

広報

ながの

NAGANO

令和2年
(2020年) 12月号

No.1617



も く じ

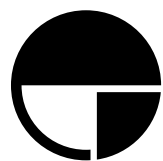
●長野市表彰式…………… 2・3	●地球温暖化防止、 大気汚染防止の推進…………… 12
●皆さんの意見を募集…………… 4・5	●灯油の流出事故の防止…………… 13
●障害者週間…………… 6	●まきストーブの適切な使用…………… 13
●差別や偏見のない社会へ…………… 6	●移動図書館巡回日程…………… 14
●納期内納付にご協力を…………… 7	●市立図書館からのお知らせ…………… 15
●除雪はみんなの力で…………… 8	●冬季のごみ収集にご協力ください… 15
●水道の冬支度…………… 9	●フォトニュースNAGANO…………… 16
●下水道の適正利用…………… 9	●市長コラム…………… 17
●年末の交通安全運動…………… 10	●健康情報コーナー…………… 17
●がんばれ！ポアルース長野…………… 10	●くらしのチャンネル…………… 18～27
●献血にご協力ください…………… 11	●人権啓発ポスター・標語入賞作品… 28
●よく知ろう エイズのこと …… 11	

県内初の女性レスキュー
隊員を目指して

市消防局では、助けを待つ人に対する「強く優しい消防」を目指して、女性レスキュー隊員の育成に取り組んでいます。

中央消防署の古畑消防士は、レスキュー隊員として必要な専門的知識や、高度な技術を取得するため、10月に長野県消防学校で行われた「救助科」へ入校しました。20日間・140時間の訓練カリキュラムで、高所作業中の事故に備えた「柱上救出」など、厳しい訓練に励んでいました。

長野市の人口（令和2年11月1日現在）
総数 374,284人(男181,469人 女192,815人)
世帯数 162,614世帯



令和2年度 長野市表彰式

10月22日(木)、令和2年度長野市表彰式を行いました。
これは、市政の発展に多大な貢献をし、優れた功績のあった個人や団体を表彰するものです。
本年度は、124人と4団体の皆さんを表彰いたしました(敬称略、氏名などの公表を承諾した人のみ掲載)。

市政功勞表彰

■市議会議員として10年以上在職

▽小泉栄正 ▽西澤利一

■委員会の構成員として10年以上

在職

▽青沼架佐賜

▽上松則子

▽伊藤宗正

▽井原きみ枝

▽北澤百代

▽久米えみ

▽赤羽吉人

▽新井厚美

▽稲葉典子

▽亀山章

▽北沢陽二郎

▽小池浩子



▲市政功勞表彰

▽小林玲子

▽高木直樹

▽辻美幸

▽轟正満

▽中島佐代子

▽平瀬忠義

▽松岡保正

▽峰川暁見

▽宮下英子

▽柳澤吉保

■農業委員として10年以上在職

▽小島誠

▽篠原加代子

▽高木正雄

▽土屋慶子

▽中澤好子

▽中村久美子

▽本田好

▽松澤幸江

▽宮入賢一郎

▽柳澤安江

▽渡邊一正

▽小山英壽



▲市政功勞表彰、善行表彰

▽酒井昌之

■財産区議会議員や財産区管理委員として10年以上在職

▽加藤保

▽畑正彦

■消防団員として20年以上在職し、
団長、副団長、分団長を務める

▽飯島基弘

▽柄澤賢一

▽倉島正幸

▽小山高広

▽竹内博章

▽永井清英

▽宮本篤

▽太田潤一

▽倉澤光朗

▽小林正明

▽諸野脇一成

▽徳武憲幸

地域自治功労表彰

■住民自治協議会の会長、副会長、
部長等や行政連絡区の代表者と
して10年以上在職

- ▽浅田栄藏
- ▽小林昭彦
- ▽齋藤安彦
- ▽小山隆

従事

- ▽花岡靖雄
- ▽吉田道雄
- ▽吉澤利江

■北部幹線建設協議会長として10年
以上在職し、功績が顕著なもの

■統計調査員として10年以上調査に

- ▽花岡孝雄
- ▽松岡孝雄
- ▽宮川正之
- ▽柳澤広正
- ▽山上晃彦
- ▽柳原孝之
- ▽若林通幸
- ▽原田徹
- ▽松下徳孝
- ▽松本恵
- ▽宮本純
- ▽宮尾博和
- ▽松本輝彦
- ▽橋詰祐司
- ▽松尾健
- ▽野村佳之
- ▽高野武志
- ▽高野武志
- ▽久保好伸
- ▽児島寿
- ▽飯塚肇
- ▽市川信和
- ▽岡本夏樹
- ▽伊藤義孝
- ▽笠井洋貴
- ▽小池真司
- ▽塩入雅彦
- ▽高野武志

■消防団員として25年以上在職

- ▽中村和史
- ▽梨本高之
- ▽原田健二
- ▽原山昌大
- ▽樋口栄幸
- ▽町田延行
- ▽丸山幸隆
- ▽丸山正芳
- ▽丸山陽司
- ▽峯村孝則
- ▽柳沢和幸

社会福祉功労表彰

■保護司として10年以上在職

- ▽小林卷子
- ▽野俣幸雄
- ▽福島一明

- ▽下倉光良
- ▽竹内喜正
- ▽塚田和雄
- ▽寺島頼利
- ▽早川良一
- ▽古川直久
- ▽丸山行雄
- ▽水内和義
- ▽山本欣一
- ▽和田美紀夫

保健環境功労表彰

■10年以上にわたり、保健衛生の向
上に功績が顕著なもの

- ▽岡田啓治

産業振興功労表彰

■10年以上にわたり、技能を通じ産
業の発展、後継者の育成に寄与

- ▽遠藤紀夫
- ▽金井武

善行表彰

■公益のため市に300万円以上の
金品を寄付

- ▽株式会社中嶋製作所
- ▽セラテックジャパン株式会社
- ▽株式会社町田電機商会
- ▽宮澤木材産業株式会社
- ▽清水則良
- ▽村上利雄
- ▽寺澤昇



▲市政功労表彰



▲地域自治功労表彰、社会福祉功労表彰、産業振興功労表彰

～皆様のご意見をお寄せください～

公共施設（建築物）の個別施設計画（案）

市では、人口減少による市民ニーズの変化や、老朽化した公共施設の改修・更新経費の増大に対応していくため、「将来世代に負担を先送りすることなく、より良い資産を次世代に引き継いでいく」を目標に、公共施設マネジメントを推進しています。

この取り組みを推進するために策定する、建築物の「個別施設計画」については、本紙6月号でお知らせしました。

このたび、計画（案）の各編がまとまりましたので、皆様のご意見をお寄せください。

計画の概要

●計画の目的

保有している施設の全体を把握し、長期的な視点を持って、更新・統廃合・長寿命化などを計画的に推進することで、財政負担を軽減・平準化するとともに、公共施設の適切な保全と最適な配置を実現する。

●策定単位

【表1】の施設分類ごとに36編を

策定

●計画期間

令和3～12年度の10年間

●個別施設の方針

▽機能の方向性と建物の対策を表示

機能の方向性	建物の対策
継続	集約化・複合化
	長寿命化
	単独改築
	転用
	解体・譲渡等
民営化	事後保全
	民間譲渡等
廃止	転用
	解体・譲渡等
要検討	事後保全

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



【表1】

策定単位	対象施設
1 学校施設編	94施設
2 その他施設(学校教育)編	13施設
3 公民館・交流センター編	62施設
4 集会所編	21施設
5 市民文化・コンベンション施設編	6施設
6 図書館編	2施設
7 博物館編	34施設
8 隣保館編	4施設
9 その他施設(生涯学習・文化)編	13施設
10 温泉保養・宿泊施設編	17施設
11 スキー場、キャンプ場編	7施設
12 その他施設(観光・レジャー)編	37施設
13 産業振興施設編	67施設
14 体育館・屋内運動場編	42施設
15 運動場等付帯施設編	13施設
16 大規模運動施設編	12施設
17 その他施設(体育)編	6施設
18 老人憩の家編	10施設
19 高齢者福祉施設編	36施設
20 障害福祉施設編	15施設
21 保健センター編	12施設
22 保育所・認定こども園編	34施設
23 児童館・児童センター編	41施設
24 その他子育て支援施設編	6施設
25 その他施設(保健福祉)編	6施設
26 病院・診療所編	21施設
27 本庁舎編	2施設
28 支所編	30施設
29 消防庁舎編	18施設
30 消防団詰所編	299施設
31 教職員・職員住宅編	43施設
32 その他施設(行政)編	46施設
33 その他施設(公営住宅)編	13施設
34 駐車場編	4施設
35 交通施設編	15施設
36 その他施設(その他)編	77施設
36編 合計 1,178施設	
(参考) 市民プール編	
策定済 戸隠福祉企業センター編	
公文書館編	
市営住宅等編	

ご意見をお寄せください

■募集期間 12月18日(金)まで(必着)

■計画(案)の閲覧場所、意見提案用紙の配布窓口

▽公共施設マネジメント推進課(第二庁舎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(ファイルを添付せず直接入力)で公共施設マネジメント推進課へ

▽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。

※ご意見の概要や計画への反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

公共施設マネジメント推進課

☎224-7562 FAX 224-7664

✉ koukyou@city.nagano.lg.jp

～皆様のご意見をお寄せください～

第2次長野市障害者基本計画・第6期長野市障害福祉計画・第2期長野市障害児福祉計画(案)

市では、平成23年度から10年間の計画期間とする「笑顔と元気がいっぱい！幸せながのプラン」～長野市障害者基本計画～において、「ひとりひとりの個性を認め合い、すべての人の人権が尊重され、誰もが安心して笑顔で輝きながら、元気に暮らしていけるまちづくりを目指す」を基本理念とし、その実現に向けた取り組みを推進してきました。

また、平成27年度には、各施策の取り組み状況を点検・評価するとともに、社会環境の変化や関係法令・制度などの動きも踏まえた中間見直しを行い、平成28年4月に「長野市障害者基本計画(中間見直し版)」を策定しました。

この「長野市障害者基本計画」と、平成30年度から3年間の計画期間とする「第5期長野市障害福祉計画、第1期長野市障害児福祉計画」が、令和2年度で同時に計画期間を終了することから、「第2次長野市障害者基本計画・第6期長野市障害福祉計画・第2期長野市障害児福祉計画(案)」を取りまとめました。この3つの計画(案)について、皆様のご意見をお寄せください。

第2次障害者基本計画

●計画期間

令和3年度から令和8年度
(現計画の10年間で6年間に変更)

●基本理念

障害のある人もない人も、すべての人が個性や能力を活かして自由に活動し、お互いの人格と個性を尊重し合いながら、共に生きる社会の実現を目指す。

●基本目標

- 1 障害に対する理解を深め、人権を守る
- 2 自立した生活・意思決定を支援する
- 3 個性を伸ばし、生きる力を育む
- 4 雇用・就労、経済的な自立を支援する
- 5 社会参加を促進する
- 6 母子保健・健康づくりを支援する
- 7 安全・安心に暮らせる環境・体制をつくる

●成果指標・現況と課題・施策の方向性

各基本目標について定めた成果指標を達成するため、現況と課題を整理し、施策の方向性を示します。

第6期障害福祉計画 第2期障害児福祉計画

●計画期間

令和3年度から令和5年度(3年間)

●基本的な方向

- (1) 障害者等の自己決定の尊重と意思決定の支援
- (2) 身近な実施主体と障害種別によらない一元的な障害福祉サービスの充実
- (3) 地域生活への移行と継続の支援、就労等の課題に対応したサービス提供体制の整備
- (4) 地域共生社会の実現に向けた取り組みの推進
- (5) 障害児の健やかな育成のための発達支援
- (6) 障害福祉サービスを担う人材の確保
- (7) 障害者の社会参加を支える取り組みの促進

●成果目標及び活動指標・確保の方策

障害者等の自立支援の観点から、地域生活への移行や就労支援といった課題に対応するため、障害福祉サービスなどの提供体制の確保にかかる目標や指標を定め、確保の方策を示します。

ご意見をお寄せください

■募集期間

12月23日(水)まで(必着)

■計画(案)の閲覧場所、意見用紙の配布窓口

- ・障害福祉課(第二庁舎1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(意見用紙のダウンロードもできます)

■意見の提出方法

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(ファイルを添付せず直接入力)で障害福祉課へ
- ・障害福祉課、各支所へ持参

※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。

※計画への反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

問 障害福祉課

☎ 224・5030 FAX 224・50693
✉ shougai@city.nagano.lg.jp

12月3日～9日は障害者週間です

障害のある人もない人も 共に生きる社会へ

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

障害理解と配慮

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

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

共に生きる社会

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

障害者にやさしいお店 登録制度



▲障害者にやさしい
お店シンボルマーク

障害のある人が安心してサービスを利用できる店を「やさしいお店」として登録し、障害のある人の社会参加を応援していく制度が、令和2年1月からスタートしました。令和2年10月現在で、79店舗の店や事業所が登録されています。次の対応ができる店が対象です。

- ・障害を理由としてサービス提供拒否や入店拒否をしないこと
- ・心のバリアフリーを大切にしたり店づくりを進めること
- ・合理的配慮の提供に努めること
- ・障害者の社会参加を応援すること

※「やさしいお店」の登録方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

障害福祉課

☎ 224・5030 FAX 224・5063
✉ shougai@city.nagano.lg.jp

12月4日～10日は人権週間です

差別や偏見のない社会へ

差別や人権侵害は、私たちの心の中にある、決め付けや思い込み、勝手に分類分けをした見方などによって引き起こされます。

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

新型コロナウイルス感染症に 関する人権への配慮

新型コロナウイルス感染症に関連し、誤った知識や不確かな情報で、感染した人、その家族、勤務先や治療に当たる医療従事者などに対して、インターネットやSNS（会員制交流サイト）への誹謗（ひぼう）中傷などの書き込みや、さまざまな場面で差別や偏見が広がるという悲しい出来事が起こっています。

正しい情報に基づいた冷静な行動を取ることが、人権への配慮につながります。

みんなで、思いやりのある優しい地域づくりに取り組みましょう。

セクシュアルマイノリティー (性的少数者) に対する偏見

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

さまざまな性の在り方があることを知り、性の多様性について考えてみましょう。

代表的なセクシュアルマイノリティー

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



☎ 224・5032 FAX 224・7547

✉ jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

市税などの納め忘れはありませんか？

市では、日頃から市税、保険料、各種料金などの滞納削減に取り組んでいます。

年末を機に、市税などの納め忘れがないか、もう一度ご確認ください。また、納め忘れがある場合には、早めに納付するようお願いいたします。

滞納のある人に対しては

納期内に納めた人との公平性を保つため、本来の税額などに督促手数料や延滞金を加算して請求します。さらに、納付に対して誠意が見られないときには、財産の差し押さえや各種給付の制限など、法律に基づき処分や手続きを行います。

お早めにご相談ください

新型コロナウイルス感染症による影響、病気や災害などの特別な事情によって納付が困難になったとき、また、一度に納付することが困難なときは、早めにご相談ください。生活状況などをお聞きした上で、納付の猶予や減免などを受けることができる場合があります。詳しくは、各担当課などへご相談ください。



各担当課などの連絡先

●市税

☎ 収入課

☎ 224・7664 FAX 224・7346

●国民健康保険料

☎ 国民健康保険課

☎ 224・7260 FAX 224・5101

●後期高齢者医療保険料

☎ 高齢者活躍支援課

☎ 224・8767 FAX 224・5126

●介護保険料

☎ 介護保険課

☎ 224・7931 FAX 224・8694

●高齢者福祉サービス利用料など

☎ 地域包括ケア推進課

☎ 224・8929 FAX 224・8574

●住宅新築資金等貸付金償還金など

☎ 入居権・男女共同参画課

☎ 224・5084 FAX 224・7547

●保育料など

☎ 保育・幼稚園課

☎ 224・8031 FAX 264・5355

●放課後子ども総合プラン事業利用料

☎ こども政策課

☎ 224・6796 FAX 224・7648

●母子父子寡婦福祉資金貸付金償還金

☎ 子育て支援課

☎ 224・5031 FAX 224・7698

●道路等占有料

☎ 監理課

☎ 224・5044 FAX 224・5116

●市営住宅使用料

☎ 県営住宅供給公社（指定管理者）

☎ 227・2322 FAX 227・4377

●従前居住者用住宅使用料

☎ 駅周辺整備課

☎ 224・5049 FAX 226・9905

●し尿処理手数料

☎ 長野市生活環境協同組合（し尿処理手数料徴収事務受託者）

☎ 232・4322 FAX 235・8264

●長野市奨学金

☎ 教育委員会総務課

☎ 224・8597 FAX 224・5086

●水道料金・下水道使用料

☎ シーデーシー情報システム株式会社長野営業所（上下水道料金徴収事務受託者）

☎ 244・3232 FAX 244・4541

●下水道事業受益者負担金・分担金

☎ 上下水道局営業課

☎ 224・8075 FAX 224・6728

☎ 収入課（収納向上対策協議会事務局）

☎ 224・5019 FAX 224・7346 ☐ syunou@city.nagano.lg.jp

安心・便利・確実な
口座振替をお勧めします

口座振替を申し込むと、指定した口座から市税や保険料などが自動的に納付されるため、納め忘れがありません。また、納付のたびに市役所や金融機関に向く必要がないため、大変便利です。市税などの納付には、ぜひ口座振替をご利用ください。

◆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、郵便局の窓口でお申し込みください。

申込用紙は、市内の金融機関、郵便局（長野中央、長野東、長野南）、各担当課、各支所の窓口にあります。

◆振替日

各納期の末日です。毎月20日（うちよ銀行は10日）までに申し込んでいただくと、翌月以降の納期分から振替になります。

◆申し込みに必要なもの

預貯金通帳、通帳の届け出印、納税通知書など
※相続などで納税義務者などが変わる場合は、改めて口座振替の手続きが必要になります。

除雪はみんなの力で



市では、冬季間の交通を確保するため、バス路線や主要な道路を中心に、除雪や凍結防止剤の散布を行っています。また、生活道路の除雪は、地域の皆さんや事業所の皆さんにご協力をいただいています。安全・安心な生活ができるよう、除雪にご理解とご協力をお願いします。

除雪にご協力のお願い

●生活道路の除雪にご協力を
自宅周辺の生活道路は、各家庭で除雪をお願いします。

●道路や水路、側溝へ雪を出さない
道路へ雪を出すことは、道路幅が狭くなり、交通障害や事故の原因となるため、道路交通法で禁止されています。また、水路や側溝へ雪を捨てると、下流で雪が詰まり、水害が発生する恐れがあります。

●路上駐車禁止
路上駐車は、除雪作業を妨げるだけでなく、緊急車両の通行の妨げにもなるため、絶対にしないでください。

生活道路の除雪などにご協力いただくために

●運転手付きダンプトラックの無償貸し出し

生活道路(市道)の排雪を目的に、運転手付きダンプトラックやスコップ

を貸し出しています。交通量の多い場所には、交通整理員の派遣も併せて行います。詳しくは、申し込み先へお問い合わせください。

▼対象/住民自治協議会、区、自治会などの団体、事業者

▼申し込み/維持課、各支所

●小型除雪機の貸与

中山間地域などへは、小型除雪機を貸与して、地域の皆さんに生活道路を除雪していただいています。引き続き、ご協力をお願いします。

●凍結防止剤ボックスの設置

急勾配の坂道などに設置しています。道路を利用する皆さんは、凍結防止剤の散布にご協力をお願いします。

●凍結防止剤の配布

市道への散布を条件に、凍結防止剤を配布します。

▼対象/住民自治協議会、区・自治会(個人も可)

▼申し込み/維持課、各支所

市道の除雪に関するお問い合わせ

- ▶第一～第五・芹田・古牧・三輪・吉田・柳原・浅川・大豆島・朝陽・安茂里・小田切・芋井・七二会地区/中部土木事務所(維持課内) ☎224-7034
 - ▶篠ノ井・松代・若穂・川中島・更北・信更地区/南部土木事務所(篠ノ井支所内) ☎213-8630
 - ▶古里・若槻・長沼・豊野地区/東部土木事務所(豊野支所内) ☎257-5869
 - ▶鬼無里地区/北部土木事務所(鬼無里支所内) ☎256-3179
 - ▶戸隠地区/戸隠支所 ☎254-3756
 - ▶信州新町地区/西部土木事務所(信州新町支所内) ☎262-2204
 - ▶大岡地区/大岡支所 ☎266-2121
 - ▶中条地区/中条支所 ☎268-3002
- ※月～金曜日の17:15～翌8:30、土・日曜日、祝休日、12月29日～令和3年1月3日は、市役所代表(☎226-4911)へお問い合わせください。

●排雪場所のご案内

主に千曲川・犀川の河川敷を排雪場所としています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

■排雪場所

- ▽犀川緑地(大字安茂里)
- ▽犀川第二緑地(大字川合新田)
- ▽落合運動場(若穂牛島)
- ▽屋島運動場(大字屋島)
- ▽茶臼山運動場(篠ノ井岡田)

市が行う除雪など

市では、バス路線などの幹線道路を対象に、事業者に委託して除雪や凍結防止剤の散布を行います。

●除雪を行う路線

- ▼一次路線/市街地の主要な幹線道路や主なバス路線などで、積雪10センチメートルを目安に、原則通勤・通学時間帯までに行います。
- ▼二次路線/一次路線に準じた地区

の重要路線などで、積雪20センチメートルを目安に、一次路線の除雪完了後に行います。

▼歩道路線/通勤・通学などの歩行者が多い路線で、積雪15センチメートルを目安に、原則通勤・通学時間帯までに行います。

◎除雪車が通った後、玄関先などに雪が残ってしまうことがあります。その雪の処理にご協力をお願いします。

●凍結防止剤散布路線

通勤・通学のバス路線や学校・病院などの公共施設に通じる道路で、夜間や早朝に凍結防止剤の散布を行います。

問維持課

☎224-7034 FAX 224-8159
✉ijj@city.nagano.lg.jp

水道管の凍結にご注意ください

最低気温が氷点下になることが多く、これからの季節は、日が当たらない場所、風が強く当たるところなどは、水道管が凍結しやすくなります。

低温注意報が発表されたときや、旅行などで長期間水道を使わないときは、特に注意が必要です。早めに水道管の冬支度をして、寒い冬に備えましょう。

凍結を防ぐには

●水道管を電熱帯（凍結防止帯）で保温する

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

●不凍栓を閉める

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

◎水抜きの手順

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

水道管が凍結してしまつたら

凍結したと思われる部分にタオルを巻いて蛇口を開き、30〜40度ぐらいのぬるま湯をゆっくり掛けるか、ドライヤーなどで温風を当てて、水道管内の水を溶かしてください。 ※水道管に熱湯を掛けて急激に温めると、管が破裂する恐れがあります。

水道管が破裂してしまつたら

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

水道管の解氷・修理

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

問 上下水道局水道維持課

☎ 241・1132 FAX 263・1611
✉ suidouji@city.nagano.lg.jp

下水道の適正利用にご協力をお願いします

下水道には、川や海が汚れないように、家庭や工場などから排出された水を浄化し、きれいになった水を川などに戻す役割があります。

汚水を処理する下水処理場では、どんなものでも処理できるわけではありません。

次のことに注意し、下水道の適正利用にご協力をお願いします。

ティッシュペーパーなどを流さない

市内には、下水道管を流れる汚水をポンプで送水する中継ポンプ場が約400カ所あります。水に溶けない紙（ティッシュペーパー、ウェットティッシュなど）や紙おむつ、生理用品、下着類を下水道に流すと、中継ポンプ設備が故障し、マンホールから汚水があふれる原因になります。絶対に流さないでください。

灯油を流さない

下水処理場は、微生物の働きで汚水を処理し、川に放流しています。灯油が下水処理場に流れ込むと、微生物の働きが弱まり、下水処理場の処理能力が低下してしまいます。また、灯油は処理されずに川に流れ出してしまうため、環境汚染にもつながります。

特に冬季は、下水道管に灯油が流入する事故が多発します。古い灯油は、引き取り可能なガソリンスタンドに持ち込むか、専門の処理業者に依頼するなどして、適切に処分してください。

油水分離槽の管理

油水分離槽（グリーストラップ、オイルトラップ）とは、下水道に油が流出することを防ぐ設備で、飲食店やガソリンスタンドに設置されています。油水分離槽をお使いの皆さんは、定期的な清掃と汚泥の引き抜きを実施して、適切に管理してください。

問 下水道施設課

☎ 221・6456 FAX 221・1681
✉ gesisetu@city.nagano.lg.jp



▲異物の流入により詰まったポンプの内部

12月15日(火)から31日(木)まで

年末の交通安全運動が行われます

年末は、人や車の流れがいつもと変わり、路面も凍結や積雪により滑りやすくなるため、交通事故が増加します。普段より速度を抑え、慎重な運転を心掛けましょう。

また、忘年会などでお酒を飲む機会が多くなる時期です。「飲んだら乗らない」、「飲んだ人には運転させない」という意識を全員が持つようにしましょう。

反射材を着用しましょう

夜間、外出する時に夜光反射材を身に付けることは、車のドライバーから早く発見されるため、交通事故の防止に大変有効です。自分に合った反射材を探し、「自分の身は自分で守る」という意識を持ちましょう。地域活動支援課(第一庁舎4階)でも反射材を配布していますので、ご相談ください。

市内の交通事故状況

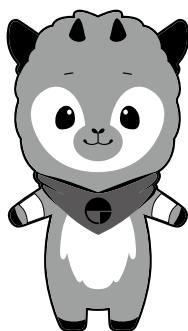
11月9日現在
 事故件数 813件
 (前年比) -110件
 事故死者数 5人
 (前年比) -1人

交通安全キャラクター決定

長野市交通安全推進会議と長野市が、交通安全推進マスコットキャラクターを募集したところ、多くの作品の応募をいただきました。ありがとうございました。

審査の結果、長野美術専門学校の中菜音さんの作品に決定しました。

今後、交通安全のイベントや啓発グッズなどに活用していきます。



名前:カモシレ

- カモシカをモチーフにしている。
- 市章の入ったスカーフをし、腕には反射材を付けている。
- 「かもしれない運転・歩行」を常に実践している。

抱負

市民の交通安全意識の高揚のため活動していきます！

問地域活動支援課

☑ 224・7615 FAX 224・85996
 chiki@city.nagano.lg.jp

がんばれ！ ポアールス長野フットサルクラブ

市では、「スポーツを軸としたまちづくり」を推進するため、地域密着型プロスポーツチームを応援しています。

ホワイトリングをホームアリーナとして活動するポアールス長野フットサルクラブは、国内最高峰のフットサルリーグであるF1リーグに所属し活躍するチームです。みんなで「ポアールス長野」に熱い声援を送りましょう。



■ピックアップ選手とフットサルの見どころ紹介

●選手紹介



名前:丸山将輝
 生年月日:1995年9月3日
 出身:長野市
 背番号:11番

ポジション:FP(フィールドプレイヤー)

コメント:地元長野でプレーできることを大変幸せに思っています。応援よろしくお祈いします。

●見どころ

フットサルは攻守の局面が激しく入れ替わり、テンポの良い試合運びが楽しめるスポーツです。フリーグは現在、有観客で試合を行っています。リーグ戦も残りわずか。ぜひ、会場で熱い戦いをご覧ください！

2020-2021 シーズンホームゲームスケジュール

試合日	開始時間	対戦相手	会場
12月13日(日)	15:00	フウガドールすみだ	ホワイトリング
令和3年1月16日(土)	14:00	バルドラール浦安	ことぶきアリーナ
1月20日(水)	19:00	名古屋オーシャンズ	千曲

※試合日程や時間は変動する場合があります。

チームの詳細やチケット情報



▲ホームページ



▲ツイッター



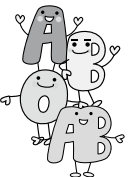
▲フェイスブック



問スポーツ課

☑ 224・5083 FAX 224・7351
 sports@city.nagano.lg.jp

献血にご協力ください



「献血は一人一人の善意によって支えられています」

寒さが厳しくなるこれからの季節は、体調を崩す人が多いこともあり、献血者が少なくなりました。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、さらに献血者が少なくなる恐れがあります。

血液は長期間保存することができないため、常に献血協力者から血液を提供してもらう必要があります。1人でも多くの皆様のご協力をお願いします。

安全な献血会場の運営に取り組んでいます

献血会場の職員は、健康チェック・手指消毒を徹底しています。会場で使用する機材は、消毒液を用いて清掃しています。献血をする人にも、手指消毒・マスクの着用・入り口での検温にご協力をお願いしています。

新型コロナウイルス感染症対策として、新型コロナウイルス感染症と診断された人、診断された人と4週間以内に濃厚接触があった人、感染が疑われる症状のある人、味覚や嗅覚に異常がある人、海外から帰国して4週間以内の人は、献血をご遠慮いただいています。

献血できる場所

▼ところ／長野献血ルーム（トイゴウエスト2階）

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

▼定休日／12月31日、1月1日

▼問い合わせ／☎219・2480

◎ラブラッド（複数回献血クラブ）会員は、インターネットで予約してください。

※自動車でお越しの際は、トイゴパーキングが利用できます。

献血車の運行について

献血車は、月・金曜日は事業所、土・日曜日は店舗の駐車場などで、400ミリリットル献血の受け入れを行っています。献血車の運行予定や献血の基準などは、長野県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

支所や保健センターなどで行う献血は、市保健所生活衛生課へお問い合わせください。

市保健所生活衛生課

☎226・6970 FAX226・6981
✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp

よく知ろう HIV/エイズのこと

12月1日は世界エイズデーです。本年度のテーマは、「知ってる!? HIVとエイズの違い」です。

HIV/エイズとは

▽HIV（ヒト免疫不全ウイルス）は体を病原菌から守る免疫を破壊するウイルスです。

▽エイズ（後天性HIV免疫不全症候群）はHIVに感染することで、免疫の働きが低下してさまざまな症状が現れる状態をいいます。

HIV感染からエイズ発症まで

HIVに感染しても、すぐにエイズを発症するわけではありません。HIVに感染後、自覚症状のないまま数年経過し、一般的には5年から10年ほどでエイズを発病するといわれています。症状が全くない期間でも他の人に感染させる能力はあるので、本人も気付かないうちにうつしてしまう可能性があります。

◎主な感染ルート

- ・性的接触による感染（約8～9割を占めています）
- ・血液を介しての感染

・母親から赤ちゃんへの母子感染

HIVの早期発見と治療

HIVに感染しても、早期に発見して適切な治療を開始すれば、エイズの発症を抑えて健康な人と変わらない生活を送ることができます。

平成31年1月から令和元年12月までの1年間で、新たに全国で1236件、長野県で10件の報告がありました。早期発見のためにも、検査を受けましょう。

HIV・性感染症検査

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

▼とき／火曜日（要予約）詳しい日程はお問い合わせ下さい。

※12月は1日・8日・15日・22日に実施します。

▼ところ／市保健所（若里六丁目）

▼検査項目／HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症

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

市保健所健康課

☎226・6964 FAX226・6982
✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp



エイズへの支援と理解の象徴「リボン」

灯油の流出事故を防ぎましょう

ストーブなどの暖房器具を使用するこれからの時季は、例年、灯油の流出事故が多く発生しています。灯油の流出は、火災の原因になるばかりでなく、水路などに流れ出ると油膜を形成し、魚や農作物、水道水源などに大きな被害を及ぼす場合があります。

特にホームタンクを設置している場合は、器具などの点検を実施するほか、防油堤の設置、土台の固定により流出事故を防ぎましょう。

主な事故原因と対策

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

◆給油配管からの流出事故

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

◆ホームタンクのバルブ故障

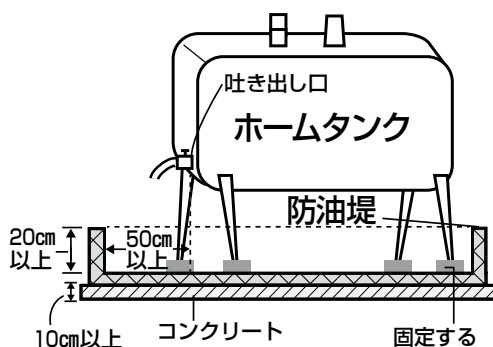
使用時ごとに、バルブに緩みがないか、漏れが生じていないかなどを点検しましょう。

流出事故を防ぐには

ホームタンクは土台に固定することにより、地震や台風災害などによる転倒や漂流を防止することができ、また、防油堤を設置して、灯油の流出事故を防ぎましょう。

一家庭で灯油ホームタンク容量が200リットル以上の場合、防油堤の設置義務があります。

防油堤の設置例



多量に流出してしまったら

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

まきストーブは適切に使用しましょう

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

まきストーブは適切に使用し、快適な環境づくりを心掛けましょう。

まきストーブを使用するときは

- ・湿ったまきを燃やすと、多量の煙やすすが発生しやすくなり、火災の原因にもなります。まきは十分に乾燥したものを使用し、一度に燃やしすぎないようにしましょう。
- ・屋外で煙突から出る煙の状態を確認し、煙や臭いが多い場合はストープを調整しましょう。
- ・空気が不足すると、不完全燃焼しやすくなり、煙などの発生につながります。適切な空気量に調整しましょう。
- ・合板や集材材などの接着剤や塗料が使用されている木材を燃やすと、有害物質を含む煙などが発生する恐れがありますので、使用しないようにしましょう。

「ペレットストーブ」はご存知ですか

- ・シーズン前は必ず煙突内を点検し、すすやタールがあれば取り除きましょう。
 - ・煙や臭いが気になる場合は、販売店や設置業者に相談しましょう。
- ※環境省ホームページの「木質バイオマスストーブ環境ガイドブック」では、まきストーブの環境に優しい使い方などを紹介していますので、参考にしてください。

木質バイオマスストーブで検索環境ガイドブック

「ペレットストーブ」はご存知ですか

ペレットストーブは、木くずなどを小さな円柱状に成形加工した「木質ペレット」を燃料として利用するストーブです。

- ・燃料の運搬や取り扱いが便利です。
- ・木質ペレットは乾燥している（含水率が低い）ため、不完全燃焼が起こりにくく、煙などの発生量が抑えられます。

環境保全温暖化対策課

☎224・8034 FAX224・5108
✉kankyo@city.nagano.lg.jp

移動図書館巡回日程

令和3年1月～6月
 問南部図書館 ☎292-0143

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

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

※ は、令和3年1月から巡回時間が変更になります。※ は、被災施設復旧待ちのため、巡回を休止しています。

便利で身近な移動図書館をご利用ください

移動図書館の巡回

移動図書館車「いいづな号」が、市内90カ所を20コースに分け、おおよそ2週間に1回巡回しています（日程は、14ページをご覧ください）。

移動図書館で本を借りるには？

移動図書館で本を借りるときは、市立図書館の利用券（長野・南部・移動図書館共通）が必要です。初めて利用する人は、貸出場所での申し込みをしてください（運転免許証や健康保険証など、住所・氏名・生年月日の確認ができるものを持参）。その日から本を借りることができます。貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は次の巡回日までです。



▲移動図書館車「いいづな号」

どんな本があるの？

小説や実用書のほか、絵本や紙芝居など、約3500冊の本をそろえています。また、借りたい本を予約することもできます。

※気象庁（長野地方気象台）警戒情報や警報の発令などにより、巡回を中止する場合があります。巡回時間などについて、詳しくは南部図書館（☎292・0143）までお問い合わせください。

南部図書館 12月イベント

- おはなし会
- ▼とき／12月9日(水)16時10分～16時40分、16日(水)11時～11時30分
- ▼内容／絵本の読みがたり、紙芝居、手遊びなど
- ▼対象／1～3歳児
- クリスマス子ども会
- ▼とき／12月13日(日)14時～14時45分
- ▼内容／DVD上映、絵本の読みがたり、ハンドベルの演奏など
- ▼対象／幼児～小学3年生
- ▼定員／50組（先着順）
- ▼申し込み／事前に電話で南部図書館へ

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

冬季のごみ収集にご協力ください

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

ごみの収集が安全で効率的にできるように、次のことにご協力をお願いします。

ごみ集積所の除雪にご協力ください

集積所付近の除雪が十分でないと作業スペースが狭くなり、安全に作業を行うことができません。収集日に降雪がある場合は、ごみ集積所付近の除雪にご協力をお願いします。

収集が遅れることもあります

大雪などの悪天候時は、ごみの収集が遅れたり、翌日以降の収集となったりする場合があります。収集日が大雪などの場合は、できるだけ次の収集日にごみを出すようにご協力ください。

カラスよけネットをご利用ください

カラスが餌を求め、ごみ袋を荒らし、ごみが周辺に散乱するなどの被害が目立っています。カラスの被害に遭わないために、野天の集積所では、カラスよけネットをご利用ください。

長野市版ごみ分別アプリ「ごみNAVIFOR長野」

ごみの分別などの情報を確認できるアプリです（個人が所有・管理しています）。



食品ロス削減 家庭での「おいしい食べきり」

家庭で、食べられるのに捨てられてしまう食品を減らすため、買い物前に食材チェックをしましょう。食べ切る分の購入を心掛け、週末は残りの食材でエコ調理を実践しましょう。

問 生活環境課
☎224・5035 FAX 224・8009
✉ seikatukankyo@city.nagano.lg.jp



市内のできごとを写真で紹介します

フォトニュース NAGANO

秋の夜に
あたたかい
あかりが
広がりました



キャンドルの灯(あかり)で楽しむコンサート

10月23日(金)、長野駅善光寺口駅前広場でキャンドルナイトラストコンサートを開催しました。会場では約400個のエコキャンドルがともされる中、4組のアーティストによる演奏が行われました。このコンサートは、ライトダウンキャンペーンの一環で13年間にわたり開催してきましたが、省エネなどに対する意識が市民の皆さんに広がってきたことから、今回が最後のコンサートとなりました。今後も地球温暖化防止のために、身近なことから取り組んでいきましょう。

一年越しの思いを込めて

10月30日(金)～11月3日(火)、長野デザインウィーク in 松代を開催しました。松代城跡では、太鼓門にプロジェクションマッピングを投影したほか、松代在住の画家・TOMOYA ARTS(トモヤアーツ)さんと松代小学校の児童が制作した、甲冑(かっちゅう)武者オブジェを展示しました。このオブジェは、昨年のデザインウィークで展示する予定でしたが、令和元年東日本台風災害のため中止となってしまいました。一年越しでお披露目することができ、思いのこもった展示となりました。



復興を願って 夜空に大輪の花



11月3日(火)、復興花火が打ち上がりました。

この花火は、令和元年東日本台風災害からの復興や新型コロナウイルス感染症の早期終息などを願い、千曲川沿いの12市町で一斉に打ち上げられました。

市内でも、地附山や川中島古戦場など10カ所から色鮮やかな花火が夜空に打ち上がり、迫力ある音が響きました。

光り輝く善光寺表参道



11月7日(日)から、善光寺表参道イルミネーションが始まりました。長野駅から善光寺までの約1.8キロメートルを、昨年よりスケールアップした約41万球のLED電球で装飾し、幻想的な光の参道となっています。光り輝く善光寺表参道をぜひお楽しみください。



生き生き“ながの”元気な長野

信都・長野市

人生100年 生涯現役で幸せ実感「ながの」

長野市長 加藤久雄



「人生100年」という言葉をよく耳にするようになりました。スポーツ庁の体力・運動能力調査の結果によれば、70代の体力は年々向上しています。シニアの皆さんの中には、年齢にかかわらず、仕事を通じて社会で活躍したいという人も増えているのではないのでしょうか。

私自身、市長として多くの人と会うことで、エネルギーをもらい、元気がみなぎってきます。やはり仕事を通じた社会とのつながりは、人生を豊かにしてくれるものだと感じます。

「ながのシニアおしごとサポートセンター」を開設

本年1月に設立した長野市生涯現役促進協議会は、働く意欲のあるシニアの皆さんが能力や経験を生かし、年齢にかかわらず活躍できる生涯現役社会の実現を目指して、さまざまな事業を展開しています。

協議会では、7月1日にシニアと事業者双方の相談窓口となる「ながのシニアおしごとサポートセンター」を、もんぜんぶら座の長野市職業相談室内に開設しました。

シニアの就労や社会参加に向けたイベント・セミナー

また、協議会では、シニア世代の新たな人生設計を支援する「シニアのライフプランセミナー&ワンストップ困りごと相談会」や、体力や個性を楽しく把握して自分

に合った仕事を探し、その場で企業担当者と面談もできる「ながのシニアのおしごと『ご縁』結び」を開催しています。

このうち、10月8日に開催した「ながのシニアのおしごと『ご縁』結び」のアンケートでは、参加者の6割弱が「興味を持てる仕事が見つかった」と回答し、参加企業への就職が決まった人もいます。このイベントは、令和3年1月31日(日)にも開催を予定していますので、興味のある人は、本紙23ページをご覧ください、お申し込みください。

シニアの皆さんの活躍を応援します

市では今後も、生きがいづくりや健康づくりにつながるイベントや講座を開催するなど、シニアの皆さんの活躍を支援していきます。

人生100年、生涯現役で幸せ実感都市「ながの」をつくりましょう。





▲「ながのシニアのおしごと『ご縁』結び」の様子


健康情報コーナー


粹いきライフ3カ条 「動く」「食べる」「つながる」あるある！お口の勘違い


フレイル予防
100まで元気！


今回は、市のナカニシ作業療法士  とヨシノ歯科衛生士  が、歯科受診について話しています。参考にしてみましょう。


 ナカニシさんは、最近歯科医院へ行ってる？


 どこも痛くないし、おいしく食べられているから行く必要はないでしょ？


 行ったほうがいいよ。知らず知らずのうちに虫歯や歯周病が進行して、痛みや症状が出たときは、大きな虫歯、重度の歯周病になって歯を失うことが多いよ。


 えー、気付いたら手遅れってこと？歯を失うのはイヤだなー。


 歯の本数が減ると、うまくかむことができず食べにくくなるよ。それに、転倒しやすくなったり、認知症のリスクが高くなったりして、全身にも悪影響を及ぼすことがあるよ。

 そうなんだ。いつまでもおいしく食事を食べるには、歯科受診をした方がよさそうだね。

 年に1回以上は受診して、必要なケアを行い、お口の健康を維持するといいよ。

 そうだね。でも、口の中を見てもらう時ってマスクができないから、新型コロナウイルス感染症とかが心配だなー。

 歯科医院ではガイドラインに基づいて、予約の人数を調整し密にならない工夫をするなど、安心して受診できる感染対策をしているそうよ。

 何歳になってもおいしく、野菜もお肉もバリバリ食べられるように、さっそく予約の電話をしてみようかな。



問地域包括ケア推進課 ☎224-7873 FAX224-8574 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

※申し込みの際の注意事項などは19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(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256、南部=篠ノ井小森☎293-4435)						
▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し)						
北部	起業のための基礎講座	令和3年1月28日、2月4日・18日(休)19:00~20:30	3	10(5)	1,945円	12月10日(木)18:00
	茶道入門(裏千家)	令和3年2月4日~3月18日(休)19:00~21:00	4	12(6)	2,260円	
中部	バランスアップヨガ	水曜日 令和3年1月6日~3月17日(休)10:00~11:30	各	各	各	12月16日(水)9:30
		金曜日 令和3年1月8日~3月19日(金)10:00~11:30	11	15(8)	6,050円	12月11日(金)9:30
	はじめよう 株の見方・選び方	令和3年2月2日・9日・16日(火)19:00~21:00	3	12(6)	945円	12月10日(木)18:00
南部	気の流れを整える経絡ヨガ	令和3年1月14日~3月25日(休)19:00~20:15	5	14(7)	1,595円	12月10日(木)18:00
	自分に合った投資を見つけよう	令和3年2月1日・8日・15日(月)19:00~21:00	3	7(4)	945円	
	やさしいハワイアンフラ(夜)	令和3年2月12日~3月26日(金)19:00~20:30	4	14(6)	1,280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。

エアロビクス&ストレッチ	令和3年1月5日~3月30日(火)14:30~15:30	12	20(5)	6,600円	12月15日(火)9:00
リトルキッズダンス※1	令和3年1月6日~3月31日(水)	各	各	各	12月9日(水)16:30
キッズ ヒップホップダンス※2	17:00~18:00	13	25(10)	7,150円	
からだのゆがみ、不調を整える操体法	令和3年1月8日~3月19日(金)9:30~10:30	11	15(5)	6,050円	12月11日(金)9:00
体のゆがみを正す操体法 実践編	令和3年1月8日~3月19日(金)19:30~20:30	11	15(5)	6,050円	12月11日(金)18:30
女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	令和3年1月12日~3月23日(火)13:10~14:10	10	20(5)	5,500円	12月15日(火)13:00
楽しい折り紙講座	令和3年1月13日~3月24日(水)10:00~12:00	6	15(5)	3,300円	12月16日(水)9:30
英語を体感してみよう	令和3年1月16日~3月27日(土)10:00~11:30	10	12(5)	5,500円	12月12日(土)9:00
ハワイアンフラ	令和3年1月16日~3月27日(土)10:00~11:30	6	30(10)	3,300円	12月12日(土)9:30
オカリナを楽しもう	令和3年1月21日~3月18日(木)	各	各	各	12月17日(木)14:00
オカリナを楽しもう(初級者向け)	14:30~16:00	5	15(5)	2,750円	
	18:30~19:30				12月17日(木)18:00

※1…子どもの対象=5歳児~小学3年生 ※2…子どもの対象=小学4年生~中学3年生

■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)

ハッピーカラー術 風水編	令和3年1月12日~2月2日(火)13:30~15:00	4	12(6)	2,060円	12月10日(木)10:00
減量・体づくりリトレーニング(金曜日)	令和3年1月15日~3月19日(金)19:00~20:30	9	10(5)	3,830円	12月11日(金)18:40
はじめてのキッズダンス※3	令和3年2月9日~3月23日(火)17:00~18:00	6	25(13)	3,300円	12月22日(火)17:00
はじめてのジュニアダンス※4	令和3年2月12日~3月26日(金)17:30~18:30	7	25(13)	3,850円	12月25日(金)17:30
税理士が教える相続税対策(3月)	令和3年3月16日(火)	1	15(7)	315円	令和3年1月12日(火)10:00
相続無料相談会(3月)(1人40分)	10:00~12:00	1	5	無料	令和3年1月12日(火)10:00 電話
	13:00~17:00				

※3…子どもの対象=年少~年長児 ※4…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。

ホームページ作成コース	令和3年1月14日・21日・28日(休)9:30~16:30	3	10	14,000円	12月8日(火)9:00から開催日の1週間前まで 先着
パソコン入門コース(ウィンドウズ10)	令和3年1月19日(火)・22日(金)9:30~12:30	2	10	4,000円	
ワード入門コース	令和3年1月19日(火)・22日(金)・26日(火)13:30~15:30	3	10	4,000円	
エクセルビジネスコース	令和3年1月23日・30日(土)9:30~16:30	2	10	11,000円	
エクセル入門コース	令和3年1月29日(金)・2月2日(火)・5日(金)9:30~11:30	3	10	4,000円	

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	19日(土)10:45~11:15「2020 長野市この1年」
	a b n ふるさとステーション	20日(日)17:25~17:30・【再】27日(日)午後放送予定「学んでみようわが町の文化財」
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷5日(土)16:55~17:00「善光寺表参道が光り輝きます」▷12日(土)16:55~17:00「豊野を歩いてリンゴ狩りしよう」 ▷19日(土)16:55~17:00「事業展開を応援」▷26日(土)16:55~17:00「遺跡発見!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	26日(土)17:35~17:45「冬はジビエがおいしい季節です」
	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

1日(火)	水道の凍結防止	17日(木)	お酒との上手な付き合い方(アルコール関連問題啓発週間)【再】
2日(水)	ノロウイルスによる食中毒防止【再】	18日(金)	長野市この1年
3日(木)	第43回人権を尊重し合う市民のつどい【再】	21日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
4日(金)	南部図書館「クリスマス子ども会」と「おはなし会」	22日(火)	冬季の献血・はたちの献血キャンペーン
7日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	23日(水)	いこいの家を利用してみませんか【再】
8日(火)	戸隠スキー場オープン	24日(木)	令和3年1月の観光情報
9日(水)	地球温暖化防止月間・大気汚染防止推進月間	25日(金)	広報ながの令和3年1月号の見どころ
10日(木)	市民公益活動団体「松代復興応援実行委員会」の紹介	28日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
11日(金)	発掘調査速報展「私たちの町の考古学」	29日(火)	ノロウイルスによる食中毒防止【再】
14日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	30日(水)	水道の凍結防止【再】
15日(火)	中小事業者などに対する固定資産税・都市計画税の軽減	31日(木)	長野市この1年【再】
16日(水)	水道の凍結防止【再】		

※放送日時と内容は変更になる場合があります。 ※【再】は再放送です。

インターネット 長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。

12月の市政番組

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

市民協働サポートセンター各種講座

■ファッションデザイナー養成講座

「合意形成を支援する」

- ▶とき／12月17日(木)13:30～16:30
- ▶ところ／もんぜんぷら座3階
- ▶対象／NPO、地域活動に取り組んでいる個人や団体
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶受講料／1,000円

■NPOカフェまんまる

「寄付の教室®で寄付を考えよう」

- ▶とき／12月19日(土)13:30～16:00
- ▶ところ／もんぜんぷら座3階
- ▶定員／10人(先着順)

◎上記はいずれも

▶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、✉np@nagano-shimin.net)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			
令和3年1月14日(木)9:00～13:00	鳥居川消防署	5人	鳥居川消防署(☎253-5119)
令和3年1月20日(木)9:00～13:00	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
令和3年1月21日(木)9:00～13:00	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
令和3年1月23日(土)9:00～13:00	小川村役場	10人	小川出張所(☎269-1119)

■上級救命講習

令和3年1月25日(月)8:30～17:30	篠ノ井消防署	9人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
------------------------	--------	----	-------------------

■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)

令和3年1月20日(木)～22日(金)8:30～17:30	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)
-------------------------------	--------	----	------------------

リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

■親子エコ広場

- ▶とき／12月18日(金)10:00～12:00
- ▶対象／市内在住の未就学児とその保護者
- ▶定員／3組(先着順)
- ▶受講料／300円
- ▶申込開始日／12月8日(火)10:00

■初心者からできる陶芸教室

- ▶とき／令和3年1月5日～3月30日(火)10:00～12:00、14:00～16:00、18:30～20:30(各計12回)
- ▶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)
- ▶申込開始日／12月8日(火)9:00

■【ゆめ工房21】(市内在住の人が対象です。)

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
ねこはんでん作り	令和3年1月14日(木)10:00～14:30	5人	1,500円	12月9日(木)10:00
布ぞうり作り	令和3年1月18日・25日(月)10:00～15:00(計2回)	6人	300円	
さき織り体験	令和3年1月23日(土)10:00～12:00、13:00～15:00	各4人	各400円	

◇申し込み／上記はいずれも各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ

各種講座 受講生募集

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

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含みます。受講料は1回315円です(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＝12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。受講料の納付などについては、後日メールでご案内します。

※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
----	----	----	-------	-------	------

■柳町働く女性の家(大字三輪☎235-2373) ▶対象／市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)

株式研究会	令和3年1月12日～2月2日(火)10:00～12:00	4	12(5)	1,260円	12月22日(火)10:30
◆ちょっと得する相続の基礎	令和3年1月14日(木) 10:00～12:00	1	12(5)	315円	12月17日(木)10:30
◆相続税無料相談(1人40分)	13:00～17:00	1	5	無料	12月17日(木)10:30
ヨガでリラクセス	令和3年1月14日～3月25日(木)19:00～20:30	5	30(10)	1,640円	12月10日(木)18:30
週末のハワイアンフラ	令和3年1月16日～3月6日(土)13:30～15:00	5	30(10)	1,595円	12月19日(土)13:00
ライフプランに合わせた上手な保険の選び方	令和3年1月19日(火)10:00～12:00	1	12(5)	315円	12月15日(火)10:30
ハワイアンフラ	令和3年1月20日～3月31日(火)19:00～20:30	6	30(10)	1,910円	12月16日(火)18:30
ZUMB A®(ズンバ)	令和3年1月26日～3月23日(火)19:00～20:00	4	30(10)	1,320円	12月22日(火)18:30
電卓検定2級	令和3年1月29日～2月26日(金)19:00～20:30	5	12(5)	2,785円	12月11日(金)18:00
エンジョイ エアロビクス	令和3年1月30日～3月6日(土)18:45～20:00	4	25(8)	1,320円	12月19日(土)18:15
週末の癒やしヨガ	令和3年1月30日～3月27日(土)9:50～11:00	8	25(10)	2,630円	12月12日(土)11:00
iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)上手な利用法	令和3年2月1日～22日(月)13:30～15:00	4	12(4)	1,860円	12月14日(月)13:00
今だからこそできる自分磨き	令和3年2月2日・9日(火)10:30～12:00	2	12(5)	630円	12月15日(火)11:00 託児
エアロビクスで脂肪を燃焼	令和3年2月2日～3月30日(火)19:00～20:00	5	30(10)	1,670円	12月15日(火)18:30
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	令和3年2月4日～3月25日(木)10:00～11:30	7	30(10)	2,300円	12月17日(木)11:30
ママのためのエアロビクス	令和3年2月8日～3月22日(月)11:15～12:15	4	25(10)	1,320円	12月14日(月)12:15 託児
エアロビクスでシェイプアップ	令和3年2月12日～3月26日(金)19:00～20:00	4	30(10)	1,320円	12月25日(金)18:30
ヘルシーストレッチ&ピラティス	令和3年2月22日、3月8日・22日(月)19:00～20:10	3	30(10)	955円	12月14日(月)18:30

■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)

◆税理士が教える相続対策	令和3年1月15日(金) 10:00～12:00	1	12(4)	315円	12月11日(金)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)	13:00～17:00	1	5	無料	12月11日(金)10:30 電話
かぎ針で作るあったか座布団	令和3年1月20日～2月10日(木)10:00～12:00	4	12(6)	4,600円	12月10日(木)10:00
パソコン講座(ワード)ステップアップ	令和3年1月22日～3月12日(金)13:30～15:30	8	8(3)	3,950円	12月11日(金)13:00
やさしいピラティス	令和3年1月23日～3月27日(土)10:00～11:00	5	25(12)	1,590円	12月12日(土)9:30
ピラティスで体のバランスづくり	Aコース	令和3年1月28日～3月	各	各	12月24日(木)9:10
	Bコース	25日(木)	4	22(12)	1,280円
◆自分に合った投資を見つけよう	令和3年2月1日・8日・15日(月)19:00～21:00	3	7(4)	945円	12月10日(木)18:00
かんたんリズム体操&ストレッチ	Aコース	令和3年2月4日～3月	各	各	12月17日(木)9:00
	Bコース	18日(木)	4	25(12)	1,320円
家計にやさしい保険の考え方	令和3年2月5日(金)10:00～12:00	1	10(5)	315円	12月11日(金)10:00 託児

パラスポーツ体験会 シッティングバレーボール

- ▶とき/12月12日(土)9:30~11:30
- ▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月9日(木)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

教室

シニアアクティブルーム 生きがいづくり講座

- かわいいひな飾りを作ろう
- ▶とき/令和3年1月21日・28日(木)10:30~12:30(計2回)
- ▶定員/27人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料/700円(材料費含む)
- すっきりリンパケア対策
- ▶とき/令和3年1月25日、2月8日・22日、3月8日(月)10:30~12:00(計4回)
- ▶定員/50人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料/400円

◎上記はいずれも

▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶申し込み/12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、郵送でシニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ(はがき1枚につき1人1講座記入)

☎シニアアクティブルーム ☎223-0058

甲種防火管理新規講習

☎消防局予防課 ☎227-8001

- ▶とき/2月17日(水)・18日(木)
- ▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト4階)
- ▶定員/70人(先着順)
- ▶受講料/8,000円
- ▶申し込み/12月16日(水)~23日(火)に、(一財)日本防火・防災協会ホームページから申し込むか、同期間中9:00~16:00(土・日曜日を除く)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(FAX03-6274-6977・03-6812-7140)へ



(一財)ながの緑育協会各種講座

☎(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

講座	とき	定員(先着順)	受講料
クリスマスのキャンドル入りアレンジメント	12月14日(月)10:00~12:00,13:30~15:30	各10人	各1,500円
初心者向けコットンの三角リースづくり	12月15日(火)10:00~12:00	20人	1,200円
お正月のコケ玉づくり	12月18日(金)10:00~12:00,13:30~15:30	各10人	各2,500円

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟 ▶申し込み/12月8日(火)9:00から、電話で同協会へ

ふれあい福祉センター各種講座

- 創業準備プレ講座
- ▶とき/12月17日(木)18:30~20:30
- ▶内容/データで見る創業の現状理解、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
- ▶受講料/1,000円
- ▶申込期限/12月15日(火)
- 実践起業塾
- ▶とき/令和3年1月14日~3月4日(木)18:30~20:30(最終日は21:00まで、計7回)
- ▶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など
- ▶受講料/7,000円
- ▶申込期限/令和3年1月7日(木)

◎上記はいずれも

▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)
▶定員/10人(先着順)
▶申し込み/各申込期限までに、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

☎商工労働課 ☎224-8342

親子関係スキルアップ講座

- 子育てのこつや、適切な対応を学びます。
- ▶とき/令和3年1月13日・27日(水)、2月15日(月)・24日(水)13:00~15:00(計4回)
- ▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
- ▶対象/子どもの発達に心配を持つ、おむね3~10歳の子どもの保護者
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で子育て支援課こども相談室(☎224-7849)へ

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき/12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/12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

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	対象(※1)	定員(※2)	受講料(※3)	申込開始日(9:00~)
■東北(大字富竹) ☎296-5570					
①ゆったり腰かけ体操	令和3年1月4日~3月15日(月)13:30~15:00(計6回)	70歳以上の人	30人	600円	12月14日(月)
②男性のコーラス	令和3年1月15日~3月5日(金)13:30~15:00(計5回)	60歳以上の人	なし	500円	12月10日(木)
■氷鉋(稲里町中氷鉋) ☎284-8100					
③初心者のための陶芸教室	令和3年1月8日・22日(金)13:30~15:30(計2回)	どなたでも	6人	2,000円	12月21日(月)
④知っている知らないは大違い~遺産は?	令和3年1月21日(木)13:30~15:00	どなたでも	18人	無料	令和3年1月7日(木)
■篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227					
⑤介護予防教室 頭とからだの体操	令和3年1月12日~3月23日(火)13:30~15:00(計10回)	70歳以上の人	18人	1,000円	12月8日(火)
⑥クリスマスのちよとごちそうクッキング	12月18日(金)10:00~12:30	60歳以上の人	12人	800円	12月7日(月)
■柳町(大字三輪) ☎235-0019					
⑦座りながら楽しむディスコダンス	令和3年1月18日、2月1日・15日(月)11:00~12:00(計3回)	60歳以上の人	15人	300円	12月25日(金)

※1...市内在住の人が対象。 ※2...③は多数の場合、初心者優先の上、抽選。③以外は先着順。 ※3...教材費など含む。

▶申し込み/各申込開始日から、①は受講料を持参の上、直接かがやきひろば東北へ、①以外は電話か直接、各ひろばへ

専門医による認知症個別相談会 ※詳しくは、各申込先にお問い合わせください。

とき(13:00~15:00)	ところ・申込先
12月10日(木)	中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)☎224-7174
12月16日(水)	篠ノ井交流センター☎292-3358(中部地域包括支援センター篠ノ井支所駐在)

▶対象/本人、家族など ▶定員/各3人(先着順) ▶申し込み/事前に電話で各申込先へ

スポーツ



湯湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室 湯湯～ぱれあ(若穂線内)☎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～ヨガで手遊び歌遊び	12月8日(火)10:30~11:30	2カ月~1歳半児	8人	800円
みんなでリミック	12月12日(土)10:30~11:15	1~6歳児	12人	800円
親子フラダンス	12月12日(土)10:30~11:30	1~6歳児	10人	1,000円
親子体操教室	12月12日(土)16:00~17:00	3~6歳児	10人	1,000円
親子キッズヨガ	12月13日(日)10:30~11:30	3~6歳児	10人	1,000円
クリスマスオーナメントボール作り	12月14日(月)10:30~11:30	ママ向け	10人	1,400円
からだすっきりママヨガ	12月16日(水)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
ベビ～&ママ・パパ水中運動※	12月17日(木)10:30~11:30	6カ月~3歳児	15人	700円
わらべうたでいちにのさん	12月18日(金)10:30~11:30	0歳児~大人	10人	500円
親子で楽しく英語遊び	12月19日(土)10:30~11:15	3~6歳児	10人	1,000円
親子プール※	12月19日(土)16:00~17:00	3~6歳児	10人	1,000円
家族で水中サーキット運動※	12月20日(日)10:30~11:30	1~6歳児のママ・パパ向け	10人	700円
チョークアート	12月22日(火)10:30~11:30	ママ向け	10人	1,300円
ママのコアトレ教室	12月23日(水)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円

■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
体づくり水中運動	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	15:30~16:30	
簡単アクアビクス	令和3年1月7日~3月18日(木)(計6回)	5,070円
体づくりアクアビクス	10:30~11:30	各 8,450円
代謝アップ水中運動	13:15~14:15	
脂肪燃焼アクアビクス	15:30~16:30	
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム	19:15~20:15	6,310円
ひざこし安心ウォーク・スイム	10:30~11:30	各 8,450円
体づくりウォーキング	13:15~14:15	
Men'sダイナミックアクア	19:00~20:00	
筋力アップアクアビクス	10:30~11:30	各 8,450円
ひざこし安心サーキット	13:15~14:15	
からだ爽快水中運動	15:30~16:30	
バラエティーアクア	19:15~20:15	6,310円
簡単いろいろな水中運動	10:30~11:30	各 8,450円
体ひきしめアクアビクス	13:15~14:15	
ひざこし安心ウォーキング	15:30~16:30	
脂肪燃焼ダイエット	19:15~20:15	6,310円

▶申し込み/12月14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
らくらく体操教室	令和3年1月6日~3月17日(水)13:30~14:30(計10回)	8,450円
骨コツ元気体操	令和3年1月12日~3月23日(火)13:30~14:30(計10回)	8,450円
ゆったりヨガ	令和3年1月13日~3月3日(水)10:30~11:30(計5回)	5,000円
歌って動こう!リミック	令和3年1月25日~3月15日(月)13:30~14:15(計5回)	5,000円

▶申し込み/12月14日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

南長野運動公園
篠ノ井東福寺☎293-4048

■子ども水泳教室体験会

▶とき/12月19日(土)10:00~11:00
▶対象/幼児(おむつが取れていること)~小学6年生
▶参加料/1,000円

■スイミング記録会

▶とき/12月19日(土)17:10~18:10
▶対象/25メートル以上泳げる人
▶定員/8人(先着順)
▶参加料/600円

■体力測定会

とき(12月21日(月))	対象
13:00~14:00	65歳以上の人
14:00~15:00	50~64歳の人
15:00~16:00	40~49歳の人

▶参加料/各1,100円

◎上記はいずれも

▶申し込み/各開催日の前日までに、電話で南長野運動公園へ

各種運動教室

■ママピラティス

▶とき/令和3年1月14日~3月18日(木)10:30~11:30(計8回)
▶ところ/川中島町公民館中津分館(川中島町今井)

▶対象/市内在住の産後1年以内の女性

■筋膜ストレッチ&ピラティス

▶とき/令和3年1月25日~3月22日(月)19:00~20:00(計8回)
▶ところ/三輪公民館

▶対象/市内在住・在勤の人

■ストレッチポールで体幹トレーニング

▶とき/令和3年1月26日~3月23日(火)18:40~19:40(計8回)
▶ところ/芹田公民館
▶対象/市内在住・在勤の人

◎上記はいずれも

▶定員/15人(先着順)

▶参加料/2,600円(保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月8日(火)~25日(金)に、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ申込後、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

お知らせ

まじこる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

もんぜんぷら座ギャラリー

岡もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	和紙ちぎり絵 樋口美代子教室作品展 第21回市民書道大会	12月10日(木)~12日(土) 令和3年1月7日(木)~13日(水)
2階ミニギャラリー	第36回千曲川・犀川ふれあい絵画コンクール入選入賞作品展示	12月12日(土)~20日(日)[16日(水)を除く]

パソコンの病院ながの 無料相談会

▶とき/12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

NHK BSプレミアム番組公開収録「みんなDEどーもくん！」

▶とき/令和3年2月7日(日)15:00~
▶ところ/芸術館
▶出演/どーもくん、うさじい、たーちゃん、ななみちゃん、ジャングルポケット、大原ゆい子
▶申し込み/令和3年1月12日(火)までに、NHK長野放送局ホームページ内の申し込みフォームへ
※定員は申込締め切り後に決定し、多数の場合は抽選となります。
岡文化芸術課 ☎224-7504
NHK長野放送局 ☎291-5200

埋蔵文化財センター速報展「私たちの町の考古学」

■展示
▶とき/12月4日(金)~令和3年2月23日(火)(休館日を除く)
■講演会・展示解説
「描かれた弥生の祭人」
▶とき/12月13日(日)10:00~12:00、14:00~16:00
▶定員/各25人程度(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで埋蔵文化財センター(☎284-0004、FAX284-0106、✉maibun@city.nagano.lg.jp)へ

◎上記はいずれも

▶ところ/市立博物館(小島田町)
▶入館料/一般300円、高校生150円、小・中学生100円

魅力UPセミナー

「自分と相手の気持ちが変わる心理学」を、オンラインで開催します。
▶とき/令和3年1月30日(土)14:00~16:15
▶対象/市内在住・在勤か、長野市に移住を希望する20~40代の独身の人
▶定員/男女各15人程度(多数の場合は抽選)
▶申し込み/令和3年1月21日(木)までに、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」から申し込むか、所定の申込書[人口増推進課マリッジサポート室(第一庁舎6階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、ファクスか直接、同室(FAX224-8569)へ
岡人口増推進課マリッジサポート室 ☎224-8639

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方は、ご相談ください。

とき	ところ・申し込み
12月18日(金) 13:30~15:30	東部保健センター(大字富竹) ☎295-3330
令和3年1月15日(金) 13:30~15:30	吉田保健センター ☎263-7361

▶定員/各5人程度(先着順)
▶申し込み/12月8日(火)から、電話で各保健センターへ
岡市保健所健康課 ☎226-9961

乳がん検診(マンモグラフィ検査)

岡市保健所健康課 ☎226-9962

とき	ところ	定員(先着順)
令和3年1月22日(金)9:00~12:00	真島保健センター	30人
令和3年2月22日(月)9:00~14:00	松代保健センター(松代町東条)	40人
令和3年3月3日(水)9:00~14:00	西部保健センター(大字安茂里)	40人
令和3年3月4日(木)9:00~14:00	犀南保健センター(里島)	80人

▶対象/40~74歳の女性で、昨年度マンモグラフィ検査を受けていない人
▶受診料/各1,600円(市民税非課税世帯の人などは、無料になる場合があります。)
▶申し込み/事前に電話で検診受付センター(☎0120-223-969)へ

フレイル予防の個別相談会

とき(13:00~16:45)	申込期限
12月21日(月)	12月14日(月)
令和3年1月18日(月)	令和3年1月8日(金)

▶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・問い合わせ/各申込期限までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

2歳児フッ化物塗布

とき・受付時間	ところ
令和3年1月8日(金) 13:20~13:40	犀南保健センター(里島)
令和3年1月15日(金) 13:20~13:40	西部保健センター(大字安茂里)
令和3年1月27日(水) 9:30~9:50	東部保健センター(大字富竹)

▶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/12月8日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

血糖値を下げる運動講座

▶とき/12月17日(木)13:30~15:30
▶ところ/北部保健センター(上松四丁目)
▶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/12月8日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

ながのシニアのおしごと「ご縁」結び

- ▶とき／令和3年1月31日(日)10:00～16:00
- ▶ところ／芸術館展示サロン、市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶対象／市内在住のおおむね55歳以上の人
- ▶定員／1コース当たり7人(先着順、全部で9コースあります)
- ▶申し込み・問い合わせ／12月10日(木)～令和3年1月15日(金)に、電話でながのシニアおしごとサポートセンター(☎217-6013)か、高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ

城山動物園 上松二丁目 ☎233-0586

- お正月イベント
- ▶とき／令和3年1月1日(金)～3日(日)9:00～16:00
- ▶内容／◇動物たちに餌のお年玉プレゼント ◇アシカ・ペリカン・ペンギンなどの動物解説リレー ◇アシカのお散歩トレーニング ◇新春お年玉福引(売店商品500円以上購入か、大型遊具券5枚集めるごとに1回)

茶臼山動物園 篠ノ井有旅 ☎293-5167

- 動物園のクリスマス2020
- クリスマス衣装で来園した人に、2021年の動物カレンダーをプレゼントします(先着100人)。
- ▶とき／12月20日(日)10:00～16:00
- ▶内容／◇動物たちのクリスマス会 ◇動物園撮影会 ◇インスタライブ ◇クリスマスグッズ販売コーナー ◇ウォンバット来園25周年記念「日本にきたウォンバットたち展」
- 動物園お正月イベント
- ▶とき／令和3年1月1日(金)～3日(日)10:00～16:00
- ▶内容／◇まだ間に合う、年賀状記念撮影 ◇動物たちにおせちのプレゼントガイド ◇動物おみくじ ◇茶太郎から年賀状プレゼント ◇ゾウ「フー子」・チンパンジー「ミセス」のお誕生日会[1日(金)のみ]
- ◎上記はいずれも
- ▶入園料／一般600円、小・中学生100円

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

内容	とき	定員(先着順)	参加料
リース・ミニツリー作り	12月12日(土)10:00～12:00、14:00～16:00	各5人	※1
かんたん水引講座	12月19日(土)10:00～12:00、14:00～16:00	各5人	各700円
書初め教室※2	令和3年1月5日(火)10:00～12:00	17人	500円
お正月遊び	令和3年1月5日(火)11:00～15:00	なし	無料

- ※1…リース作りは各600円、ミニツリー作りは各300円です。
- ※2…小学3年生以上が対象です。
- ▶申し込み／事前に電話か直接、同センターへ(「お正月遊び」は申し込み不要)

みつろうキャンドル

- ▶とき／12月19日(土)10:00～12:00
- ▶ところ／少年科学センター(上松二丁目)
- ▶対象／小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
- ▶定員／6組(先着順)
- ▶参加料／600円
- ▶入館料／一般260円、高校生160円
- ▶申し込み・問い合わせ／12月12日(土)9:00から、電話で少年科学センター(☎232-7383)へ

企画展「真田、江戸に住む」

- ▶とき／12月23日(水)～令和3年4月5日(月)
- ▶ところ／真田宝物館(松代町松代)
- ▶入館料／一般600円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)
- ※12月23日(水)、令和3年1月9日(土)10:00～11:00、11:00～12:00にギャラリートークを開催します。

園真田宝物館 ☎278-2801

住宅と建築物に関する総合相談会

- 令和元年東日本台風で被災した住宅の再建に向け、専門家が無料で相談に応じます。
- ▶とき／12月19日(土)10:00～15:00
- ▶ところ／柳原交流センター(大字小島)
- ▶申し込み／12月17日(木)(必着)までに、所定の申込用紙[建築指導課(第二庁舎7階)、豊野・長沼・柳原・篠ノ井・松代支所、市ホームページにあります]に必要な事項を記入の上、建築指導課へ持参するか、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで長野県建築相談連絡会(〒380-0872長野市大字南長野妻科426-1、FAX232-2588、✉n-shikai@avis.ne.jp)へ
- 園建築指導課 ☎224-8902
- 長野県建築相談連絡会 ☎235-0561

長野地域防災セミナー

- ▶とき／令和3年1月16日(土)13:30～16:30
- ▶ところ／若里市民文化ホール(若里三丁目)
- ▶内容／防災についての講演会[講師＝片田敏孝さん(東京大学大学院情報学環特任教授)、菅野拓さん(京都経済短期大学講師)]
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で危機管理防災課(☎224-5006)へ申し込むか、住所・氏名・電話番号を記入の上、ファクスかEメールで同課(FAX224-5109、✉kikibousai@city.nagano.lg.jp)へ

猫の休日譲渡会

- ▶とき／12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／12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

長野で就活キックオフ! ～先輩に聞くリアルな就職

- 地元企業と先輩社会人による最近の就職活動事情の紹介やトークセッションを行う、Uターン応援セミナーです。
- ▶とき／12月20日(日)13:00～15:30
- ▶ところ／ホテルメルパルク長野(大字鶴賀)
- ▶対象／①～③のいずれかに該当する人
①県外在住の学生・20～35歳の若手社会人 ②県内大学・高校に在学中の人 ③市内在住で、①か②に該当する人の保護者
- ▶定員／100人(先着順)
- ▶申し込み／12月14日(月)までに、市ホームページ内の応募フォームから申し込むか、電話で(株)共立プランニング(☎238-8860)へ
- 園人口増推進課 ☎224-8851

まごころ

ありがとうございます



【緑の募金に】

▶総額/977万3,884円

【障害福祉に】

▶エイ・エス・カンパニー(株) 児童発達支援・放課後等デイサービス「インフィニティ」/50万円 ▶第一建設工業(株)/ジェットヒーター2台、ジェットヒーターの収納カバー兼シート、ガードフェンス

【産業振興対策に】

▶(一社)長野県労働基準協会連合会/20万円

【社会福祉に】

▶匿名/3万円

【新型コロナウイルス感染症対策に】

▶長野ロータリークラブ/サーマルカメラセット(非接触型検温機器)2組

【動物愛護センターに】

▶(一社)ジャパンケネルクラブ長野県クラブ連合会/犬保護作業用防護服 ▶(一社)ジャパンケネルクラブ北陸甲信越ブロック訓練士協議会/トリミングテーブル、バリカン

【もんぜんぶら座に】

▶松本邦秀さん/絵画1点

募

集



墓地使用者

■鹿道(かどう)墓地

▶ところ/信州新町日原西2596番地1
▶募集区画数/2区画(多数の場合は抽選)
▶使用料/1区画当たり17万5千円

■竹房(たけぶさ)墓地

▶ところ/信州新町竹房638番地32
▶募集区画数/1区画(多数の場合は抽選)
▶使用料/19万5千円

◎上記はいずれも

▶対象/市内に住民登録があり、希望する墓地を実際に確認した人

▶申し込み・問い合わせ/12月7日(月)~17日(木)に、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、信州新町支所(☎262-2200、FAX262-4799、✉shinmachi@city.nagano.lg.jp)へ
※1区画当たり500円(年額)の管理料が必要です。
※1区画は6平方メートルです。

長野税務署 確定申告アルバイト

▶任用期間/令和3年1月6日(水)~3月31日(水)

▶勤務時間/8:45~17:00のうち指定する3.5~6.5時間(休憩45分間含む)

▶ところ/長野税務署(大字南長野西後町)、若里市民文化ホール(若里三丁目)

▶内容/データ入力、書類整理、申告書作成補助など

▶対象/週5日程度の勤務、パソコン操作が可能な人

▶定員/80人程度(面接、パソコン操作による選考)

▶時給/930円(別途交通費支給あり)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で長野税務署(☎234-0115)へ

※定員に達し次第、募集を締め切ります。定員に達しない場合は、任用期間中も募集します[令和3年1月15日(金)まで]。

介護あんしん相談員

複数の介護保険施設を月2回程度訪問し、利用者(入所者)の相談対応や施設職員との意見交換などを行うボランティアです。

▶応募要件/次の全ての要件を満たす人
◇市内在住 ◇令和3年に行われる養成研修の全日程を修了できる ◇3年間活動できる(活動開始時期未定) ◇健康でボランティア精神と熱意がある ◇自分の自動車で訪問活動ができる(自動車保険に加入していること)

▶募集人数/若干名(書類選考、面接)

▶募集期間/令和3年1月8日(金)まで

※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎介護保険課 ☎224-7871

行事・催し



行政書士無料相談会

▶とき/12月8日(火)9:30~12:00

▶ところ/東長野いこいの家(吉田五丁目)

▶対象/市内在住の人

▶定員/4人(先着順)

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

国保特定健診などの受診者に無料体験を1回提供できるフィットネスクラブ

▶応募要件/市内にあるフィットネス施設で、協定内容に同意できること

▶協定内容/◇国保特定健診などの受診者に、運動を体験する場の利用を1回無料で提供 ◇生活習慣病の予防・改善や、運動習慣が定着する内容、体験者の特性に応じた指導や運動の実施

▶申し込み・問い合わせ/12月18日(金)までに、電話で国民健康保険課(☎224-7241)へ
※協定内容など、詳しくはお問い合わせください。

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

■博物館わくわく入門「みそづくり」

▶とき/12月20日(日)10:00~15:00

▶対象/小学生以上

▶定員/15人(先着順)

▶参加料/500円

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円

▶申し込み/事前に電話で同館へ

門前商家ちよっ蔵おいらい館

大字長野東町 ☎235-0100

■次代につなぐ子ども未来塾展

▶とき/12月15日(火)~27日(日)

■日本伝統の型紙展

▶とき/令和3年1月5日(火)~17日(日)

ながの門前まちあるき

■みんなで「まちなか本さんぽ」体験

▶とき/12月18日(金)10:00~12:30

■クリスマスギフト・ツアー

▶とき/12月19日(土)13:00~16:00

◎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
☎市街地整備課 ☎224-8389

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

12月は、13日(日)

令和3・4年度の入札(見積もり)参加申請

圏契約課 工事担当☎224-5015、物品担当☎224-7035

市が調達する工事・物品などの入札(見積もり)への参加希望者は、期間中に申請を受け付けますので、準備をお願いします。申請書類などは12月1日(火)以降、市ホームページからダウンロードできます。

種別	対象	提出方法
工事・建設コンサルタントなど	令和3・4年度に市が発注する建設工事・測量・建設コンサルタントなどへの入札(見積もり)参加希望者	新規 令和3年1月18日(月)~22日(金)9:00~11:30、13:30~16:00に、直接、市役所会議室161(第一庁舎6階)へ持参するか、上記期間中に郵送(必着)で契約課(〒380-8512長野市役所)へ
		更新 令和3年1月6日(水)~22日(金)に、郵送(必着)で契約課(〒380-8512長野市役所)へ
物品購入・製造・業務委託など	令和3年度に市が発注する物品購入・製造・業務委託などへの入札(見積もり)参加希望者	新規のみ 令和3年1月6日(水)~8日(金)9:00~11:30、13:30~16:00に、直接、市役所会議室161(第一庁舎6階)へ持参するか、上記期間中に郵送(必着)で契約課(〒380-8512長野市役所)へ

※すでに入札参加資格を有している場合は、手続き不要です。
※建設工事・建設コンサルタントなどの入札参加資格を有する人には、11月下旬に更新申請のご案内をお送りしましたので、ご確認ください。

長野市災害義援金

令和元年東日本台風災害に伴う「長野市災害義援金」へのご協力、ありがとうございます。募集期間は令和3年3月31日(水)までです。引き続きご支援をお願いします。

▶ところ/介護保険課(第二庁舎1階)、第一・第二庁舎1階受付

※受付口座などは、市ホームページでご確認いただくか、電話でお問い合わせください。

圏介護保険課 ☎224-7991

放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

児童センターなどで、小学生の体験活動を支援する有償ボランティアの登録説明会です。

▶とき/令和3年1月15日(金)14:00~15:30

▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)

▶申し込み・問い合わせ/令和3年1月13日(水)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

令和3年度ながのまちづくり活動支援事業補助金

▶支援対象/市民公益活動団体・各地区住民自治協議会が行っている自主的なまちづくり活動(令和3年度内に完了し、他の補助金などを受けていないこと)

▶補助金額

回数	上限	補助率
1回目	70万円	7/10以内
2回目	60万円	6/10以内
3回目	50万円	5/10以内

▶申し込み/令和3年1月15日(金)までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、直接、地域活動支援課(第一庁舎4階)へ
※応募用紙と募集要領は、地域活動支援課、市ホームページにあります。

圏地域活動支援課 ☎224-5033

ホワイトリングトレーニングルーム営業終了

ホワイトリングトレーニングルームは、12月17日(木)で営業を終了します。15年間ご利用いただき、ありがとうございました。

※回数券の払い戻しはできません。

圏ホワイトリング ☎283-7977

献血日程(400ml献血にご協力を)

▶とき/12月15日(火)9:30~11:30

▶ところ/信州新町支所
圏市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

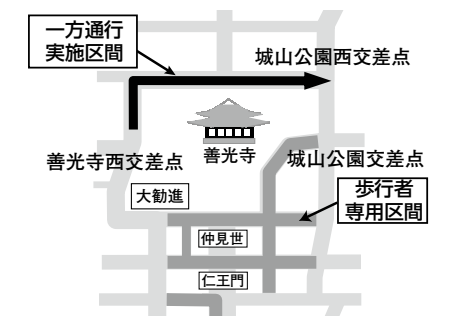
コンビニ交付サービスの利用停止

12月29日(火)~令和3年1月3日(日)は、システム保守点検のため、コンビニエンスストアでの住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。

圏市民窓口課 ☎224-6428

善光寺周辺の交通規制

▶とき/12月31日(木)23:00~令和3年1月1日(金)3:00、令和3年1月1日(金)~3日(日)9:00~16:00



圏交通政策課 ☎224-5012

不動産鑑定士による無料電話相談

▶とき/12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。

圏(一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

宝くじの助成金により整備・開催

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

▶長野市消防団/活動服(上下衣65着)
圏消防局警防課 ☎227-8002

▶大町区/神楽、太鼓など、祭り用備品
圏地域活動支援課 ☎224-5033

▶東風間区/獅子頭、太鼓など、祭り用備品
圏地域活動支援課 ☎224-5033

◇宝くじの社会貢献広報事業として、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・開催します。

▶富竹区/神楽、太鼓など、祭り用備品
圏地域活動支援課 ☎224-5033

▶芸術館/長野市芸術館ミュージックシャワー(音楽ライブ)
圏(一財)長野市文化芸術振興財団 ☎219-3100

お知らせ

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

年末年始の業務(施設)などの案内

市の一般窓口業務は12月29日(火)～令和3年1月3日(日)の間、休みます。

○…業務をします ×…休みます

窓口(施設)業務	12月			令和3年1月		
	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
本庁夜間休日受付(第一庁舎南口) ◇業務内容=出生・死亡届など	○	○	○	○	○	○
家庭ごみの収集(詳しくは「ごみ収集カレンダー」をご確認ください)	○	○	○	×	×	×
資源再生センター・ながの環境エネルギーセンター ごみの持ち込み	○	○	×	×	×	×
し尿のくみ取り [年内の作業受け付けは12月18日(金)までです]	×	×	×	×	×	×

※その他の施設については、各施設に直接お問い合わせください。

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

成人おめでとうございます! 成人式のご案内

各事務局、家庭・地域学びの課 ☎224-5082

▶対象/平成12年4月2日～平成13年4月1日(戸隠地区は平成11年4月2日～平成12年4月1日)生まれの人

とき	地区	受付時間	ところ	主催事務局(電話番号)
令和3年1月2日(土)	信更	9:00～	信更公民館	信更公民館(☎299-2619)
	大豆島	9:00～	大豆島総合市民センター	大豆島公民館(☎222-2888)
	朝陽	9:30～	朝陽公民館体育館	朝陽公民館(☎243-7251)
	鬼無里	10:00～	鬼土間(鬼無里中学校旧特別教室棟)	鬼無里公民館(☎256-2055)
	中条	10:30～	中条老人福祉センター	中条公民館(☎267-2145)
	戸隠	13:00～	戸隠公民館	戸隠公民館(☎252-2221)
令和3年1月3日(日)	更北	12:00～、14:30～※	更北公民館	更北公民館(☎284-2046)
	七二会	9:30～	七二会公民館	七二会公民館(☎229-2761)
	長沼	9:30～	長沼支所仮設庁舎	長沼地区住民自治協議会(☎217-2262)
令和3年1月9日(土)	芋井	13:00～	芋井公民館	芋井公民館(☎235-5778)
	安茂里	12:30～	若里市民文化ホール	安茂里公民館(☎226-4059)
令和3年1月10日(日)	川中島	9:15～	川中島町公民館	川中島町公民館(☎284-8222)
	芹田	9:20～		芹田公民館(☎228-3659)
	古牧			古牧公民館(☎243-3524)
	浅川	9:40～	芸術館メインホール(対象地区在住か、実家がある人のみ参加可能です)	浅川公民館(☎263-1001)
	若槻			若槻公民館(☎295-3355)
	第一・第二第三～第五			城山公民館(☎232-3111)
	三輪	14:00～		中部公民館(☎234-1883)
	小田切			三輪公民館(☎234-4430)
	篠ノ井	9:30～	長野Uスタジアム	篠ノ井交流センター(☎292-2121)
	松代	9:30～※	松代文化ホール	松代公民館(☎278-3912)
	若穂	9:45～	若穂中学校体育館	若穂公民館(☎282-2082)
吉田	10:00～	吉田公民館	吉田公民館(☎241-6354)	

※…区や出身中学ごとに、時間を指定します。

◇豊野・柳原・信州新町地区の成人式は令和3年8月に、古里地区の成人式は令和4年1月に日程を延期します。◇日程は変更する場合があります。

障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金の支給

■在宅福祉介護料(障害者)

▶対象/令和3年1月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅で介護している人(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)

▶要件/障害支援区分4～6か要介護3～5、特別障害者手当・福祉手当を受給のいずれかに該当

▶支給額(年額)/第1種(障害支援区分5・6か要介護4・5相当)3万5千円、第2種(障害支援区分4か要介護3相当)2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)1万1千円、第4種(福祉手当受給者)9千円

■重度心身障害児福祉年金

▶対象/令和3年1月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く)

▶要件/身体障害者手帳1～4級か療育手帳を所持、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当

▶支給額(年額)/第1種13万5千円、第2種9万9千円、第3種3万3千円

◎上記はいずれも

▶支給時期/令和3年3月末

▶申し込み/令和3年1月4日(月)～2月1日(月)(消印有効)に、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、障害福祉課(〒380-8512長野市役所)へ

※在宅福祉介護料(障害者)は、各支所でも申し込みを受け付けています。

※本年度、9月末に受給した人は申請できません。

☎224-5030

松代文化施設 休館

▶とき/12月29日(火)～令和3年1月3日(日)

▶ところ/真田宝物館、真田邸、文武学校、象山記念館、松代城跡(本丸内のみ)、旧樋口家住宅、旧白井家表門、旧前島家住宅、山寺常山邸、寺町商家
※旧横田家住宅は、長期休館中です。

☎278-2801

くらしのチャンネル

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。

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

本紙に掲載している催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を講じています。お越しの際は、マスクを着用するなどのご協力をお願いします。また、感染拡大状況により、中止や延期になる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

お知らせ

障害者控除対象者の認定

令和2年分の税の申告をするために認定が必要な人は、早めに申請してください。

▶対象/65歳以上の障害者手帳を持たない、認知症か6カ月以上寝たきりの人

▶持ち物/対象高齢者の介護保険証、申請者の本人確認書類(運転免許証など)、10円(介護認定情報のコピー代)

▶申し込み/直接、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)へ
☎地域包括ケア推進課 ☎224-8929

社会保険料控除に関する問い合わせ

令和3年2月1日(月)から、所得税、市・県民税の申告に際して、令和2年中に支払った国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額について、国民健康保険課、高齢者活躍支援課、介護保険課、各支所のいずれの問い合わせ先でも、本人確認後にお答えします。

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

※令和3年1月29日(金)までは、それぞれの担当課へお問い合わせください。

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

119番通報についてお願い

119番通報の際は、正確な情報が伝わるように、落ち着いて受付員の質問にお答えください。また緊急自動車は、一刻も早く災害現場や医療機関に到着するため、交通量や時間帯にかかわらず、サイレンを鳴らし、赤色警光灯を点灯させて、要請場所まで向かいます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎消防局通信指令課 ☎226-0119

長野市消防出初式

▶とき/令和3年1月9日(土)8:30~12:00

▶ところ/城山公園ふれあい広場、芸術館メインホール

▶内容/徒歩部隊約600人、消防車両など20台によるパレードと式典

※パレード中(8:40~9:30)は、城山公園~善光寺参道~中央通り~昭和通りの区間で交通規制を行います。

☎消防局警防課 ☎227-8002

固定資産税(償却資産)の申告

▶対象/固定資産税の対象となる事業用償却資産の所有者

▶申告資産/令和3年1月1日現在、市内に所有している償却資産(事業に用いる借家の内装や会社・アパートの外構などの構築物、機械、大型特殊車両、器具、備品、売電している太陽光発電設備など)

▶申告期限/令和3年2月1日(月)まで[期限間近は窓口が大変混雑します。1月20日(火)までの申告にご協力ください]

▶申告書の提出先/資産税課(第一庁舎3階)、各支所

※本年の償却資産申告者には、12月中旬に申告書を郵送します。新規での申告が必要な場合はご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症による影響を受けた事業者に対する固定資産税・都市計画税の軽減や、令和元年東日本台風に係る被災代替償却資産の特例については、市ホームページをご覧ください。

☎資産税課 ☎224-8376

ファミリー・サポート・センター 依頼会員・提供会員入会説明会

▶とき/12月12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)。

市立博物館プラネタリウム 休館

改修工事のため、休館します。

▶とき/12月12日(土)~令和3年1月17日(日)

☎市立博物館 ☎284-9011

リサイクル広場

家具・自転車などのリサイクル品を、抽選か入札により希望者に販売します。

▶申込期間/令和3年1月4日(月)~11日(月)9:00~17:30

▶抽選日/令和3年1月13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

※引き取りは令和3年1月14日(木)~24日(日)に、当選者が行ってください。

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

家庭で処分困っているタイヤなどを有料で受け入れます

▶とき/12月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、オイルヒーター、電動式健康器具、油圧式ジャッキなど

▶定員/各30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/各開催日の前日までに、電話で資源再生センター(☎221-5316)へ

不用品あっせん

◆さしあげます/ホットカーペット、電気こたつ、和タンス、介護用紙パンツ(Lサイズ)、学習机、豆炭こたつ

◆ゆずってください/折りたたみベッド、足踏み健康器具、補聴器、金魚運動器

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

※物品の提供は無償が条件です。

納め忘れのないように	
種別	納期
固定資産税・都市計画税(3期)	12月28日(月)
国民健康保険料(12月期)	
後期高齢者医療保険料(6期)	
介護保険料(7期)	
し尿処理手数料従量制(5期)	

たくさんのご応募ありがとうございました！<応募総数>ポスター302点、標語3,614点 令和2年度 人権啓発ポスター・標語コンクール入賞作品

市では、全ての人の人権が尊重される社会を築き、さまざまな人権問題への関心と人権尊重意識の高揚を図るため、毎年、市民の皆さんから人権に関するポスターと標語を募集しています。審査により決定した、本年度の入賞作品を紹介します。

— 最優秀賞 —



田中海愛さん
(篠ノ井西中1年)

— 最優秀賞 —

会えなくてとっても分かった 友のよさ

林将史さん(裾花小4年)

— 優秀賞 —



野池花さん
(城東小5年)

— 優秀賞 —

考えよう 自分がされたら 言われたら

福岡樹さん(七二会中1年)

— 入選 —

それいじめ ウイルスよりも 怖いもの
青木承太郎さん(裾花小6年)
人と違う それがふつうでそれが個性
江守樹里さん(裾花小6年)
ぼくの個性 きみの個性 色々あって素敵だね
豊田柗さん(昭和小6年)
おとなりの あの子は1人 声かけて
加藤陽さん(豊野中1年)
あったかい その一言で 救われる
松本華佳さん(豊野中2年)

— 入選 —



吉田龍之介さん
(青木島小4年)



内田菜月さん
(吉田小5年)



高橋優奈さん
(城東小5年)



三國琳大さん
(緑ヶ丘小6年)



小島観月さん
(篠ノ井西中1年)



林穂乃香さん
(篠ノ井西中2年)

— 最優秀賞 —



中村奈穂子さん
(個人応募)

— 最優秀賞 —

広げよう ウイルスに負けない 思いやり

丸山正博さん
〔東日本旅客鉄道(株)長野支社〕

— 優秀賞 —



丸山淳史さん〔東日本
旅客鉄道(株)長野支社〕

— 優秀賞 —

あなたじゃない いじめかあそびか 決めるのは

千葉洋子さん〔東日本旅客鉄道(株)長野支社〕

— 入選 —

思いやり 磨く感性 笑顔の輪
澤柳陽祐さん〔東日本旅客鉄道(株)長野支社〕
大丈夫？ 書き込む前に 確認を
林晃汰さん〔東日本旅客鉄道(株)長野支社〕
後ろ指 差してる君も 刺されてる
寺嶋正樹さん〔東日本旅客鉄道(株)長野支社〕
「普通じゃない？」その基準は 誰基準？
山田知明さん〔東日本旅客鉄道(株)長野支社〕

一般の部

— 入選 —



今村和之さん、
砂崎隆太郎さん、
高尾夏希さん
〔東日本旅客鉄道
(株)長野支社〕



和田龍磨さん、
塚田成美さん、
徳武亮太さん
〔東日本旅客鉄道
(株)長野支社〕



中島健汰さん
〔東日本旅客鉄道
(株)長野支社〕



宮本静江さん
〔JR長野鉄道
サービス(株)〕

関人権・男女共同参画課 ☎224-5032 FAX224-7547 ✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

市政情報はホームページ
でもご覧になれます。



緊急情報やイベント情報
などをツイッターでお知
らせしています。



長野市の魅力をインス
タグラムで発信してい
ます。

