスポーツコース

男性を対象に、ストレッチや筋力トレーニング、球技などを行い、継続した運動習慣や健康な体づくりを目指します。各教室に、それぞれ特色があります。

5 若返り体操・多種目球技コース

けが予防と体力増進のため、最初にストレッチや簡単な筋力トレーニングを行った後、卓球やソフトバレーボールなどの球技を楽しみます。会場によっては、特別講

習(ウォーキングなど)を行い、通年でさまざまなスポーツを体験することができます。

6 若返り体操・ソフトバレーボールコース

最初にストレッチや簡単な筋力トレーニングを行った後、ソフトバレーボールを中心にゲームを行います。しっかり体を動かすことができ、初心者でも気軽に楽しむことができます。

▶対象/市内在住・在勤の40歳以上の人

▶申し込み/受付日時に、筆記用具と参加料(お釣りのないようにご用意ください)を持参の上、直接各会場へ

※教室ごとに、最少開講人数があります。
※申込者の都合で参加しない場合、参加料はお返ししません。

定員など、詳しくは各担当にお問い合わせください。

- ①スポーツ課 ☎224-5083(月~金曜日8:30~17:15、祝休日を除く)
- ②NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎296-9918(月~金曜日10:00~13:00)
- ③(一社)ながの北部スポーツクラブ ☎090-4829-8903(土・日曜日、祝休日10:00~18:00)
- ④塩崎スポーツクラブ ☎090-1865-1248
- ⑤E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120
- ⑥(株)フクシ・エンタープライズ ☎291-0594
- ⑦シンコースポーツ(株) ☎244-7555(月曜日を除く)
- ⑧シンコースポーツ(株) ☎293-4048(火曜日を除く)

1 ストレッチ&健康体操コース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
月	信州新町体育館	10:40~11:40	4月6日	36	9,300円		3月16日(月)9:00~11:00	⑤
火	勤労者女性会館しなのき	9:30~10:45	4月7日	40	11,600円		3月10日(火)9:00~11:00	
		北部保健センター	13:15~14:15	4月14日	20	7,850円	7,200円	3月17日(火)13:15~14:15
水	長野運動公園総合体育館	10:35~11:50	4月8日	40	9,600円		3月11日(水)~22日(日)9:00~20:30	⑦
	芹田体育館	9:30~10:30	4月22日	30	10,850円	10,200円	3月11日(水)10:40~11:40	③

2 ストレッチ&体幹トレーニングコース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
金	北部勤労青少年ホーム	9:30~10:30	4月17日	25	10,850円	10,200円	3月13日(金)11:00~12:00	③

3 ストレッチ&筋力トレーニングコース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
火	勤労者女性会館しなのき	10:55~11:55	4月7日	各40	11,600円		3月10日(火)9:00~11:00	⑤
木	古牧体育館	10:55~11:55	4月9日		9,200円		3月19日(木)9:00~11:00	

4 男性が楽しめるスポーツコース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
火	★長野運動公園総合体育館	9:30~10:45	4月14日	25	9,650円	9,000円	4月7日(火)9:30~10:30	①
木	★塩崎体育館	10:40~11:55	4月16日	30	8,450円	7,800円	4月9日(木)10:40~11:40	
	ホワイトリング	13:30~14:45	5月14日	8	3,800円		4月16日(木)13:30~14:30	
金	柳原体育館 (柳さんの男若返りサークル)	10:40~11:55	4月10日	30	7,850円	7,200円	3月13日(金)10:40~11:55 (柳原交流センター学習室C)	②

★卓球やバウンドテニスなどを行います。

5 若返り体操・多種目球技コース(はりきり=積極的に体力アップ、らくらく=気軽に健康づくり)

曜日	会場	コース	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
						65歳未満	65歳以上		
月	信州新町体育館		9:10~10:25	4月6日	36	9,100円		3月16日(月)9:00~11:00	⑤
火	北部スポーツ・レクリエーションパーク		10:15~11:30	4月7日	各30	11,150円	10,500円	3月17日(火)10:00~20:00	⑥
		ホワイトリング	13:30~14:45			12,350円	11,700円	3月24日(火)13:30~15:00	
	篠ノ井体育館	はりきり	9:20~10:35			各7,850円	各7,200円	3月10日(火)10:45~11:45	④
		らくらく	10:40~11:55						
		冬期プラス※1	9:10~10:25	40	9,850円	9,200円			
水	柳原体育館		10:40~11:55	4月8日	30	7,850円	7,200円	3月11日(水)10:40~11:55	②
	長野運動公園総合体育館		9:10~10:25		40	9,600円		3月11日(水)~22日(日) 9:00~20:30	⑦
	安茂里体育館		9:10~10:25		30	7,850円	7,200円	3月11日(水)10:45~11:45	④
		冬期プラス※1			各	9,850円	9,200円		
	川中島体育館		9:10~10:25		40	9,200円		3月11日(水)9:00~10:00	⑤
	川合新田体育館		9:10~10:25		30	7,850円	7,200円	3月18日(水)9:15~10:15	④
	浅川体育館		13:30~14:45		4月15日	各40	9,850円	9,200円	3月11日(水)13:30~14:30
若槻コミュニティ・センター		13:30~14:45	9,850円	9,200円			3月18日(水)13:30~14:30		
芹田体育館		10:40~11:55	4月22日	40	9,850円	9,200円	3月11日(水)10:40~11:40		
木	裾花体育館		9:10~10:25	4月2日	30	7,850円	7,200円	3月12日(木)10:40~11:40	④
		冬期プラス※1			40	9,850円	9,200円	(アリーナ南)	
	古里体育館		10:40~11:55	30	7,850円	7,200円	3月12日(木)10:40~11:55	②	
	南長野運動公園体育館 ※2		10:45~12:00	4月9日	各40	9,600円		3月12日(木)~26日(木) 9:00~21:00	⑧
			9:30~10:45			9,200円		3月19日(木)9:00~11:00	
昭和の森公園フィットネスセンター		10:00~11:15	30	9,350円	8,700円	3月19日(木)10:00~12:00	⑥		
金	松代体育館	午前	9:10~10:25	4月3日	各30	各9,350円	各8,700円	3月27日(金)10:00~12:00 (青垣公園市民プール窓口)	⑥
		午後	13:30~14:45						
	川中島体育館		9:10~10:25		各	9,200円		3月13日(金)9:00~10:00	⑤
	若穂体育館		13:30~14:45		40	9,200円		3月13日(金)13:00~14:00	
北部勤労青少年ホーム		10:40~11:55	4月17日	25	8,350円	7,700円	3月13日(金)11:00~12:00	③	
三輪体育館		11:00~12:15		40	9,850円	9,200円	3月13日(金)11:30~12:15		

※1…冬期にも教室を開講します。 ※2…ビーチバレーボール、ストレッチ&健康体操も行います。

6 若返り体操・ソフトバレーボールコース

曜日	会場	時間	開講日	回数	参加料(保険料含む)		受付日時	担当
					65歳未満	65歳以上		
月	更北体育館	13:30~14:45	4月6日	36	8,400円		3月16日(月)13:00~14:00	⑤
木	南長野運動公園体育館	9:20~10:35	4月9日	40	9,600円		3月12日(木)~26日(木)9:00~21:00	⑧

行政相談

行政への苦情や要望など、さまざまな相談に応じます。

ところ	とき
市民相談室(もんぜんぶら座4階)	毎週金曜日10:00~12:00 (祝休日を除く)
篠ノ井交流センター	毎月第1金曜日〔令和3年1月は8日(金)〕 10:00~15:00
松代支所	毎月第3金曜日10:00~15:00
豊野支所	4月24日、7月10日、10月23日、12月4日、 令和3年2月5日(金)13:30~16:00
戸隠公民館	6月4日、12月3日(木)13:30~16:30
戸隠農村環境改善センター	10月1日、令和3年2月4日(木)13:30~16:30
鬼無里活性化センター	4月9日、10月8日(木)13:30~16:00
大岡支所	4月10日、6月12日、8月21日、10月9日、 12月11日、令和3年2月12日(金)10:00~12:00
信州新町福祉センター	4月10日(金)、6月10日(木)、8月7日、10月9日(金)、 12月10日(木)、令和3年2月10日(木)9:30~12:00
中条会館	4月6日(月)、6月5日(金)、8月5日(木)、10月5日、 12月7日(月)、令和3年2月5日(金)10:00~12:00

問広報広聴課☎224-5004

女性のための相談

○女性のための相談(電話・面接)

専門の女性相談員が、女性の生き方などの悩み事の相談に応じます。

▶とき/月~金曜日(祝休日を除く)、毎月第2土曜日9:00~16:00

▶ところ/男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)
▶申し込み/面接相談は、前日までに、電話で男女共同参画センター(☎237-8778)へ。電話相談は随時受け付けています(土曜日は電話相談のみ)。

○女性弁護士による女性のための法律相談(面接)

女性弁護士が、女性の権利一般に関し、専門的立場から相談に応じます。

▶とき/毎月第2水曜日10:00~12:00

▶ところ/男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)
▶定員/4人(先着順)
▶申し込み/相談日の前日8:30から、電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ

結婚相談

申し込み・問い合わせ	ところ	とき
川中島地区社会福祉協議会 (☎285-2712)	川中島支所	毎月第2・4水曜日 9:30~11:30
	川中島町公民館	奇数月第3日曜日 9:30~11:30
更北地区社会福祉協議会 (☎285-6225)	更北公民館	毎月第2日曜日、第4土曜日 9:30~11:30
コミわか婚活応援隊 (☎295-9550)	若槻支所	毎月第3土曜日、日曜日 10:00~15:00

※事前にお問い合わせください。

労働相談

○社会保険労務士による相談

解雇・給料・労働時間などに関して労使双方が相談できます。

▶とき/毎月第2木曜日13:30~16:00

▶ところ/市職業相談室(もんぜんぶら座4階)

▶申し込み/事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

子どもに関する相談

○こども相談室

0歳から18歳までの子どもや保護者からのさまざまな相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

・夜間電話相談 毎月第2火曜日17:30~19:30

▶ところ/子育て支援課こども相談室(第二庁舎2階、☎224-9746)

○子育て相談

▶こども広場(10:00~18:00)

ところ・問い合わせ	休館日
じゃん・けん・ぽん(☎219-0022)	毎月第1・3水曜日
このゆびとまれ(☎293-8860)	毎月第2・4水曜日

※休館日が祝休日の場合は、翌日が休館日となります。連休中の休館日は、各広場にお問い合わせください。

▶地域子育て支援センター

園名	電話番号	園名	電話番号
博愛保育園	227-2204	杉の子保育園	292-3339
山王保育園	228-6090	東条保育園	278-7766
りんどう保育園	252-7024	ころぼっくる保育園	286-6877
柳町保育園	244-9090	長野大橋保育園	285-3788
杉の子あびっく保育園	222-0044	丹波島こども園	284-2727
かざぐるま保育園	241-5177	七二会保育園	229-2958
松ヶ丘保育園	228-6180	豊野ひがし保育園	257-6868
東部保育園	293-6222	皐月かがやきこども園	295-6061

※この他にも、子育て相談に応じている保育園・幼稚園・認定こども園があります。詳しくは、各園に直接お問い合わせください。

学校・児童・生徒相談

内容	ところ・問い合わせ	とき(祝休日を除く)
いじめ・不登校・学校生活・家庭生活・発達障害・就学支援の相談	教育センター (0120-783-041)	毎週月~金曜日 8:30~20:00
子どもの非行問題などに関する相談	少年育成センター (☎228-8588)	毎週月~金曜日 8:30~17:15
虐待・子どもの養育など児童に関する相談	子育て支援課 (☎224-7062) 福祉政策課篠ノ井分室 (篠ノ井支所内、☎292-2596)	毎週月~金曜日 8:30~17:15

障害福祉に関する相談

身体・知的・精神・発達障害などの相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/障害福祉課(第二庁舎1階、☎224-8730)
福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2593)

職業相談

就職や職業に関する相談、キャリアカウンセリング(予約制)、求人・職業訓練の情報をご案内します。

▶とき/月~金曜日9:00~17:30(祝休日を除く)

▶ところ/市職業相談室(もんぜんぶら座4階、☎224-7021)

※職業紹介、あっせんは行いません。

夜間職業相談

仕事の悩みや職場での人間関係など、在職中の人も仕事帰りに相談できます。

▶とき/毎月第2火曜日17:00~20:00

▶ところ/もんぜんぶら座3階 会議室301

▶申し込み/事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

法律・公証・登記・税務・手続相談

身の回りの問題について、弁護士、公証人、司法書士、税理士、行政書士が相談に応じます。

▶ところ/市民相談室(もんぜんぶら座4階)

内容	とき	定員(先着順)	申し込み
[予約制] 法律相談(弁護士)	毎週火曜日	各10人	相談日の前日(前日が祝休日の場合は当日)8:30から、電話で消費生活センター(☎224-5777)へ。相談時間の指定はできません。
	毎月第2・4水曜日		
公証相談(公証人)	毎月第1木曜日	各8人	
	毎月第3水曜日	12人	
登記相談(司法書士)	毎月第3木曜日		
税務相談(税理士)	毎月第2・4木曜日	-	予約は不要です。当日の受け付けは15:30までです。
手続相談(行政書士)	毎月第1水曜日		

○法律相談=金銭や不動産などの賃貸借、相続・贈与、離婚、交通事故、多重債務などに関する相談(同じ内容での相談は1回限りです。異なる内容の場合は3カ月期間を空けてお申し込みください)

○公証相談=相続、遺言、任意後見契約などに関する相談

○登記相談=土地・家屋の登記、相続などの各種登記手続き、多重債務(1社当たりの債権額または紛争の価額が140万円以下の負債に限る)に関する相談

○税務相談=所得税、贈与税など、各種税金に関する相談

○手続相談=相続関係の手続きをはじめ、外国人の在留許可手続きなど、諸官公署へ提出する書類の作成に関する相談

圏市民窓口課消費生活センター☎224-5777

生活相談

ひとり親・女性の相談

就労や家計管理などの悩み事の相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

・夜間電話相談(子育て支援課のみ) 毎月第2火曜日17:30~19:30

▶ところ/子育て支援課(第二庁舎2階、☎224-5031)
福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)

生活・就労相談

生活に困窮した人の自立を支援します。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/市生活就労支援センター まいさば長野市(ふれあい福祉センター2階)

▶申し込み/事前に電話でまいさば長野市(☎219-6880)へ

生活保護の相談

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/生活支援課(第二庁舎2階、☎224-7529)

福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)

きぼう相談

生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。

ところ・問い合わせ	とき(祝休日を除く)
ふれあい福祉センター 2階(☎226-8200)	火・金曜日9:00~16:00
篠ノ井地区ボランティアセンター(☎292-1151)	月曜日9:00~16:00

年金相談

▶受付時間/月曜日(祝休日の場合は火曜日)8:30~19:00、火~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)、毎月第2土曜日9:30~16:00

▶申し込み/基礎年金番号の分かる年金手帳が年金証書を用意の上、事前に電話で予約してください。

予約受付専用電話	年金事務所	電話番号
☎0570-05-4890	長野南	227-1284(代表)
	長野北	244-4100(代表)

住宅相談

新築・増改築・リフォームなどの技術的な相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/住宅課(第二庁舎7階、☎224-5424)

NPO・ボランティア相談

内容・ところ・問い合わせ	とき
市民公益活動(NPO)の相談 市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階、☎223-0051)	10:00~19:00 (第1・3水曜日を除く)
ボランティア活動の相談 市ボランティアセンター(ふれあい福祉センター1階、☎227-3707)	9:00~20:00(土・日曜日は17:30まで、第3日曜日、祝休日を除く)

人権相談

毎日の暮らしの中で起こる、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。

○心配ごとと悩みごと相談室

▶とき/月・水・金曜日13:00~17:00(祝休日を除く)

▶ところ/心配ごとと悩みごと相談室(中央隣保館内、☎223-2220)

○人権電話相談(月~金曜日8:30~17:15、祝休日を除く)

内容	電話番号
みんなの人権110番(全国共通)	0570-003-110
子どもの人権110番(全国共通通話料無料)	0120-007-110
女性の人権ホットライン(全国共通)	0570-070-810

○人権擁護委員による特設人権相談所

※◇は女性人権擁護委員による女性のための相談日です。

ところ	とき
市役所会議室202(第二庁舎10階)	4月17日(金)、6月1日、7月20日(月)、9月11日、◇10月2日、12月11日(金)、◇令和3年2月2日(火)・19日(金)13:00~16:00
篠ノ井交流センター	6月2日、12月8日、令和3年2月9日(火)13:00~16:00
松代支所	8月4日、令和3年2月9日(火)13:00~16:00
若穂支所	6月16日、12月1日(火)13:00~16:00
川中島町公民館	7月14日、11月17日(火)13:00~16:00
更北公民館	7月7日、令和3年1月12日(火)13:00~16:00
豊野支所	4月24日、7月10日、10月23日、12月4日、令和3年2月5日(金)13:30~16:00
戸隠公民館	6月4日、12月3日(木)13:30~16:30
戸隠農村環境改善センター	10月1日、令和3年2月4日(木)13:30~16:30
鬼無里活性化センター	6月11日、12月10日(木)13:30~16:00
大岡支所	6月12日、10月9日、12月11日(金)10:00~12:00
信州新町福祉センター	6月10日(水)、10月9日(金)、令和3年2月10日(水)9:30~12:00
中条会館	4月6日(月)、6月5日(金)、8月5日(水)、12月7日(月)、令和3年2月5日(金)10:00~12:00

圏人権・男女共同参画課☎224-5084

2020シーズン開幕！ がんばれ！AC長野パルセイロ



市では、スポーツを軸としたまちづくりを推進するため、地域密着型スポーツチーム「AC長野パルセイロ」と連携・協力してスポーツ振興と地域の活性化に取り組んでいます。

AC長野パルセイロの2020シーズンが始まります。J2昇格を目指すトップチームとなでしこ1部リーグ復帰を目指すレディースチームに、スタジアムで熱い声援を送りましょう！

県内出身の選手に注目！

①名前 ②生年月日(3月1日現在の年齢) ③出身地 ④ポジション
※写真内の数字は背番号

■トップチーム(男子)

- 28 ①小西 陽向(こにし ひなた)
②2001年12月21日(18歳)
③長野市
④ミッドフィルダー
- 25 ①藤森 亮志(ふじもり りょうじ)
②1997年4月11日(22歳)
③諏訪市
④ミッドフィルダー
- 14 ①三田 尚希(さんだ なおき)
②1992年8月16日(27歳)
③木曾郡
④ミッドフィルダー

■レディースチーム(女子)

- 9 ①中村 恵実(なかむら めぐみ)
②2000年8月24日(19歳)
③長野市
④フォワード
- 16 ①山岸 夢歩(やまぎし ゆめほ)
②2000年8月4日(19歳)
③須坂市
④ミッドフィルダー
- 13 ①小林 和音(こばやし かずね)
②1999年9月14日(20歳)
③松本市
④ミッドフィルダー

■トップチーム(J3リーグ)ホームゲーム日程(3~8月)

節	開催日	キックオフ	対戦チーム
第2節	3月15日(日)	14:00	ガンバ大阪U-23
第5節	4月5日(日)	14:00	鹿児島ユナイテッドFC
第6節	4月12日(日)	14:00	福島ユナイテッドFC
第9節	5月6日(水)	15:00	カマタマーレ讃岐
第11節	5月31日(日)	14:00	SC相模原
第14節	6月21日(日)	18:00	ブラウブリッツ秋田
第16節	7月5日(日)	18:00	FC今治
第17節	7月12日(日)	18:00	カタレ富山
第19節	8月10日(月)	18:00	藤枝MYFC
第21節	8月22日(土)	18:00	いわてグルージャ盛岡

■レディースチーム(2部リーグ)ホームゲーム日程(3~8月)

節	開催日	キックオフ	対戦チーム
第1節	3月22日(日)	13:00	バニーズ京都SC
C第1節※1	4月11日(土)	18:00	スフィーダ世田谷FC
第4節	4月18日(土)	13:00	ちふれASエルフェン埼玉
第6節	5月2日(土)	15:00	スフィーダ世田谷FC
第8節	5月23日(土)	13:00	ASハリマアルビオン
C第5節※1	6月20日(土)	17:00	ASハリマアルビオン
第10節※2	8月30日(日)	16:00	大和シルフィード

※1…Cはなでしこリーグカップ戦です。

※2…試合会場は、佐久市総合運動公園陸上競技場です。

試合日程やキックオフの時間は、変更になる場合があります。来場の際は、AC長野パルセイロのホームページなどでご確認ください。

会場 長野Uスタジアム 篠ノ井東福寺320
(南長野運動公園総合球技場)

■トップチーム ホームゲーム入場料(税込み)

	メインスタンド 指定席		メインスタンド 自由席		ホーム自由席	
	前売り	当日	前売り	当日	前売り	当日
一般	3,100円	3,600円	2,600円	3,100円	2,100円	2,600円
小・中学生	1,600円	2,100円	1,100円	1,600円	600円	1,100円

■レディースチーム ホームゲーム入場料(税込み)

	メインスタンド 指定席		メインスタンド 自由席		ホーム自由席	
	前売り	当日	前売り	当日	前売り	当日
一般	2,100円	2,600円	1,600円	2,100円	1,100円	1,600円
小・中学生	1,100円	1,600円	600円	900円	400円	600円

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

福井市

第35回 ふくい桜まつり 3月28日(土)～4月12日(日) 福井市内

桜色に染められた福井城下を彩る「ふくい桜まつり」。福井の誇る「歴史」「食」「自然」「文化」を体感できる体験プログラム、特別な「食」のおもてなしなど、福井の魅力を堪能できる春の一大イベントです。

■えちぜん花の宵

足羽(あすわ)山や福井城址など、市内の桜の名所をライトアップで鮮やかに照らします。市中心部を流れる足羽川では、ライトアップが行われ、約1.6キロメートルの幻想的な桜のトンネルが楽しめます。



■ふくい桜満喫フェスティバル

4月3日(金)～5日(日)は、山車の乗車体験や桜舟など、さまざまなイベントが開催されます。

☎福井市おもてなし観光推進課

☎0776-20-5346 FAX0776-20-5670

「ふくいcityナビ」で検索

上越市

第95回 高田城址公園観桜会 4月1日(水)～15日(水) 高田城址公園

高田城址公園は、徳川家康の六男・松平忠輝の居城であった高田城の城跡に整備された公園で、園内とその周辺にある約4千本の桜の開花に合わせて、観桜会が催されます。三重櫓(やぐら)と桜が約3千個のぼんぼりの明かりに映え、お堀の水面に映るさまは「日本三大夜桜」の一つに数えられるほど美しく、見る人に春の喜びを満喫させてくれます。

また、桜並木をライトアップした“さくらロード”も人気です。

この機会に、ぜひ上越市へお越しください。



☎(公社)上越観光コンベンション協会

☎025-543-2777

☎上越市観光交流推進課

☎025-526-5111 FAX025-526-6113

「上越観光Navi」で検索

富山市

第66回 全日本チンドンコンクール 4月3日(金)～5日(日) 富山県民会館ほか

富山の春といえば、松川の桜と「全日本チンドンコンクール」。全国のチンドンマンが、その技とアイデアを競う全国唯一のコンクールとして60年以上の歴史を持ち、富山の春の風物詩となっています。

期間中は、富山の街がどこか懐かしいチンドンの音色に包まれ、チンドンマンの至高の芸が会場を拍手と笑いの渦に巻き込みます。

今年は路面電車の南北接続を記念し、城址大通りがパレード会場となり、スペシャルゲストも参加します！ぜひ全日本チンドンコンクールをお楽しみください！



☎富山市観光政策課

「富山市観光協会」で検索

☎076-443-2072 FAX076-443-2184

甲府市

第49回 信玄公祭り 4月3日(金)～5日(日) 舞鶴城公園、甲府駅周辺

甲斐の名将・武田信玄をしのんで行われる祭りです。各地から千人を超える軍勢が舞鶴城公園に集結し、川中島に向けて出陣する様子を再現します！

●イチゴ狩りへ行こう！

甲府市小曲は、山梨県最大のイチゴの産地です。ジュースで甘みたっぷりのイチゴを食べに、お立ち寄りください。

▶期間／5月中旬ごろまで

▶料金／一般1,000～2,000円、
3～6歳児800～1,500円

※時季により金額が変わります。

☎小曲観光いちご組合 ☎055-243-9608



☎甲府市観光課

☎055-237-5702 FAX055-227-8065

「甲府市観光」で検索



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

I T産業の活性化に向けて

I T (情報技術)の進歩によって、私たちの暮らしは日々便利になってきています。例えばSNSは、相手と気軽にコミュニケーションを取ることができるツールとして、ここ数年で爆発的に普及しました。また、AI (人工知能)やIoT (モノのインターネット)などの先端技術は、急速に高度化・多様化していて、業務の効率化や生産性の向上などに加え、これらを活用した新たなサービスも創出されています。

長野市にはI T関連企業が一定数集積していて、本市産業の特徴の一つとなっています。I T産業は、他の産業との連携によりさまざまな産業の成長が期待されるので、積極的な振興に取り組むべき分野です。

人口減少による労働力不足が懸念される中で、AIやIoTなどを用いた技術革新により、業務の効率化や生産性の向上を図ることは、今後の経済発展のために必要なことです。しかし、新たに就業するI T技術者の減少やI T市場のさらなる拡大などが相まって、先端技術を支える技術者の大幅な不足が見込まれています。I T技術者を継続的に確保することは、本市のみならず、わが国にとっても重要な課題となっています。

こうした状況を鑑み、I Tに関する能力を子どもの頃から育成して裾野を広げるため、令和2年度から全国の小学校でプログラミング教育が必修化されます。本市で

も、子どもたちにI Tやコンピューターに興味・関心を持ってもらい、将来の技術者育成につながる取り組みを行っています。その一環として、休日などに地域でプログラミングを学ぶことを通じ、創造性や協調性を養う場を提供する「長野ブートストラップ少年団」や、小・中学生がプログラミング言語や基礎理論を学び、同一課題に対するプログラミングを自ら行って、その成果を競う「U-15長野プログラミングコンテスト」の運営を支援してきました。

長野県は令和元年9月、次世代のデジタル社会を担うI T人材・I T産業の県内への集積を促す「信州I Tバレー構想」をまとめました。市内でも、この構想に位置付けられた「善光寺門前イノベーションタウン構想」の実現に向けた取り組みが少しずつ動き始めています。

これは、先端技術を活用して、善光寺門前周辺を労働力不足や超高齢社会への対応などの社会的課題の解決と経済発展とを両立できる街にするとともに、ベンチャー企業が集まり、そこから有望な企業が生まれるような起業家精神を育む街にしていこうというものです。

市としても、I T関連企業が集積しているという強みを生かし、県、高等教育機関、関係機関との連携の下、I T産業の活性化に向けた取り組みを支援していきます。



健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条 「動く」「食べる」「つながる」 「心地良いつながり」が効果的

フレイル予防 100まで元気!

社会とのつながりが少なくなるほど、フレイル(虚弱)になりやすいため、市では「1日1回の外出」「週1回以上の知人、友人との交流」を推奨しています。

「心地良いつながり」のある時間が増えると、フレイル予防に効果的です。次のことを参考に、自分に合った楽しい時間と場所、仲間を見つけてみませんか。

心地良い外出・交流のためのヒント

- 「興味がある」「してみたい」活動や、趣味、学びたいことを考える
- 地域でどんな講座やイベントが開催されているか知る
- 得意なことを生かして、社会に貢献する機会を探す(短時間の仕事やボランティアなど)
- 楽しむために、体力を保ち体調を整える(運動、栄養など)
- 外出などに不安があるときは、地域包括支援センターなどに相談する

地域で助け合い、心地良いつながりを

地域での助け合いが豊かであるほど、住民のフレイル予防につながることも分かっています。

日頃の「あいさつ」「登下校の見守り」「行事や講座のお知らせ」「困ったときの助け合い」「料理のお裾分け」など、ちょっとした温かい行動が、みんなの安心と健康につながります。

「心地良いつながり」を増やして、みんなでフレイルを予防し、笑顔で暮らしましょう。



市のフレイル予防講座やイベントの情報はホームページに掲載しています。



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

※申し込みの際の注意事項などは24ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
■勤労青少年ホーム(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)					
韓国語初級	4月8日～7月22日(水)19:00～20:15	14	16(6)	7,160円	3月10日(火)18:00
ビューティ・ペルヴィス®	4月8日～9月23日(水)19:00～20:00	11	25(7)	3,505円	
はじめてのハワイアンフラ	4月9日～7月16日(水)10:00～11:30	12	16(6)	6,600円	3月12日(水)9:30
やさしいハワイアンフラ(夜)	4月10日～10月16日(金)19:00～20:30	12	16(6)	3,820円	
ネイティブと楽しい英会話	4月14日～7月14日(火)	18:50～19:50	各	各	3月10日(火)18:00
		20:00～21:00	13	16(6)	
ゴルフ初級※2	4月14日～7月21日(火)19:30～21:00	14	15(10)	4,550円	3月10日(火)18:00
きれいをつくるピラティス	4月15日～7月15日(水)19:00～20:00	6	18(7)	1,890円	
硬式テニス	4月16日～6月11日(水)19:00～21:00	各	各	各	
		8	15(7)	5,100円	
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4月16日～7月30日(水)19:00～20:00	8	16(7)	2,520円	
ココロとカラダを整えるヨガ	4月18日～7月18日(土)10:30～11:45	7	16(6)	2,235円	
日曜のピラティスレッスン	4月19日～7月19日(日)10:30～11:40	7	18(7)	2,235円	
気の流れを整える経絡YOGA	4月23日～7月9日(水)19:00～20:15	6	15(7)	1,910円	
初・中級からのバドミントン	4月24日～8月7日(金)19:30～21:00	8	16(7)	3,600円	
癒やしのヨガで美しく	4月25日～7月25日(土)10:30～11:45	7	16(6)	2,235円	

※2…会場=大橋ゴルフガーデン(青木島町綱島)

■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。

はじめてのオカリナ	4月2日～9月17日(水)13:00～14:30	12	15(5)	6,600円	3月19日(水)12:30
オカリナを楽しもうB	4月2日～9月17日(水)14:30～16:00	12	15(5)	6,600円	3月19日(水)14:00
オカリナを楽しもう初級	4月2日～9月17日(水)18:30～19:30	12	15(5)	6,600円	3月19日(水)18:00
はじめての伝統(楊式)太極拳	4月7日～6月23日(火)18:30～20:00	11	15(5)	6,050円	3月16日(月)18:30
女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	4月7日～7月21日(火)13:10～14:10	15	20(5)	8,250円	3月10日(火)13:00
リトルキッズダンス※3	4月8日～6月24日(水)17:00～18:00	10	25(10)	5,500円	3月11日(水)16:30
キッズヒップホップダンス※4	4月8日～6月24日(水)18:15～19:15	10	25(10)	5,500円	
体の歪(ゆが)み、不調を整える操体法	4月10日～7月17日(金)9:30～10:30	15	15(5)	8,250円	3月13日(金)9:00
体の歪みを直す操体法実践編	4月10日～7月17日(金)19:30～20:30	15	15(5)	8,250円	3月13日(金)18:30
はじめてみよう 骨盤調整ヨガ®	4月10日～9月18日(金)18:30～19:30	18	20(5)	9,900円	3月13日(金)18:00

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

■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)

減量・体力づくりトレーニング(金)	4月3日～7月17日(金)19:00～20:30	16	15(7)	6,840円	3月13日(金)18:30
体力づくりトレーニング	4月7日～7月21日(火)19:00～20:30	15	15(7)	6,370円	3月10日(火)18:40
マレットゴルフ初心者講習会(4月)	4月10日・24日(金)13:30～15:30	2	24(12)	680円	3月14日(土)14:00
癒やしの陶芸インテリア小物づくり	4月11日～5月23日(土)10:00～12:00	6	10(5)	7,890円	3月14日(土)14:30
血液さらさら健康体操	4月17日～9月18日(金)15:20～16:20	19	26(13)	6,230円	3月13日(金)15:00
マレットゴルフ初心者講習会(5月)	5月14日・28日(水)13:30～15:30	2	24(12)	680円	3月14日(土)14:00

■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。

パソコン入門コース(ウィンドウズ10)	4月6日(月)・7日(火)9:30～12:30	2	10人	4,000円	3月9日(月)9:00から 開催日の1週間前まで 先着
ワード入門コース	4月10日(金)・14日(火)・17日(金)9:30～11:30	3	10人	4,000円	
エクセル入門コース	4月10日(金)・14日(火)・17日(金)13:30～15:30	3	10人	4,000円	
ワード(文章)基礎コース	4月21日(火)・23日(水)・28日(火)・30日(木)、 5月7日(木)・12日(火)9:30～12:30	6	10人	14,000円	

テレビ	a b n ふるさとステーション	15日・【再】22日(日)16:25～16:30「自転車で観光しよう」
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	
	▷7日(土)16:55～17:00「地産地消を推進しています」	▷14日(土)16:55～17:00「西山大豆をご存じですか」
	▷21日(土)16:55～17:00「春休みに城山動物園へ行こう」	▷28日(土)16:55～17:00「埋蔵文化財センター速報展「私たちの町の考古学」
ラジオ	S B C ふれあい21こちら長野市です	28日(土)17:35～17:45「東京オリンピック・パラリンピックに向けた長野市の取り組み」
	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
	2日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
	3日(火)	引っ越しごみの処理
	4日(水)	令和2年度成人学校・教養講座受講生の募集
	5日(木)	発掘調査速報展「私たちの町の考古学」
	6日(金)	自殺対策強化月間
	9日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)
	10日(火)	令和2年度NAGANO健康スポーツ教室参加者の募集
	11日(水)	災害に便乗した悪質商法に注意【再】
	12日(木)	高齢者の皆さんの身近な相談窓口をご利用ください
	13日(金)	自殺対策強化月間【再】
	16日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	17日(火)	国民健康保険の手続きをお忘れなく
	18日(水)	改正健康増進法と受動喫煙防止対策【再】
	19日(木)	春の城山動物園まつり
	20日(金)	引っ越しごみの処理【再】
	23日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	24日(火)	「するを支える」総合事業【再】
	25日(水)	市民活動団体の紹介
	26日(木)	令和2年度成人学校・教養講座受講生の募集【再】
	27日(金)	国民健康保険の手続きをお忘れなく【再】
	30日(月)	4月の観光イベント情報
	31日(火)	広報ながの4月号の見どころ

※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 3月1日(日)から若穂地区、3月16日(月)から大岡地区の魅力をお伝えします。

各種講座 受講生募集 次の事項をご確認の上、お申し込みください。詳しくは各施設へお問い合わせください。

- 受講料などには、教材費・保険料などを含まず [受講料は1回315円 (勤労者女性会館しなのきは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。
 - 各働く女性の家 [アドレス = <https://www.hatarakujosei.or.jp/>]、各勤労青少年ホーム [アドレス = <https://www.kinseihome.org/>]、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=3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。
- ※ 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
■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)					
楽しく学ぼう太極拳	3月13日(金)14:00~15:30	1	25(8)	325円	3月9日(月)14:00
楽しい陶芸	4月16日~7月16日(木)13:30~15:30	4	10(5)	11,260円	3月12日(木)13:30
着付けと作法	4月21日~10月20日(火)10:00~12:00	20	25(10)	7,800円	3月17日(火)10:30
母の日のフラワーアレンジ	4月23日(木)10:00~12:00	1	24(8)	3,815円	3月19日(木)10:30 <small>託児</small>

■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)
▶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	やさしいリラックスヨガ	4月2日~9月17日(木)13:30~14:45	12	15(7)	6,600円	3月10日(火)18:00	
	ゆっくりゆったりヨガ	4月6日~7月13日(月)9:20~10:40	14	15(7)	7,700円		
	バランスアップヨガ(月)	4月6日~7月13日(月)10:50~12:20	14	15(7)	7,700円		
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4月8日~9月23日(水)19:00~20:00	11	15(7)	3,505円		
	バランスアップヨガ(木)	4月9日~7月16日(木)10:00~11:30	14	20(9)	7,700円		
	体力アップ 筋トレ&ストレッチ	4月10日~6月19日(金)13:30~14:45	10	20(9)	5,500円		
	ゆがみを整えるリラックスヨガ	4月10日~7月17日(金)10:00~11:15	12	15(7)	6,600円		
	バドミントン	4月13日~9月14日(月)19:00~21:00	16	15(7)	6,840円		
	硬式テニス中級※1	4月14日~6月23日(火)19:00~21:00	10	16(7)	9,400円		
	心とからだを整える癒やしのヨガ	4月15日~7月22日(水)10:00~11:15	13	15(7)	7,150円		
	はじめてのZUMBA(ズンバ)®	4月15日~9月30日(水)19:30~20:30	11	20(9)	3,615円		
	心を休める週末のヨガ	4月17日~9月18日(金)19:00~20:00	11	20(9)	3,505円		
	ウイークエンド・ピラティス	4月17日~9月18日(金)19:00~20:10	11	16(7)	3,505円		
	身につく着物の着付け	4月20日~6月29日(月)19:00~21:00	10	15(7)	3,250円		
	英会話	初級	4月20日~9月14日(月)	18:50~19:50	各		各
中級		20:00~21:00		16	15(7)	8,749円	
しなやかにハワイアンフラ	4月22日~10月7日(水)19:00~20:30	12	20(9)	3,820円	3月10日(火)18:00		
はじめての英会話	4月23日~7月16日(木)13:30~14:30	13	15(7)	10,285円			
実用ボールペン字	4月23日~10月8日(木)19:30~21:00	11	12(5)	4,515円			
花いっぱいフラワーアレンジメント	4月23日~9月24日(木)、10月10日(土)19:00~21:00	8	12(5)	14,520円			
ビューティーストレッチ	4月24日~9月25日(金)19:00~20:00	10	20(9)	3,180円			
心とからだの調和ハタ・ヨーガ	4月28日~9月8日(火)19:00~20:30	10	16(7)	3,980円			
茶道入門(裏千家)	4月30日~10月8日(木)19:00~21:00	12	15(7)	6,780円			
楽しい 簡単クッキング	5月8日~9月11日(金)19:00~21:00	5	12(5)	5,325円			
ハーブと花の寄せ植え	5月9日(土)10:00~12:00	1	12(5)	2,315円			
はじめてのハワイアンフラ	5月11日~10月5日(月)10:00~11:30	16	20(9)	8,800円			
紅茶のロールケーキ&オレンジサブレ	5月20日(水)19:00~21:00	1	12(5)	1,315円			
中部	バランスアップヨガ(水)	4月8日~6月24日(水)10:00~11:30	10	18(9)		5,500円	3月10日(火)18:00
	簡単 本格アジア料理	4月9日~9月10日(木)19:00~21:00	5	16(8)		6,325円	
	バランスアップヨガ(金)	4月10日~6月19日(金)10:00~11:30	11	18(9)		6,050円	
	姿勢改善のためのヨガ	4月10日~9月25日(金)19:00~20:30	11	15(8)		3,505円	
	タヒチアンダンス	4月13日~9月28日(月)19:00~20:30	11	15(8)	3,505円		
	J-POP & ゴスペルを歌おう	4月13日~9月28日(月)19:45~21:00	12	20(10)	4,020円		
	硬式テニス※1	初級 初中級	4月15日~7月1日(水)19:00~21:00	各	各	3月10日(火)18:00	
				10	15(8)		
	実用ボールペン字	4月15日~9月30日(水)19:30~21:00	12	10(5)	4,830円		
	エンジョイ 英会話	4月16日~7月16日(木)19:00~20:00	13	15(8)	7,804円		
	簡単 おいしい晩ごはん	4月16日~9月17日(木)19:00~21:00	5	16(8)	5,325円		
	はじめての茶道裏千家	4月17日~9月18日(金)、10月3日(土)19:00~21:00	12	15(8)	8,580円		
	シェイプアップピラティス	4月18日~9月19日(土)11:30~12:30	10	15(8)	3,780円		
	健康ヨガ	4月20日~7月20日(月)10:30~11:45	11	15(8)	6,050円		
	ベリーダンス	4月20日~9月7日(月)19:00~20:15	11	15(8)	3,505円		
はじめようハワイアンフラ	4月20日~9月28日(月)10:30~12:00	16	15(8)	8,800円			
華道草月流	4月22日~9月23日(水)、10月3日(土)19:00~21:00	11	20(10)	14,765円			
ヨガでアンチエイジング	4月27日~9月28日(月)19:00~20:00	10	15(8)	3,180円			

※1...会場=長野運動公園テニスコート

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

しの食大学「信州産の肉と伝統野菜」

調理師から教わる調理実習などを通して、調理技術や食に関する知識を深めます。

▶とき／4月14日、5月12日、9月8日、11月10日・17日(火)10:00～13:00(計4回)(9月8日、11月17日は試食勉強会とし、いずれかの日に参加)

▶ところ／市保健所(若里六丁目)
▶対象／全ての開催日に参加できる人
▶定員／36人(先着順)
▶受講料／10,000円(材料費、テキスト代含む)

▶申し込み・問い合わせ／3月12日(木)13日(金)に、電話で市保健所食品生活衛生課(☎262-1212)か、長野県調理師会長野市支部(☎224-8580)へ

ABD読書会「女性学・男性学」

ジェンダー論の入門書を使い、基本的なジェンダーの視点を養います。

▶とき／3月15日(日)13:30～16:00
▶ところ／勤労者女性会館しのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▶対象／市内在住・在勤・在学の人
▶定員／15人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に市ホームページ「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、勤労者女性会館しのき内)へ
※託児を実施します(要予約)。

アサーショントレーニング講座

自分も相手も大切に自己表現法を学びます。

▶とき／3月20日(金)13:30～16:00
▶ところ／勤労者女性会館しのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▶対象／市内在住で仕事をしている女性か、市内在勤の女性
▶定員／24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、勤労者女性会館しのき内)へ
※託児を実施します(要予約)。

富貴蘭の植え替え講習会

▶とき／4月11日(土)10:00～12:00
▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟
▶受講料／1,000円(コケ代含む)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

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			
4月18日(土)9:00～13:00	飯綱分署	20人	飯綱分署(☎239-2119)
4月23日(木)9:00～13:00	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)
4月27日(月)9:00～13:00	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
■応急手当普及員講習(教材費約3,700円、3日間の受講が必要)			
4月22日(水)～24日(金)8:30～17:30	東部分署	20人	東部分署(☎222-0119)

リサイクルプラザ【ゆめ工房21】

圃リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
ペン立てとケース作り	4月6日(月)10:00～14:30	6人	400円
紙すき体験	4月9日(木)10:00～12:00	5人	100円
ねこはんでん作り	4月9日(木)10:00～14:30	5人	1,500円
布ぞうり作り	4月13日・20日(月)10:00～15:00	各10人	各300円
ポーチ作り	4月28日(火)10:00～12:00	5人	500円

▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目) ▶対象／市内在住の人
▶申し込み／3月9日(月)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

イスに座ってらくらく体操(前期)

▶とき／4月6日～9月7日(月)9:30～11:00(計10回)

▶ところ／かがやきひろば安茂里
▶対象／市内在住の70歳以上の人
▶定員／20人(多数の場合は抽選)
▶受講料／1,000円
▶申し込み／3月25日(水)9:00～16:00に、63円切手を持参の上、直接かがやきひろば安茂里へ
圃かがやきひろば安茂里 ☎225-8500

リサイクル容器で多肉植物を育てよう

▶とき／3月27日(金)10:00～12:00
▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目)
▶定員／20人(先着順)
▶受講料／800円
▶申し込み・問い合わせ／3月8日(日)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザ(☎222-3196)へ

音訳ボランティア養成講座

自分では本を読むことが困難な人へ音訳資料を提供するボランティアを養成します。

▶とき／4月21日～7月28日(火)(計15回)
▶ところ／県立長野図書館(若里一丁目)
▶対象／おおむね63歳以下でパソコンの文字入力ができる人
▶定員／20人程度(先着順)
▶受講料／5,000円(資料代含む)
▶申し込み／4月10日(金)までに、ファクスかEメールで長野県視覚障害者福祉協会音訳事業部(FAX217-0277、☎library@naganoken-shisyokyo.or.jp)へ
圃(社福)長野県視覚障害者福祉協会 ☎227-5207

甲種防火管理資格取得講習

▶とき／5月13日(水)・14日(木)
▶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／8,000円
▶申し込み／3月26日(木)～4月2日(木)に(一財)日本防火・防災協会のホームページから申し込むか、3月26日(木)～4月2日(木)9:00～16:00(土・日曜日を除く)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、ファクスで日本防火・防災協会(FAX03-3591-7130・03-6812-7140)へ
圃消防局予防課 ☎227-8001

初心者からできる陶芸教室

▶とき／4月7日～6月30日(火)10:00～12:00、14:00～16:00(各計12回)
▶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9,200円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ／3月17日(火)9:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ

お花見ウォーキング&脳トレ体操

▶とき／4月20日(月)13:30～15:00
▶ところ／かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)
▶対象／市内在住の60歳以上の人
▶定員／25人(多数の場合は抽選)
▶受講料／100円
▶申し込み・問い合わせ／4月6日(月)9:00～16:00に、電話か直接、かがやきひろば氷鉋(☎284-8100)へ

太極拳教室(前期) 岡市太極拳協会 中村さん ☎221-5482

とき	ところ	対象	定員(先着順)	参加料
4月3日~9月18日(金) 13:30~15:30(計18回)	芹田体育館	市内在住の 18歳以上の 人	20人	7,000円 (保険料別途※)
4月9日~9月24日(木) 10:00~12:00(計23回)	長野運動公園総合 体育館サブアリーナ		30人	10,000円 (保険料別途※)
4月10日~9月18日(金) 19:00~21:00(計18回)	浅川体育館		20人	7,000円 (保険料別途※)
4月10日~9月25日(金) 12:30~15:00(計12回)	三輪体育館		20人	9,000円 (保険料別途※)

▶申し込み/各教室の開催初日に参加料・保険料を持参の上、直接各会場へ
※年間保険料(4月~令和3年3月)=高校生~64歳1,850円、65歳以上1,200円

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	4月6日~6月15日(月)	9:15~10:15(計10回) 50人
②シルバー体操ストレッチコース		10:30~11:30(計10回) 20人
③シェイプアップ体操	4月8日~6月24日(水)	10:45~11:45(計10回) 30人
④ラリー・テニス	4月9日~6月11日(木)	13:30~15:00(計10回) 15人
⑤シルバー体操筋力アップコース	4月10日~6月12日(金)	9:15~10:15(計10回) 20人
⑥親子体操		10:45~11:45(計10回) 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3,600円 ⑥4,100円(子ども1人追加につき500円増し) ▶申し込み/3月16日(月)8:30から、電話か直接、茶白山スポーツ施設へ

北部スポーツ・レクリエーションパーク教室 岡同パーク(大字三才) ☎266-0582

■体験会

教室	とき	対象(子どもの学年などは令和2年4月時点)	定員(先着順)
親子体育	10:45~11:45	2・3歳児とその保護者	10組
幼児体育	3月31日(火)	16:00~17:00	年少~年長児
児童体育		17:15~18:15	小学1~3年生

■各種教室

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
短期体育	4月11日・18日・25日(土)9:30~10:30、10:30~11:30(各計3回)	年中児~小学生(令和2年4月時点)	15人	3,100円
初心者マレットゴルフ	4月13日・27日(月)13:30~15:00(計2回)	18歳以上の人	10人	300円

■エアロビクス教室体験会

▶とき/4月13日・20日・27日(月)19:30~20:30 ▶ところ/昭和の森公園フィットネスセンター(上野二丁目) ▶対象/18歳以上の人

◎上記はいずれも

▶申し込み/3月8日(日)8:30から、電話か直接、北部スポーツ・レクリエーションパークへ

ポールウォーキング&長野オリンピックミュージアム見学 岡スポーツ課 ☎224-5083

▶とき/3月26日(木)9:30~12:30 ▶ところ/エムウェーブ ▶対象/市内在住か在勤の人 ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/100円 ▶申し込み/3月9日(月)~18日(水)に、電話でスポーツ課へ

教室

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)
悪徳商法	3月9日(月)10:30~11:30	大豆島(大字大豆島 ☎221-5600)
	3月13日(金)11:00~12:00	石川(篠ノ井石川 ☎292-3900)
	3月24日(火)14:00~15:00	茂菅(大字小鍋 ☎234-5466)
やさしい太極拳	3月16日、4月6日(月)13:00~14:30	新橋(大字塩生甲 ☎228-4731)
音楽療法	3月27日(金)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目 ☎244-6721)
山水画教室	3月16日、4月6日(月)13:30~14:30	
認知症予防ゲーム	3月23日(月)13:30~14:30	茂菅(大字小鍋 ☎234-5466)
	3月19日(木)13:30~14:30	
歌体操と音楽レク みさちゃんの手芸 布ぞうりづくり	3月23日(月)13:30~14:30	東長野(吉田五丁目 ☎244-6721)
	3月24日(火)13:00~15:00	
	3月27日(金)10:00~12:00	

▶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

ソルガム栽培講習会と信州ソルガム高度活用研究プロジェクト成果報告会

▶とき/3月19日(木)13:00~17:20
▶ところ/信州大学工学部SASTec 3階(若里四丁目)

▶内容/ソルガム栽培講習会[講師=春日重光さん(信州大学農学部教授)]、基調講演「ソルガムを中心とした雑穀の可能性」[講師=中西学さん((一社)日本雑穀協会理事)]、ソルガム食品の試食ほか
▶申し込み/3月16日(月)(必着)までに、氏名(ふりがな)・住所・職業・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレス(携帯メール不可)を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで環境保全温暖化対策課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5108、✉kankyo@city.nagano.lg.jp)へ

※詳しくは、信州産ソルガム普及促進協会のホームページをご覧ください。

環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

脳と筋力トレーニング健康体操

▶とき/3月30日(月)10:00~11:30
▶ところ/かがやきひろば松代(松代町東条)

▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/15人(先着順)
▶受講料/100円

▶申し込み・問い合わせ/3月11日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば松代(☎278-0050)へ

段ボール箱で生ごみリサイクル

▶とき/3月10日(火)14:00~15:30
▶ところ/ふれあい福祉センター5階(大字鶴賀緑町)

▶対象/市内在住で初めて受講する人
▶定員/30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/3月9日(月)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ
※受講経験があり地域などで学習会を開催する場合には、「生ごみ減量アドバイザー派遣制度」をご利用ください。

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/3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/3月19日(木)までに、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

南長野運動公園 篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■ジュニアフットサル教室

- ▶とき／①毎週月曜日17:00～18:30
②毎週木曜日17:00～18:30
- ▶対象／①小学4～6年生 ②小学1～3年生
- ▶参加料／月額各3,000円

■ジャイロキネシス®

- ▶とき／3月8日・15日(日)15:00～15:45
- ▶対象／高校生以上
- ▶参加料／1回600円

■体操無料体験教室

- ▶とき／3月27日(金)①17:00～18:00
②17:50～19:00
- ▶対象(令和2年4月時点)／①年少～年長児 ②小学生
- ▶定員／各10人(先着順)
- ▶申し込み／事前に電話か直接、南長野運動公園へ

小学生陸上競技教室

- ▶とき／4月11日～10月31日(土)14:00～16:00(計20回)
 - ▶ところ／長野運動公園陸上競技場
 - ▶対象／市内在学の小学3～6年生
 - ▶定員／30人(先着順)
 - ▶参加料／8,000円(保険料・施設利用料含む)
 - ▶申し込み／4月4日(土)13:00～14:00に、参加料を持参の上、直接同競技場会議室へ(昨年の夏季教室からの継続で参加を希望する人は上記同日の14:00～14:30に受け付け)
- 岡市陸上競技協会担当 市川さん
☎090-9357-8071

ライダー体験教室

- ▶とき／4月4日～令和3年3月28日の土・日曜日、祝休日10:00～15:00
- ▶ところ／若穂多目的広場内(長野市グライダー場)(若穂綿内)
- ▶対象／小学4年生以上
- ▶定員／各日3人程度(先着順)
- ▶参加料／各日3,000円(保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ／各開催日の1週間前までに、電話かEメールで(公社)長野グライダー協会の小川さん(☎282-3171、✉soamagano@yahoo.co.jp)へ

ビームライフル体験教室

- ▶とき／4月4日～令和3年3月28日の土・日曜日、祝休日10:00～16:00
- ▶ところ／中尾山射撃場(篠ノ井岡田)
- ▶対象／市内在住の小学4年生以上
- ▶定員／各日10人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／各開催日の前日までに、電話で市ライフル射撃協会の関川さん(☎090-4816-8796)へ

中学生ソフトテニス教室 岡市ソフトテニス協会 跡部さん ☎090-2662-1254

とき	ところ	対象	定員(先着順)	参加料
4月1日～11月25日(水)(通年)19:00～21:00(計30回)	長野運動公園テニスコート	市内在学の中学生	各35人	5,500円(保険料含む)
4月1日～7月29日(水)(前期)19:00～21:00(計15回)		市内在学の中学3年生		3,000円(保険料含む)
8月5日～11月25日(水)(後期)19:00～21:00(計15回)		市内在学の中学生		3,000円(保険料含む)

▶申し込み／4月1日(水)19:00に、参加料持参の上、直接会場へ

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

■水中教室 ※温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	参加料
①バレエティークア	4月2日(水)	14:00～15:00 1,000円
②脂肪燃焼水中運動	4月3日(木)	14:00～15:00 1,000円
③体づくり水中運動	4月8日～6月24日(水)(計10回)	10:30～11:30 各
④ゆっくりウォーキング		13:15～14:15 8,450円
⑤楽しくアクアビクス		15:30～16:30
⑥筋力アップ水中運動	4月10日～6月26日(金)(計10回)	19:15～20:15 6,310円
⑦体づくりアクアビクス		10:30～11:30 各
⑧代謝アップ水中運動		13:15～14:15 8,450円
⑨脂肪燃焼アクアビクス	4月11日～6月20日(土)(計10回)	15:30～16:30
⑩ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム		19:15～20:15 6,310円
⑪ひざこし安心ウォーク・スイム		10:30～11:30 各
⑫体づくりウォーキング	4月13日～6月22日(月)(計10回)	13:15～14:15 8,450円
⑬Men's ダイナミックアクア		15:30～16:30
⑭簡単いろいろ水中運動		19:15～20:15 6,310円
⑮体ひきしめアクアビクス	4月14日～6月23日(火)(計10回)	10:30～11:30 各
⑯ひざこし安心ウォーキング		13:15～14:15 8,450円
⑰脂肪燃焼ダイエット		15:30～16:30
⑱筋力アップアクアビクス	4月16日～6月18日(水)(計5回)	19:15～20:15 6,310円
⑲ひざこし安心サーキット		10:30～11:30 各
⑳からだ爽快水中運動		13:15～14:15 8,450円
㉑バレエティークア	4月16日～6月18日(水)(計5回)	15:30～16:30 6,310円
㉒簡単アクアビクス		13:15～14:15 4,225円

▶定員／①・②各20人 ▶申し込み／①・②は3月10日(火)9:00から、③～⑫は3月16日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■体操教室

教室	とき	参加料
①歌って動くレツリミック	4月6日～6月15日(月)13:30～14:30(計5回)	5,000円
②ゆったりヨガ	4月8日～6月24日(水)10:30～11:30(計9回)	9,000円
③らくらく体操教室	4月8日～6月24日(水)13:30～14:30(計10回)	8,450円
④筋力パワーアップ体操	4月11日～6月20日(土)13:30～14:30(計10回)	8,450円
⑤骨コツ元気体操	4月14日～6月23日(火)13:30～14:30(計10回)	8,450円

▶申し込み／①・②・④・⑤は3月17日(火)から、③は3月16日(月)から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■子ども・親子教室 ※④・⑪は温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象
①親子でレツリミック	3月9日(月)10:30～11:15	1～3歳児
②わらべうた産後ダンス	3月11日(水)10:30～11:30	4カ月～6歳児のママ
③親子で楽しく英語遊び	3月14日・28日(土)10:30～11:15	3～6歳児
④親子プール	3月14日・28日(土)16:00～17:00	3～6歳児
⑤ベビー&ママ・パパ	3月15日(日)・19日(木)10:30～11:30	6カ月～3歳児
⑥ベビーヨガで手遊び歌遊び	3月18日(水)10:30～11:30	2カ月～1歳半児
⑦親子体操	3月21日(土)16:00～17:00	3～6歳児
⑧チョークアート	3月22日(日)10:30～12:00	ママ向け
⑨わらべ歌ベビーマッサージ	3月23日(月)10:30～11:30	2カ月～1歳児
⑩からだすっきりママヨガ	3月24日(火)10:30～11:30	ママ向け
⑪家族で水中サーキット	3月29日(日)10:30～11:30	1～6歳児のママ・パパ
⑫キッズフラダンス	3月30日(月)10:30～11:30	1～6歳児

▶定員(先着順)／①・③・④・⑦・⑨・⑫各12人 ②・⑥・⑧・⑩・⑪各10人 ⑤25人
▶参加料／①・②・⑥・⑨・⑩・⑫各800円 ③・④・⑦各1,000円 ⑤・⑪各700円
⑧1,500円(材料費含む) ▶申し込み／湯～ぱれあホームページ「おひさまクラブ」へ(会員登録が必要です)

■子ども貸し切りプール ※温泉・プール利用料が別途必要です。

▶とき／3月22日(日)15:00～17:00 ▶対象／6カ月児～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) ▶参加料／300円

■ひざ痛・腰痛を予防・改善するための運動講座 ※温泉・プール利用料が別途必要です。
▶とき／3月27日(金)13:20～16:00 ▶申し込み／3月9日(月)9:00から、電話で湯～ぱれあへ

市障害者スポーツ大会 岡市障害者スポーツ協会 ☎ FAX 共通266-8834

種目	とき	ところ
水泳競技	5月17日(日)(受け付け=9:00~9:30)	アクアウイング
陸上競技	5月24日(日)(受け付け=8:30~9:00)	長野運動公園陸上競技場

▶対象/市内在住・在勤・在学の12歳以上(4月1日現在)で、障害者手帳の所有者、市内の障害者支援施設・特別支援学校に在籍する人 ▶申し込み/4月3日(金)までに、市身体障害者福祉協会地区支部、市手をつなぐ育成会、市肢体不自由児者父母の会、施設・学校を通じて申し込むか、ファクスか直接、市障害者スポーツ協会(大字鶴賀、市障害者福祉センター内)へ

市水泳協会水泳教室 岡市水泳協会 小林さん ☎ 090-1118-6044

教室	とき	対象
①幼児水泳	4月10日~令和3年3月19日(金) 15:50~17:00(計40回、4期制)	年中・年長児(令和2年4月時点)
②スイム	4月8日~令和3年3月17日(水) 15:50~17:00(計40回、4期制) 4月10日~令和3年3月19日(金) 15:50~17:00(計40回、4期制)	小学1~3年生(令和2年4月時点)
③成人水泳	4月10日~令和3年3月19日(金) 10:00~11:30(計40回、4期制) 4月10日~令和3年3月19日(金) 13:30~15:00(計40回、4期制)	市内在住の20歳以上の人
④中高年の水中運動	4月10日~令和3年3月19日(金) 11:00~12:00(計40回、4期制)	市内在住のおおむね40歳以上の人

▶ところ/アクアウイング(①~③25メートルプール、④50メートルプール) ▶定員/各10人(先着順) ▶参加料(入場料含む、1期分)/①・④各5,000円 ②各6,000円 ③各6,500円 ▶申し込み/3月14日(土)9:30~11:30に、1期分の参加料と年間保険料(※)を持参の上、アクアウイングへ
※年間保険料(4月~令和3年3月)=中学生以下800円、高校生~64歳1,850円、65歳以上1,200円

ホワイトリング 岡ホワイトリング ☎ 283-7977

■体操教室

教室	とき	対象
①シルバー体操	4月7日~6月9日(火)(計8回)	9:15~10:15 60歳以上の人
②親子体操		10:45~11:45 2・3歳児とその保護者
③ZUMBA®(ズンパ)(火曜コース)	4月8日~6月10日(水)(計8回)	19:15~20:15 18歳以上の人
④子ども体力づくり		15:30~17:00 小学生
⑤姿勢改善ヨガ	4月9日~6月25日(木)(計8回)	9:30~10:30 18歳以上の人
⑥健康ウォーキング		10:15~11:45 おおむね50歳以上の人
⑦リズム体操		14:00~15:00 18歳以上の人
⑧ナイト・ヨーガ		18:30~19:30 18歳以上の人
⑨シルバーはりきり体操	4月10日~7月10日(金)(計8回)	19:45~20:45 18歳以上の人
⑩修正ヨガ		9:15~10:15 60歳以上の人
⑪美ユティバランスコーディネーション		10:00~11:30 18歳以上の人
⑫ZUMBA®(ズンパ)(金曜コース)		18:15~19:15 18歳以上の人
		19:30~20:30 18歳以上の人

▶定員(先着順)/①70人 ②20組 ③~⑤・⑩~⑫各20人 ⑥15人 ⑦・⑨各30人 ⑧各30人 ▶受講料/①・④・⑥・⑦・⑨各3,600円 ②・⑤各4,000円(②は子ども1人追加につき500円増し) ③・⑩~⑫各4,800円 ⑧各4,800円 ▶申し込み/3月18日(水)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

■無料体験会

教室	とき	対象	定員(先着順)
子ども体力づくり	3月18日(水)15:30~17:00	小学生	20人
健康ウォーキング	3月19日(木)10:15~11:45	おおむね50歳以上の人	15人
リズム体操	3月19日(木)14:00~15:00	18歳以上の人	30人

▶申し込み/3月12日(水)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

■トレーニングルーム利用時間変更

4月から日曜日、祝休日の利用時間が8:30~17:00になります。

初心者乗馬教室、ポニー教室

▶とき/4月19日、5月10日、6月7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4日、11月1日(日)(4~6月・9~11月9:00~10:00、7・8月7:00~8:00)

▶ところ/犀川第二緑地(大字川合新田)

▶対象/◇初心者乗馬=市内在住の65歳までの人 ◇ポニー=市内在住の小・中学生

▶定員(先着順)/◇初心者乗馬=各日6人 ◇ポニー=各日10人

▶参加料(保険料・レンタル料含む)/◇初心者乗馬=各日2,500円 ◇ポニー=各日1,000円

▶申し込み/各開催日の2週間前までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで市馬術連盟(〒380-0928長野市若里六丁目7-28、FAX228-1896、nagano_ringo_club@yahoo.co.jp)へ
岡市馬術連盟 小野塚さん
☎090-4416-2181

裾花卓球教室

▶とき/4月9日~11月19日(木)19:00~21:00(計24回)

▶ところ/安茂里体育館(安茂里小市三丁目)

▶対象/小学3年生~中学生

▶定員/25人(先着順)

▶参加料/月額2,000円(保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市卓球協会(☎226-0371)へ申し込み後、参加料を持参の上、直接会場へ(随時受け付け)

少年・少女ラグビー教室

▶とき/4月5日~令和3年3月28日(日)8:30~11:30

▶ところ/犀川市営ラグビー場、千曲川リバーフロントスポーツガーデングラウンド(大字屋島)ほか

▶対象/5歳~中学生

▶定員/70人程度(先着順)

▶参加料/年額12,000円(保険料含む、分納可)

▶申し込み・問い合わせ/4月5日(日)までに、電話か、住所・氏名・保護者氏名・年齢・学校名・学年・電話番号を記入の上、ファクスで市ラグビーフットボール協会の宮本さん(☎FAX共通292-9233)へ

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

不動産鑑定士による無料相談会

▶とき／①3月12日(木)13:00～15:40 ②4月2日(木)10:00～12:00、13:00～16:00
▶ところ／①(株)長水建設会館(大字中御所) ②市役所会議室151(第一庁舎5階)
▶申し込み／①は3月10日(火)までに、電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会へ ②(一社)長野県不動産鑑定士協会
☎225-5228

健康

長野市民病院がんセンター特別公開講座

▶とき／3月10日(火)13:00～14:00
▶ところ／清泉女学院大学長野駅東口キャンパス
▶内容／講演「がんと向き合い、働くということ～両立支援と心のケア」[講師＝小川朝生さん(国立がん研究センター東病院精神腫瘍科長)]
☎295-1199

長野市民病院 市民健康講座

▶とき／3月14日(土)14:00～16:00(開場13:30)
▶ところ／東部文化ホール(大字小島)
▶内容／講演「悪性腫瘍切除後の再建～形成外科の関わり」(講師＝滝建志形成外科部長)、「適応拡(ひろ)がるロボット支援手術～縦隔腫瘍への導入」(講師＝砥石政幸呼吸器外科副部長)、「令和時代の食べ方、体の動かし方」(講師＝西井裕内分秘・代謝内科部長)
▶定員／300人(先着順)
☎295-1199

専門医による認知症個別相談会

▶とき／3月10日(火)13:00～15:00
▶ところ／中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)
▶対象／本人、家族など
▶定員／3人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

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 4月17日(金) 13:30～15:30	三陽保健センター(大字西尾張部) ☎259-3434
② 4月23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／市内在住で妊娠30週までの妊婦とその家族
▶定員／各20組(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／3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=10:00～)	ところ・問い合わせ
① 4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 4月19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6月28日～9月6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6月28日～9月6日の妊婦とその家族
▶定員／各15組程度(先着順)
▶参加料／②820円(食事代1人615円別途)
▶申し込み・問い合わせ／3月9日(月)10:00から、電話で各施設へ[②のキャンセルは4月16日(木)まで]

2歳児フッ化物塗布

とき・受付時間	ところ
4月10日(金) 9:30～9:50	西部保健センター(大字安茂里)
4月17日(金) 13:20～13:40	真島保健センター
4月27日(月) 9:30～9:50	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／初めて参加する2歳～2歳11カ月の幼児
▶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／3月9日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)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	3月19日(木)	10:00～12:00
	3月24日(火)	13:30～15:30
歯科	3月19日(木)	13:30～15:30
	3月24日(火)	10:00～12:00
運動	3月19日(木)	9:00～10:00、
	3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／3月13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／4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

無料体操教室

▶とき／3月11日(水)①16:00～17:00 ②17:15～18:30
▶ところ／長野運動公園総合体育館
▶対象(令和2年4月時点)／①年中～年長児 ②小学1～3年生
▶定員／各15人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でアクアウィング(☎244-7555)へ

初心者バウンドテニス教室

▶とき／5月14日～6月18日(木)13:00～15:00(計6回)
▶ところ／川合新田体育館
▶対象／市内在住の人
▶定員／30人(先着順)
▶参加料／2,000円(保険料別途＝64歳まで1,850円、65歳以上1,200円)
▶申し込み／5月7日(木)13:00～14:00に、参加料を持参の上、直接川合新田体育館へ ②市バウンドテニス協会 本澤さん
☎090-9640-8502

会計事務処理お悩み相談会

助成金、決算などあらゆる会計処理について、専門の税理士が個別相談に応じます(1団体30分)。

- ▶とき/3月14日(土)13:30~16:00
- ▶ところ/もんぜんぶら座3階
- ▶対象/NPO・非営利活動団体
- ▶定員/5団体(先着順)
- ▶参加料/300円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

NPOカフェまんまる「手提げ袋ワークショップ」

環境問題を学びながら、オリジナルの手提げ袋を作ります。

- ▶とき/3月14日(土)13:30~16:00
- ▶ところ/もんぜんぶら座7階
- ▶定員/16人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

機関誌まんまる発送サロン

- ▶とき/3月28日(土)10:00~14:00
- ▶ところ/もんぜんぶら座3階
- ▶内容/交流しながら機関誌の発送作業
- ▶定員/10人(先着順)
- ☎市民協働サポートセンター☎223-0051

東条あんず花まつり

- ▶とき/3月25日(水)~4月5日(日)10:00~15:00(開花状況により日程を変更する場合があります)
- ▶ところ/松代町東条(菅間地区)
- ▶内容/農産物の直売など
- ☎東条あんずまつり実行委員会 阿部さん ☎090-9660-3416
- 松代支所 ☎278-2280

中部勤労青少年ホームスプリングフェスタ

- ▶とき/3月22日(日)10:30~12:00
- ▶ところ/中部勤労青少年ホーム(大字南長野妻科)
- ▶内容/ステージ発表など
- ☎中部勤労青少年ホーム ☎232-3256

スノーシューで巨木をめぐる雪上観察会

- ▶とき/3月15日(日)9:00~14:00
- ▶集合場所/戸隠神社奥社入り口駐車場前
- ▶持ち物/昼食、防寒着、サングラス、スノーシューなど雪の上を歩ける道具
- ▶参加料/一般500円、小・中学生300円
- ☎NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

ながの門前まちあるき

- ながのエシカル事情
- ▶とき/3月13日(金)14:00~16:00

■消防団のヒミツ

- ▶とき/3月21日(土)9:00~10:30

◎上記はいずれも

- ▶集合場所/楽茶れんが館2階(大字長野大門町、10分前までに集合)
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶参加料/一般1,000円、小学生~大学生500円(飲食代別途)
- ▶申し込み/事前に電話でまち暮らしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ
- ☎市街地整備課 ☎224-8389

犬と猫の休日譲渡会

	とき	ところ
①	3月8日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)
②	3月21日(土) 13:00~15:00	市保健所 (若里六丁目)

- ☎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

春蘭(シュンラン)展

- ▶とき/3月21日(土)10:00~17:00、22日(日)9:00~15:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

■春蘭の植え方教室

- ▶とき/3月21日(土)13:30~15:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/2,000円
- ▶申し込み/3月9日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ
- ☎(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

花と緑の上映会

- ▶とき/3月28日(土)・29日(日)10:00~11:30(開場9:30)
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
- ▶内容/映画「FIVE SEASONS ガーデン・オブ・ピート・アウドルフ」
- ▶定員/各50人(先着順)
- ▶参加料/各800円
- ▶申し込み・問い合わせ/3月9日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

パソコン相談など

■シニアパソコン無料相談会

- ▶とき/3月14日(土)10:00~15:00
- ▶ところ/大豆島公民館
- ☎シニアネットながの 榛葉(しんは)さん ☎090-9359-8288

■「パソコンの病院ながの」無料相談会

- ▶とき/3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

春のわくわく健康ウォーキング ~カタクリ群生地を散策しよう

- ▶とき/4月10日(金)13:30~16:00(集合13:00)
- ▶集合場所/かがやきひろば安茂里
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/100円
- ▶申し込み・問い合わせ/3月26日(木)9:00~16:00に、電話か直接、かがやきひろば安茂里(☎225-8500)へ

手作り生こんにやくを作ってみよう

- ▶とき/3月24日(火)18:00~25日(水)14:00(1泊2日、25日のみの日帰り参加も可)
- ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)
- ▶対象/小・中学生とその家族
- ▶定員/30人
- ▶参加料/小・中学生2,800円、一般3,300円[25日のみの場合は1,300円(昼食付き)]
- ▶申し込み・問い合わせ/3月18日(水)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

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

市立長野図書館

大字長野長門町 ☎232-3558

■ロトウザクラお楽しみ会

▶とき/3月8日(日)14:00~15:00
▶内容/大型絵本、パネルシアター、折り紙など
▶対象/幼児~小学生

■3月のおはなし会

▶とき/水曜日15:00~15:30、土曜日14:30~15:00、日曜日11:00~11:30
▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙など

■映画上映会

◇真昼の決闘(字幕・モノクロ・84分)
▶とき/3月14日(土)14:00~
◇駅馬車(字幕・モノクロ・99分)
▶とき/3月28日(土)14:00~

市立南部図書館

篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■3月のおはなし会

▶とき/①3月11日・25日(水)16:10~16:40 ②3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幼児~小学3年生 ②1~3歳児

甲冑を着てみよう

真田昌幸の「昇梯子の甲冑」のレプリカや、小さな子ども向け紙製甲冑などの着用体験ができます。

▶ところ/真田宝物館(松代町松代)
▶とき/3月28日(土)10:00~12:00、13:00~15:00
▶入館料/一般300円
真田宝物館 ☎278-2801

真田邸三番土蔵ワークショップ

とき	
3月18日、4月1日(水)	10:00~12:00
3月21日、4月4日(土)	13:00~15:00
3月22日(日)	10:00~12:00
	13:00~15:00

▶内容/紋切り遊び、ことの演奏体験
▶入館料/一般200円、小・中学生80円(土曜日は小・中学生無料)
真田宝物館 ☎278-2801

権堂イーストプラザ市民交流センター

同センター(大字鶴賀権堂町) ☎234-2906

■ハンドメイド de アクセサリー(プラ板でアクセサリーやキーホルダーを作ります)
▶とき/3月14日(土)11:00~15:00 ▶参加料/300円(アクセサリーパーツ一つ含む)
■アートあそびのじかん~ちぎってはってみつげよう まんまるのせかい
▶とき/3月21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
■イースターな小物入れを作ろう
▶とき/4月11日(土)10:00~12:00 ▶定員/15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

もんぜんぶら座ギャラリー

同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	星の会水彩画展	3月12日(木)~17日(火)
	写友四季第12回写真展	3月19日(木)~25日(水)
2階ミニギャラリー	楽しいいけばな	3月21日(土)・22日(日)
	大峯山・地附山花写真展	3月23日(月)~29日(日)

尼巖山・奇妙山トレッキング

▶とき/4月5日(日)8:30~(受け付け=7:50~)(雨天中止)
▶集合場所/松代工業(株)駐車場(松代町東条)
▶コース/◇Aコース=尼巖山山頂(約5キロメートル、中級者) ◇Bコース=奇妙山山頂~尼巖山山頂(約8.5キロメートル、上級者)
▶参加料/500円(傷害保険料、温泉割引券含む)
▶持ち物/登山靴かトレッキングシューズ、帽子、昼食、飲料水、雨具など
※小学生以下の参加者は保護者が同伴してください。
同尼巖山・奇妙山トレッキングの会事務局 湯本さん ☎080-1029-6653

真田宝物館企画展~信之のキモチ

▶とき/3月25日(水)~6月21日(日)
■ギャラリートーク
▶とき/3月25日(水)、4月4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)
真田宝物館 ☎278-2801

柳町働く女性の会・勤労者女性会館

しなのきスプリングフェスタ

▶とき/3月14日(土)13:00~15:40
▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
▶内容/ハワイアンフラ、ゴスペル、ハンドベル、オカリナ、コカリナ、コーラス、キッズダンスの発表
同柳町働く女性の会 ☎235-2373

埋蔵文化財センター速報展

私たちの町の考古学

令和元年度に市内の遺跡で発掘した出土品を展示し、調査成果を報告します。
■生涯学習センター(トイゴウエスト3階)
▶とき/3月7日(土)~18日(水)9:00~21:00[9日(月)を除く]

■若穂支所
▶とき/3月23日(月)~4月2日(木)8:30~17:15(土・日曜日を除く)

■市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)
▶とき/4月4日(土)~15日(水)8:30~22:00[7日・14日(火)は19:00まで]
同埋蔵文化財センター ☎284-0004

発表会・作品展示会

ステージ発表、作品展示と、焼き鳥、おでん、おやきなどの出店もあります。
▶とき/3月8日(日)9:30~14:30
▶ところ/東長野老人いこいの家(吉田五丁目)
同東長野老人いこいの家 ☎244-6721

土地家屋調査士による無料相談

▶とき/3月30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)
同県土地家屋調査士会長野支部 ☎244-8877

行政書士無料相談会

▶とき/3月13日(金)13:00~16:00
▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)
▶定員/4人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でかがやきひろば柳町(☎235-0019)へ

市立博物館

小島田町☎284-9011

■子ども☆体験のひろば

◇小鳥の巣箱をつくろう [3月14日(土) 13:00~15:00(受け付け=12:30~)、定員20人(先着順)、材料費300円]

◇化石消しゴムをつくろう [3月20日(金) 13:00~、14:00~(受け付け=12:30~)、定員各15人(先着順)、材料費各200円]

◇スキでつくるかべかざり:さくら [3月21日(土)13:00~15:00] ◇さきおりでミニハンドバッグをつくろう [3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)

◇星のアロマジェル [3月15日(日)・25日(木)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「ジブリと久石譲」

▶とき/3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「冬のダイヤモンド」

▶とき/3月28日(土)19:00~20:30

◎上記はいずれも

▶入館料/一般250円、高校生120円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条☎262-3500

■郷土を愛した木版画家・宮田三郎展

▶とき/5月17日(日)まで

■恐竜ビデオ上映会

▶とき/3月20日(金)11:00~12:00、14:00~15:00

■化石レプリカ教室

▶とき/3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/300円

◎上記はいずれも

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

門前商家ちよっ蔵おいらい館

大字長野東町☎235-0100

■12人の写真展

▶とき/3月10日(火)~22日(日)

■手作り3人展

▶とき/3月24日(火)~4月5日(日)

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原☎252-2228

①博物館わくわく入門「5時間耐久! 展示解説会」

▶とき/3月15日(日)10:00~15:00

▶参加料/200円

②春の企画展「戸隠博物館40年のあゆみ」

▶とき/3月20日(金)~5月31日(日)

③火山灰から宝石さがし

▶とき/3月21日(土)13:00~15:00

▶参加料/200円

◎上記は

▶対象/①・③小学生以上

▶定員/①・③各20人(先着順)

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

▶申し込み/①・③は事前に電話で戸隠地質化石博物館へ

皆神山クロサンショウウオ産卵池観察会

市の天然記念物クロサンショウウオを産卵池で観察します。

▶とき/3月20日(金)11:00~12:00

▶集合場所/皆神社駐車場(松代町豊栄)

▶定員/15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/3月10日(火)~19日(木)に、電話で茶白山動物園(☎293-5167)へ

茶白山動物園裏側探検隊

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/3月28日(土)13:00~15:00

▶ところ/茶白山動物園(篠ノ井有旅)

▶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・問い合わせ/3月20日(金)~27日(金)に、電話で茶白山動物園(☎293-5167)へ

春休み城山動物園まつり

▶とき/3月22日(日)9:00~17:00

▶ところ/城山動物園(上松二丁目)

▶内容/動物餌やり体験、動物たちとの写真撮影(有料)、オリジナル缶バッジを作ろう(有料)など

岡城山動物園

☎233-0586

少年科学センター

上松二丁目☎232-7383

■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/3月15日(日)9:30~15:30

▶対象/小学4~6年生

▶定員/8人(保護者付き添い可、先着順)

▶申し込み/3月8日(日)9:00から、電話で同センターへ

■春休み特別イベント「小惑星探査機はやぶさ2の大冒険~『はやぶさ2』トークライブシーズン2」

▶とき/3月21日(土)13:30~14:40

▶内容/JAXA澤田弘崇先生による、はやぶさ2のリュウグウ探査(冒険)と近況についての講演会(共催:JAXA宇宙科学研究所)

■春休み特別工作「色彩変化四面鏡小箱」

光センサー(CdS)を用いて、ふたを閉じると色彩が変化するLEDがともる、鏡張りの小箱を作ります。

▶とき/3月22日(日)9:30~11:30

▶対象/小学4年生以上

▶定員/8人(先着順)

▶参加料/1,400円(材料費含む)

▶申し込み/3月14日(土)9:00から、電話で同センターへ

◎上記はいずれも

▶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)

リサイクルエコマルシェ

廃材などで作ったオリジナルクラフト品が集まります。

▶とき/3月28日(土)10:00~15:00

▶ところ/サンマリーンながの・リサイクルプラザ(松岡二丁目)

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

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

3月は、8日(日)

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

中国・石家庄市へ派遣する語学研修生

- ▶派遣期間/8月末~12月末
 - ▶募集人数/2人(書類選考、面接)
 - ▶対象/おおむね18~35歳で、中国語習得に意欲のある人
 - ▶申し込み/4月24日(金)(必着)までに、所定の申込書[観光振興課インバウンド・国際室(第二庁舎3階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、郵送で観光振興課インバウンド・国際室(〒380-8512長野市役所)へ
- ※感染症などの状況により、変更になる場合があります。

☎観光振興課インバウンド・国際室 ☎224-5447

男女共同参画情報紙「With You」編集委員

年3回発行している情報紙の企画・取材・原稿作成を行います。会議・取材(年数回)は、原則、月~金曜日に行います。

- ▶募集人数/若干名(書類選考)
 - ▶申し込み/3月25日(水)(必着)までに、任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募の動機を記入の上、「私と男女共同参画社会」をテーマにした作文(400字程度)を添えて、郵送かEメールで男女共同参画センター(〒380-0814長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1勤労者女性会館しなのき内、☒danjo-c@city.nagano.lg.jp)へ
- ☎男女共同参画センター ☎237-8303

長野市農業振興審議会委員

本市の農業行政に関して必要な事項を調査・審議します。

- ▶対象/市内に住所を有する20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない、年に数回、月~金曜日に開催する審議会に出席できる人
 - ▶募集人数/3人(書類選考)
 - ▶任期/6月1日から2年間
 - ▶申し込み/3月27日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[農業政策課(第二庁舎8階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、「長野市の農業の未来」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、郵送か直接、農業政策課(〒380-8512長野市役所)へ
- ☎農業政策課 ☎224-5098

自衛官

- 一般幹部候補生
- ▶受験資格/22歳以上26歳未満の人
- ▶受付期間/3月1日(日)~5月1日(金)
- ▶1次試験日/5月9日(土)・10日(日)

- 一般曹候補生
- ▶受験資格/18歳以上33歳未満の人
- ▶受付期間/3月1日(日)~5月15日(金)
- ▶1次試験日/5月23日(土)

- 予備自衛官補
 - ▶受験資格/◇一般=18歳以上34歳未満の人
◇技能=18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格に応じ53歳以上55歳未満の人)
 - ▶受付期間/4月10日(金)まで
 - ▶試験日/4月18日(土)~22日(水)のうち1日
- ☎自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

農作業お手伝いさん

- ▶内容/脚立を使ったリンゴやモモなどの摘果、葉摘み、収穫作業など
- ▶対象/市内の農地で活動でき、自家用車で通勤できる人
- ▶賃金/時給865円(研修期間850円)
- ▶申し込み/事前に電話で、(一社)市農業公社に申し込みの上、次のいずれかの事業説明会に出席してください。

とき	ところ
4月8日(水) 9:30~	JA グリーン長野川中島共選所(川中島町御厨)
4月10日(金) 9:30~	JA ながの長野平フルーツセンター(大字大町)

☎(一社)市農業公社 ☎227-1650

市立長野図書館 配架・修理ボランティア

- ▶活動期間/4月1日~令和3年3月31日の開館日
 - ▶対象/ボランティア活動に関心のある16歳以上で、徒歩か自転車でも来館できる人
 - ▶募集人数/50人程度
 - ▶申し込み/3月13日(金)(消印有効)までに、所定の申込書[市立長野図書館(大字長野長門町)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、市立長野図書館(〒380-0843長野市大字長野長門町1097-3)へ
- ☎市立長野図書館 ☎232-3558

令和2年度高校・高専奨学生

- ▶資格/次の条件を全て満たす人
◇市内に1年以上居住し、4月から高等学校(定時制を含む)か高等専門学校に通う予定(在校生含む) ◇学業優秀・性行善良で健康 ◇経済的理由で修学困難と認められる(所得制限あり) ◇出身(在学)学校長の推薦がある
◇他の団体から学資の援助を受けていない
- ▶貸付金額(月額)

公立高等学校	1万8千円以内(2万1千円以内)
私立高等学校	3万円以内(4万円以内)
高等専門学校	2万1千円以内(2万4千円以内)

- ※()内は、特に優秀な学生と認める場合の額
 - ▶償還方法/卒業後1年間据え置きで、借用期間の3倍の期間以内に口座振替で月賦、半年賦または年賦で全額を返還(無利子)
 - ▶申し込み/4月27日(月)までに、出身(在学)学校長の推薦を受け、所定の申込用紙[市ホームページ、教育委員会事務局総務課(第一庁舎4階)、各中学校にあります]に必要事項を記入の上、直接教育委員会事務局総務課へ
- ☎教育委員会事務局総務課 ☎224-8597

男女共同参画団体

男女共同参画に関する事業を活動目的に取り入れている団体に、活動の場や情報提供などの支援をします。

- ▶対象団体/おおむね5人以上(過半数が市内に在住・在勤・在学していること)で構成された市民団体・グループ
 - ▶申し込み/所定の申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接男女共同参画センター(大字鶴賀西鶴賀町、勤労者女性会館しなのき内)へ(随時受け付け)
- ※登録要件や支援内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
☎男女共同参画センター ☎237-8303

行事・催し



フリーマーケット

- ▶とき/3月22日(日)9:00~12:00
 - ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
 - ▶持ち物/買い物袋
- ☎リサイクルプラザ ☎222-3196

令和2年度戦没者慰霊巡拝

☎福祉政策課 ☎224-5028

戦没者の遺族の代表を各地域に派遣します。

派遣予定地域	実施予定時期	派遣予定地域	実施予定時期
カザフスタン共和国	8月25日(火)~	沿海地方	10月6日(火)~
インドネシア	9月2日(水)~	ビスマーク諸島	10月10日(土)~
中国東北地方(旧満州地区全域)	9月2日(水)~	トラック諸島	10月23日(金)~
東部ニューギニア	9月12日(土)~	ミャンマー	11月12日(木)~
イルツーク州・ブリアード共和国	9月15日(火)~	フィリピン	令和3年2月19日(金)~
ハバロフスク地方・ユダヤ自治州	9月15日(火)~	硫黄島(1次)・(2次)	1次=11月中旬 2次=令和3年2月中旬

▶対象/戦没者の配偶者(再婚者を除く)、父母、子、兄弟姉妹、子・兄弟姉妹の配偶者(夫婦での参列に限る)、孫、おい・めい
※健康状態が良好で、長途の旅行などに耐えられる人(医師の証明が必要)に限ります。
※派遣地域ごとに申込期限が異なり、申し込みが4・5月中の地域もありますので、参加を希望する遺族は、早めに福祉政策課へご相談ください。

豊野東部工業団地の土地分譲

☎商工労働課 ☎224-6751

所在	地目	分譲面積(m ²)	分譲価格(円/m ²)
長野市豊野町蟹沢字原1633-13,同2348-1	宅地	18,252.4	15,200

▶申し込み/3月2日(月)~27日(金)(必着)8:30~17:00に、所定の申込用紙(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、商工労働課(〒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。

男女共同参画促進サポート事業

男女共同参画推進をテーマにした講座・セミナーなどの開催、調査研究を支援します。

▶対象/市内在住・在勤の人で構成された10人以上の市民団体・グループなど

▶補助内容/◇講座・セミナーなどの開催=2万円以内 ◇シンポジウムA(定員70人程度)を開催=5万円以内 ◇シンポジウムB(定員200人程度)を開催=27万円以内 ◇調査研究=5万円以内

▶申し込み/4月15日(水)までに、所定の申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接男女共同参画センター(大字鶴賀西鶴賀町、勤労者女性会館しなのき内)へ
※応募者による提案説明を踏まえ、選考委員会で支援団体を決定します。

☎男女共同参画センター ☎237-8303

第一学校給食センター見学と給食試食

▶とき/3月27日(金)12:50~14:30

▶ところ/第一学校給食センター(青木島町綱島)(集合場所=真島臨時駐車場)

▶定員/30人(多数の場合は抽選)

▶申し込み/3月11日(水)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・参加希望者の氏名・年齢・電話番号・返信用の宛先・「第一学校給食センター見学希望」と記入の上、保健給食課(〒380-8512長野市役所)へ(はがき1枚につき2人まで記入可)

☎保健給食課 ☎224-8913

長野市霊園行きバスを運行します

▶運行日/3月20日(金)

出発地	発車時刻
長野駅	10:00, 14:00
霊園	12:00, 16:00

▶運行コース(大人片道運賃)/長野駅善光寺口2番乗り場(600円)~善光寺西(500円)~長野高校入り口(400円)~浅川小学校(400円)~霊園(途中停留所での乗降可)
※回数券、おでかけパスポート、ICカードKURURU(くるる)は使えません。
※当日は、霊園周辺道路の一部が一方通行になります。

☎(一社)市開発公社 ☎226-3272

長野県婚活支援センター

婚活をしたい人や親御さんなどからの、婚活に関する相談に応じています。

▶とき/月~金曜日8:30~17:00

▶ところ/県次世代サポート課(長野県庁4階)

※相手の紹介はしていません。

☎県婚活支援センター ☎235-7373

☎マリッジサポート課 ☎224-8639

宝くじの助成金により整備

宝くじの社会貢献広報事業のうち、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

◇末広町区/みこしの修復

☎地域活動支援課 ☎224-5033

令和元年度中小企業退職金共済掛金補助金の申請受け付け

中小企業退職金共済、特定退職金共済へ新たに加入した市内事業者に対し、支払った掛け金の一部を補助します。なお、国からの助成金と併用して受けられます。

▶対象掛け金/共済加入後4カ月目から15カ月目までに支払った掛け金のうち、令和元年度内に支払ったもの

▶補助率/対象掛け金の20パーセント以内(従業員1人につき1カ月当たり1,000円が上限)

▶申し込み/3月31日(火)(必着)までに、所定の申請書類(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、商工労働課雇用促進室(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※特定退職金共済の加入事業者は、特定退職金共済団体(商工会議所や商工会、中小企業団体中央会など)を通じて申請してください。

☎商工労働課雇用促進室 ☎224-7492

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/3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)。

募 集

フリーマーケット出店者

▶とき/4月26日(日)9:00~12:00

▶ところ/サンマリーンながの・リサイクルプラザ(松岡二丁目)(屋内外で開催)

▶対象/市内在住で、リサイクルを心掛けている個人かグループ(事業者は除く)

▶募集店舗数/50店舗(区画1.8m×1.8m、多数の場合は抽選。当選者のみ後日結果を通知)

▶出店料/500円

▶申し込み/3月31日(火)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数・販売品目・「4月フリーマーケット出店希望」と記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1グループ1通まで)

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

くらしのチャンネル

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

*申し込み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

長野都市計画(素案)の閲覧と公聴会

■都市計画道路松岡大豆島線(素案)の閲覧

▶とき/3月4日(水)~31日(火)

▶ところ/都市政策課(第二庁舎5階)、大豆島支所

■公聴会

▶とき/4月5日(日)13:30~15:30

▶ところ/大豆島総合市民センター

▶対象/都市計画(素案)に係る地域の住民、その他の利害関係を有する人

▶公述申し込み/3月30日(月)(必着)までに、所定の公述申込書(都市政策課、大豆島支所、市ホームページにあります)に住所・氏名・意見の要旨(400字以内)を記入の上、郵送か直接、都市政策課(〒380-8512長野市役所)へ
*公述人がいない場合は公聴会を行いません。
☎都市政策課 224-5050

令和2年度分の訪問理容・美容サービス券を交付します

理容・美容店に行くことや、店舗内でサービスを受けることが困難な、在宅で寝たきりの認知症高齢者、重度障害者に、自宅で市が契約している理容師・美容師からサービスを受けることができるサービス券を交付します。

▶対象者/①65歳以上で要介護2~5の認定を受け、寝たきりの状態が6カ月以上継続しているか、認知症により生活に介助が必要な人 ②身体障害者手帳1級程度で寝たきりの状態か外出が困難な人

▶交付方法/①は地区の民生児童委員を通じて ②は郵送

▶交付枚数/1人当たり6枚まで

▶自己負担額/1回1,500円

▶申し込み(随時受け付け)/①は地区の民生児童委員 ②は直接、障害福祉課(第二庁舎1階)か各支所へ

☎地域包括ケア推進課 224-8929

☎障害福祉課 224-5030

長野都市計画(素案)の閲覧と公聴会

■都市計画駐車場5号長野駅前立体駐車場の廃止(素案)の閲覧

▶とき/3月13日(金)~4月9日(木)

▶ところ/都市政策課(第二庁舎5階)

■公聴会

▶とき/4月12日(日)13:30~15:30

▶ところ/南石堂公会堂(大字南長野南石堂町)

▶対象/都市計画(素案)に係る地域の住民、その他の利害関係を有する人

▶公述申し込み/4月6日(月)(必着)までに、所定の公述申込書(都市政策課、市ホームページにあります)に住所・氏名・意見の要旨(400字以内)を記入の上、郵送か直接、都市政策課(〒380-8512長野市役所)へ
*公述人がいない場合は公聴会を行いません。
☎都市政策課 224-5050

不妊に悩む人への特定治療支援事業の申請はお早めに

▶治療対象/指定医療機関での特定不妊治療(体外受精や顕微授精)と、特定不妊治療に至る過程の一環の男性不妊治療で、平成31年4月1日から令和2年3月31日までに終了する治療
▶助成対象/市内に住民登録がある法律上の夫婦で、所得合計(平成30年分の所得を基準)が730万円未満の人(治療開始年齢により、助成回数に制限あり)

▶申し込み/3月31日(火)(消印有効)までに、所定の申請書(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、市保健所健康課(〒380-0928長野市若里六丁目6-1)へ
☎市保健所健康課 226-9963

登録店の皆さんへ ながのプレミアム商品券換金申し出の最終期限

店舗・事業所で使用された商品券の換金申し出の最終期限は3月9日(月)(必着)です。期限までに、ながのプレミアム商品券換金事務局へ、商品券など所定の書類を、配布済みの封筒で送付してください(期限後は換金に応じられませんので、ご注意ください)。
☎ながのプレミアム商品券換金事務局 0570-550-847

☎商工労働課 224-7642

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。

商工組合中央金庫長野支店での公金納付について

3月31日(火)で、商工組合中央金庫長野支店の窓口での公金納付の取り扱いを終了します。なお、口座振替による納付(上下水道料金を除く)は引き続き利用できます。

☎会計課 224-8065

☎上下水道局総務課 224-5070

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/3月16日(月)~22日(日)9:00~19:00

▶抽選日/3月25日(水)(当選者のみ、はがきで通知)

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶対象/中学生以上の人

*引き取りは3月26日(木)~4月5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/3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/ひな人形七段飾り、破魔矢(ケース入り)、羽子板(ケース入り)、石油ストーブ、座卓

▶申し込み・問い合わせ/3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
国民健康保険料(3月期)	3月31日(火)
後期高齢者医療保険料(9期)	
介護保険料(10期)	
し尿処理手数料定額制(6期)	

東京2020オリンピック聖火リレー

4月2日(木)

19:08
スタート

スタート▶善光寺本堂
ゴール▶市役所桜スクエア

聖火リレーを応援しよう



聖火リレーのお知らせ

東京2020オリンピックの聖火が長野市にやってきます。コース沿道やスタート、ゴールでの応援をお願いします。


● 聖火リレー実施予定時刻

区 間	実施予定時刻
① スタート(善光寺本堂)～「大門」信号	19:08ごろ～19:10ごろ
② 「大門」信号～「新田町」信号	19:10ごろ～19:20ごろ
③ 「新田町」信号～「南千歳町」信号	19:20ごろ～19:30ごろ
④ 「南千歳町」信号～ゴール(市役所桜スクエア)	19:30ごろ～19:40ごろ

- 上記の時刻は、当日の状況により変更になる場合があります。
- 沿道での応援は、係員の指示に従い安全で円滑な聖火リレーの実施にご協力ください。
- 聖火ランナーの通過に先立ち、東京2020オリンピック聖火リレープレゼンティングパートナーの車両が走ります。

■ お願い

- 当日はコースとその周辺道路で車両通行止めなどの交通規制が行われます。皆様のご理解とご協力をお願いします。
- 交通規制の詳細は、長野市ホームページや規制看板などでお知らせします。

 聖火リレー当日の路線バスルートと発着時間が変更になります。ご協力をお願いいたします。

セレブレーションのお知らせ

聖火リレーのゴールである市役所桜スクエアでは、聖火の到着を祝うイベント＝セレブレーションが開催されます。

- 開催時間 18:00ごろ～20:00ごろ(開場 17:00ごろ予定)
- 内 容
 - ・東京2020オリンピック聖火リレープレゼンティングパートナーや長野県・長野市実行委員会によるステージプログラム
 - ・聖火リレーパートナーによるブース出展
 - ・聖火到着セレモニー

■ 観覧の注意とお願い

- 市役所駐車場は、セレブレーションと聖火リレー運営のため使用できません。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- 観覧エリアへの入場の際には安全管理のため手荷物検査を行います。ご理解とご協力をお願いします。
- 観覧は立ち見となります。また、当日の状況により観覧エリアへの入場を制限させていただく場合があります。

問 東京2020オリンピック聖火リレー長野市実行委員会(スポーツ課内) ☎224-7804 FAX224-7351 ✉sports-c@city.nagano.lg.jp

市政情報はホームページでもご覧いただけます。



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。

