



### も く じ

● 保育園などの入園手続き…………… 2～4	● NAGANO
● 保育園の食育への取り組み …………… 5	スポーツフェスティバル…………… 19
● 皆さんの意見を募集…………… 6	● 子ども・子育てフェスティバル…………… 20
● 防災の日・防災無線の機能向上…………… 7	● ママたちのお仕事フェスタ…………… 20
● 令和2年 国勢調査…………… 8・9	● ながのわくわく子育てLINE…………… 21
● マイナンバーカードと マイナポイント…………… 10・11	● 市立博物館特別展…………… 21
● 長野市の財政状況…………… 12～14	● 狂犬病予防接種再開…………… 22
● 婚活・ライフ デザインセミナー…………… 15	● 秋のイベント情報…………… 23
● 高齢者虐待を防ごう…………… 16	● ながのエコウィーク…………… 24
● 認知症啓発月間…………… 16	● 市立長野中学校授業公開…………… 24
● 胃がん検診を受けよう…………… 17	● 市長コラム…………… 25
● 秋の全国交通安全運動…………… 17	● 健康情報コーナー…………… 25
● スポーツを軸にしたまちづくり…………… 18	● 暮らしのチャンネル…………… 26～35
	● 松代藩文武学校 リニューアルオープン…………… 36

### 歴史ある城下町「松代」

松代藩文武学校の保存修復工事で展示整備が終了し、10月1日(木)からリニューアルオープンします。

松代地区には、松代城跡(海津城跡)、真田邸、真田宝物館など、歴史を学ぶことのできる施設が多くあります。

文武学校にお越しの際は、城下町の歴史散歩をじっくり楽しんでみませんか。

#### 長野市の人口 (令和2年8月1日現在)

総数 374,449人(男181,580人 女192,869人)  
世帯数 162,508世帯

# 令和3年度

# 保育園・認定こども園・幼稚園などの入園手続き

## 教育・保育給付認定の申請

保育園や認定こども園、一部の幼稚園、地域型保育事業所を利用する場合は、子ども・子育て支援新制度（新制度）による「教育・保育給付認定」の申請が必要となります。

保護者の就労状況などと、教育が保育の利用希望に応じて、1号から3号までの認定区分が設けられています（下表参照）。また、保育を利用する場合は、保育必要量（預かり時間）が「保育標準時間」と「保育短時間」に区分されます。教育・保育給付認定の申請は、入園手続きと併せて行います。

※新制度に移行しない幼稚園を利用する場合、無償化のための施設等利用給付認定の申請が必要です。

## 保育園、認定こども園、地域型保育事業所での保育利用

利用を希望する場合は、次の「保育を必要とする理由」のいずれかに該当することが必要です。

### ■保育を必要とする理由

- ▽就労（1カ月当たり64時間以上）
- ▽妊娠、出産
- ▽保護者の疾病、障害
- ▽同居か長期入院などしている親族の介護・看護
- ▽災害復旧
- ▽求職活動（起業準備を含む）
- ▽就学（職業訓練校などにおける職業訓練を含む）
- ▽虐待やDV（ドメスティックバイオレンス）の恐れがある

ること。▽育児休業取得中に、既に保育を利用している子どもがいて、継続利用が必要であること。▽その他市長が認める理由

## 幼稚園、認定こども園での教育利用

満3歳以上の未就学児が利用できます。

## 無償化の手続き

幼児教育・保育の無償化の給付を受けるためには、施設等利用給付認定の申請が必要です。

保育園や認定こども園、新制度移行幼稚園を利用する場合は、教育・保育給付認定を受けるため、基本の保育料については手続き不要です。新制度に移行しない幼稚園や認可外保育園などの保育料、幼稚園や認定こども園（教育利用）の預かり保育の利用料について無償化の給付を受ける場合は、施設等利用給付認定を受ける必要があります。詳しくは、入園申込書と併せて配布する「利用のご案内」をご覧ください。

## 入園手続き

入園に必要な手続きは、次のとおりです。教育・保育給付認定の申請書は、入園申込書と一緒にお渡しします。

### ●入園申込書などの配布

#### ■保育園

10月1日(木)から、各園、保育・幼稚園課（第二庁舎2階）、各支所でお渡しします。

※支所での配布は、基本的な書類のみとなります。他に必要な書類や入園の相談は、各園か保育・幼稚園課へお問い合わせください。

#### ■認定こども園、幼稚園、地域型保育事業所

直接、各園へお問い合わせください。

### ●入園の申し込み

新規に入園を希望する場合は、入園申込書に関係書類を添えて提出してください。保育を希望する場合は、「保育を必要とする理由」により提出書類が異なりますので、「利用のご案内」をご覧ください。

#### ■保育園、認定こども園（保育利用）、地域型保育事業所

10月20日(火)～11月6日(金)に、第1希望の園へ提出してください。

#### ■幼稚園、認定こども園（教育利用）

10月20日(火)から、各園へ提出してください。

### ●受け入れ可能数を超えた場合

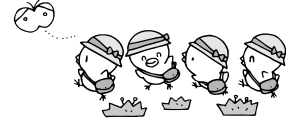
保育園、認定こども園（保育利用）、地域型保育事業所の入園申し込みが受け入れ可能数を超えた場合は、市が利用調整を行います。利用調整の結果は、郵送で通知します。 ※入園申込書の希望園欄には、通園

可能な園のみを記入してください。 ※入園の決定は先着順ではなく、市が定める利用調整基準に基づき、保育の必要度が高い人を優先します。

●園の見学ができます  
各園では、園の公開や見学を実施しています。事前に教育・保育の内容や利用時間などを確認してください。

■教育・保育給付認定区分(子の年齢と保育の必要性に応じた3種類の認定があり、それぞれ利用できる施設が異なります)

認定区分	1号認定	2号認定	3号認定
対象となる子ども	満3～5歳で、教育を受ける子	満3～5歳で、保護者の就労などにより保育を必要とする子	0～2歳で、保護者の就労などにより保育を必要とする子
利用できる主な施設	新制度移行の幼稚園、認定こども園	保育園、認定こども園	保育園、認定こども園、地域型保育事業所
施設などの利用時間区分	教育標準時間認定(4時間程度の教育時間)	保護者の就労時間などにより、施設を利用できる時間が2種類に区分されます。 保育標準時間認定…1日11時間まで利用可能(就労の場合、月120時間以上勤務) 保育短時間認定…1日8時間まで利用可能(就労の場合、月64時間以上勤務)	



## 認可保育園(南部)



## 認可保育園(北部)

保育園	設置	所在地	電話番号	受け入れ 予定数		最大開所時間
				3 歳 未 満	3 歳 以 上	
杉の子第3	私立	篠ノ井布施五明	292-7887	25	18	7:00~19:00
子供の園	私立	篠ノ井布施高田	292-0673	10	1	7:30~19:00
たんぼぼ	私立	篠ノ井御幣川	292-3023	15	1	7:00~19:00
中央	市立	篠ノ井御幣川	292-0342	15		7:30~19:00
ひよし	私立	篠ノ井横田	292-2285	14	1	7:00~19:00
塩崎	市立	篠ノ井塩崎	292-2276	10		7:30~18:30
共和	市立	篠ノ井小松原	292-0613	10		7:30~18:30
西部	市立	篠ノ井二ツ柳	293-1049	15		7:30~18:30
東部	市立	篠ノ井東福寺	293-0944	10		7:30~18:30
杉の子	私立	篠ノ井西寺尾	292-3413	20	31	7:00~19:00
青池※4	市立	篠ノ井有旅	293-2635	2	10	7:30~18:30
象山	市立	松代町松代	278-2085	10		7:30~18:30
清野※4	市立	松代町清野	278-7275	6	3	7:30~18:30
西条※4	市立	松代町西条	278-3728	7	5	7:30~18:30
豊栄	市立	松代町豊栄	278-2162	5		7:30~18:30
東条	市立	松代町東条	278-5100	5		7:30~18:30
まきば	私立	松代温泉	278-8330	15	7	7:00~19:00
寺尾	市立	松代町小島田	278-3648	10		7:30~18:30
綿内	市立	若穂綿内	282-2357	10		7:30~18:30
保科	市立	若穂保科	282-3133	5		7:30~18:30
昭和	市立	川中島町今井	284-4479	若干名		7:30~18:30
御厨	私立	川中島町御厨	285-2033	13	6	7:00~19:00
ころぼっくる	私立	川中島町御厨	286-6868	19	7	7:00~18:30
川中島	私立	川中島町上氷鉤	284-4069	16	13	7:30~19:00
長野大橋	私立	青木島町大塚	285-3788	20	2	7:00~19:00
青木島	市立	青木島町大塚	285-2551	20		7:30~18:30
真島	市立	真島町真島	284-3637	10		7:30~18:30
下氷鉤	私立	稲里町下氷鉤	284-2137	19	8	7:30~19:00
信更	市立	信更町氷ノ田	290-3724	8		7:30~18:30
大岡※5	市立	大岡甲	224-8031			休園中
信州新町	市立	信州新町里穂刈	262-2316	10		7:30~18:30

保育園	設置	所在地	電話番号	受け入れ 予定数		最大開所時間
				3 歳 未 満	3 歳 以 上	
加茂	市立	新諏訪一丁目	232-7064	5		7:30~18:30
川上	私立	上松四丁目	241-8866	8	6	7:30~19:30
善光寺	私立	箱清水二丁目	232-6601	13	5	7:00~19:00
聖フランシスコ	私立	大字鶴賀西鶴賀町	232-4694	20	10	7:30~19:00
博愛	私立	大字鶴賀	227-2204	27	12	7:15~19:30
若葉※1	私立	大字鶴賀緑町	232-8210	9	若干名	7:30~0:30
秋葉	私立	大字鶴賀緑町	232-7692	11	1	7:30~19:00
後町	市立	大字南長野西後町	232-0333	5		7:30~18:30
つましな	私立	大字南長野妻科	234-2066	10	8	7:30~19:30
山王	市立	大字南長野北石堂町	226-7670	15		7:30~19:00
中御所※2	私立	中御所二丁目	226-7065	20	3	7:30~19:00
芹田東部	私立	大字稲葉	226-8332	12	1	7:30~19:00
栗田	私立	大字鶴賀	226-6254	18	0	7:30~19:00
北条	私立	大字高田	243-1703	18	10	7:00~19:00
上高田	私立	大字高田	227-6070	27	若干名	7:00~19:00
柳町	市立	三輪一丁目	241-7894	20		7:30~19:00
長野保育所りんどう	私立	三輪五丁目	232-1773	9	7	7:30~19:00
済生会長野	私立	三輪八丁目	232-6227	16	4	7:30~19:00
三輪	私立	三輪八丁目	232-7213	17	6	7:30~19:00
吉田	私立	吉田三丁目	244-3362	18	2	7:15~19:00
聖徳	私立	大字三才	296-3523	12	15	7:20~19:00
杉の子第2	私立	大字柳原	244-8452	20	21	7:00~19:00
浅川中央	私立	浅川東条	241-4496	10	6	7:00~19:00
すずらん	私立	浅川西条	295-5203	10	若干名	7:00~19:00
大豆島	私立	大字大豆島	221-1056	38	12	7:30~19:00
風間	私立	大字風間	221-5496	24	4	7:30~19:00
杉の子あびつく	私立	大字屋島	222-0088	26	28	7:00~19:00
信学会若槻	私立	大字若槻団地	243-2070	16	14	7:30~19:00
雷鳥	私立	大字田子	296-7428	8	1	7:00~19:00
かざぐるま	私立	稲田二丁目	241-6908	14	若干名	7:00~19:00
長沼※3	市立	大字津野	296-9753	10		7:30~18:30
小柴見	私立	大字小柴見	226-9008	10	5	7:00~19:00
安茂里	市立	宮沖	228-6075	10		7:30~18:30
松ヶ丘	私立	安茂里小市一丁目	228-6173	20	10	7:30~19:30
小市	私立	安茂里小市三丁目	228-6778	26	1	7:30~19:00
芋井※4	市立	大字桜	232-8120	3	2	7:30~18:30
七二会	市立	七二会己	229-2620	5		7:30~18:30
豊野さつき	市立	豊野町石	257-2486	10		7:30~19:00
豊野みなみ	私立	豊野町豊野	257-4599	15	若干名	7:30~19:00
豊野ひがし	市立	豊野町大倉	257-2484	10		7:30~19:00
とがくし	市立	戸隠豊岡	254-3393	5		7:30~18:30
鬼無里	市立	鬼無里	256-2582	5		7:30~18:30

市立保育園・認定こども園は生後4カ月目から入園できます。私立保育園・認定こども園は園により異なりますので、詳しくは各園にお問い合わせください。なお、受け入れ予定数は、9月1日時点での目安ですので、入園中の児童の異動、保育士の雇用状況などにより、変動することがあります。

- ※1 夜間保育を実施しています。
- ※2 令和4年2月まで、園舎建て替えのため、仮園舎(若里四丁目)で保育を行う予定です。
- ※3 仮園舎で保育を行っています。
- ※4 指定管理者が運営しています。
- ※5 保育・幼稚園課へお問い合わせください。

## 地域型保育事業所※1

施設類型	事業所	設置	所在地	電話番号	受け入れ 予定数	最大開所時間	連携施設※2
小規模保育所	みらいく保育園	私立	西三才	262-1572	4	7:30~18:30	みかさ幼稚園
小規模保育所	おはなし屋保育園	私立	徳間一丁目	215-1201	6	7:30~18:30	すずらん保育園
事業所内保育所	レインボー保育園	私立	大字吉	295-8020	6	7:30~18:30	長野北幼稚園
小規模保育所	むつみ家ももの木保育園	私立	篠ノ井杵淵	213-7630	6	7:30~19:00	杉の子保育園
小規模保育所	ひかりほいくえん※3	私立	稲里町下水鉤	214-7456	19	7:30~18:30	調整中

- ※1 地域型保育事業所とは、19人以下の少人数の保育により、0歳から2歳までの乳幼児を預かる事業所です。  
 ※2 連携施設とは、保育内容の支援や3歳以降の受け入れ先としての役割を担う施設です。  
 ※3 令和3年4月認可予定です。申し込みの受け付けは、きらりほいくえん(青木島ショッピングパーク3階)で行います(問い合わせ先:合同会社Mom's sun ☎214-7456)。

## 認定こども園

認定こども園	設置	所在地	電話番号	受け入れ予定数			最大開所時間
				3歳未満	3歳以上	教育 利用	
長野ひまわり幼稚園	私立	若里一丁目	226-2342	6	9	15	7:00~19:00
古牧東部保育園	私立	大字南長池	243-0470	27	5	8	7:15~19:15
旭幼稚園	私立	三輪四丁目	232-4363	8	1	24	8:00~19:00
吉田マリア幼稚園	私立	吉田一丁目	241-3897	19	若干名	22	7:30~19:00
信濃ひまわり幼稚園	私立	大字大豆島	221-3788	24	0	24	7:00~19:00
朝陽学園	私立	大字南堀	254-5220	55	0	若干名	7:00~19:00
皇月かがやきこども園	市立	上野二丁目	295-4100	10	若干名	6	7:00~19:00
ひかり園	私立	檀田二丁目	241-3896	14	0	21	7:30~18:30
円福幼稚園	私立	篠ノ井横田	292-1094	26	若干名	55	7:30~19:00
松代幼稚園	私立	松代町松代	278-2041	6	0	20	7:30~18:30
若穂幼稚園	私立	若穂綿内	282-4412	18	31	25	7:30~19:00
川田	私立	若穂川田	282-2054	20	8	4	7:30~19:00
フレンドこども園	私立	川中島町今井	284-4315	36	12	12	7:30~19:00
丹波島こども園	私立	青木島三丁目	284-2727	30	7	3	7:00~18:30
なかじょう保育園	市立	中条	268-3529	5			7:30~18:30

## 幼稚園

新制度 移行園	幼稚園(私立)	所在地	電話番号	受け入れ予定数			教育時間	最大開所時間
				3歳児	4歳児	5歳児		
○	パドマ	大字長野若松町	234-5858	23	10	若干名	8:30~15:00	8:00~17:30
	長野	上松四丁目	241-4087	80	若干名	若干名	8:30~15:30	7:30~19:00
	ロンビニ	大字栗田	226-7685	50	若干名	若干名	8:30~15:00	7:30~19:00
	長野あけぼの	大字鶴賀	226-3419	30	若干名	若干名	8:40~15:00	7:40~18:00
	古牧あけぼの	大字高田	227-6158	60	若干名	若干名	8:40~15:00	7:40~18:00
	あかしや	大字東和田	243-1432	40	若干名	若干名	8:10~14:50	8:10~18:00
	和光	西和田二丁目	243-1737	20	5	5	8:30~15:00	8:00~17:30
○	若草	吉田三丁目	241-4151	66	若干名	若干名	8:30~15:00	7:30~19:00
	古里中央	大字金箱	296-1616	40	若干名	若干名	8:15~15:00	8:15~18:00
	昭和	大字柳原	243-6366	80	10	10	8:30~15:30	7:30~19:00
	みかさ	大字石渡	243-0027	40	10	若干名	8:30~15:00	7:30~18:30
	長野北	大字若槻団地	244-2271	35	若干名	若干名	8:30~15:30	7:30~19:00
	安茂里	大字安茂里	226-7688	30	9	0	8:30~15:30	7:30~19:00
	裾花	伊勢宮二丁目	227-3632	80	若干名	若干名	8:30~15:30	7:30~19:00
○	こどもの森	大字上ヶ屋	239-3302	20	0	0	9:00~14:30	8:30~17:00
	篠ノ井	篠ノ井布施高田	292-0468	80	若干名	若干名	8:30~15:00	7:45~17:30
	俊英	青木島町大塚	284-5575	60	若干名	若干名	8:30~15:00	7:45~17:30
	東長野	小島田町	284-1789	60	若干名	若干名	8:30~15:00	7:45~17:30
	南長野	稲里一丁目	284-2001	80	若干名	若干名	8:30~15:00	7:45~17:30

※2歳児を受け入れている園もありますので、各幼稚園へお問い合わせください。

問保育・幼稚園課 ☎224-8031 FAX264-5355 ✉ko-hoiku@city.nagano.lg.jp

# 豊かな食体験を通して食育に取り組んでいます

保育園や認定こども園では、子どもが自らの感覚や体験を通して、健康な生活の基本である「食を営む力」の育成に向け、野菜の栽培、給食の手伝いなど、年齢に合わせて食に関わる活動を行っています。これらの活動を通して、食べ物と身体の関係に関心を持ち、健全な心と身体が育つよう、保育の中での食育の推進に努めています。



## 食育を通して育つ子どもの姿

乳幼児期は、身近な大人の愛情に支えられる中で、「遊び」や「生活」を通して生きる力の基礎力を育成する時期といわれています。その中でも、子どもにとって食べることは最も重要なことです。

食育活動は、食べ物に興味湧き、「喜んで食べる」「おいしく食べる」「もっと食べたい」につながります。こうして育まれた意欲は、「食」だけにとどまらず、遊びや生活の場面でも発揮され、何事にも意欲的に取り組む子どもになっていきます。

## 毎月19日は「食育の日」

「食育の日」には、「食」に関する取り組みを行っています。また、毎月8日は「やさいの日」とし、その日の給食に入っている野菜について学んで味わうなど、野菜に興味を持ってもらえるような活動を行っています。

◎食育の様子や人気レシピ、食育だよりなど、市ホームページでご覧いただけます。



簡単！おいしい！大人気メニュー

## タンドリーチキン

### ◆材料(幼児4人分)

- 鶏むね肉 200グラム
- 食塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- すりおろしにんにく 小さじ1/2
- ★ すりおろししょうが 小さじ1/2
- プレーンヨーグルト 大さじ1強
- カレー粉 小さじ1/2
- ケチャップ 小さじ1

### ◆作り方

- ①鶏肉を一口大に切り、★の調味料をもみ込み、下味をつける(ポリ袋を使うと簡単)。
- ②フライパンやオーブンで焼く(目安:200度、約10分)。

ヨーグルトを入れるので、鶏肉がしっとりやわらか!

かみかみサラダや春雨スープを添えてもGOOD!

## ～ある園での食育エピソードを紹介します～

### 『レタスってなあに?』

この日の献立は、レタスとトマトのスープです。「本物に触れる」「やってみたいの気持ちを大切にする」ために、2歳児の子どもたちにもできることは何だろうと考え、給食のお手伝いとしてレタスをちぎる活動をしました。匂いを嗅ぎ「キャベツとちがう」と気付いたり、ちぎるたびに手に水が付くことに驚いたり、学びがたくさんあります。

ぼく、ちぎるね!



### 『ぼくのレタスあったよ!』

給食の時間になり、葉物野菜が苦手なAちゃんはスープを見ると「あっあっ!」とレタスを指さしました。「そうだね、Aちゃんがちぎったレタスだね」と保育士が答えると、うれしそうにうなずき、パクリと口の中に入れました。

ぼくのレタスあった!



このように、園では、子どもたちが喜んで食べる経験の積み重ねをしています。

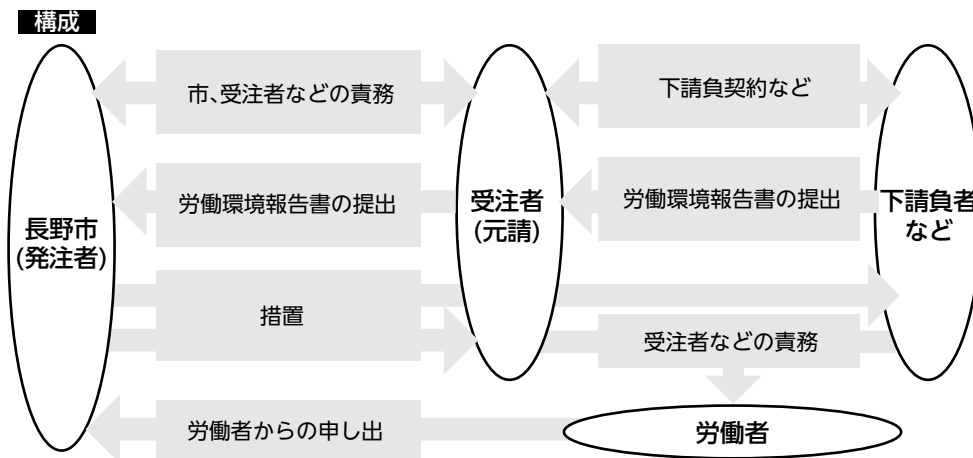
～皆様のご意見をお寄せください～

# (仮称)長野市公契約等基本条例(案)骨子

市では、入札・契約を適正に履行することなどで、地域経済の健全な発展と、市民が幸せを実感し、安心して暮らすことのできる持続可能な地域社会の実現を目的とした「(仮称)長野市公契約等基本条例(案)骨子」を取りまとめました。  
皆様のご意見をお寄せください。

## (仮称)長野市公契約等基本条例(案)骨子の概要

<b>対象</b>	①本市が発注する全ての契約 ②公の施設の管理に関する指定管理の協定 (①および②に関わる下請負などの契約を含む)	
<b>基本理念</b>	1 契約の公正性・競争性・透明性の確保 2 適正な履行および品質の確保 3 市内事業者の受注機会の確保 4 労働者の賃金その他の労働環境の適正化	5 地域における人材の確保・育成 6 環境保全、人権への配慮など事業者の社会的価値の向上 7 談合その他の不正行為の排除の徹底



**協議の場の設置**  
市は、公契約などに関する取り組みを効果的かつ円滑に行うため、条例の運用状況の検証を行い、必要に応じ、学識経験を有する人、事業者などその他関係団体との協議の場を設けるものとする。

### 主な取り組み

- 下請負契約など  
下請負・再委託契約を結ぶ場合は、対等な立場での合意に基づいた適正な契約を行わなければならないことを定めます。
- 労働環境報告書の提出  
左記に該当する契約を受注した事業者(下請負含む)は、市に対して、労働者の労働環境の報告を行うこととします。該当契約に関わる下請負者などは、自社の報告書を作成し、受注者を通して市へ提出します。
- ・ 予定価格1億円以上の建設工事契約
- ・ 予定価格1千万円以上の業務委託契約
- 労働者からの申し出  
業務に従事する労働者は、労働環境が法令などに違反している疑いがある場合は、契約金額・種別にかかわらず、全ての公契約について、市に対して申し出ることができます。
- 措置  
市は、下請負契約や労働環境報告などが法令に違反している疑いがある場合は、関係機関に通報します。その他の場合は受注者(下請負者などを含む)に質問や改善を要求し、改善されない場合は、入札参加者指名停止などの措置を行います。

### ご意見をお寄せください

- ◆募集期間  
9月23日(水)まで(消印有効)
- ◆条例(案)骨子の閲覧場所、意見提案用紙の配布窓口  
・ 契約課(第一庁舎4階)  
・ 行政資料コーナー(第一庁舎3階)  
・ 各支所
- ・ 市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)
- ◆意見・提案の提出方法  
次のいずれかで提出してください。  
・ 市ホームページ「ながの電子申請サービス」  
・ 郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルは添付せず直接入力)で契約課へ  
・ 閲覧場所へ持参  
※電話や口頭によるご意見はお受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。  
※ご意見への個別の回答はしません。  
※条例への反映状況は、個人情報情報を除き、市ホームページなどで公表します。

**問契約課**  
☎ 224・5015 FAX 224・5067  
✉ keiyaku@city.nagano.lg.jp

# 災害は突然やってくる 日頃の備えが大切です

9月1日は、「防災の日」です。

「防災の日」は、国や県、市町村など関係機関はもとより、広く国民の一人一人が、災害について認識を深め、これに対処する心構えをするため、創設されました。

いざというときに慌てないよう、日頃から災害に対する備えをしておきましょう。

## 日頃から備える

災害が発生したときに備えて、ハザードマップで災害時における自宅の災害リスクや、避難経路上の危険な箇所、安全な避難場所などを確認しておきましょう。さらに、家族の役割分担や連絡方法などについても、日頃から家庭で話し合っておきましょう。

## 風水害に備える

近年は、「記録的な大雨」など、これまででは考えられない規模の降雨による災害が大変多くなっています。大雨による被害を防ぐためには、事前に情報入手し、状況をイメージして、早め早めの対応を取ること

が非常に大切です。

避難情報を正しく理解するため、本紙8月号に掲載した「わが家の避難行動確認シート」を作成し、避難のタイミングや避難先などを確認し、準備をしておきましょう。

## 地震に備える

大切な我が家を守るため、地震に強い住まいをつくる必要があります。これは必ずしも新築だけではなく、補強を行うことで耐震強度を上げることが出来ます。また、大地震が発生した時、転倒防止対策をしていない家具は絶対に倒れると思ってください。家具や大型家電などは、金具や固定器具を使って転倒防止対策を必ず行うとともに、高いところに物を置かないなど、日頃から対策をしておきましょう。



## 長野市防災行政無線の 更新整備を進めています

防災行政無線は、市民の皆さんに緊急の気象情報や災害情報などを適確・迅速に伝えることができる有効な手段です。安心して暮らすためには、なくてはならないものです。

しかし、現在使用している防災行政無線施設（アナログ方式）は、設置から約30年が経過し、老朽化が進んでいます。そのため、施設を更新するとともにデジタル方式に変更し、より確実に情報を伝えることができるよう、整備を進めています。



更新整備をした防災行政無線  
屋外拡声子局

## 今回の整備で変わること

■今までよりも聞こえやすくなります  
現在の屋外スピーカーの配置を基に、増設や移設、設置場所の状況に応じたスピーカーの選定や向き調整などを行うことで、音声が今までよりも聞こえやすくなります。

## ■双方向通信が可能になります

災害による道路網の寸断や停電、電話回線の不通などから、地域が孤立状態となってしまう場合があります。今回の整備で、双方向通信が可能になり、屋外スピーカーの操作盤で、地域から市への非常通信ができるようになります。

## 更新整備の進捗状況

旧長野市域の屋外スピーカーは、約7割程度を新しい機器に更新しました。6月から、豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条の各地区の屋外スピーカーの更新整備を順次、開始しています。

## 供用開始日

令和元年6月に着工し、2カ年計画で整備を進めています。市内全域での供用開始は、令和3年3月31日を予定しています。

防災行政無線の他にも、市ホームページ、会員制交流サイト(SNS)、防災メールなど複数の手段で、皆さんに、災害情報などを随時お知らせしていきます。

## 問 危機管理防災課

☎ 224・5006 FAX 224・5109  
✉ kikibousai@city.nagano.lg.jp

# 令和2年 国勢調査 を実施します



新型コロナウイルス感染症対策として、調査員による回収は原則行いません。インターネットか、郵送による回答をお願いします。

## 調査の対象は？

10月1日現在、日本に住んでいる全ての人（外国籍の人を含む）と世帯が対象です。調査は、住民票などの届け出場所に関係なく、10月1日現在、普段住んでいる場所で行っていただきます。

## 調査の内容は？

世帯員の数、氏名、男女の別、出生の年月、就業状態、従業地や通学地など、全部で19項目を調査します。※調査票に記入いただいた調査内容は、統計法により厳重に保護され、統計作成の目的以外には使用されませんので、正確な報告をお願いします。

## 調査の方法は？

新型コロナウイルス感染症対策として、調査対象世帯と極力対面しない調査方法で行います。国勢調査員が世帯に伺い、インターネットか玄関のドア越しに調査依頼を行い、世帯主の氏名、男女別の世帯人員を確認後、調査書類を郵便受けかドアポストに投かんじます。調査票の回答方法は、原則インターネットか、紙の調査票の郵送による回答をお願いします。なお、希望する場合は、調査員による回収もを行います。

## 国勢調査に関するQ&A

### Q 調査員は、どのような新型コロナウイルス感染症対策を行っていますか？

- A 調査員は調査活動に当たって、以下の対策を行います。
- ◎調査活動前に健康管理や感染拡大防止のため、毎日体温を測定し、記録します。体調に異変のある場合は調査活動を行いません。
  - ◎調査の説明や聞き取り調査などは、原則インターホン越しに行います。なお、インターホンがない世帯を訪問するときなど、対面の必要がある場合は、できる限り距離を置き、マスクを着用するなど、咳エチケットに努めます。
  - ◎調査書類などは、郵便受けやドアポストなどに入れて配布します。

### Q 国勢調査は必ず協力しなければいけないのですか？

A 統計法という法律により、「調査票に記入・提出することの義務（報告義務）」が調査対象者に課せられ、報告を拒んだり虚偽の報告をしたりした場合の罰則（50万円以下の罰金など）も規定されています。しかし、法律に基づくものであっても、強制的に調査をすると、必ずしも良い成果が得られるとは限りません。国勢調査は極めて重要な調査であり、その結果は私たちの生活に還元されるものであることをご理解いただき、調査にご協力をお願いします。

## ○国勢調査員とは？

今回の国勢調査でお伺いする国勢調査員は、総務大臣任命の国家公務員です。調査員は、身分を証明する調査員証を必ず携帯していますので、調査員証に記載の調査員氏名、顔写真、総務省統計局長印などにより、国勢調査員であることが確認できます。

## ○調査員の訪問は？

9月中旬（調査の依頼、調査票などの配布）、10月中旬（調査票未提出の人へ督促を行います）

## 調査の結果は？

選挙区の決定、議員定数の基準、

福祉政策・防災対策など、国や地方公共団体の行政施策での利用や、企業の事業計画や学術研究など、さまざまな分野で活用される基礎データになります。

## かたり調査にご注意を！

国勢調査員を装った不審な訪問者や、電話・電子メールなどにご注意ください。もし、不審と感じられる訪問調査などがありましたら、即答はせず、企画課統計担当へご連絡ください。





## 調査の流れ ①～③の流れで調査を行います

### ①調査の依頼

皆さんのお宅に、調査員が調査のお願いに伺います。世帯主の氏名、男女別の世帯人員の聞き取りを、インターホン、玄関ドア越しにお聞きします。

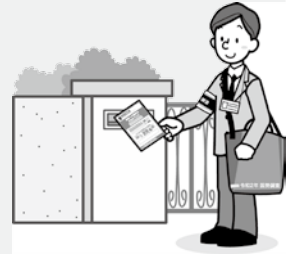
調査員は、調査員証や腕章を着用しています。



### ②調査票の配布

①の依頼後に、国勢調査の調査票、記入のしかた、インターネット回答利用ガイド、郵送提出用封筒などを郵便受けなどに配布します。

なお、留守などでお会いできない場合、郵便受けなどに直接配布することがあります。



### ③調査票の回答・提出

#### インターネットで回答する場合

調査票と同封の「インターネット回答利用ガイド」に記載しているログインIDとアクセスキーで、パソコンやスマートフォンなどから回答してください。

インターネット回答期間は、9月14日(月)から10月7日(水)までです。



#### 郵送で回答する場合

記入した調査票を、郵送提出用封筒により10月1日(木)から10月7日(水)までの間に、郵便ポストに投かんしてください。

調査票には4人まで記入できます。調査票が不足する場合は、企画課統計担当までご連絡ください。



※インターネット回答や郵送回答ができず、調査員による回収を希望する場合は、企画課統計担当までご連絡ください。

国勢調査  
イメージキャラクター  
センサスくん



#### 国勢調査回答のお願い

新型コロナウイルス感染症対策として、原則インターネットか、紙の調査票の郵送による回答をお願いします。

#### 個人情報 は 厳格に保護されます

国勢調査では、統計法によって、厳格な個人情報保護が定められています。そのため、国勢調査に従事する人には、統計法による守秘義務が課せられています。

インターネットの入力データは暗号化され、不正侵入防止などのセキュリティー対策として、24時間監視も実施しています。

#### 問 企画課統計担当

〒380-0835 長野市大字南長野新田町  
1485番地1 もんぜんぷら座8階  
☎229-6234 FAX228-7634  
✉kikaku-2@city.nagano.lg.jp

# マイナンバーカードを取得して、 マイナポイントをもらいましょう



マイナンバーカードは、本人確認のための身分証明書として利用できるほか、自治体サービス、電子証明書を使用した電子申請など、さまざまな場面で利用できます。

マイナポイントは、9月から利用できるようになります。この機会にマイナンバーカードの申請をしましょう。

## マイナポイントって何？

マイナポイントは、好きなキャッシュレス決済サービスで使うことができる上限5千円分（付与率25パーセント）のポイントです。

マイナンバーカードを使って、マイナポイントの予約・申し込みを行い、選択したキャッシュレス決済サービスで、9月1日(火)から令和3年3月31日(水)の間にチャージや買い物をする時、ポイントが付与されます。なお、チャージや買い物の際にマイナンバーカードは必要ありません。ICカード、QRコード決済、クレジットカードなど、幅広いキャッシュレス決済サービスが使えます。マイナポイントに対応している決済サービスについては、政府広報、インターネット、店頭広告などでご確認ください。

※キャッシュレス決済サービス一

## まずはマイナンバーカード を取得しましょう

覧は、総務省のホームページをご確認ください。



### 申請方法

- マイナンバーカード交付申請書を持っている人  
スマートフォン、パソコン、証明写真機、郵送のいずれかで申請してください。
- 交付申請書がない人、交付申請書に記載してある住所などに変更がある人  
手書き用の交付申請書と封筒を総



務省ホームページからダウンロードし、必要事項を記入の上、郵送するか、本人確認書類を持参し、市民窓口課（第一庁舎2階）か各支所で交付申請書を再発行してください。

### 受け取り方法

申請から約2カ月後、カード受け取りのご案内を郵送します。受取場所と日時を予約の上、ご案内に記載してある必要書類を持参し、市民窓口課か各支所でカードを受け取ってください。

●カードの受け取り案内通知をお持ちの人へ

通知に記載されているカードの受取期限を過ぎると、通常はカードを廃棄してしまいますが、現在は新型コロナウイルス感染症対策として、当面の間は期限を延長しています。期限を過ぎている通知をお持ちの人は、電話でご相談ください（受取期限が延長されているのは、初回の交付案内通知を令和元年8月以降に受け取っている人に限ります）。

## 予約・申し込みをして、 マイナポイントを取得しよう！

予約・申し込みは、ともにスマートフォンやマイナポイント手続きスポットで行うことができます。

※キャッシュレス決済によっては、

事前準備（ポイント会員への登録、電子マネーのIDやセキュリティコードの入手など）が必要です。各電子決済サービスの問い合わせ先や広告などで、事前に確認の上、スマートフォンやマイナポイント手続きスポットで予約・申し込みをしてください。

※マイナポイント事業をかたった不審な電話、メール、手紙、訪問などには十分注意してください。

## スマートフォンでの 予約・申し込み方法

### ①アプリをダウンロード

スマートフォン（カードリーダーライタ付きのパソコンでも可）を用意し、マイナポイントアプリをダウンロードし、アプリを起動します。



### ②マイナポイントの予約

「マイナポイントの予約」をタップし、「次へ進む」をタップします。スマートフォン裏へマイナンバーカードをぴったりつけ、マイナンバーカードの申請時か受取時に、自身で設定した数字4桁のパスワードを入力しましょう。カードを読み取り



## マイナンバーカードのお知らせ

終わるまで、動かさなくてください。「発行」をタップしたら予約完了です。

※パスワードの入力を3回連続で間違えてしまうと、住民票のある市区町村窓口で再設定を行う必要がありますので、ご注意ください。

### ③申し込み

「マイナポイントの申込み」をタップします。お好きなICカード、QRコード決済、クレジットカードなどキャッシュレス決済サービスの一つを選び、必要事項を入力してください。

※一度選択したキャッシュレス決済サービスは変更できません。



### マイナポイント手続きスポットでの予約・申し込み方法

市町村窓口やマイナポイント手続きスポットで、マイナンバーカード、マイナポイントの取得時に自身で設定した数字4桁のパスワードを使い、予約・申し込みができます。マイナポイント手続きスポットは左図が目印です。



### 長野市内の主なマイナポイント手続きスポット

- ・市民窓口課（月～金曜日（祝日を除く）・日曜開庁日（毎月第2日曜日）8時30分から17時15分まで）
- ・セブンイレブン（セブン銀行ATM）、ローソン（マルチコピー機）
- ・郵便局（長野箱清水、長野相ノ木、長野淀ヶ橋、長野柳町、長野緑、長野鶴賀、長野駅前、長野権堂、長野県庁内、善光寺、長野旭、長野桜枝、小田切、芋井、長野七瀬、長野栗田、長野若里、長野中御所、安茂里、長野中央、長沼、古里、柳原、朝陽、大豆島、長野古牧、長野吉田、長野吉田東町、長野吉田一、浅川、若槻、若穂、保科、川田、寺尾、豊栄、松代、更北、小島田、川中島駅前、三本柳、青木島、長野南、更府、信更、津和、牧郷、日原、信州新町、大岡、七二会、中条、戸隠神社前、祖山、柵、戸隠、鬼無里、長野東、篠ノ井、塩崎、稲荷山駅前、浅野、豊野）
- ・auショップ（長野若里店、長野高田店、長野東郵便局前店、長野若槻店、長野南バイパス店、長野篠ノ井店）
- ・ドコモショップ（長野TOIGOO店、長野東口店、長野長池店、長野若槻店、長野南バイパス店、長野篠ノ井店）
- ・ソフトバンク（長野中央店、北尾

張部店、長野高田店、平林店、長野北店、長野南バイパス店  
・ワイモバイル（長野青木島店）  
・・・など

手続きスポットの詳細については、総務省のホームページをご確認ください。



※手続きスポットには、マイナポイントの予約・申し込みができる端末を設置しています。操作はご自身で行ってください。決済サービスに関するお問い合わせは、各決済サービスのお問い合わせ先や、マイナンバー総合フリーダイヤルにお問い合わせください。  
※各支所にもマイナポイントの予約・申し込みができる端末を設置していますが、操作はご自身で行ってください。案内が必要な人は、市民窓口課の設定支援ブースをご利用ください。



マイナポイントの申し込み（キャッシュレス決済サービスの選択・確定）における注意

・事前準備（ポイント会員への登録や電子マネーのIDなどの入手など）が必要な決済サービスがあります。

一部、マイナポイントの手続きスポットや、コンビニのマルチコピー機では申し込みのできないサービスがあります（スマートフォンからの申し込み限定など）。

※市では、キャッシュレス決済サービス自体に関する申込方法、会員登録、設定方法などのお問い合わせには対応できません（各決済サービスについては、各決済サービスのお問い合わせ先やマイナンバー総合フリーダイヤルへお問い合わせください）。

問 マイナポイントの予約・申し込み、制度・手順全般について

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178 音声ガイダンスに従って「5番」を選択  
マイナンバーカードの取得について  
市民窓口課（マイナンバー担当）  
☎224・8380 FAX 224・7631  
✉shimado@city.nagano.lg.jp

# 令和元年度の決算がまとまりました

# 長野市の財政状況

令和元年度の、一般会計と特別会計・企業会計の決算状況などについてお知らせします。

令和元年度は、前年と比べ歳入においては、低金利政策の長期化による企業収益の減少に伴い、法人市民税は減少した一方、所得や雇用環境の改善により個人市民税が増加したことから、市税全体では増加しました。併せて、令和元年東日本台風災害復旧や幼児教育・保育の無償化に伴う、国・県支出金や地方交付税の増加などにより、歳入全体では増加となりました。

また、歳出においても、令和元年東日本台風災害からの復旧・復興に係る事業の増加により、全体では増加となりました。

このような中で、効率的な予算執行に努めることにより、健全財政を堅持し、「幸せ実感都市『ながの』」の実現に向けたまちづくりや、災害からの早期復旧を進めました。

## 一般会計

令和元年度の決算は、歳入総額が1657億1800万1千円、歳出総額が1636億4773万8千円でした。



▲篠ノ井総合市民センター

歳入総額から歳出総額を差し引いた額は、20億7026万3千円で、ここから令和2年度に繰り越した事業に充てるための財源18億6051万円を除いた実質収支額は、2億975万3千円の黒字となりました。

## 歳入

市税の割合が35パーセントを占める

歳入のうち最も多いのは、市民の皆さんが納めた市民税や固定資産税などの市税で586億円、歳入全体に占める割合は35パーセントとなりました。また、国・県支出金は35

## 令和元年度の主な事業(歳出)

○安心して暮らす・ともに支える	
東日本台風災害等に伴う農業施設復旧	54億5,088万円
第一学校給食センター改修	28億9,170万円
東日本台風災害に伴う応急仮設住宅整備	13億1,334万6千円
篠ノ井総合市民センター建設	12億6,829万2千円
防災行政無線デジタル化整備	8億6,101万4千円
長野市被災者生活再建支援金	5億4,527万5千円
○地域が輝く・生活機能を守る	
ふるさと応援寄附	5億1,738万7千円
情報通信施設老朽化対策	6,160万円
○自然を保全・活用する	
東日本台風災害に伴う災害廃棄物運搬処理等	55億8,089万8千円
東日本台風災害に伴う宅内がれき混じり土砂処理等	5億6,548万4千円
○存在感を示す・人が集う	
旧文武学校保存整備	3億610万2千円
もんぜんぶら座改修	1億8,127万4千円
○文化・スポーツを楽しむ	
東京2020大会合宿受入事業	957万5千円
伝統芸能こどもフェスティバル	935万6千円
○新しい人の流れをつくる	
長野市プレミアム付商品券	7億3,560万1千円
移住者空き家改修等補助金	737万7千円
○子どもを産み育てる	
小・中学校エアコン整備	19億1,903万円
幼児教育・保育の無償化施設等利用給付金	3億6,367万9千円
○いつまでも健康に暮らす・元気な身体をつくる	
成人男性に対する風しんの定期予防接種	5,318万5千円
おたふくかぜワクチン接種助成金	855万5千円
○仕事生まれる・企業が育つ	
就職支援	1,564万8千円
未来のICT人材育成	698万8千円

## 歳出

民生費の割合が33パーセントでトップ

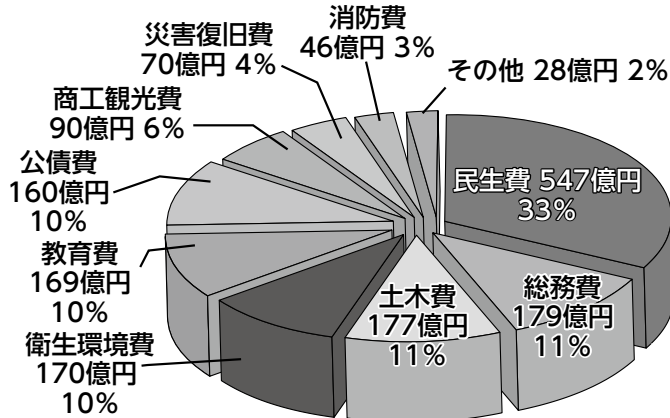
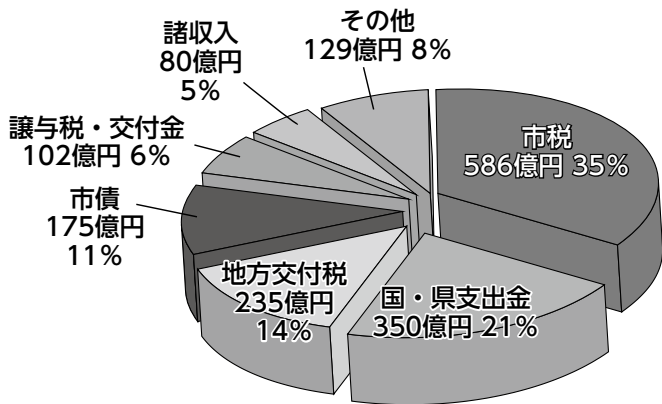
0億円(21パーセント)、地方交付税は235億円(14パーセント)で、市税とともに重要な収入となっています。高齢者・障害者福祉などに充てる民生費で547億円、歳出全体に占める割合は33パーセントとなりました。また、総務費が179億円(11パーセント)、土木費が177億円(11パーセント)となりました。なお、借入金の返済に充てる公債費は、160億円(10パーセント)となりました。

歳出のうち最も多いのは、児童・

## 一般会計歳入歳出決算額

歳入 1,657億1,800万1千円

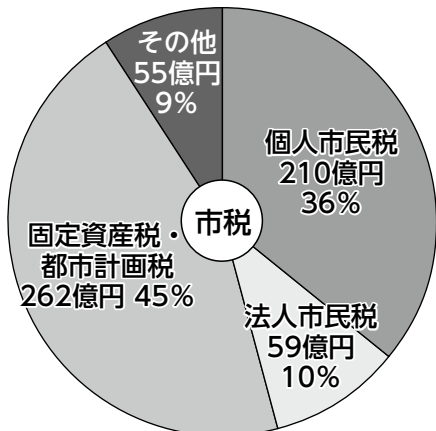
歳出 1,636億4,773万8千円



※構成比(%)などは、各項目で端数処理しています。

### 市税の内訳

市税総額 / 586億3,100万7千円



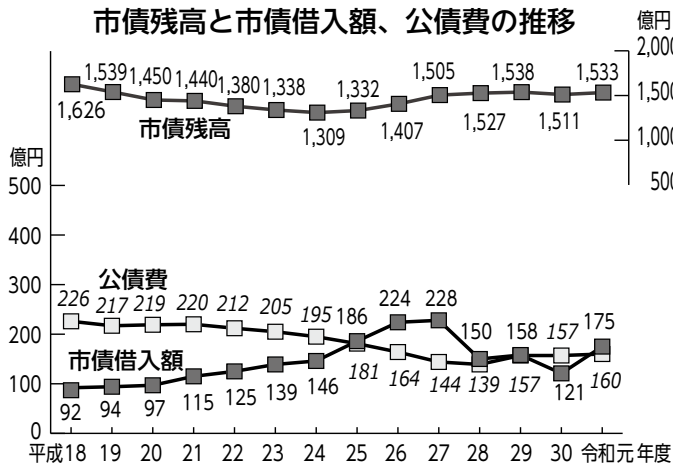
市民1人当たりが負担した市税は156,780円  
(令和2年4月1日現在の人口373,971人で算出)

### 市民1人当たりに使われたお金は437,595円

(令和2年4月1日現在の人口373,971人で算出)

<p>民生費 146,382円</p>	<p>総務費 47,923円</p>	<p>土木費 47,374円</p>
<p>衛生環境費 45,346円</p>	<p>教育費 45,109円</p>	<p>公債費 42,815円</p>
<p>商工観光費 24,056円</p>	<p>災害復旧費 18,862円</p>	<p>消防費 12,429円</p>
<p>その他(議会費、労働費、農林業費) 7,299円</p>		

### 市債残高と市債借入額、公債費の推移



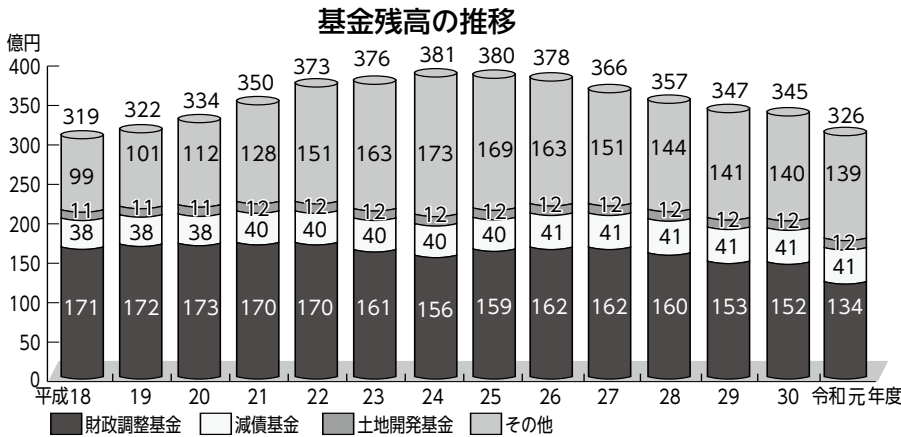
市債の借入れが膨らんだ長野冬季オリンピック以降は、毎年の借入額をできるだけ抑制し、残高の縮減に努めています。また、借入れに当たっては、元利償還時に地方交付税措置がある市債を優先しています。その結果、令和元年度の市債残高は、ピーク時の平成9年度の残高1,921億円と比べると、388億円の減となっています。

令和元年度の市債残高は、令和元年東日本台風災害に伴う災害廃棄物の処理に係る災害対策債の発行などにより、前年度から22億円増加し、1,533億円となりました。

### 市債残高(一般会計)

## 基金残高（一般会計）

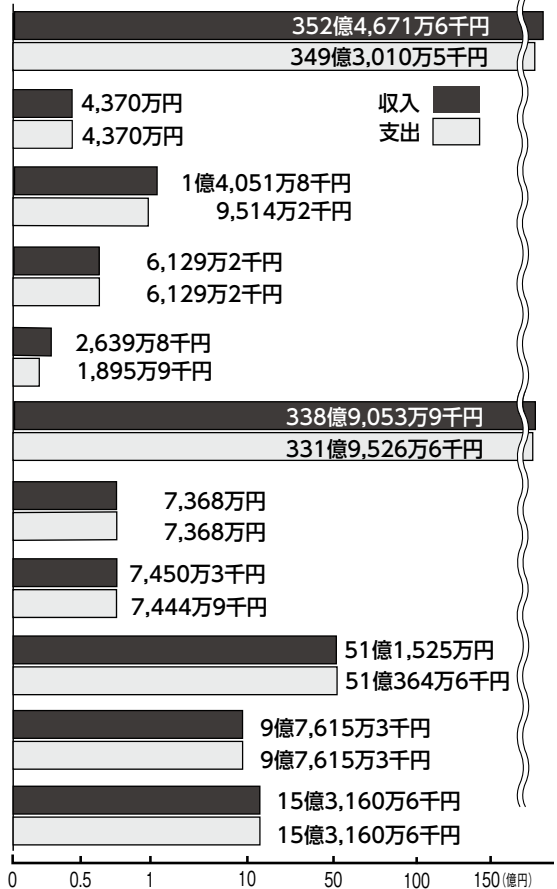
令和元年度は、財政調整基金から29億853万4千円を取り崩しました（年度当初は26億3千万円を予定）。また、同基金へ平成30年度決算剰余金の積み増しなどを行い、令和元年度の基金残高は、前年度比18億円減の326億円となりました。



## 特別会計

### ▶特別会計

- 国民健康保険  
(被保険者数(年度末) 71,018人)
- 住宅新築資金等貸付  
(年度末貸付残高 56,751千円)
- 駐 車 場  
(収容台数222台)
- 飯綱高原スキー場  
(利用者数4,597人)
- 母子父子寡婦福祉資金貸付  
(年度末貸付残高 54,687千円)
- 介護保険  
(要介護・要支援認定者数21,181人)
- 授産施設  
(利用者数70人)
- 鬼無里大岡観光施設  
(利用者数59,001人)
- 後期高齢者医療  
(被保険者数(年度末)60,192人)
- 病院事業債理
- 公共料金等集合支払



### ◆後期高齢者医療特別会計

75歳以上の人など約6万人を対象に、医療給付などに充てる負担金の支出を行いました。

## 企業会計

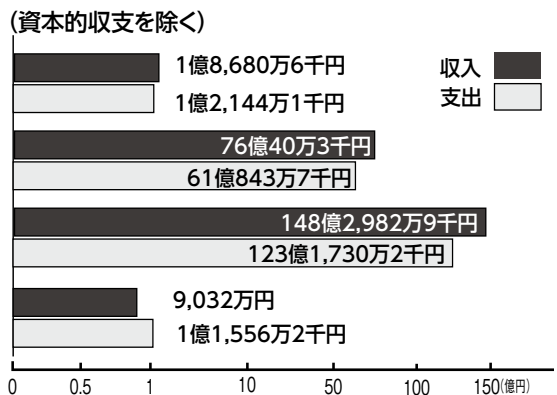
地方公営企業法が適用される会計で、主に各事業を利用する皆さんに納めてもらう使用料（料金）に支えられています。

### ◆水道事業会計

約26万9千人に、1日平均約9万1千立方メートルの水を供給しました。

### ▶企業会計

- 産業団地  
(売却面積 4,954.25㎡)
- 水 道  
(給水人口 269,358人)
- 下 水 道  
(下水道普及率 97.7%)
- 戸隠観光施設  
(利用者数 スキー場96,978人 キャンプ場51,934人)



### 問財政課

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

監査委員による一般・特別会計  
決算審査意見書などを、9月上旬  
に市ホームページに掲載します。  
問 監査委員事務局へ 224・5059

### ◆戸隠観光施設事業会計

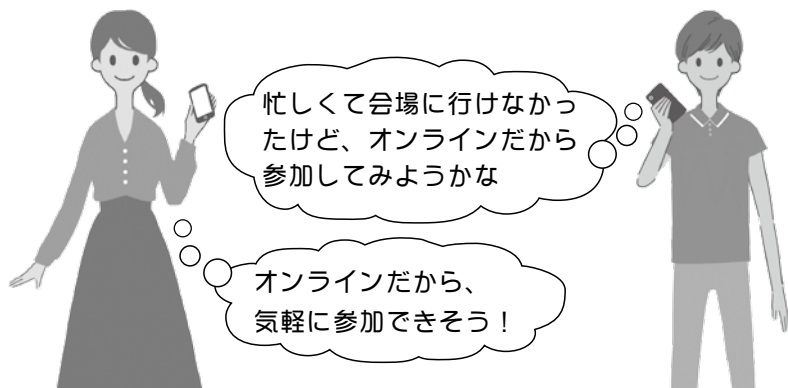
戸隠スキー場とキャンプ場の会計です。令和元年度は、両施設を約14万9千人が利用しました。

### ◆下水道事業会計

下水道の整備や管理をしています。令和元年度末の下水道普及率は97.7パーセントです。

市内在住・在勤か、長野市に移住を希望する独身の人を対象に

# 婚活・ライフデザイン関連のセミナーを開催します



本年度は初のオンライン開催！事前には操作方法などをお伝えしますので、自身のパソコンやスマホから、気軽に参加することができます。

申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎人口増推進課  
マリッジサポート室  
☎224-8639 FAX224-8569  
✉marriage-s@city.nagano.lg.jp

## 魅力UPセミナー

20～40歳代の独身の人を対象に、婚活に役立つスキルアップ講座などを、本年度6回開催します。

第1～5回はオンライン開催、第6回は対面式のイベント（新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容が変更になる場合があります）を予定しています。

※第6回は申し込み多数の場合、第1～5回の参加者を優先の上、抽選により決定します。

※第1～3回の参加料は無料です。第4～6回の詳細は、ホームページなどでお知らせします。

### 第1回・女性向け

#### 好感度UPメイク&スタイリング講座

- ▶とき／9月13日(日)14:00～15:30
- ▶定員／女性30人(多数の場合は抽選)
- ▶講師／中澤恵さん(トップヴィザジスト)
- ▶申し込み／9月8日(火)まで



### 第2回・男性向け

#### 立ち居振る舞い&ファッションセミナー

- ▶とき／10月18日(日)14:00～15:30
- ▶定員／男性30人(多数の場合は抽選)
- ▶講師／鷲澤花菜子さん(トップヴィザジスト)
- ▶申し込み／10月8日(木)まで



### 第3回

#### オンラインでもリアルでも使えるコミュニケーション術

- ▶とき／11月29日(日)18:00～20:00
- ▶定員／30人(多数の場合は抽選)
- ▶講師／鈴木優子さん(コミュニケーションアドバイザー)
- ▶申し込み／11月19日(木)まで



## 社会人ライフデザインセミナー「N-カジ」

20～35歳の独身の若手社会人を対象に、自分の将来のことを学ぶライフデザインセミナーを、オンラインで本年度3回開催します。

※第3回は、大学生なども参加可能です。

◎下記はいずれも

- ▶定員／40人程度(多数の場合は抽選)
- ▶参加料／無料
- ▶申し込み開始／9月18日(金)から



▲昨年の「N-カジ」の様子

### 第1回

#### お金の取扱説明書(トリセツ)講座

- ▶とき／11月11日(水)19:00～20:30
- ▶講師／竹内秀一さん  
(株)あんしん設計 代表取締役FP]
- ▶申し込み／11月2日(月)まで



### 第2回

#### 簡単アレンジで季節を感じるしあわせな食卓

- ▶とき／12月12日(土)15:00～16:30
- ▶講師／ふかりまりさん(料理家)
- ▶申し込み／12月3日(木)まで



### 第3回

#### 「仕事×暮らし+α」楽しむ未来のつくり方

- ▶とき／令和3年1月23日(土)16:00～17:30
- ▶講師／鄭曉静さん(信州大学学術研究院教育学系 助教)
- ▶申し込み／令和3年1月14日(木)まで

長野市結婚応援ポータルサイト

二緑ながのココカラ

N-カジはこちらから

市が主催するセミナーなどのイベント情報や、過去のイベントレポートを掲載しています。サイトから直接、上記セミナーの申し込みも可能ですので、ぜひご活用ください。



メルマガ会員募集中!



# 高齢の人が尊厳を持って暮らせる地域に 地域の「気付き」が高齢者虐待防止のキーワード

高齢者虐待は、特別な家庭で起こるものではなく、どこの家庭でも起こり得る身近な問題です。介護を担う家族（介護者）が、心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚がないまま虐待に至ってしまうこともあります。虐待に至る前の、周囲の人の声掛けや変化の「気付き」が、高齢者の尊厳を守り、介護を担う家族などを救い、高齢者虐待の防止につながります。

## このような行為は虐待です

介護や世話をする家族などから、高齢の人に行われる次のような行為は、高齢者虐待となります。

- 身体的虐待  
殴る、移動させるときに無理に引きずる、ベッドに縛り付ける など
- 心理的虐待  
怒鳴る、ののしる、家族などとのだんらんから排除する など
- 介護や世話の放棄・放任  
必要な医療や介護保険サービスの利用を制限する、劣悪な住環境の中に放置する など
- 性的虐待  
性的な行為を強要する など
- 経済的虐待  
年金や預貯金を無断で使用する、受診や介護保険サービスなどに必要な費用を支払わない など

## 「虐待かも」を見逃さない 通報者の情報は守られます

「高齢者虐待かも？」と気になったり、気付いたり、心配になったりしたときには、左記の連絡先へご連絡をお願いします。その連絡が、高齢の人や介護者を救うことにつながります。

### ●悩みを抱え込まないで

介護の悩みや負担を一人で抱え込まず、次の相談先や家族、周囲の人に相談しましょう。



### 高齢者虐待の相談・連絡先

- ・地域包括ケア推進課 ☎224・7935
- ・福祉政策課篠ノ井分室 ☎292・2593
- ・各地域包括支援センター（各連絡先は、市ホームページをご覧ください）

# 9月は認知症啓発月間で 支援の輪を広げよう

「認知症になったら、今までのように暮らせないかも…」と思っていないませんか。認知症になっても、周囲の人に支えられて、地域や趣味の活動に参加している人が増えてきています。

市では、認知症になっても、尊厳を保ちながら安心して暮らせるまちの実現に向け、世界アルツハイマーデー（9月21日）を含む9月の1カ月間を、「認知症啓発月間」としています。

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族への支援の輪を広げましょう。

## 本人の声から

- 「初めて病気のことを友人に話したときは、とても勇気が必要だった。でも、話すことで友人や周りの人に助けてもらえるようになった。」
- 「どうして病気になったのか…。本意な気持ちで引きこもっていたが、同じ病気の仲間と話すごとで、気持ちが楽になった。」

## 地域の人に支えられて

・1人での外出が難しくなった人が、近所の人に声掛けをしてもらったり、今までの仲間の協力を得



たりして、地区の活動や趣味の活動に参加しています。  
・同じ話を繰り返す人が、近所でトランプにならないように間に入ってくれる人がいることで、近所付き合いができています。

## 認知症啓発イベント

- 啓発パネルの展示やクイズなどを行うイベントです。クイズの回答者には、啓発グッズを差し上げます。
- ▼とき／9月14日（月）～18日（金）10時～16時
- ▼ところ／市役所市民交流スペース（第一庁舎1階）

## ○認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。

- ▼とき／9月17日（木）14時～15時30分
- ▼ところ／市役所市民交流スペース（第一庁舎1階）
- ▼定員／15人（先着順）
- ▼申し込み／事前に電話で中部地域包括支援センターへ

## 中部地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター  
☎224・7174 FAX224・8574  
✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp



# 胃がん内視鏡検査を受けましょう

— 定期の受診が早期発見・早期治療につながります —

市内では、毎年、多くの人ががんで亡くなっています。中でも胃がんは、肺がん、大腸がんに次いで三番目に多くなっています。がんを早期発見・治療するために、定期的に検査を受けましょう。

## 精密な検査ができる 内視鏡検査

胃がん内視鏡検査は、医師が胃の内部を直接観察し、さらに撮影した画像を別の医師が確認するため、より精密な検査ができます。

## 定期的に受けましょう

初期の胃がんは自覚症状がほとんどないため、定期的に検診を受けることでがんの早期発見につながります。

市では、50歳以上で年度中に偶数年齢になる人を対象に、胃がん内視鏡検査を実施しています。この機会にぜひ、検診を受けましょう。

## 申し込み方法

検診受付センター（☎0120・223・969）に、電話で申し込んでください。後日、市から受診券や詳しい案内をお送りします。その

後、医療機関を予約の上、受診してください。

▼ 申込期限 / 11月30日(月)まで

▼ 受診料 / 3千円（本年度50歳になる人は1500円）

## 検査結果を受け取ったら

検査が終わると、医師から所見の説明があります。後日、別の医師が再度、画像を確認し、判定を確定してから、約1〜2カ月後に郵送で結果をお知らせします。なお、検査の際に異常が発見された場合には、すぐに治療に移ることがあります。

検査結果が「要精密検査」となったら、何らかの異常がありますので、必ず精密検査を受診してください。

## 新型コロナウイルスの 感染予防のために

発熱や咳、体のだるさなどの自覚症状があるときは受診を控え、体調が良くなってから受診してください。医療機関に行くときは、マスクの着用をお願いします。

## 問 市保健所健康課

☎ 226・06002 FAX 226・06002  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

9月21日から30日まで

# 秋の全国交通安全運動が実施されます

例年、行楽シーズンとなるこの時期には、多くの県外車両が流入し、交通事故が増加する傾向にあります。悲惨な交通事故を防ぐために、一人一人がルールを守り、思いやりのある運転を心掛けましょう。

## 夕暮れ時と夜間の 交通事故にご注意ください

日没が早まるこれからの時期は、周りが見えづらくなるため、日没から夜間にかけて交通事故が発生しやすくなります。一人一人が次の点に特に注意し、交通事故防止に努めましょう。

## 歩行者の皆さん

○ 道路を横断する際、近くに横断歩道がある場合は、少し遠回りでも必ず横断歩道を利用しましょう。

○ 夕暮れから夜間にかけて外出する際は、明るい色の服を着用したり、夜光反射材を着用したりするなど、自分を目立たせる工夫をしましょう。

## 自転車利用の皆さん

○ 前照灯は早めに点灯し、さらに夜光反射材を着用し、自分の存在を周囲に知らせましょう。

○ 転倒事故による頭のけがを防ぐため、ヘルメットを着用しましょう。

## ドライバーの皆さん

○ 日が落ちて辺りが暗くなると、一時的に視力が低下し、歩行者や自転車などの発見が遅れてしまいます。スピードの出し過ぎに注意しましょう。

○ 辺りが暗くなり始めたら、早めにライトを点灯し、対向車などがない場合はハイビームで走行しましょう。

## 知っていますか？ 安全運転サポート車

「運転に不安はあるけど、日常生活に車は欠かせない」という人は、自動ブレーキや、ペダル踏み間違い急発進抑制装置などの安全技術が搭載された「安全運転サポート車」への乗り換えも検討しましょう。

## 市内の 交通事故状況

8月10日現在  
事故件数 580件  
(前年比) - 35件  
事故死者数 3人  
(前年比) - 1人

## 問 地域活動支援課

☎ 224・7615 FAX 224・85060  
✉ chiki@city.nagano.lg.jp



# 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」を進めるため、地域密着型プロスポーツチームを応援しています。

長野Uスタジアムをホームスタジアムとして活動するAC長野パルセイロの、トップチームはJ2昇格、レディースチームはなでしこリーグ2部リーグ優勝を目指しています。みんなでAC長野パルセイロを応援しましょう！

## ○ホームタウンパートナープレイヤーの皆さんはこちら！

ホームタウンパートナープレイヤーとは、市のPR活動や応援活動を行う選手のことです。市ではパートナープレイヤーの皆さんと連携し、長野市を盛り上げていきます！



**FW：9 中村恵実**(なかむら めぐみ)

- ・生年月日：2000年8月24日
- ・出身：長野県(長野市)
- ・ニックネーム：めぐ



**FW：11 木村裕**(きむら ゆう)

- ・生年月日：1994年6月3日
- ・出身：千葉県
- ・ニックネーム：キム



**DF：20 吉村弦**(よしむら ゆづる)

- ・生年月日：1996年5月21日
- ・出身：大阪府
- ・ニックネーム：ユヅル、ユヅ



**MF：28 小西陽向**(こにし ひなた)

- ・生年月日：2001年12月21日
- ・出身：長野県(長野市)
- ・ニックネーム：コニ

## ○ホームゲーム試合日程(会場は長野Uスタジアム)

### トップチーム

日時	相手
9月13日(日) 18:00	セレッソ大阪U23
9月22日(火) 18:00	カマタマーレ讃岐
10月3日(土) 14:00	SC相模原
10月7日(水) 19:00	ロアッソ熊本

### レディースチーム

日時	相手
9月20日(日) 18:00	ニッパツ横浜FCシーガルズ
9月27日(日) 16:00	オルカ鴨川FC
10月10日(土) 未定	日体大FIELDS横浜
10月17日(土) 13:00	FC十文字VENTUS

ホームページとSNSもみてね！



ライオン

©2016 PARCEIRO

※試合の日程や時間は変更になる場合があります。

問 スポーツ課 ☎224・50883 FAX 224・73511  
✉sports@city.nagano.lg.jp

スケジュール	
8:00	大会受付開始(旧松代駅)
8:15	ロゲイニング無料講習会
9:15	開会式・競技説明(松代城跡公園)
10:00	競技スタート
12:00	フィニッシュ[ファミリークラス] 表彰式
13:00	フィニッシュ[ソロ、グループクラス] 表彰式

※各クラス1~3位まで表彰します。また、特別賞や参加賞の記念Tシャツを用意しています。

ロゲイニングで、信州松代の名所を発見！  
ロゲイニングとは、地図などを使って、制限時間内にできるだけ多くのチェックポイントを回り、得点を競う、野外で行うナビゲーションスポーツです。個人、仲間、ご家族などでポイントとなる信州松代の名所や観光スポットをゲーム感覚で発見することができます。当日、ロゲイニング無料講習会や、地元団体による振る舞いや飲食販売も行います。また、ながのスポーツ大使の岡崎朋美さんも「チームともちゃん」として参加します。ぜひご参加ください。

▼とき／9月27日(日)【雨天決行】  
▼受付場所／旧松代駅(松代町松代)  
▼参加料／高校生以上2千円、小・中学生千円、未就学児無料  
▼募集期間／9月11日(金)まで  
▼定員／300人(先着順)  
▼募集クラス／男子ソロ、女子ソロ、グループチーム(2~5人)、ファミリーチーム(2~5人)  
▼申し込み／インターネット受け付け「スポーツエントリー」サイトから入力 ◇電話受け付け「スポーツ課」☎24・5083へ



## 第47回

# NAGANOスポーツフェスティバル

誰でも気軽に、さまざまなスポーツが体験できるイベントです。ぜひご参加ください。

とぎ 10月17日(土)

参加無料

▶ところ／北部スポーツ・レクリエーションパーク、南長野運動公園総合運動場、長野運動公園総合運動場、信更体育館、塩崎体育館、大岡体育館

▶申し込み／9月4日(金)～10月7日(水)に、各問い合わせ先へ(表中の◆は、申し込み不要です)



北部スポーツ・レクリエーションパーク会場	
ランを楽しくランランラン(走りを楽しむ)(当日参加も可)	
みんなで一緒に！ペタンク交流会(当日参加も可)	
硬式テニス親子体験会	
ポッチャ体験会	
マレットゴルフを楽しもう	
みんなで楽しめる、マレットゴルフ交流会	①
バスケットボールのニュー感覚！3×3交流会	
車いすバスケットボール交流会	
体幹を鍛えてアップしよう！(当日参加も可)	
はじめての吹矢教室(当日参加も可)	
笑いヨガ体験会	
元プロ野球選手田中健太郎さん野球教室&野球遊び	②
親子フットサル体験会	③
体操体験会(当日参加も可)	
スケートボード教室	④
BMX教室	
青空ヨガ体験会	
スポーツ推進委員による体力測定◆	⑤

南長野運動公園総合運動場会場	
エンジョイ親子サッカー教室&AC長野パルセイロ・レディーススホームゲーム観戦	⑥
体力・健康チェックキャラバン(当日参加も可)	⑤
健康ポールウォーキング体験会	⑦
ノルディックウォーキング体験会	⑧
各種プール・スタジオプログラム	⑨

長野運動公園総合運動場会場	
ラグビー体験会	⑩
キッズランニング体験会	⑪

社会体育館会場	
(信更体育館) ジュニアバドミントン教室	
(塩崎体育館) ジュニアフットサル体験会	⑦
(大岡体育館) 健康ポールウォーキング体験会	

※開催時間、内容、定員など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※定員になり次第締め切ります。

※天候や新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または開催内容が変更になる場合があります。

### 新型コロナウイルス感染症対策について

当日または過去2週間に、発熱や風邪の症状があった人(同居の家族を含む)は、参加を控えていただくようお願いいたします。

また、当日は健康チェックを実施します。マスクの持参や手洗い・うがいの徹底など、各自、対策をお願いします。

### 問い合わせ先

- ①NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北  
☎・FAX 共通296-9918(月～金曜日10:00～13:00)
- ②北信地区青少年野球協議会  
✉sfb.hokushin.89@gmail.com
- ③(株)ボアルース長野フットサルクラブ  
☎215-1231 FAX215-1237  
✉info@boaluz-nagano.com
- ④北部スポーツ・レクリエーションパーク  
☎266-0582 FAX266-0583
- ⑤スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351
- ⑥AC長野パルセイロスクール事務局  
☎080-8760-0260 ✉fukyu@parceiro.jp
- ⑦塩崎スポーツクラブ事務局  
☎090-1865-1248 ✉info@shiospol2.jp
- ⑧信州ノルディックウォーキング協会  
☎090-4363-3785(9:00～17:00) FAX244-7513
- ⑨南長野運動公園 ☎293-4048
- ⑩長野市ラグビーフットボール協会  
✉info@nagano-rs.com
- ⑪E-NAGANOスポーツクラブ  
✉e-nagano@hb.tp1.jp

### 各種ホームゲームに無料で招待します！

第47回NAGANOスポーツフェスティバルに参加した人の中から抽選で、「AC長野パルセイロ」、「信州ブルーヴォリアーズ」、「ボアルース長野」のいずれかのホームゲームに招待します。詳しくは、市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

## 第2回

# ながの子ども・子育てフェスティバル ～ONE NAGANO(ワンナガノ)で子育て・子育て～

子ども・子育てを応援する団体が集合！家族みんなが楽しんで、ためになる企画がいっぱい！「子育て・子育て」を応援するフェスティバルです。

## ほかにも・

- ▼とき／9月22日(火)10時～16時
- ▼ところ／市役所西側広場「桜スクエア」(雨天の場合は第一庁舎1階、芸術館メインホールなど)
- ▼入場料／無料

## 子育て応援・子育て情報ブース

- ・各団体の活動紹介や情報発信
- ・子ども向けの工作や体験など

## 相談コーナー

- ・小児科、歯科、乳幼児の食事、子育てや家族のことなど、専門家による無料相談

## 防災・交通安全コーナー

- ・はしご車・パトカーの展示など
- ・令和元年東日本台風災害の復旧・復興に取り組む団体の活動紹介

## 芸術館メインホール

- ・魔法使いアキットのマジックショー
- ・音楽やダンスなどのステージ発表



▲昨年のフェスティバルの様子



- ・おもちゃ病院(受付14時まで)
- ・フードドライブ
- ・中高生のテーマトーク など

※ご来場の際は、体調をご確認の上、マスクを着用してお越しください。

※イベントの内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染の状況や天候により、中止または内容が変更となる場合があります。

## 問ながの子ども・子育てフェスティバル実行委員会

事務局(こども政策課内)  
☎224・6796 FAX 224・7648  
☐ko-seisaku@city.nagano.lg.jp

## ママたちのお仕事フェスタ

# 「わたしの知らないジブン発見！」 ～イキイキと働き続けるために～

託児あり

出産や育児などで一度は仕事を辞めてしまったけれど、また働きたいと考えている女性を応援するためのイベント「ママたちのお仕事フェスタ」を開催します。再就職を考えている女性の皆さん、この機会にぜひご参加ください。

## イベント内容

- ◆「わたし」を知ろう  
自分の強みや特性に気付き、仕事の幅を広げるヒントを得るための自己理解ワークを実施します。
- ◆先輩ママに聞く  
子育て中の働く女性から、現在の仕事との意外な出会いや、仕事選びなどの体験談を聞くことができるチャンスです。一部オンライン出演で、質問タイムもあります。
- ◆役立つセミナー  
働く前に知っておきたいことを、専門家から学ぶことができます。
- ①求職活動について
- ②社会保険制度について
- ◆個別相談会  
セミナーの講師と、個別に話せる相談ブースを開設します。

- ▼とき／9月25日(金)10時～13時
- ▼ところ／生涯学習センター4階大学習室(トイゴウエスト内)
- ▼定員／50人(先着順)
- ▼参加料／無料
- ▼申し込み／9月7日(月)～24日(木)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、電話で商工労働課雇用促進室へ申し込んでください。
- ▼託児(無料) 10時～12時30分／9月7日(月)～24日(木)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、電話で商工労働課雇用促進室へ申し込んでください(先着15人)。



※雇用保険受給者は「求職活動」になります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定どおり実施できない場合があります。



▲昨年のフェスタの様子

## 問商工労働課雇用促進室

☎224・7492 FAX 224・50078  
☐koyou@city.nagano.lg.jp

# ながのわくわく子育てLINEにご登録ください！

市では、妊産婦や6歳（年長児）までの乳幼児の保護者の皆さんなどに、マタニティ生活やお子さんの成長に応じたタイムリーなアドバイスとともに、長野市からのお知らせなどをLINEでお届けする「ながのわくわく子育てLINE」を配信しています。

産婦人科医や小児科医などの専門家が監修しているので、安心して利用できます。

まだ登録していない人は、ぜひご登録ください。

## 配信の内容

### ◆マタニティ期

胎児の成長過程、出産の基礎知識、妊娠生活のアドバイス など

### ◆子育て期

月齢に応じた育児アドバイス、予防接種、事故防止、産後の体調管理 など

### ◆入学わくわく準備号

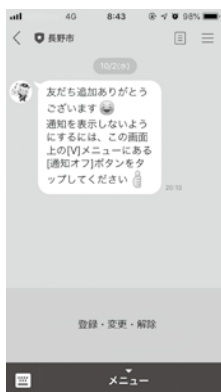
小学校入学を控えた年長児の保護者の皆さんへの、市教育委員会などから新入学へ向けたメッセージや準備情報（子育て期LINEに登録いただく、自動で配信します）

## 配信の登録

①LINEアプリの友だち追加から、二次元コードを読み込むか、ID (@427bgottw) で検索し、市アカウントを友だちに追加



②トーク画面下部に表示されるメニュー「登録・変更・解除」をタップ



▲トーク画面イメージ図

③表示される「登録用URL」から、出産予定日か誕生日を登録すると完了！

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

## 子育て支援課

☎ 224・50331 FAX 224・76988  
✉ ko-shien@city.nagano.lg.jp

## 市立博物館特別展

# 生き仏が信濃にやって来た

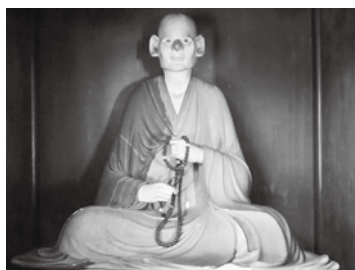
## — 念仏行者徳本を迎えた人々 —

長野県には、不思議な字体の石塔が500基近くもあります。その多くは、文化13（1816）年に集中して建てられています。

これらの石塔は、文化13年に江戸から信濃に念仏信仰を広めに来た、徳本（とくほん）という僧侶が記した「南無阿弥陀仏」の文字を、石に写したものです。

徳本行者の教えは、信濃の人々に熱狂的に受け入れられ、念仏講などが次々につくられていきました。

今回の特別展では、彼の生地である和歌山や、所縁のある各地の寺院に伝わる資料から、当時「生き仏」と呼ばれ、江戸の庶民はもとより、御三家や大名家からも信仰を集めていた徳本行者の生涯をたどります。また、徳本行者が約半年間をかけて布教のため歩いた足跡を紹介し、行者の信濃巡錫（じゅんしゃく）がこの地に与えた影響を探ります。



▲徳本上人坐像（稲里町善導寺蔵）

## ▶博物館前の石塔



▲徳本行者絵巻（和歌山県往生寺蔵）

9月19日（土）～  
11月3日（火）

▼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（9月21日（月）・22日（火）、11月3日（火）は無料、土曜日は小・中学生無料）  
▼休館日／月曜日（祝日は除く）、9月23日（水）

☎ 284・9011 FAX 284・9012  
✉ museum@city.nagano.lg.jp

# 飼い犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに

生後91日以上の犬を飼う人には、法律により、登録（生涯に1回）と狂犬病予防注射（年に1回）を飼い犬に受けさせることが義務付けられています。

通常、注射を受けなければならない期間は6月30日までとされています。しかし本年度は、新型コロナウイルス感染症の影響でやむを得ない事情のある場合は、12月31日(木)までに注射を行えばよいことになりました。4～5月に中止とした集合注射を、下表の日程で行います。12月31日(木)までに、各会場か動物病院で注射を受けさせてください。

なお、今後予定した期間中に、改正特措法に基づく緊急事態宣言が発令された場合、集合注射は中止となります。あらかじめご了承ください。※各会場の終了時間の3分前には、必ず受け付けを済ませてください。

※飼い犬を登録していない場合は、狂犬病予防注射と同時に登録の手続きをしてください。

## 注射をするに当たってのお願い

- 犬を抑えられる人が付き添い、首輪は抜けないようにしてください。
- 犬がふん尿をしてしまった場合は、きれいに除去してください。

## ■料金・持ち物

	登録済みの犬	未登録の犬
登録料金	不要	3,000円
注射料金	3,050円	3,050円
注射済票 交付手数料	550円	550円
<b>合計金額</b>	<b>3,600円</b>	<b>6,600円</b>
<b>持ち物</b>	郵送された申請書(はがき)の問診欄に記入の上、会場に持参してください。	所定の申請書(市ホームページ・注射会場にあります)に記入の上、会場に持参してください。

※料金は、お釣りがないようにご用意ください。

- 犬が死亡した場合や、市内での住所変更・飼い主の変更があった場合は、市保健所動物愛護センター(若里六丁目)へ届け出てください。
- 注射接種後に交付される注射済票を、飼い犬に必ず装着してください。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため**
- 咳、発熱などの風邪症状がある人は、来場をご遠慮ください。
- 犬に付き添う人はマスクを着用し、必要最低限の人数でお越しください。
- 会場では、密を避けるため距離を保つなどの配慮をお願いします。

## 飼い犬の登録と狂犬病予防注射 日程表

とき	ところ	とき	ところ
10月20日(火)	9:30～10:00	10月25日(日)	9:00～10:10
	9:30～10:00		11:00～11:45
	10:15～10:45		9:00～9:20
	10:45～11:15		9:35～10:10
10月21日(水)	11:00～11:30	10月27日(火)	10:25～10:45
	9:30～10:00		11:25～11:45
	9:30～10:00		9:30～9:45
	10:20～10:40		10:00～10:30
10月22日(木)	10:30～11:00	10月28日(水)	10:45～11:00
	10:55～11:30		11:20～11:40
	9:00～9:20		9:00～9:20
	9:35～9:55		9:30～9:50
10月23日(金)	10:10～10:30	10月29日(木)	10:05～10:30
	10:45～11:15		9:30～9:50
	9:00～9:30		10:10～10:25
	9:50～10:10		10:40～10:55
10月23日(金)	10:30～10:50	10月30日(金)	11:10～11:30
	11:05～11:25		

# 秋のイベント情報

9月の休日は、長野のまちが、  
文化芸術や音楽であふれます。



## セントラルスクエア オープニングセレモニー

公園として生まれ変わったセントラルスクエアの完成を祝います。

▶とき／9月12日(土)9:30～10:00

▶ところ／セントラルスクエア

岡市街地整備課 ☎224-5053



## ながの市アウトドアフェスティバル～山街祭～<sup>ヤマチフェス</sup>&ワールドフェスタIN長野2020

グランピング体験やキャンプ飯など、アウトドアでのいろいろな楽しみ方を提案します。また、各国の雑貨販売やミニゲームなどで世界の文化も紹介します。

▶とき／9月12日(土)10:00～16:00、13日(日)10:00～15:00 (ワールドフェスタIN長野2020は12日のみ)

▶ところ／セントラルスクエア

岡観光振興課 ☎224-8316



## 第6回 表参道芸術音楽祭

市内外の多彩なジャンルの出演者によるステージイベントを行います。



▶とき／9月19日(土)～22日(火)10:00～17:00

▶ところ／セントラルスクエア

岡文化芸術課 ☎224-7504

## 子ども文化芸術賞表彰式

文化芸術部門で優れた活動をした子どもたちに「令和2年度長野市子ども文化芸術賞」を授与し、表彰します。



▶とき／9月19日(土)11:00～11:25

▶ところ／セントラルスクエア

岡文化芸術課 ☎224-7504

## 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、市内外で活動する45団体が獅子舞を披露します。



▶とき／9月19日(土)10:00～14:15

▶ところ／中央通り、JR長野駅善光寺口駅前広場

岡文化芸術課 ☎224-7504

## 街角アート展

彫刻や工芸の公募作品を展示します。



▶とき／9月19日(土)12:00～25日(金)15:00

▶ところ／JR長野駅コンコース

岡文化芸術課 ☎224-7504

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止または内容が変更となる場合があります。  
ご来場の際は、マスク着用でお越しください。体調がすぐれない場合は、来場をご遠慮ください。  
会場内に検温機器、消毒液を設置の上、運営スタッフはフェイスガードやマスク着用で対応します。

# ながのエコウィーク

〜ごみの減量・リサイクル、

そしてSDGsに取り組みよう！〜

ごみの減量、再利用などを推進して、環境に配慮する意識を高めるためのイベント週間です。入場・参加体験無料です。ご来場の際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご協力ください。

同時開催

即売品100円コーナー

中古の日用品、食器などを100円で販売します。  
▼とき／9月28日(月)～10月1日(木)

リサイクル広場

中古の家具、自転車などを抽選で販売します。  
▼とき／9月27日(日)～10月4日(日)

**期間** 9月27日(日)～10月4日(日)  
10時～16時(4日は15時まで)  
**ところ** リサイクルプラザ  
(松岡二丁目、サンマリン  
ながの隣)

エコ体験、クイズに参加しよう！  
エコ活動展示を見てみよう！

エコクイズに参加した人に、抽選でエコバッグをプレゼントします。

映像でステージ発表

子どもたちのダンス発表や太鼓演奏などを、大画面で放送します。

その他のイベント

▽リサイクル工作体験   ▽エコドラマ  
イブ体験   ▽加工品や野菜の販売  
▽SDGsの取り組み展示   ▽環境  
関連団体の活動紹介など



エコクイズの様子(おとし)



リサイクル広場の様子(昨年)

問ながの環境フェア実行委員会  
事務局(リサイクルプラザ内)  
☎222-3196 FAX 221-2033  
生活環境課  
☎224-5035 FAX 224-8909  
✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

## 市立長野中学校の授業をしてみませんか？

本年度で開校4年目を迎えた市立長野中学校では、4月に第一期生が市立長野高校に進学しました。

同校では、長野市の基幹校としての授業実践を市内各校に広めるため、授業公開を実施しています。この授業公開は、教職員はもちろん、市民の皆さんにも広く見ていただくことを目的としています。

本年度は生徒一人一人に合わせた学習や、参加・体験型の授業公開に重点を置き、6月には小学生が同校の授業を体験する授業公開を実施しました。

10月からは、社会の大きな変化に対応しながら、生徒が「自ら学んで行く力」を育むための授業を公開します。多くの皆さんのご意見を参考に、市民・地域の皆さんとともに創る授業を目指していきたいと考えています。

生徒が生き生きと学ぶ姿勢を、ぜひご参観ください。多くの皆さんのご来校をお待ちしています。

※どなたでも参観できます。参観を希望する場合は、電話かメールで、参加者の氏名・授業参観後の懇談(30分程度)参加の有無・電話番号を市立長野中学校へお知らせください。

### ◆授業公開日程

とき	教科	学年	とき	教科	学年
10月8日(木) 2校時	国語	1年	10月28日(水) 2校時	社会	3年
10月14日(水) 2校時	理科	1年	11月5日(木) 3校時	数学	2年
10月15日(木) 2校時	理科	3年	11月6日(金) 5校時	道徳	1年
10月16日(金) 1校時	保健 体育	1年	11月9日(月) 4校時	総合	1年
10月27日(火) 5校時	英語	1年	11月20日(金) 3校時	家庭科	2年

※来校の際はマスクを着用し、昇降口の受付で手指消毒をしてください(駐車場有)。

※各授業の開始時刻は、市立長野中学校ホームページ「お知らせ」欄でご確認ください。なお、新型コロナウイルスの感染状況などによって、授業公開の中止や日程変更をする場合があります。

問市立長野中学校 ☎296-1241 FAX296-1242 ✉naganojh@nagano-ngn.ed.jp  
学校教育課小中高連携推進室 ☎224-5097 FAX224-5086 ✉gakukyoku@city.nagano.lg.jp





# いきいき“ながの”元気な長野

信都・長野市



長野市長 加藤 久雄

## 災害による死者ゼロを目指して ～複合災害への備え

9月1日は「防災の日」です。令和元年東日本台風災害を受け、市では防災の取り組みに一層力を入れています。本紙8月号の巻末では、3ページにわたって防災特集を掲載しました。各家庭でどのような災害のリスクがあるか、災害の種類によってどのタイミングでどこへ避難するかなどを確認する「わが家の避難行動確認シート」を掲載しましたが、皆さんは記入・保存していただけましたでしょうか。まだの人は、ぜひ家族と相談しながら記入してほしいと思います。

さて、新型コロナウイルス感染症の流行により、自然災害と感染症が同時に発生する複合災害への備えは、欠かせないものとなっています。

市では、5月に複合災害を想定した避難所の模擬開設を実施しました。感染予防に必要な避難者間の距離や、風邪症状がある人の避難スペースなどを確保すると、収容人数はこれまでの想定の3分の1以下となってしまいます。この結果を受け、災害発生時には、周辺地区も含め、これまでよりも多くの避難所を開設して対応することとしましたが、それでも限界はあります。

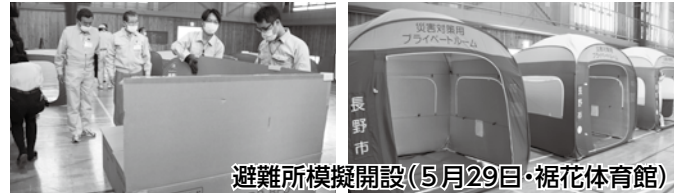
従って、避難所が過密になることを避けるために、市民の皆さんには、安全な場所での車内待機、安全が確認

された上層階に逃げる垂直避難、安全な地域にいる親戚や知人宅への避難などの分散避難をお願いすることになります。また、市では飛沫(ひまつ)防止のための間仕切り、手指消毒剤の購入など避難所の感染予防対策や、仮設トイレの購入など車で一時的に避難できる駐車場の環境整備を進めています。

市民の皆さんも、避難の際にはマスクを持参するなど、感染予防を意識してください。防災リュックにマスクなどをあらかじめ入れておけば安心です。

市ではこれからも、市民の皆さんの命を守ることを最優先に、各地区の自主防災組織とも連携して、災害対策に取り組んでいきます。災害対策は、行政の取り組みだけでなく、市民の皆さん一人一人が、自ら命を守るための行動をとることも大切です。

災害による死者ゼロを目指して、一丸となって取り組んでいきましょう。



避難所模擬開設(5月29日・裾花体育館)

### 健康情報コーナー

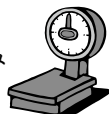
粋いきライフ3カ条  
「動く」「食べる」「つながる」**気になる体重、毎日チェックを!**

フレイル予防  
100まで元気!

人間は、からだに必要な栄養素を吸収し、歩行などの身体活動を通じて、筋肉や骨が発達しながらその細胞数を増やして、20歳ごろでからだ completes.

#### ●20歳を過ぎてから体重が増加している場合

20歳を過ぎると細胞数はおおむね変化しないため、体重増加の原因は、身体活動量が少ない生活を送っていたり、消費エネルギー以上に食べていたりすれば、筋肉や骨ではなく体脂肪の増加であると考えられます。細胞や臓器に脂肪が蓄積し、脂肪細胞が大きくなると、脂肪細胞から血圧を上昇させたり、血糖値を上昇させるホルモンを分泌し、内臓脂肪の蓄積による血管障害を起しやすくなります。また、腎臓の血管が傷むと、血液がろ過できなくなり、排尿障害からむくみが生じ、体重増加につながることもあります。



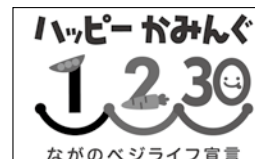
#### ●20歳を過ぎてから体重が減少している場合

体重減少の原因は、必要な栄養素が不足していたり、摂取エネルギーが少なく消費エネルギーが多いため、細胞内に脂肪がためられないか、もしくは筋肉を動かすことが少ないため、筋肉量が減少していると考えられます。また、発熱や熱中症などの脱水状態により体内水分量が減少していることも考えられます。

#### ◆毎日、決まった時間に体重測定をしましょう!

特定健診などの結果と併せて、体重の変化を確認することで、食生活や運動などの生活習慣を見直してみよう。

◇市で開催する健康・食生活相談をご利用ください。



◀ながのベジライフ宣言ロゴマーク

閩市保健所健康課ながのベジライフ推進室 ☎226-9961 FAX226-9982 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

※申し込みの際の注意事項などは27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>■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256、南部=篠ノ井小森☎293-4435)</b>							
<b>▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し)</b>							
北部	硬式テニス中級	10月13日~11月24日(火)19:00~21:00	6	16(8)	6,510円	9月10日(木)18:00	
	ゆっくりゆったりヨガ	11月2日~令和3年3月	9	15(7)	8,800円		
	バランスアップヨガ(月)	15日(月)	11:00~12:30	16	15(7)	8,800円	
	はじめての英会話	11月5日~令和3年3月11日(木)13:30~14:30	15	10(5)	11,385円	9月10日(木)10:00	
	バランスアップヨガ(木)	11月5日~令和3年3月18日(木)10:00~11:30	16	15(7)	8,800円		
はじめてのハワイアンフラ	11月9日~令和3年3月22日(月)10:00~11:30	16	12(6)	8,800円			
中部	硬式テニス	初級	10月7日~11月11日(水)19:00~21:00	6	15(8)	4,890円	9月10日(木)18:00
		初中級		6	15(8)	4,890円	
	バランスアップヨガ	(水)	10月7日~12月16日(水)10:00~11:30	11	15(8)	6,050円	9月16日(水)9:30
		(金)	10月9日~12月18日(金)10:00~11:30	11	15(8)	6,050円	9月11日(金)9:30
	タヒチアンダンス	10月12日~令和3年3月8日(月)19:00~20:30	8	15(8)	2,550円		
	シェイプアップピラティス	10月17日~令和3年3月6日(土)11:30~12:30	11	15(8)	4,105円		
	はじめようハワイアンフラ	10月19日~令和3年3月15日(月)10:00~11:30	15	15(8)	8,250円	9月10日(木)18:00	
ファイナンシャル・プランニング技能検定3級	10月20日~令和3年1月12日(火)19:00~21:00	10	15(8)	4,980円			
南部	ゼロからはじめる起業塾	10月12日~11月9日(月)19:00~20:30	5	6(2)	2,575円		
	ファイナンシャル・プランニング技能検定2級(夜)	10月16日~令和3年1月15日(金)19:00~21:00	11	6(3)	5,710円		
	きれいをこつくるピラティス	10月21日~令和3年3月17日(水)19:00~20:00	11	14(7)	3,465円	9月10日(木)18:00	
	ココロとカラダを整えるヨガ	10月31日~令和3年3月6日(土)10:30~11:45	10	14(6)	3,180円		
	韓国語初級	11月4日~令和3年3月17日(水)19:00~20:15	17	14(6)	8,105円		
	はじめてのハワイアンフラ	11月5日~令和3年1月14日(木)10:00~11:30	8	14(6)	4,400円	9月10日(木)9:30	
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11月5日~令和3年3月18日(木)19:00~20:00	10	15(6)	3,150円		
	女性限定 ベリーダンスでシェイプアップ	11月6日~令和3年3月5日(金)19:30~20:30	9	15(6)	2,865円	9月10日(木)18:00	
癒やしのヨガで美しく	11月14日~令和3年3月27日(土)10:30~11:45	10	14(6)	3,180円			
ヨガでアンチエイジング	11月16日~令和3年3月15日(月)19:00~20:15	8	14(7)	2,550円			

**■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。**

かんたん健康体操とストレッチ	10月6日~12月22日(火)	13:10~14:10	11	20(5)	6,050円	9月8日(火)13:00
エアロビクス&ストレッチ		14:30~15:30	11	20(5)	6,050円	9月8日(火)9:00
楽しい折り紙講座	10月7日~12月16日(水)	10:00~12:00	11	15(5)	6,050円	9月9日(水)9:30
英語を体感してみよう	10月10日~12月12日(土)	9:30~11:30	10	12(5)	5,500円	9月12日(土)9:00
相続の基礎講座10月	10月14日(水)	10:00~12:00	1	10(3)	550円	10月1日(水)9:00
相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	10月1日(水)9:00 電話
体のゆがみ、不調を整える操体法	10月30日~12月25日(金)	9:30~10:30	9	15(5)	4,950円	9月25日(金)9:00
体のゆがみを直す操体法実践編		19:30~20:30	9	15(5)	4,950円	9月25日(金)18:30

**■サライフ長野(若里六丁目☎227-2310) ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く)**

税理士が教える相続税対策(9月)	9月15日(火)	10:00~12:00	1	15(7)	315円	9月9日(水)10:00
相続無料相談会(9月)(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	9月9日(水)10:00 電話
税理士が教える相続税対策(10月)	10月13日(火)	10:00~12:00	1	15(7)	315円	9月9日(水)10:00
相続無料相談会(10月)(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	9月9日(水)10:00 電話
はじめてのキッズダンス※1	10月13日~令和3年2月2日(火)17:00~18:00	12	25(13)	6,600円	9月15日(火)17:00	
身につく着物の着付け(昼)	10月14日~12月16日(水)13:30~15:30	10	15(7)	3,350円	9月12日(土)14:00	
はじめてのジュニアダンス※2	10月16日~令和3年2月5日(金)17:30~18:30	14	25(13)	7,700円	9月18日(金)17:30	
アロマで美肌づくり	10月23日・30日、11月6日(金)13:00~15:00	3	15(7)	3,200円	9月11日(金)14:00	

※1…子どもの対象=年少~年長児 ※2…子どもの対象=小学1~3年生

**■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。**

エクセル(表計算)基礎コース	10月1日・8日・15日(木)9:30~16:30	3	10	14,000円	
パソコン入門コース(ウィンドウズ10)	10月2日(金)・6日(火)9:30~12:30	2	10	4,000円	
ワード入門コース	10月2日(金)・6日(火)・9日(金)13:30~15:30	3	10	4,000円	9月8日(火)9:00から
ワード(文章)中級コース	10月5日・12日(月)9:30~16:30	2	10	11,000円	開催日の1週間前まで
ワード(文章)基礎コース	10月23日・30日、11月6日(金)9:30~16:30	3	10	14,000円	先着
ワードビジネス	10月24日・31日(土)9:30~16:30	2	10	12,000円	
エクセル入門コース	10月29日、11月5日・12日(木)9:30~11:30	3	10	4,000円	

テレビ	SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	27日(日)15:30~16:00「令和元年東日本台風災害の復旧状況」		
	a b n ふるさとステーション	20日・【再】27日(日)16:25~16:30「中条地区の棚田を巡ります」		
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷5日(土)16:55~17:00「救急方法を学ぼう」▷12日(土)10:25~10:30「セントラルスクエアが憩いの場に」▷19日(土)16:55~17:00「9月は認知症啓発月間です」▷26日(土)16:55~17:00「プレミアム商品券をご活用ください」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	26日(土)17:35~17:45「令和2年国勢調査を実施します」		
	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		
9月の市政番組	1日(火)	9月1日「防災の日」~日頃から災害に対する備えをしておきましょう	16日(水)	松代荘の新館オープン
	2日(水)	人権啓発ポスター・標語コンクールの作品募集	17日(木)	動物の愛護・適正飼育(動物愛護週間)
	3日(木)	結婚セミナー・N-カジ・移住婚活ツアー参加者募集	18日(金)	市民公益活動団体の紹介
	4日(金)	ママたちのお仕事フェスタ	21日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	7日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	22日(火)	消費者トラブルを防止するために【再】
	8日(火)	令和2年国勢調査	23日(水)	松代荘の新館オープン【再】
	9日(水)	自殺予防週間【再】	24日(木)	令和3年度保育園・認定こども園・幼稚園などの入園手続き
	10日(木)	9月は認知症啓発月間	25日(金)	市立博物館特別展「生き仏が信濃にやってきた」
	11日(金)	野生きのこによる食中毒防止	28日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	14日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	29日(火)	10月の観光情報
	15日(火)	秋の全国交通安全運動	30日(水)	広報ながの10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

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

### トイゴセミナー(おためし体験講座)

①涼を感じる炭アート(炭盆栽)

▶とき/9月9日(水)14:00~15:30

②ヒカリを運ぶヒンメリアート

▶とき/10月7日(水)10:00~12:00

◎上記は

▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト内)

▶定員(先着順)/①12人 ②10人

▶受講料/①1,500円 ②1,200円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで生涯学習センター(☎233-8080、✉s-gakusyuu-city.nagano.lg.jp)へ

※託児を実施します[各3人(先着順)、①は9月8日(火)までに、②は9月28日(月)までに、電話で同センターへ]。

### 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/9月19日(土)13:00~15:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶対象/犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、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

▶定員/10組(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/9月8日(火)~18日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

### 創業準備プレ講座

図商工労働課 ☎224-8342

▶とき/9月17日(木)18:30~20:30 ▶ところ/市役所会議室141(第一庁舎4階)  
▶内容/創業の現状理解、先輩創業者とのディスカッション ▶対象/創業に興味がある人  
▶定員/10人(先着順) ▶受講料/1,000円 ▶申し込み/9月15日(火)までに、電話でNPO法人コミュニティビジネスネットワーク長野(☎217-4850)へ

### 生ごみ自家処理講座~おうち de 生ごみリサイクル

圏生活環境課 ☎224-5035

とき(14:00~15:30)	ところ	内容	対象
9月13日(日)	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	段ボール堆肥	市内在住で初めて受講する人
9月18日(金)	農業研修センター(松代町東寺尾)	コンポスト	
9月26日(土)	朝陽公民館分室(大字北尾張部)	段ボール堆肥	
9月29日(火)	古里公民館	段ボール堆肥	

▶定員/各20人(先着順) ▶申し込み/各開催日の前日までに、電話で生活環境課へ

### 防火・防災管理講習

圏消防局予防課 ☎227-8001

講習	とき	受講料	申込期間
防火管理新規講習(甲種)	10月28日(水)・29日(木)	8,000円	9月16日(水)~9月23日(水)
防火管理再講習(甲種)	11月4日(水)	各	9月24日(木)~10月1日(木)
防災管理新規講習	11月5日(木)	7,000円	

▶ところ/生涯学習センター 4階(トイゴウエスト内) ▶定員/各70人

▶申し込み/各申込期間中に、(一財)日本防火・防災協会ホームページから申し込みか、各申込期間中9:00~16:00(土・日曜日、祝日を除く)に、所定の申請書(同協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスで同協会(FAX03-3591-7130・03-6812-7140)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>			
10月5日(月)9:00~13:00	鬼無里分署	10人	鬼無里分署(☎256-3119)
10月9日(金)9:00~13:00	安茂里分署	10人	安茂里分署(☎224-0119)
10月10日(土)9:00~13:00	新町消防署	5人	新町消防署(☎262-5119)
10月15日(月)9:00~13:00	信濃町分署	5人	信濃町分署(☎255-5119)
<b>■上級救命講習</b>			
10月15日(木)8:30~17:30	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)
<b>■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)</b>			
10月19日(月)~21日(水)8:30~17:30	篠ノ井消防署	9人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

### 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円です(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=9月1日(火)9:00~8日(火)17:00、定員の( )内はインターネット申し込みの募集定員(全定員の内数)、多数の場合は抽選です。
- ※ 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
<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)</b>					
絵手紙をかこう	10月20日、11月17日、12月1日(火)10:00~12:00	3	18(6)	1,245円	9月15日(火)10:30
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	10月22日~令和3年1月28日(木)10:00~11:30	14	30(12)	4,600円	9月17日(木)11:30
週末の癒やしヨガ	10月24日~令和3年1月23日(土)9:50~11:00	12	25(10)	3,940円	9月26日(土)11:00
キレイになるピラティス	10月28日~令和3年2月24日(木)13:30~14:30	16	30(10)	5,090円	9月30日(木)14:30
ハロウィーンのフラワーアレンジ	10月29日(木)10:00~12:00	1	24(8)	3,815円	9月24日(木)10:30 託児
医療事務入門編	10月29日~12月24日(木)10:00~12:00	9	15(6)	4,335円	9月17日(木)10:30 託児
ストレッチ&リングで姿勢改善	11月2日~令和3年3月22日(月)9:45~10:45	17	15(7)	5,410円	9月28日(月)10:45
<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>					
パソコン基礎講座(ワード)	10月9日~12月11日(金)13:30~15:30	10	8(3)	5,020円	9月11日(金)13:00
◆ゼロからはじめる起業塾	10月12日~11月9日(月)19:00~20:30	5	6(2)	2,575円	9月10日(木)18:00
◆基本から学ぶパソコン・ワード(夜)	10月15日~12月3日(木)19:00~21:00	8	10(4)	4,720円	9月10日(木)18:00
◆税理士が教える相続対策	10月16日(金)	10:00~12:00	1	315円	9月11日(金)10:30
◆相続個別無料相談会(1人40分)	10月16日(金)	13:00~17:00	1	無料	9月11日(金)10:30 電話
◆ファイナンシャル・プランニング技能検定2級(夜)	10月16日~令和3年1月15日(金)19:00~21:00	11	6(3)	5,710円	9月10日(木)18:00
◆中国語初級	11月9日~令和3年3月8日(月)18:30~20:00	12	12(5)	3,780円	9月14日(月)18:00

**歌と健康セミナー**

岡各公民館、家庭・地域学びの課 ☎224-5082

とき(14:00~16:00)	ところ	申し込み
10月7日・14日・21日(水)(計3回)	信更公民館 ☎299-2619	事前に電話か直接、各公民館へ
10月9日・16日・23日(金)(計3回)	朝陽公民館 ☎243-7251	

▶内容/合唱指導、発声のための簡単ストレッチ、歌と健康寿命に関する講話など

**リサイクルプラザ**

岡リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

①親子エコ広場

▶とき/9月18日(金)10:00~12:00 ▶定員/3組(先着順) ▶受講料/300円

②ゆめ工房

講座	とき	定員(先着順)	受講料
バックin ポーチ作り	10月5日(月)10:00~14:30	6人	300円
紙すき体験	10月8日(木)10:00~12:00	5人	100円
ねこはんでん作り	10月8日(木)10:00~14:30	5人	1,500円
廃油石けん作り	10月9日(金)10:00~12:00	10人	100円
布ぞうり作り	10月12日・19日(月)10:00~15:00	各6人	各300円
ガーゼマスク作り	10月20日(火)10:00~12:00	5人	500円

③陶芸教室

▶とき/10月6日~12月22日(火)10:00~12:00、14:00~16:00(各計11回)

▶定員/各16人(先着順) ▶受講料/各8,450円(材料費含む)

◎上記は

▶対象/①市内在住の未就学児とその保護者 ②市内在住の人 ③小学生以上  
 ▶申し込み/①は9月8日(火)10:00から、②は9月9日(水)10:00から、③は9月15日(火)9:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

**かがやきひろば各種講座**

※詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき
■篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227	
①おいしいインドネシア料理~ナシゴレンとデザートを作ろう	9月25日(金)10:00~13:00
②70歳以上の方のための肩こり・腰痛予防の体操教室	9月25日、10月9日・23日(金)13:30~15:00(計3回)
■三陽(大字西尾張部) ☎259-2411	
③認知症を学ぼう 認知症サポーター養成講座	9月30日(水)9:30~11:00
■東北(大字富竹) ☎296-5570	
④知って安心 スマホお助け講座	9月30日(水)10:00~12:00
■豊野 ☎257-3135	
⑤おもしろ頭脳ゲーム やさしい将棋	10月5日~令和3年3月1日(月)10:00~11:30(計10回)
⑥美しい筆文字書道	10月6日~令和3年3月16日(火)13:30~15:00(計10回)
⑦みんなで楽しく健康体操	10月6日~令和3年3月16日(火)13:30~15:00(計10回)
⑧若々しさUP ディスコダンスエクササイズ	10月7日~令和3年3月3日(水)10:00~11:30(計10回)
⑨介護予防講座~椅子に座って筋力トレーニングをしよう	10月8日~令和3年3月11日(水)13:30~15:00(計10回)
⑩タブレット脳若® とみんなの認知症予防ゲーム	10月9日~令和3年3月12日(金)10:00~11:30(計10回)
⑪歌ってリフレッシュカラオケ	10月9日~令和3年3月12日(金)13:30~15:30(計10回)
⑫懐かしの歌&四季の歌	10月14日~令和3年3月10日(水)10:00~11:30(計10回)
⑬笑顔あふれる折り紙	10月15日~令和3年3月4日(水)10:00~12:00(計10回)

■湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335

⑭リンパケア講座 10月15日・29日、11月12日(木)10:00~11:30(計3回)

▶対象/①・④~⑧・⑩~⑭市内在住の60歳以上の人 ②市内在住の70歳以上の人

③市内在住の人 ⑨市内在住の60歳以上で、運動に自信がない人 ▶定員(※)/

①・⑥各12人 ②18人 ③・⑦~⑨・⑪・⑫各20人 ④25人 ⑤・⑩各16人 ⑬・⑭

各15人 ▶受講料/①1,100円(材料費含む) ②・⑭各300円 ④100円 ⑤~③

各1,000円(材料費別途) ▶申し込み/①は9月8日(火)9:00から、②は9月9日(水)9:

00から、③は事前に、④・⑭は9月14日(月)9:00から、⑨は9月16日(水)~29日(火)に、電

話か直接、各かがやきひろばへ、⑤~⑧・⑩~⑬は9月14日(月)・15日(火)9:00~16:00

に、63円切手を添付したはがきを持参の上、直接かがやきひろば豊野へ

※①~④・⑨・⑭は先着順、⑤~⑧・⑩~⑬は多数の場合、初めて受講する人を優先の上、抽選。

**松ぼっくりでクリスマス飾りをつくろう**

▶とき/11月19日(木)10:30~12:30

▶ところ/もんぜんぶら座3階

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/27人(多数の場合は抽選)

▶参加料/600円(教材費含む)

▶申し込み/9月11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

ぶら座3階)へ(はがき1枚につき1人1

講座記入)

岡シニアアクティブルーム ☎223-0058

**ソルガム栽培講習会(収穫)**

▶とき/9月15日(火)13:30~16:00

(荒天順延)

▶集合場所/大安寺駐車場(七二会甲)

▶申し込み/9月8日(火)(必着)までに、

氏名(ふりがな)・職業・電話番号・ファク

ス番号・Eメールアドレス(携帯メール不

可)を記入の上、直接、郵送、ファクス、

Eメールのいずれかで環境保全温暖化対

策課(第二庁舎3階、〒380-8512長野

市役所、FAX224-5108、✉kankyo@

city.nagano.lg.jp)へ

※詳しくは、信州産ソルガム普及促進協

会ホームページをご覧ください。

岡環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

**実践起業塾**

▶とき/10月1日~11月5日(木)18:30~

20:30、11月19日(木)18:30~21:00(計

7回)

▶ところ/市役所会議室141(第一庁舎4

階)

▶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(先着順)

▶受講料/7,000円

▶申し込み/9月25日(金)までに、電話で

NPO法人コミュニティビジネスネット

ワーク長野(☎217-4850)へ

岡商工労働課 ☎224-8342

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

■各種教室

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
幼児体育	毎週火曜日16:00~17:00	年少~年長児	20人	月額4,080円
児童体育	毎週火曜日17:15~18:15	小学1~3年生	20人	月額4,080円
いきいき健康体操	9月17日・24日(木)10:30~11:30	50歳以上	各15人	各300円
跳び箱短期体操	10月10日・24日・31日(土)(計3回) 9:30~10:30 10:30~11:30	年中児~小学6年生	各15人	各3,000円

■体験会

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
ヨガ	9月14日・28日(月)10:30~11:30	18歳以上の人	各15人	各500円
幼児体育	9月15日(火)	16:00~17:00	15人	無料
児童体育		17:15~18:15	10人	無料

■シルバー体操教室

▶とき/9月15日・29日(火)10:30~11:30 ▶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/60歳以上の人 ▶定員/各20人(先着順) ▶参加料/各300円

◎上記はいずれも

▶申し込み/9月8日(火)から、電話か直接、北部スポーツ・レクリエーションパークへ

**初心者太極拳教室(後期)** 圃市太極拳協会 山崎さん ☎292-7128

①	とき	ところ
①	10月1日~令和3年3月25日(木)10:00~12:00(計24回)	長野運動公園サブアリーナ
②	10月2日~11月20日(金)13:30~15:30(計6回)	芹田体育館
③	10月2日~11月20日(金)19:00~21:00(計6回)	浅川体育館
④	10月9日~令和3年3月26日(金)12:30~15:00(計12回)	三輪体育館

▶対象/市内在住の18歳以上の人 ▶定員(先着順)/①30人 ②~④各20人  
▶参加料/①10,000円 ②・③各3,000円 ④9,000円(いずれも保険料別途=64歳以下1,850円、65歳以上1,200円) ▶申し込み/各教室の初日に、参加料・保険料を持参の上、直接各会場へ

**市長杯マレットゴルフ大会** 圃マレットゴルフ大会事務局 若林さん ☎FAX共通293-2451

▶とき/10月3日(土) [雨天の場合は10月10日(土)] ▶ところ/犀川第二運動場マレットゴルフ場(青木島町青木島乙) ▶競技方法/36ホール・パー144・ストロークプレー(個人戦) ▶対象/市内在住の人 ▶定員/50人(先着順) ▶参加料/500円(保険料含む、当日持参) ▶申し込み/9月25日(金)までに、住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日(西暦)・電話番号を記入の上、ファクスでマレットゴルフ大会事務局の若林さんへ

**長野市父親卓球大会** 圃市父親卓球連盟事務局 松倉さん ☎090-1613-0033

▶とき/9月27日(日)8:30~17:00 ▶ところ/大豆島体育館 ▶対象/市内在住・在勤の既婚男性 ▶種目/1~3部のランク別団体戦(1部=上級、2部=中級、3部=初級) ▶参加料/1人1,000円(当日持参) ▶申し込み/9月16日(水)(必着)までに、住所・氏名(ふりがな)・ランクを記入の上、はがきかファクスで市父親卓球連盟事務局の松倉政吉さん(〒381-0082長野市大字上駒沢25、FAX296-4017)へ

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

▶とき/10月4日(日)8:30~ ▶ところ/長野運動公園テニスコート ▶対象/市内在住・在勤で小学2年生以上のファミリーペア(親子、きょうだいなど) ▶参加料/1組1,400円 ▶申し込み/9月30日(水)までに、参加者全員の氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号・ペアの関係を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで市ソフトテニス協会の跡部享さん(〒381-0037長野市西和田二丁目19-11、FAX244-0929、naganocstk@yahoo.co.jp)へ

**教室**

**ブーケガールの寄せ植え講習会** 圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

▶とき/9月23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/2,800円 ▶申し込み/9月8日(火)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

**男女共同参画センター各種講座**

■パパのためのベビーダンス&ママのための産後のいたわりヨガ講座

▶とき/9月27日(日)10:00~12:00  
▶対象/市内在住・在勤の父親と母親、4カ月(首据わり)~1歳未満の子ども

▶定員/12組(先着順)

■祖父母世代の“いまどき”孫育て講座

~じいじ、ばあばができること

▶とき/9月30日(水)10:00~12:00

▶対象/市内在住・在勤の人

▶定員/10人(先着順)

◎上記はいずれも

▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▶申し込み・問い合わせ/事前に市ホームページ「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  
※託児を実施します(要予約)。

■市民協働サポートセンター各種講座

①ファシリテーター養成講座

「チームで協働する」

▶とき/9月17日(木)13:30~16:30

②市民活動いりぐち講座

▶とき/9月30日(水)18:30~21:00

◎上記は

▶ところ/もんぜんぶら座3階

▶対象/①NPO、地域活動に取り組んでいる個人や団体 ②NPOや市民活動に興味がある人

▶定員(先着順)/①15人 ②5人

▶受講料/①1,000円 ②300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

■フラワーアレンジメント講座

▶とき/9月25日(金)13:30~15:30

▶ところ/温湯温泉「湯~ぱれあ」(若穂綿内)

▶対象/60歳以上の人

▶定員/5人(先着順)

▶受講料/1,500円

▶申し込み・問い合わせ/9月11日(金)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

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

■幼児教室 ※…温泉・プール利用料が別途必要です。

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
ベビーヨガで手遊び歌遊び	9月11日(金)10:30~11:30	2カ月~1歳半児	8人	800円
みんなでリトミック	9月12日(土)10:30~11:15	1~6歳児	12人	800円
ベビー&ママ・パパ水中運動※	9月13日(日)・17日(木)・27日(日)10:30~11:30	6カ月~3歳児	各15人	各700円
親子体操	9月13日(日)・26日(土)16:00~17:00	3~6歳児	各10人	各1,000円
ハワイアンリトミック	9月15日(火)10:30~11:30	1~3歳児	10人	1,000円
わらべうたでいちののさん	9月18日(金)10:30~11:30	0歳児~大人	10人	500円
親子キッズヨガ	9月19日(土)10:30~11:30	3~6歳児	10人	1,000円
親子プール※	9月19日(土)16:00~17:00	3~6歳児	10人	1,000円
キッズフラダンス	9月21日(月)10:30~11:30	1~6歳児	10人	800円
家族で水中サーキット運動※	9月22日(火)10:30~11:30	1~6歳児のママ・パパ向け	10人	700円
からだすっきりママヨガ	9月25日(金)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
親子で楽しく英語遊び	9月26日(土)10:30~11:15	3~6歳児	10人	1,000円
チョークアート	9月28日(月)10:30~12:00	ママ向け	10人	1,500円
ママのコアトレ教室	9月30日(水)10:30~11:30	ママ向け	8人	800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)

■体操教室

教室	とき	参加料
歌って動こうレッツリトミック	10月5日~12月7日(月)13:30~14:15(計6回)	6,000円
骨コソ元気体操	10月6日~12月15日(火)13:30~14:30(計10回)	8,450円
らくらく体操	10月7日~12月16日(水)13:30~14:30(計10回)	8,450円
筋力パワーアップ体操	10月10日~12月12日(土)13:30~14:30(計10回)	8,450円
ゆったりヨガ	10月14日~12月2日(水)10:30~11:30(計6回)	6,000円

▶申し込み/9月25日(金)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です。)

教室	とき	参加料
ひざこし安心ウォーキング	10月5日~12月14日(月)(計10回)	8,450円
からだ爽快水中運動	10月6日~12月15日(火)(計10回)	8,450円
バラエティーアクア		6,310円
体づくり水中運動	10月7日~12月16日(水)(計10回)	10:30~11:30 各8,450円
ゆっくりウォーキング		13:15~14:15
楽しくアクアビクス	10月9日~12月11日(金)(計10回)	15:30~16:30 8,450円
代謝アップ水中運動		13:15~14:15
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム	10月9日~12月11日(金)(計10回)	19:15~20:15 6,310円
ひざこし安心ウォーク・スイム		10:30~11:30 各8,450円
体づくりウォーキング	10月10日~12月12日(土)(計10回)	13:15~14:15 8,450円
Men'sダイナミックアクア		19:00~20:00 6,310円

▶申し込み/9月25日(金)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

初心者バウンドテニス芹田教室 圓市バウンドテニス協会 本澤さん ☎090-9640-8502

▶とき/9月16日~10月21日(水)19:00~21:00(計6回) ▶ところ/芹田体育館  
▶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歳以下1,850円、65歳以上1,200円) ▶申し込み/9月9日(水)19:00~20:00に、参加料・保険料を持参の上、直接、芹田体育館へ

篠ノ井体育館体操教室 圓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	9月14日~11月30日(月)	9:15~10:15(計10回) 30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	9月16日~11月18日(水)10:45~11:45(計10回)	30人
④ラリー・テニス	9月17日~11月19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	9月18日~11月20日(金)9:15~10:15(計10回)	20人

▶対象/①・②・⑤60歳以上の人 ③18歳以上の人 ④50歳以上の人 ▶参加料/各3,600円 ▶申し込み/9月8日(火)8:30から、電話か直接、茶白山スポーツ施設へ

各種運動教室

①夜のピラティス教室

▶とき/9月30日~11月18日(水)19:00~20:00(計8回)

②ママピラティス教室

▶とき/10月1日~12月10日(木)10:30~11:30(計8回)

③親子ふれあい体操教室

▶とき/10月7日~11月25日(水)10:30~11:30(計8回)

◎上記は

▶ところ/①古里公民館 ②城山公民館 ③中部公民館分室後町ホール(大字南長野西後町)

▶対象/①市内在住・在勤の人 ②市内在住の産後1年以内の女性 ③2・3歳児とその保護者

▶定員(先着順)/①20人 ②15人 ③15組  
▶参加料(保険料含む)/①・②各2,600円 ③2,800円

▶申し込み・問い合わせ/9月8日(火)~25日(金)に、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ申し込み後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申込時に指定する場所へ

南長野運動公園

篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■STRONG Nation(ストロングネーション)

▶とき/毎週木曜日10:35~11:05、毎週金曜日21:40~22:25、毎週土曜日19:40~20:10

■骨盤調整ヨガ®

▶とき/9月13日・20日(日)14:00~14:45

■ジャイロキネシス®

▶とき/9月13日・20日(日)15:00~15:45

◎上記はいずれも

▶対象/高校生以上

▶参加料/1回600円

障害者スポーツ講習会(マレットゴルフ)

▶とき/9月27日(日)9:30~11:30

▶ところ/犀川南運動場マレットゴルフ場(丹波島三丁目)

▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/9月23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

お知らせ

暮らし

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

## 筋肉・関節(ロコモ)講座

- ▶とき/9月28日(月)13:30~15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/筋肉・関節についての講話、効果的な運動の紹介
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/9月9日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 難病医療相談会

- 膠原(こうげん)病の専門医師が、個別に医療相談に応じます。
- ▶とき/10月12日(月)14:00~16:00
  - ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
  - ▶対象/膠原病の患者とその家族など
  - ▶定員/4人(先着順)
  - ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

## 2歳児フッ化物塗布

とき・受付時間	ところ
10月8日(木) 13:20~13:40	吉田保健センター
10月9日(金) 9:30~9:50	西部保健センター (大字安茂里)
10月20日(火) 13:20~13:40	三陽保健センター (大字西尾張部)
10月30日(金) 13:20~13:40	真島保健センター

- ▶内容/歯科健診、フッ化物塗布(生えている全ての歯に塗布)
- ▶対象/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/9月8日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 運動習慣と筋肉が身につく講座

- ▶とき/9月28日(月)、10月7日(水)10:00~11:30
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/講話(習慣化のこつ)、実技(ながら運動)
- ▶定員/各20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/9月9日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 休日女性がん検診

岡市保健所健康課 ☎226-9962

検診	とき	対象	
①乳(マンモグラフィ)・子宮がん検診	10月18日、 11月8日(日)	9:00~11:00	40~74歳の女性 30歳以上の女性
②乳(超音波)・子宮がん検診		13:00~14:00	40~74歳の女性 30歳以上の女性
③乳がん検診(マンモグラフィ)			
④乳がん検診(超音波)			

- ▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶定員/①各72人 ②各78人 ③・④各14人
- ▶受診料/①各2,500円 ②各2,100円 ③各1,600円 ④各1,200円 ▶申し込み/9月9日(水)~11月4日(水)9:00~18:00(土・日曜日、祝日を除く)に、検診受付センター(予約専用電話フリーダイヤル0120-223-969)へ[10月18日(日)分は10月14日(水)まで受け付け]

## 今から始める骨量・筋力アップ運動講座

岡市保健所健康課 ☎226-9961

- ▶とき/9月16日・23日・30日、10月7日(水)13:30~15:30(計4回) ▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶内容/脚力・骨量測定、運動紹介、栄養講話、膝痛・腰痛予防など ▶対象/69歳以下で、骨粗しょう症、膝痛、腰痛の予防をしたい人 ▶定員/20人(先着順) ▶申し込み/9月9日(水)から、電話で市保健所健康課へ

## こころの健康づくり講演会

岡西部保健センター ☎224-1101

- ▶とき/10月12日(月)13:30~15:00 ▶ところ/安茂里公民館 ▶演題/不安を抱えづらいときにできること~話すことの効果、話を聴くときのコツ[講師=米山勝也さん(NPO法人長野県相談支援専門員協会理事・事務局長)] ▶対象/市内在住の人 ▶定員/50人(先着順) ▶申し込み/9月8日(火)~10月2日(金)に、電話で西部保健センターへ

## フレイル予防の個別相談会

岡地域包括ケア推進課 ☎224-7873

- ▶とき/①9月28日(月) ②10月12日(月)13:00~16:45 ▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階) ▶内容/運動、歯科、栄養、社会参加など ▶対象/65歳以上の人 ▶定員/各8人程度(先着順) ▶申し込み/①は9月17日(木)までに、②は10月5日(月)までに、電話で地域包括ケア推進課へ

## 難病研修交流会

岡市保健所健康課 ☎226-9965

内容	とき
① 難病診療と遺伝カウンセリング	9月29日(火)13:30~15:30
② 医師講話「重症筋無力症の症状と治療について」	10月5日(月)13:30~15:30
③ 膠原(こうげん)病患者交流会	10月8日(木)13:30~15:30
④ 理学療法士講話・実技「日常生活動作と生活環境の工夫について」	10月14日(水)10:00~11:30
⑤ 理学療法士講話・実技「パーキンソン病の日常生活動作と生活環境の工夫について」	10月14日(水)13:30~15:00

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

## スポーツ



## 体操教室無料体験会

- ▶とき/9月16日(水)16:00~17:00
  - ▶ところ/長野運動公園総合体育館
  - ▶対象/未就学児
- 岡長野運動公園管理事務所 ☎244-7555

## NAGANO体力・健康チェックキャラバン

- フレイル予防・健康・体力チェックをし、専門家からアドバイスを受けることができます。
- ▶とき/10月4日(日)10:00~14:00(最終受け付け13:30)
  - ▶ところ/ホワイトリング
  - ▶申し込み・問い合わせ/10月2日(金)までに、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ(当日の受け付けも可)

 **花と緑の相談所** 圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719


▶とき/9月11日(金)10:00~11:30 ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟 ▶定員/5人(先着順) ▶申し込み/事前に電話で(一財)ながの緑育協会へ

 **ハンドメイド de アクセサリー** 圃権堂イーストプラザ市民交流センター ☎234-2906


▶とき/9月27日(日)11:00~12:00、12:00~13:00、13:00~14:00、14:00~15:00 ▶ところ/権堂イーストプラザ市民交流センター(大字鶴賀権堂町) ▶定員/各4人(先着順) ▶参加料/各300円(アクセサリーパーツ1個含む) ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

 **良きパートナーを探そう** 圃長野地区労働者福祉協議会 ☎234-0294

▶とき/10月31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20人(多数の場合は抽選) ▶参加料/2,000円 ▶申し込み/9月28日(月)~10月12日(月)(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へ


 **NPOカフェまんまる さとやま秘密基地で焼き火会**

圃市民協働サポートセンター ☎223-0051  
 ▶とき/9月12日(土)16:00~20:00[雨天の場合は9月19日(土)に順延] ▶ところ/さとやま広場(安茂里小市) ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/300円(材料費含む) ▶申し込み/事前に電話かEメールで同センター(✉npocafe@nagano-shimin.net)へ


 **戸隠地質化石博物館**  
 戸隠栃原 ☎252-2228

9月21日(月)・22日(火)は入館無料です。  
 ①秋の企画展「河原の石ころ」  
 ▶とき/9月12日(土)~11月29日(日)  
 ②博物館わくわく入門「ビオトープの生き物」  
 ▶とき/9月20日(日)10:00~12:00  
 ③植物観察会「落合橋千曲川河川敷」  
 ▶とき/9月26日(土)9:00~12:00  
 ▶集合場所/落合運動場(若穂牛島)  
 ④地層見学会  
 「奥裾花で海にたまった地層を見る」  
 ▶とき/10月11日(日)9:00~15:00  
 ▶集合場所/市立博物館駐車場(小島田町)

◎上記は  
 ▶対象/②~④小学生以上  
 ▶定員/②・③各20人(先着順) ④13人(多数の場合は抽選)  
 ▶参加料/②・③各200円 ④500円  
 ▶入館料/①・②・④一般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/②・③は事前に、④は9月27日(日)までに、電話で同館へ


 **門前商家ちよっ蔵おいらい館**  
 大字長野東町 ☎235-0100

■津田翔一 油彩画展  
 ▶とき/9月8日(火)~22日(火)  
 ■24歳、新創造力展  
 ▶とき/9月8日(火)~22日(火)  
 ■コンシャス展  
 ▶とき/9月24日(木)~10月4日(日)


 **信州新町美術館・化石博物館**  
 信州新町上条 ☎262-3500

9月21日(月)・22日(火)は入館無料です。  
 ①山岸恵子展 作家による作品解説  
 ▶とき/9月13日(日)14:00~15:00  
 ②化石消しゴムをつくろう  
 ▶とき/9月19日(土)13:30~15:30  
 ▶参加料/300円

◎上記は  
 ▶定員/各10人(先着順)  
 ▶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)  
 ▶申し込み/①は事前に、②は9月16日(水)までに、電話で同館へ

 **家族交流・手ぶらでバーベキュー**

▶とき/9月13・20・27日(日)10:00~14:00  
 ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)  
 ▶定員/各20人(先着順)  
 ▶参加料/中学生以上1,500円、小学生以下1,000円  
 ▶申し込み・問い合わせ/各開催日の1週間前までに、電話で同センター(☎229-3731)へ

 **犬と猫の休日譲渡会**

▶とき/9月19日(土)10:00~12:00、13:00~15:00  
 ▶ところ/市保健所(若里六丁目)  
 ▶定員/各8組(先着順)  
 ▶申し込み・問い合わせ/9月8日(火)~18日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ


 **ながの門前まちあるき**

■門前の鬼無里  
 ▶とき/9月18日(金)15:00~17:00  
 ■西鶴賀 空き長屋調査隊  
 ▶とき/9月19日(土)15:00~17:00

◎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、まちくらしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ

圃市街地整備課 ☎224-8389


**健 康** 

 **運動相談(個別相談)**

生活習慣病予防や関節痛などでお悩みの人は、ご相談ください。  
 ▶とき/10月8日(木)13:30~15:30  
 ▶ところ/西部保健センター(大字安茂里)  
 ▶定員/5人程度(先着順)  
 ▶申し込み/9月8日(火)から、電話で西部保健センター(☎224-1101)へ  
 圃市保健所健康課 ☎226-9961

 **専門医による認知症個別相談会**

▶とき/①9月9日(水)13:00~15:00  
 ②9月10日(木)13:00~15:00  
 ▶ところ/①篠ノ井交流センター ②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/各3人(先着順)  
 ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で、①は中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在(☎292-3358)へ、②は中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

 **血糖値を下げる運動講座**

▶とき/9月23日(水)10:00~12:00  
 ▶ところ/市保健所(若里六丁目)  
 ▶内容/血糖値を下げるための講話と実技  
 ▶定員/20人(先着順)  
 ▶申し込み・問い合わせ/9月9日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ



**毎月第2日曜日**は、一部業務を実施します(市役所第一庁舎2階、8:30~17:15)。市民窓口課(戸籍・住民票・印鑑登録、税関係の証明書発行、戸籍届出書の預かり、マイナンバーカード)、国民健康保険課、国民年金室

**9月は、13日(日)**

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**令和3年度採用 市立保育所、認定こども園 保育士会計年度任用職員**

園保育・幼稚園課 ☎224-8039

▶対象/保育士有資格者、令和3年春までに資格を取得する見込みの人 ▶勤務時間/7:00~19:00のうち指定する7時間45分(週休2日制、正規保育士に準じた勤務時間) ▶採用予定人数/若干名(面接など) ▶採用期間/令和3年4月1日(木)~令和4年3月31日(木) ▶試験日/10月下旬 ▶申し込み/10月1日(木)(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)に保育士証の写しか、資格取得見込証明書を添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎2階)へ  
※令和2年度中途採用の、保育士会計年度任用職員の募集も行っています。

**行事・催し**



**少年科学センター**

上松二丁目 ☎232-7383

9月21日(月)は入館無料です。

■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で体験し、未来の技術について考えます。

▶とき/9月19日(土)9:30~15:30

▶対象/小学4~6年生(保護者同伴可)

▶定員/6人(先着順)

▶入館料/一般260円、高校生160円

▶申し込み/9月12日(土)9:00から、電話で少年科学センターへ

**パソコン相談など**

■「パソコンの病院ながの」無料相談会

▶とき/9月19日(土)10:00~15:00

▶ところ/篠ノ井交流センター

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で「パソコンの病院ながの」中山さん(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン無料相談会

▶とき/10月3日(土)10:00~15:00

▶ところ/大豆島公民館

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で「シニアネットながの」榛葉(しんは)さん(☎090-9359-8288)へ

**もんぜんぶら座ギャラリー**

▶とき/9月18日(金)~23日(水)

▶ところ/3階市民ギャラリー

▶内容/溝口優 版画展

☎もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

**ちよっくら「きなさ市」**

▶とき/9月27日(日)10:00~15:00

▶ところ/鬼無里農林産物直売所ちよっくら

▶内容/地元産農林産物の直売、フリーマーケット

園鬼無里農林産物直売所ちよっくら

☎256-2450

**土地家屋調査士による無料相談**

園県土地家屋調査士会長野支部 ☎273-8120

▶とき/9月28日(月)13:30~15:30 ▶ところ/県土地家屋調査士会館(大字南長野妻科)

**介護者のつどい**

園かがやきひろば三陽 ☎259-2411

▶とき/9月30日(水)11:00~12:00 ▶ところ/かがやきひろば三陽(大字西尾張部)

▶対象/在宅介護をしている人、介護の経験がある人、介護に関心がある人 ▶定員/5人程度(先着順) ▶参加料/100円 ▶申し込み/9月25日(金)までに、電話か直接、同ひろばへ

**きらめき鬼無里 エゴマ収穫体験**

園鬼無里地区住民自治協議会内きらめき鬼無里事務局 ☎256-2213

▶とき/9月27日(日)9:00~13:00 ▶ところ/鬼無里地区 ▶内容/刈り取り、脱穀

▶定員/20人(先着順) ▶参加料/500円(昼食代、指導料、保険料など含む)

▶申し込み/9月18日(金)までに、鬼無里地区住民自治協議会内きらめき鬼無里事務局へ

**一夜山登山と山頂コーヒー**

園鬼無里観光振興会 ☎256-3188

標高1,562mの一夜山に登り、パノラマの絶景とドリップコーヒーを楽しみます。

▶とき/9月27日(日)9:30~14:30 ▶集合場所/一夜山登山口(鬼無里) ▶対象

/小学生以上(小学生は保護者同伴) ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/中学生

以上1,500円、小学生800円 ▶申し込み/9月17日(木)までに、鬼無里観光振興会

ホームページ内の申し込みフォームから申し込むか、電話で鬼無里観光振興会へ

**秋の砂鉢山登山**

園鬼無里観光振興会 ☎256-3188

▶とき/10月4日(日)7:00~15:30 ▶集合場所/鬼無里支所 ▶対象/中学生以上 ▶定員

/13人(先着順) ▶参加料/1,500円(保険料含む) ▶申し込み/9月24日(木)までに、鬼無

里観光振興会ホームページ内の申し込みフォームから申し込むか、電話で鬼無里観光振興会へ

**戸隠森林植物園**

園NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

■自然観察会(雨天中止)

▶とき/9月13日・20日・27日、10月4日(日)10:00~12:00 ▶持ち物/歩きやすい服装、

雨具、マスク

■戸隠高原ネイチャーウォーク(雨天中止)

▶とき/9月12日(土)9:00~14:00 ▶持ち物/歩きやすい服装、雨具、昼食、マスク

◎上記はいずれも ▶集合場所/園内八十二森のまなびや前 ▶参加料/一般500円、小・中学生300円

**農薬の適正な保管・管理・使用・廃棄に関する注意事項** 農薬政策課 ☎224-7274

農薬は、適切な保管・管理・使用・廃棄が重要です。次の事に注意しましょう。  
①農薬は、頑丈な構造の農薬保管庫で、必ず鍵をかけて保管しましょう。毒物や劇物に該当する農薬を保管する場合は、保管庫に「医薬用外毒物」か「医薬用外劇物」の表示をしてください。②品目と数量について、定期的に点検を行ってください。③農薬や農薬散布液は、定められた方法で廃棄してください。④万が一、盗難に遭ったり紛失したりした場合は、直ちに警察署へ届け出てください。

**真田宝物館 臨時休館** 真田宝物館 ☎278-2801

9月30日(水)は、特別展準備のため、臨時休館します。

**多重債務相談**

長野市多重債務者包括支援プログラムに沿って、弁護士・司法書士と連携し、法的な債務整理を支援します。

▶とき/月～金曜日(祝休日を除く) 9:00～17:00(電話相談は8:30から)

▶ところ/市民窓口課消費生活センター(もんぜんぶら座4階)

▶電話相談・問い合わせ/市民窓口課消費生活センター(☎224-5777)へ

**長野市霊園行きバスを運行します**

▶運行日/9月22日(火)

出発地	発車時間
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番のりば(600円)～善光寺西(500円)～長野高校入口(400円)～浅川小学校前(400円)～霊園

※支払い方法は現金のみとなります。  
※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

**高齢者を火災から守る運動**

高齢者世帯の住宅防火対策と、安全避難対策を推進します。

▶とき/9月16日(水)～22日(火)

☎消防局予防課 ☎227-8001

**借上型仮設住宅・住宅応急修理 申込期限**

令和元年東日本台風で住宅が半壊以上の被害を受けた人に、借上型仮設住宅の提供か、被災住宅の応急修理の支援をしています。お早めにお申し込みください。

▶申込期限/10月30日(金)

☎住宅課(仮設住宅について)☎224-9733  
建築指導課(応急修理について)☎224-8902

**不動産鑑定士による無料電話相談**

▶とき/9月10日(木)13:00～15:30

※詳しくは、(一社)長野県不動産鑑定士協会ホームページをご覧ください。

☎(一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎225-5228



**【新型コロナウイルス感染症対策に】**

▶国土監理株式会社/100万円

▶匿名/1,000万円



**ママの作品展～手仕事ギャラリー 作品**

▶展示期間/9月11日(金)～30日(水)

▶ところ/温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内)

▶申し込み・問い合わせ/9月8日(火)～14日(月)に、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ

※詳しくは、湯～ぱれあにお問い合わせください。

**松代藩文化施設管理委員会委員** 松代文化施設等管理事務所 ☎278-2801

松代藩文化施設の、文化的遺産の保全などについて審議します。

▶対象/市内在住の20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人 ▶募集人数/5人(書類選考) ▶任期/10月1日(木)(予定)から2年間 ▶申し込み/9月25日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[松代文化施設等管理事務所(真田宝物館内)、真田宝物館ホームページにあります]に必要事項を記入の上、「旧松代藩の文化的遺産の保存・活用について」をテーマにした小論文(1,200字程度)を添えて、郵送か直接、同事務所(〒381-1231長野市松代町松代4-1)へ

**信州ねりんピック長野県高齢者作品展 作品**

☎高齢者活躍支援課☎224-5029、(公財)長野県長寿社会開発センター☎226-3741

▶応募資格/60歳以上のアマチュアの人 ▶展示方法/(公財)長野県長寿社会開発センターホームページなどに掲載 ▶部門/日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真 ▶出品料/無料(作品返却時の運送料・保険料は出品者が負担) ▶申し込み/10月16日(金)までに、所定の出品票に必要事項を記入の上、郵送か直接、高齢者活躍支援課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎1階)へ(作品は後日搬入)

※募集案内・出品票は高齢者活躍支援課にあります。

※展示期間などについては、決まり次第、同センターホームページなどでお知らせします。  
※詳しくは、募集案内か同センターホームページをご覧ください。

**令和2年度ながのまちづくり活動支援事業補助金 二次募集**

▶支援対象/市民公益活動団体・各地区住民自治協議会(市内で活動し、5人以上で構成されており、構成員に複数の市内在住・在勤・在学の人を含んでいること)が行っている、令和3年3月31日までに完了する活動(他の補助金などを受けていないこと)

▶補助金額/1年目=上限70万円、補助率7/10以内 2年目=上限60万円、補助率6/10以内 3年目=上限50万円、補助率5/10以内

▶申し込み/応募用紙[地域活動支援課(第一庁舎4階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、9月30日(水)までに、直接、地域活動支援課へ ☎224-5033

**果樹剪定枝等まき ストーブ活用推進事業**

果樹の剪定枝や幹の提供を希望する農家と、その利用を希望する人を募集し、市が相互に紹介します。

▶申し込み/11月13日(金)(必着)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、所定の用紙[環境保全温暖化対策課(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、ファクス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)へ ☎224-7532

# 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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本紙と発行済みの広報ながのに掲載した催しなどは、中止や延期になる場合があります。また開催する場合は、感染拡大防止対策を講じています。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

## お知らせ

### 国民健康保険・後期高齢者医療一部負担金の免除期間終了

令和元年東日本台風災害で被災した、国民健康保険や後期高齢者医療の被保険者に対する一部負担金の免除期間は、9月30日(木)までです。

☎国民健康保険課 224-7225  
☎高齢者活躍支援課 224-8767

### 保育施設入園申込期間などの変更

12月から令和3年3月の間に入園を希望する場合、申込期間は下表の通りです。

入園希望月	申込期間
12月	10月20日(火)~11月5日(木)
令和3年1~3月	11月20日(金)~12月7日(月)

※申込書は、第一希望の園へ提出してください。  
※園の空き状況は、各申込開始日以降に市ホームページをご覧ください。

☎保育・幼稚園課 224-8031

### 全国瞬時警報システム(Jアラート)全国一斉情報伝達試験

同報無線の屋外スピーカーと戸別受信機からの試験放送と、防災メールなどを配信します。

▶とき/10月7日(水)11:00ごろ

※屋外スピーカーで放送した内容(豊野・戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区の放送を除く)は、フリーダイヤル(0120-479-231)で確認できます。

☎危機管理防災課 224-5006

### 長野市戦没者追悼式

▶とき/10月14日(水)10:00~11:30

▶ところ/芸術館メインホール

▶申し込み・問い合わせ/9月30日(水)までに、電話で福祉政策課(☎224-5028)へ  
※遺族会員と、昨年度来場した人には案内状を送付します。

### バスの発着場所が変わります

10月1日(木)から、長野バスターミナル構内の停留所の廃止に伴い、同所を出発・到着していたバスの発着場所が変わります。

◆バスターミナル構外出発・バスターミナル南通り到着に変更/ループ橋経由戸隠線、県道戸隠線、鬼無里線、川後線

◆長野駅出発・到着に変更/北屋島線、大豆島保科温泉線、金井山線、東長野病院線、三才線

※詳しくは、各バス事業者ホームページをご覧ください。

☎交通政策課 224-5012

### インターネットによる市有財産の売却

不用となった市有財産を売却します。

■Yahoo! 官公庁オークション

▶出品物/動産(物品)

▶申込期間/9月3日(木)13:00~18日(金)14:00

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
☎管財課 224-5016

### いこいの家 はり・マッサージ施術

各いこいの家で施術を行っています。

▶対象/市内在住の、60歳以上の人か身体障害者手帳などの所有者

▶参加料/1回600円(はり・マッサージ両方受ける場合は1回1,000円、入館料200円別途)

※各実施日は、市ホームページをご覧ください。  
※利用券[高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)、各支所にあります]をお持ちください。

☎高齢者活躍支援課 224-5029

### 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。

◇吉区/エアコン・机・椅子などの備品整備

☎地域活動支援課 224-5033

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。

### 就職氷河期世代サポートコーナー

おおむね35歳以上55歳未満の不安定就労者・失業者・無業者などで正社員就職を希望する人に、職業相談・紹介や各種支援施策の紹介を行っています。

▶ところ/もんぜんぶら座4階

☎ハローワーク長野学生就職支援室

☎228-0989

### 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/9月27日(日)~10月4日(日)9:00~19:00

▶抽選日/10月6日(火)(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

※引き取りは10月7日(水)~18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/9月12日・26日(土)8:30~11:30

▶ところ/資源再生センターストックヤード(松岡二丁目)

▶対象品目/タイヤ、油圧式ジャッキ、エンジン刈払機、電動式健康器具など

▶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/土鍋、ルームランナー  
◆ゆずってください/ロックミシン

▶申し込み・問い合わせ/10月8日(木)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(9月期)	9月30日(水)
後期高齢者医療保険料(3期)	
介護保険料(4期)	
し尿処理手数料定額制(3期)	

# 松代藩 文武学校 10月1日(木)オープン!

文武学校は、幕末に開校した松代藩の藩校です。日本で唯一、敷地全体が残っている藩校で、映画やドラマの撮影にも利用されています。平成23年度から始まった約10年にわたる修理工事を経て、今新たに「日本一の藩校」として生まれ変わります。



信州松代藩に  
ひの  
もと  
いち  
の  
日本一の藩校あり。



リニューアルした文学所では、大迫力のガイドンス映像が体感でき、文武学校の歴史を学ぶことができます。



建物の内部には、江戸時代の様子を再現した部屋や、お殿様・お姫様の衣装を着て撮影できるコーナーもあります。



松代藩で使われていた鉄砲や大砲をリアルに再現した「バーチャル砲術」を体験することができます。

## 同時開催! 真田宝物館 特別展 「松代藩 文武学校」

▶とき/10月1日(木)~12月21日(月)  
江戸時代から続く文武学校の歴史や、修理工事で判明した新たな発見などを、資料とともに振り返ります。ワークショップや記念講演会も開催予定です。

### 文武学校案内

入館料/一般400円 小・中学生100円  
開館時間/4月~10月 9:00~17:00  
11月~3月 9:00~16:30  
(入館は開館時間の30分前まで)

※市民向け優待券や施設共通券、団体割引などもあります。詳しくは、真田宝物館ホームページか各施設の受付でご確認ください。



問松代文化施設等管理事務所(真田宝物館内)

☎278-2801 FAX278-2847  
✉houmotsukan@city.nagano.lg.jp

市政情報はホームページでもご覧になれます。



緊急情報やイベント情報などをツイッターでお知らせしています。



長野市の魅力をInstagramで発信しています。

