



も く じ

●市長 年頭あいさつ …………… 2	●除雪機での作業に注意…………… 12
●市議会議長 年頭あいさつ …………… 3	●ながの獅子舞フェスティバル
●皆さんの意見を募集…………… 4・5	参加団体募集…………… 13
●成年後見制度の利用促進…………… 6	●長野市民演劇祭…………… 13
●高齢者などの自費検査費用を助成…………… 7	●男女共同参画講演会…………… 14
●防災とボランティアの日…………… 7	●農業研修センター受講生募集…………… 14
●個人市民税・県民税に係る	●戸隠スキー場からのお知らせ…………… 15
税制改正などのお知らせ…………… 8・9	●健康情報コーナー…………… 15
●住民自治協議会の活動紹介…………… 10・11	●くらしのチャンネル…………… 16～23
●児童扶養手当の見直し…………… 12	●フォトニュースNAGANO…………… 24

地附山から望む朝日

東の空から昇る朝日が、長野の街並みを照らしています。

市では、今年も引き続き、令和元年東日本台風災害からの復興と新型コロナウイルス感染症の収束に向け、全庁をあげて取り組んでいきます。

皆さんの、今年1年のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

長野市の人口（令和2年12月1日現在）
 総数 374,048人(男181,375人 女192,673人)
 世帯数 162,577世帯

新年のごあいさつ

長野市長 加藤 久雄



明けましておめでとうございませう。皆さまには、健やかな新年をお迎えることとお喜び申し上げます。また、日頃は市政に対しご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年、令和元年東日本台風災害からの復興に取り組むさなかに、新型コロナウイルスの感染が拡大し、市民生活や地域経済が大きな影響を受けました。その中であって、災害からの復興や感染防止にご尽力いただいていることに、重ねて感謝申し上げます。

本年は、これらの困難を乗り越えて、希望あふれる年となるよう、全庁一丸となって取り組みを続けてまいります。

本市と周辺の2市4町2村が連携協約を締結して圏域の活性化に取り組んでいる「長野地域連携中枢都市圏ビジョン（長野地域スクラムビジョン）」につきましては、令和3年度から第二期計画が始まります。圏域全体の経済成長をけん引しているけるよう、戦略マネージャーとともに策定した「長期戦略2040」に基づく取り組みなどを具体化してまいります。

この春には、国道18号長野東バイパス、県道高田若槻線、都市計画道路北部幹線が開通いたします。また、かねてから要望してまいりました上信越自動車道（仮称）若穂スマートインターチェンジにつきましましては、昨年、新規事業化が決定いたしました。早期供用開始を目指し、事業進

捗（しんちよく）を図り、産業の活性化などにつなげてまいります。

昨年、中社大鳥居の建て替えが竣工した戸隠神社では、7年に1度の式年大祭が行われます。歴史と文化あふれる戸隠の地にお越しいただく皆さまには、戸隠から善光寺、松代、さらには周辺市町村へも足を伸ばしていただけるよう観光PRを行い、そのにぎわいを令和4年の善光寺御開帳につなげていきたいと考えています。

夏には、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。本市はデンマークと中国のホストタウンに登録されており、大会の前にはデンマークの競泳チームの合宿が、アクアウィングで行われる予定です。トップアスリートの活躍が子どもたちに夢を与え、世界の舞台を目指すきっかけとなればうれしいことです。

本市を代表する秋・冬のイベントである「松代藩真田十万石まつり」や「長野えびす講煙火大会」などは、台風災害と新型コロナウイルス感染症の影響で2年連続の中止となりました。本年は、これらのイベントや行事が開催され、市民の皆さまに元気を与えていただけるよう、防災・減災対策や感染症対策をはじめ、市政運営に全力で取り組んでまいります。

結びに、今年1年の皆さまのご多幸とご健康を心からご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

新年を迎えて

長野市議会議長 小泉 栄正



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

私も新しい年を迎え、長野市民の幸せのために、引き続き努力してまいります。決意を新たにしております。

昨年は、令和元年東日本台風災害からの復興のため、多くの皆さまのお力によりさまざまな取り組みが進められるとともに、年明けからの新型コロナウイルス感染症への対応につきましても、市民の皆さまのご理解とご協力をいただきながら、感染予防と社会経済活動の両立への取り組みが行われてまいりました。

これまでの経験だけでは対処できないほどの豪雨や、このたびの感染症など不確実性が増す中、市民の皆さまには新たな生活様式の実践などに取り組んでいただいております。引き続き、皆さまとともに知恵と努力でこの難局を乗り越え、まちの活気を取り戻し、今まで以上に元気に健康に、このまちで暮らせるように

していきたいと考えております。

また、働き方改革やテレワークの推進などにより、地方での暮らしが見直されております。この地方回帰の流れを好機と捉え、地域の特性や強みを生かした活力あるまちづくり、魅力ある地域づくりのための施策を進めていく必要があります。これら施策の実現のためには、多くの市民の皆さまの参画をいただきながら、市政を進めることが重要であります。

市議会といたしましても、より身近な議会、開かれた議会を目指し、市民の皆さまの負託に応えられるよう、全力で、その責任を果たしてまいります。また、市政の監視役としての議会の役割を十分に果たすため、市民の皆さまの声を聞き、議論を重ねてまいります。

皆さまには、昨年にも増してご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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

～皆様のご意見をお寄せください～

第九次長野市高齢者福祉計画・ 第八期長野市介護保険事業計画(案)

あんしんいきいきプラン21

市では、高齢者を取り巻く環境の変化を踏まえ、高齢者が健康でいきいきと生活し、介護が必要となっても安心して生活できるよう「地域包括ケアシステム」の深化・推進への取り組みを進めるため、現計画の見直しを行います。新たに第九次長野市高齢者福祉計画・第八期長野市介護保険事業計画(案)「あんしんいきいきプラン21」を策定しますので、皆様のご意見をお寄せください。

計画の位置付け

老人福祉法に基づく「市町村老人福祉計画」と、介護保険法に基づく「市町村介護保険事業計画」の両計画を、一体的に策定します。

計画期間

令和3年度から令和5年度までの3年間

基本理念

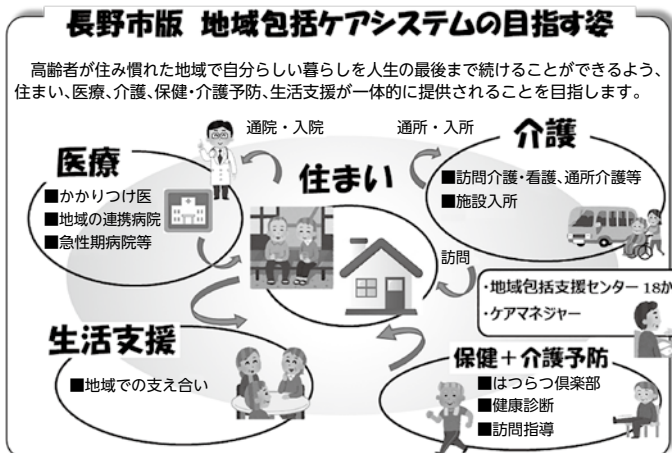
住み慣れた地域で支え合い
自分らしく 健やかに
生きがいを持って 安心して
生活できるまち「ながの」

重点項目

- Iフレイル予防や介護予防・健康づくり施策の充実、推進
- II認知症施策の推進「共生」と「予防」
- III令和7(2025)年、令和22(2040)年を見据えた持続可能な基盤整備

基本的な政策目標

- ①生きがいづくりと健康づくりの推進
- ②住み慣れた地域で暮らし続けるた



間介護保険課

☎224・79991 FAX 224・86994
 ✉kaigo@city.nagano.lg.jp
 高齢者活躍支援課
 ☎224・50206 FAX 224・51206
 ✉kourei@city.nagano.lg.jp

めの支援

- ③安心して介護サービスが受けられる環境づくりの推進
- ④適切な介護サービス等を提供するための基盤整備

指標の設定と進捗(しんちやく)管理

計画の進捗を総体的に判断できる指標を11項目定め、指標ごとに主要な関連項目を位置付け、今後、中長期的な進捗管理に活用します。

介護サービス量の見込みと介護給付費の推計

利用実績などから、計画期間中の高齢者福祉施設の整備目標を設定し、介護サービス見込量、保険給付費と介護保険料の水準を推計し、本計画に反映します。

「ご意見をお寄せください」

- 募集期間
1月18日(月)まで(必着)
- 計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口
- ▽介護保険課・高齢者活躍支援課・

地域包括ケア推進課

☎224・79335 FAX 224・85774
 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp
 市保健所健康課
 ☎226・66991 FAX 226・66992
 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

- ▽行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ▽市保健所健康課(若里六丁目)
- ▽各保健センター
- ▽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)
- ▽各老人福祉センター
- ▽各老人憩の家
- ▽各地域包括支援センター
- ▽各在宅介護支援センター

意見・提案用紙の提出方法

- 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)で介護保険課へ
- 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。
- ※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。

～皆様のご意見をお寄せください～

第二期長野地域スクラムビジョン(案)

市では、人口減少、少子・高齢化社会においても一定の人口を有し、活力ある地域経済を維持するため、近隣の市町村(須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町)と「長野地域連携中枢都市圏」(圏域)を形成しています。

このたび、令和3年度から令和7年度までの5年間の取り組みを示した、第二期長野地域スクラムビジョン(案)がまとまりましたので、皆様のご意見をお寄せください。

長野地域連携中枢都市圏とは

圏域の住民が安心して快適に暮らしていけるよう、それぞれの市町村がお互いの強みを活(い)かし、弱みを補いながら力を合わせて地域経済の活性化や住民サービスの向上に取り組みます。長野市(連携中枢都市)と連携する8市町村が、取り組み事業を定めて1対1で協約を結んでいます。



【ビジョン(案)の概要】

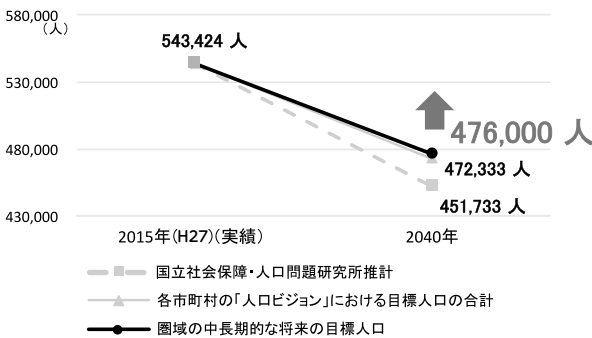
1 目指すべき圏域の将来像

誰もが自分らしく活躍できる活気に満ちた圏域
～伝統を繋(つな)ぎ、革新で未来を拓(ひら)く～

◇今までの取り組み、社会情勢及び圏域の産業構造などを基に圏域の強み・弱みを整理した上で、連携する市町村と検討する。

2 中長期的な将来の目標人口

2040年の圏域人口476,000人以上



◇連携中枢都市圏の取り組みを通じて、各市町村の「人口ビジョン」における目指すべき人口(2040年時点)の合計以上を目標に設定する。

3 取り組み(連携する事業)の方向性

- 圏域全体の経済成長のけん引**
 - 産学官民の連携を強化し、自然循環と経済発展を両立させる新たな産業の創出に取り組む。
 - 先端技術などを活用し、新規就業者の確保に取り組む。
 - 「新しい生活様式」に対応した観光や地域資源の活用方法を検討する。
 - 高次の都市機能の集積・強化**
 - 先端技術を積極的に活用した都市基盤の整備や、スマートなまちづくりに取り組む。
 - 高等教育機関などとの連携を推進し、多様な人材の育成に取り組む。
 - 圏域全体の生活関連機能サービスの向上**
 - 気候変動に足元から取り組むとともに、災害に備えた地域間連携を強化する。
 - 地域資源を活かしながら、スポーツを軸とした地域づくりに取り組む。
 - 定住人口・関係人口の拡大を図り、地域を支える人材を確保する。
 - SDGsを推進し、持続可能な社会の実現を目指す。
- ◇「目指すべき圏域の将来像」の検討過程から、第二期における取り組みの方向性を整理する。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ご意見をお寄せください

●募集期間

1月18日(月)まで(必着)

●ビジョン(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- 企画課(第一庁舎6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)、ファックス、Eメール(ファイルを送付せず直接入力)で企画課へ
- 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。

※ビジョンへの反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

企画課

☎ 224・5010 FAX 224・5103
✉ kikaku@city.nagano.lg.jp

いつまでも自分らしく暮らし続けるために

「ご存じですか？」「成年後見制度」

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などが原因で判断能力が不十分な人を法的に保護し、支援するための制度です。

判断力が低下すると

判断能力が不十分になると、財産の管理や取引、各種手続きなどの法律行為を自分で行うことが困難になり、一方的に不利な契約を結ばれてしまうなど、悪質商法の被害に遭うおそれもあります。

成年後見人の役割

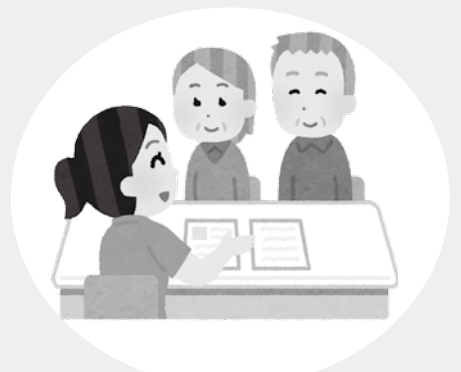
成年後見人（または保佐人、補助人）は、本人の利益を考えながら財産の管理を行い、本人の希望に沿った生活を送ることができるよう、必要な介護サービスに関する契約など、生活面での支援を行います。

法定後見と任意後見

具体的には、預貯金や年金の入出金、不動産・株式・有価証券などの管理、税金の申告・納税の支援などの財産管理、治療・入院などに関する病院の手続き、アパートの賃貸借契約や家賃の支払い、入所施設の見学や契約手続きなどの身上監護を行います。しかし、介護や食事などの身の回りの世話は成年後見人の仕事ではありません。
また、悪質な業者が本人の家に来て高額な商品を買わせてしまった場合などに、成年後見人はその行為を取り消すことができます。

成年後見人（または保佐人、補助人）は、本人・配偶者・4親等以内の親族（申立人がいない場合は市町村長）の申し立てに基づき、家庭裁判所が審判によって選任します。

成年後見制度の利用についてのご相談は長野市成年後見支援センターへ



成年後見の申し立てから後見開始後まで、制度全般についてご相談いただけます

長野市成年後見支援センター
☎225-0153

ふれあい福祉センター 2階
(大字鶴賀緑町、市社会福祉協議会内)

成年後見制度 利用促進基本計画

市では、令和4年度から計画期間とする「長野市地域福祉計画」と「長野市成年後見制度利用促進基本計画」を一体的に策定します。その計画を基に後見制度の趣旨である「ノーマライゼーション」、「自己決定の尊重の理念」に立ち返り、成年後見を受ける誰もが個人としての尊厳を重んじられ、意思決定する際の支援が適切に行われるよう取り組みます。また、その実現に向けて、地域の成年後見に関する需要に的確に対応するとともに、必要な推進体制を整備します。

財産管理ができなくなっているようです。見知らぬ人が出入りしている様子なので心配です。



銀行での手続きが難しくなっています。銀行で親の預金を引き出そうとしましたが、本人でないと言われてしまいました。

離れて暮らす親の認知症が進み、こんな心配が...

家庭裁判所は、本人のためにどのような保護・支援が必要かなどの事情に応じて、本人の家族・親族の他、弁護士・司法書士など法律が専門の人や社会福祉士・社会福祉協議会など、福祉が専門の人・法人から、本人の判断力の低下の度合いにより、後見人・保佐人・補助人を選任します。
この、家庭裁判所が成年後見人（または保佐人、補助人）を選任する仕組みが「法定後見」です。
また、法定後見の他に、本人が契約に必要な判断能力を有している間に、将来、判断能力が不十分になったときの後見事務の内容と後見する人をあらかじめ契約によって決めておく「任意後見」があります。
任意後見では、本人の判断能力が不十分となり、任意後見監督人が選任されてから、後見が開始されます。



岡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

高齢者、基礎疾患のある人の 新型コロナウイルス自費検査費用を助成します

新型コロナウイルスに感染すると重症化する恐れのある、高齢者や基礎疾患のある人が自費検査を受ける場合、検査費用の一部を助成します。

◎本検査は、不安解消のために自費検査を受ける人が対象です。全員が検査を受ける必要はありません。

対象

発熱などの風邪症状がなく、次のいずれかに該当する人

- ・65歳以上
- ・糖尿病、高血圧症、慢性腎臓病などの基礎疾患がある（かかりつけ医の診断書が必要です）

※同居家族が感染しているなどの理由で新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合は、検査を受けることができません。

助成の実施期間

1月5日(火)～3月31日(水)

検査方法

唾液による抗原定量検査

検査費用

▼自己負担金／4500円（市が7500円を助成します）

※助成の対象にならない人の検査費用は12000円です。

検査医療機関

長野市民病院（大字富竹）

申し込み方法

月～金曜日(祝日を除く)の9時30分～11時30分に、長野市民病院へ電

話で検査日時を予約してください。

▼予約受付開始日／1月4日(月)から

申し込み

長野市民病院へ295・1199

▼検査日時／月～木曜日（祝日を除く）の9時～10時

▼定員／1日10人

注意ください

- 検査の性質上、実際には感染していないのに結果が陽性になる場合や、感染していても結果が陰性になる場合があります。
- 検査結果が陽性になった場合、市保健所と情報を共有し、症状がなくても指定医療機関に入院となる可能性があります。

問 医療連携推進課

☎224・8499 FAX 224・8483
✉ inyo-ji@city.nagano.lg.jp

1月17日は 防災とボランティアの日

1995（平成7）年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、全国から駆け付けた多くの人たちのさまざまなボランティア活動や、住民の自主的な防災活動が大変重要な役割を果たしました。

このことから、1月17日は「防災とボランティアの日」と制定されました。

被災地でのボランティア

令和元年東日本台風災害では、市内をはじめ全国から大勢の皆さんが、被災者の生活再建のため長野市でのボランティア活動に参加し、多大な支援をしていただきました。その活動は、被災した住居の土砂の撤去など直接の支援だけではなく、駐車場の車両誘導、ボランティア活動に参加した人の受け付けなど、多方面にわたりました。ボランティア活動が身近に感じられたことと思います。

●事前の準備

被災地でのボランティアに参加する際は、事前に被災地の状況や災害ボランティアの受け入れ状況、ボランティア保険の事前加入の条件などを十分に確かめることが大切です。また、被災者の気持ちに寄り添う姿

勢と、ボランティア一人一人が自分自身の行動に責任を持つことも大変重要です。

◆災害ボランティアの問い合わせ先
▽県社会福祉協議会（地域福祉部地域福祉グループ）
☎26・1882 FAX 228・0130

▽市社会福祉協議会（市ボランティアセンター）
☎227・3707 FAX 224・1513

「自己完結」が原則

自己完結とは、被災地までの行き帰りの移動手段や宿泊先の確保、作業時の安全管理のための装備、水・食料や着替えの用意など、現地災害ボランティアセンターのスタッフに頼ることなく、自ら全てを準備して参加することです。

できることから参加を

災害に関係するボランティア活動には、被災地での活動はもちろん、募金や被災地の特産品の購入を通じた地域活性化・経済活性化への協力など、さまざまな活動があります。できることから、ボランティア活動への参加について考えてみましょう。

問 危機管理防災課

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

令和3年度 個人市民税・県民税に係る改正

令和3年度分(令和2年分所得)から適用する主な改正は次の項目です。

- ・給与収入や公的年金等の収入のみで、その他の所得がない人は、税額の計算上、改正の大きな影響はありません(給与収入額が850万円を超える人や、公的年金等の収入額が1千万円を超える人は、改正の影響があります)。
- ・給与収入が103万円以下で、かつ他の所得がない人は、改正前と同様に扶養の対象者となります。

基礎控除の見直し

働き方の多様化を踏まえ、特定の所得にのみ適用される給与所得控除と公的年金等控除の一部を基礎控除に振り替えて、より多くの人々が所得控除を受けられるよう改正するものです。

- ・基礎控除額が10万円引き上げられます。
- ・合計所得金額が2,400万円を超える人の基礎控除額が合計所得金額に応じて段階的に減額となり、2,500万円を超えると適用されなくなります。

調整控除の見直し

合計所得金額が2,500万円を超える人は、調整控除が適用されなくなります。

給与所得控除の見直し

- ・給与所得控除額が一律10万円引き下げられます。
- ・給与所得控除の上限額が適用される給与等の収入金額が850万円、その上限額が195万円にそれぞれ引き下げられます。

公的年金等控除の見直し

- ・公的年金等控除額が一律10万円引き下げられます(①)。
- ・公的年金等の収入金額が1千万円を超える場合、公的年金等控除額は195万5千円が上限となります(②)。
- ・公的年金等に係る雑所得以外の所得の合計所得金額が、1千万円を超え2千万円以下である場合には一律10万円、2千万円を超える場合には一律20万円が、上記①と②の見直し後の控除額から引き下げられます。

所得金額調整控除の創設

次のいずれかに該当する場合、所得控除として創設された所得金額調整控除の適用対象となります。

◆給与収入金額が850万円を超え、次の(ア)から(ウ)のいずれかに該当する場合

(ア)本人が特別障害者である。

(イ)23歳未満の扶養親族を有する。

(ウ)特別障害者の同一生計配偶者か扶養親族を有する。

次の式で算出した額が給与所得金額から控除されます。

$$\text{控除額} = \{ \text{給与収入額(上限1千万円)} - 850\text{万円} \} \times 10\text{パーセント}$$

◆給与所得控除後の給与所得と公的年金等に係る雑所得の双方があり、その合計額が10万円を超える場合

次の式で算出した額が給与所得金額から控除されます。

$$\text{控除額} = \text{給与所得控除後の給与所得額(上限10万円)} + \text{公的年金等に係る雑所得額(上限10万円)} - 10\text{万円}$$

寡婦・寡夫控除の見直し、ひとり親控除の創設

- ・合計所得金額が500万円を超える場合や、住民票に本人との続柄が「未届の夫」に相当する人がいる場合は、「寡婦控除」の対象外となります。
 - ・次の(ア)から(ウ)の全てに該当する人は、婚姻歴の有無や性別にかかわらず、「ひとり親控除」(控除額:30万円)の適用対象となります。
 - (ア)他の人の扶養親族ではない、総所得金額等が48万円以下の生計を一にする子を有する。
 - (イ)本人の前年の合計所得金額が500万円以下である。
 - (ウ)住民票に本人との続柄が「未届の夫」「未届の妻」に相当する人がいない。
 - ・「ひとり親控除」の要件に該当する人で、合計所得金額が135万円以下の場合は、市民税・県民税を非課税とする措置が適用されます。
- ※前年度まで「特別寡婦控除」「寡夫控除」として適用されていたものが、本年度からは「ひとり親控除」に含まれます。また、「ひとり親控除」が適用される場合には、「寡婦控除」は適用されません。

青色申告特別控除の改正

取り引きを正規の簿記の原則に従って記録している人に係る65万円の青色申告特別控除が、55万円に引き下げられます。ただし、次のいずれかを満たしている場合には、控除額は65万円になります。

◆その年分の事業に係る仕訳帳や総勘定元帳について、電子帳簿保存を行っている

◆その年分の所得税の確定申告書、貸借対照表、損益計算書等の提出を、確定申告書の提出期限までにe-Tax(電子申告)により行う

※10万円の青色申告特別控除については、改正後も変わりません。

※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

税制改正により変更となった各種適用要件などの金額表

要件など	改正後の金額
同一生計配偶者、扶養親族の合計所得金額	48万円以下
配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額	48万円超133万円以下
勤労学生の合計所得金額	75万円以下
家内労働者等の事業所得等の所得計算の特例について、必要経費に算入する金額の最低保障額	55万円
雑損控除に係る親族の総所得金額等	48万円以下
障害者、未成年者、寡婦、ひとり親に対する市民税・県民税の非課税措置の合計所得金額	135万円以下
均等割の非課税限度額の合計所得金額 (非課税となる人)	31万5千円×(同一生計配偶者+扶養親族数+1)+10万円+18万9千円 ※同一生計配偶者も扶養親族もない場合は、18万9千円は加算されません。
所得割の非課税限度額の総所得金額等 (均等割のみ課税される人)	35万円×(同一生計配偶者+扶養親族数+1)+10万円+32万円 ※同一生計配偶者も扶養親族もない場合は、32万円は加算されません。

確定申告に関すること

市民税・県民税申告相談 会場での相談受付について

市民税・県民税申告が必要と思われる人には、事前に申告書をお送りします。申告書がお手元に届いた人に向けて申告相談会場を開設しますが、新型コロナウイルス感染症などの予防などのため、今回から会場数を縮小します。

申告相談が必要ない人は、郵送での申告書の提出をお願いします。

また、市が開設する申告相談会場では、市民税・県民税の申告相談をする人に限って受け付けをしています(日程は本紙2月号に掲載予定)。詳しくは、市民税課へお問い合わせください。

確定申告はe-Tax(電子申告)をご利用いただき、申告内容の相談は長野税務署か税理士へお願いします。

所得税の還付申告をする人へ

長野税務署では、例年開設している確定申告相談会(日程は本紙2月号に掲載予定)の前に、本年は還付申告の人に限った申告相談会を開設します。

還付申告の申告相談会

▼とき(9時～16時) / 2月1日(月)

～15日(月)(土・日曜日、祝日を除く)
▼ところ / 若里市民文化ホール

※混雑緩和のため、当日は会場で「入場整理券」を配付します(整理券はオンラインで事前に発行することもできます)。なお、整理券の配付状況に応じ、後日の来場をお願いすることもありますのでご了承ください。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

「雑損控除」などによる 税の軽減について

令和元年東日本台風により被災した人で、本人や生計を一にする親族が所有する生活用資産などに損害を受けたときは、所得税や市民税・県民税で「雑損控除」などの適用を受けられる場合があります。申告に必要な計算書などを作成する個別相談会を、長野税務署と市で共催しますので、ご利用ください。詳しくは、長野税務署(☎234・0111(自動音声案内))にお問い合わせください。

雑損控除などの個別相談会

▼とき(9時～15時) / 1月19日(火)～22日(金)・25日(月)～28日(木)、2月1日(月)～5日(金)・8日(月)～10日(水)
▼ところ / 若里市民文化ホール

閩市民税課

☎224・85007 FAX 224・7346
✉shiminzei@city.nagano.lg.jp

地域の活動を紹介します

私たちのまちの 住民自治協議会

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

今回は、9地区の取り組みを紹介します。



第三地区

第三地区の中心街、権堂町にあった大手スーパーが令和2年6月に撤退し、生鮮食品や雑貨類の買い物に困る住民が多く現れました。

次のテナントがオープンするまでの間どうするか、町・商店会・協議会の3者で相談し、跡地にマルシェ（市場）を開くことになりました。

9月から毎週土・日曜日に10店舗ほどによる移動販売を開始し、11月からはコンテナハウスによる本格的なマルシェがオープンしました。毎回たくさんの買い物客でにぎわっています。

毎週土・日曜日に開催 ▶
しているマルシェ



芹田地区

令和2年7月18日・19日の2日間、芹田小学校の児童を対象に「親子こどもプログラミング体験教室」を開催し、13組の参加がありました。

県内外で教室を数多く開催している不破泰さん（信州大学工学部教授）を講師に迎え、児童たちはミニコンピュータ上でBASIC（ベーシック）言語を使ったプログラミングの初歩を経験し、ゲーム作りなどを体験しました。

芹田地区住民自治協議会では、情報リテラシー教育の一環として次のステップも考えていく予定です。

親子こどもプログラミング ▶
体験教室



安茂里地区

令和2年10月15日、かねてから地域間交流でつながりがある信更地区の協力を得て毎年継続している、裾花中学校の特別支援学級の生徒たちとの「リンゴの葉摘み体験とリンゴ狩り」を実施しました。

主なリンゴの種類は「シナノスイート」「秋映え」「シナノゴールド」で、初めて葉摘み体験をした参加者たちは、農家の皆さんは大変な作業をしているんだと感じていました。

新型コロナウイルスに振り回されてさまざまな行事が中止となり、寂しい1年となっていましたが、広い農園での昼食は楽しく、穏やかで解放感あふれるひとときを過ごすことができました。



▲リンゴの葉摘み体験とリンゴ狩り

鬼無里地区

本年度から、旧鬼無里中学校特別教室棟を活用し、鬼無里のソトとナカをつなぐ人々が集うよりどころ、仕事や交流の場の創出に向けた試行として「鬼土間プロジェクト」に取り組んでいます。

鬼土間には、コワーキングスペース、サテライトオフィス、交流スペースを設けています。そこでは、地域課題解決のワークショップ、奥裾花自然園散策と鬼土間での仕事を提案したワーケーション、空き家についての座談会などを行っています。また、令和2年9月にはサテライトオフィスで活躍中の事業者によるロボット運動会も開催しました。

今後、移住・定住も見据えた関係人口の創出や拡大を考えながら、地域が継続して取り組み、活性化につながる鬼土間の活用方法や運営の仕組みなどについて、さまざまな人からの意見を取り入れながら、検討を進めていきたいと考えています。



▲鬼土間(旧鬼無里中学校特別教室棟)

篠ノ井地区

近い将来、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症やその予備軍になるといわれています。

そこで、篠ノ井地区では認知症への理解と意識を高めてもらい、高齢者が安心して住み慣れた地域で過ごせるよう、「認知症サポーター講座」を開催しています。

この講座を通して、地域ぐるみで高齢者を支える基盤づくりの一助となることを願っています。



◀認知症サポーター講座

更北地区

新型コロナウイルス感染症の影響で、元気と笑顔の少なくなった子どもたちに、発表の場を提供し励ましたいとの思いで、更北地区「音楽の集い」を令和2年10月11日に、川中島古戦場史跡公園で開催しました。

秋空の下、地区内の小・中学校5校による素晴らしい合唱や合奏が披露され、子どもたちの喜ぶ姿と演奏は、地域の皆さんの感動へと変わりました。



地域住民の皆さんと、住民自治協議会の各種団体が団結・協働して、大成功を収めることができました。

◀音楽の集い

豊野地区

令和元年東日本台風災害により、900軒以上に被害が及んだ豊野地区では、同年12月にコミュニティの維持と被災者への情報提供や物資提供などの拠点として、「まちの縁側ぬくぬく亭」を開設しました。

社会福祉法人賛育会の職員やさまざまなボランティアにより、交流の場のほか、折々の催し、炊き出し、中学生学習支援、荷物搬出、庭木伐採、訪問見守り活動などが行われてきました。



今後は地区が中心となり、継続して活動を行っていく予定です。

◀まちの縁側ぬくぬく亭

大岡地区

「今聞いておかなければ人知れず消失してしまう集落の記憶」を、記録化して冊子に残しておこうと、令和元年度から3年計画で、民俗誌の制作に取り組んでいます。

2年目となる本年度は、地元をよく知る集落の皆さんへの聞き取り取材を中心に、各区の編集委員会と連携して情報を収集しているところです。

来年度に完成させる冊子は、集落を知る手掛かりとして、また大岡を発信する地域文化誌としても、活用していきたいと思っています。



◀民俗誌の制作に係る聞き取り取材

信州新町地区

昔はそれぞれの集落には若者が多くいて、集落間の道の草刈りや支障木の伐採などを行っていました。また、作業の終わりには懇親会などを行って、交流を深めていました。

しかし現在は、地区内の65歳以上の高齢者は5割を超え、特に山間部では高齢化が進み、集落間の共同作業ができない状況です。

こうした現状を支援するため、平成24年度から「やまざと支援交付金」を活用しています。

区長からの要望に基づき、住民自治協議会の活性化推進員を中心に、西部土木事務所と草刈りや支障木の伐採箇所の調整を図り、地域の要望に沿った事業を実施しています。



▲やまざと支援交付金を活用した支障木の伐採

障害年金を受給しているひとり親家庭の 児童扶養手当の見直し

現在、障害年金を受給しているひとり親家庭は、障害年金額が児童扶養手当額を上回る場合、児童扶養手当を受給できません。

このたび、児童扶養手当法が改正され、令和3年3月分から、児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるように見直されます。ただし、所得制限審査において、障害年金を受給している人の所得には、非課税的年金も算入することになります。

児童扶養手当の月額

	全部支給	一部支給
対象児童が1人の場合	43,160円	43,150円～10,180円
対象児童2人目の加算額	10,190円	10,180円～5,100円
対象児童3人目以降の加算額(1人当たり)	6,110円	6,100円～3,060円

※一部支給の額は、前年の所得に応じて決定されます。

●手当を受給するための手続き

既に児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている人は、原則、

改めての申請は不要です。それ以外の人は、児童扶養手当を受給するためには、事前に申請が必要です。

●支給開始月

通常、手当は申請の翌月分から支給対象となりますが、令和3年3月1日時点で児童扶養手当の支給要件を満たしている人は、令和3年6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当から受給できます。

●申請受付窓口

- 子育て支援課(第二庁舎2階)
- 篠ノ井支所、松代支所、若穂支所、川中島支所、更北支所、七二会支所、信更支所、豊野支所、戸隠支所、鬼無里支所、大岡支所、信州新町支所、中条支所(ここに掲載のない支所では手続きできません)

●その他の公的年金等を受給している人

障害年金以外の公的年金等(遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給している人は、今までどおり公的年金等の額が児童扶養手当額よりも高い場合、児童扶養手当は受給できません。

●子育て支援課

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

除雪機での作業に注意

消費者庁が令和元年に行った調査では、除雪機使用中の事故が、降雪期の11月から翌3月末にかけて、12道県で、平成29年度に98件、平成30年度に54件ありました。そのうち死亡事故は平成29年度に8件、平成30年度に2件発生、重傷事故は平成29年度に51件、平成30年度に22件発生しています。

事例1

歩行型ロータリ除雪機での作業中、前進で坂道を上りながら除雪した後、後進で下っているときに、仰向けに転倒。除雪機はそのまま後進してきて男性の上に乗る上げ、着衣がオーガ(回転して雪を取り崩し収集するための装置)に巻き込まれ、後方へ引きずられて死亡した。

事例2

除雪機の走行レバーをニュートラルの位置にし、一時停止した状態で除雪機の前行き、除雪機を背にしてスコップで作業を行っていた。しかし、ニュートラルより少し前進側にレバーが入っていたため、徐々に前進してきた除雪機に接触。右足をオーガに挟まれ、大腿(だいたい)骨を骨折した。その後、原因を調べると、デッドマンクラッチ(安全装置)を工具で挟み、無効化して使用していたことが分かった。

事例3

除雪機使用中、雪が詰まりブロー(雪を吐出する装置)が停止した。投雪口のカバーを外し、手で雪を取り除いたと同時にブローが回転を始め、指が切断された。



除雪機を使用する際には、事故防止のため、次の点に気を付けましょう。

●雪詰まりを取り除くときは、エンジン停止し、回転部が完全に止まったことを確認してから、雪かき棒を使って行いましょう。

●除雪機をしまう際などにも、転倒するとひかれたり、巻き込まれたりする危険性があります。また、除雪機と壁の間に挟まれる事故も起きています。特に後退時は、足元や周囲に障害物がないことを確認し、無理のない速度で使用しましょう。

●使用前に定期点検を行い、特に安全装置の動作確認を行いましょ。ひもをかけるなどして、安全装置が働かない状態で使用することは絶対にやめましょう。

●市民窓口課消費生活センター

☎ 224・5777 FAX 223・18188
✉ shouhi@city.nagano.lg.jp

～伝統芸能継承事業～

参加団体募集 第5回ながの獅子舞フェスティバル

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

とき 5月3日(月)10:00～16:00
ところ 長野駅善光寺口駅前広場、中央通り

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

◆応募対象／神楽・獅子舞団体(子ども獅子も大歓迎)

◆申し込み／2月10日(水)(消印有効)までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申請するか、所定の応募用紙〔文化芸術課(市役所第二庁舎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文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ

※募集要項など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



演舞会場

- ①花回廊エリア
- ②もんぜんぶら座前
- ③県信第2本店前
- ④かるかや山前
- ⑤アゲイン前
- ⑥旧西友前
- ⑦千石入口バス停前
- ⑧駅前広場

第30回長野市民演劇祭

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

高校公演

- ◆ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
- ◆開場時間／各公演のおおむね30分前
- ◆定員／各公演100人(先着順)
- ◆入場料／無料



アマチュア公演

- ◆ところ／芸術館アクトスペース
- ◆開場時間／各公演のおおむね30分前
- ◆定員／各公演120人(先着順)
- ◆入場料(入れ替え制)／一般 各1,000円、高校生 各500円(中学生以下無料)

(演題は変更になる場合があります)

とき	開演時間	出演校・タイトル
1月30日(土)	13:00～	長野日本大学高等学校演劇部 「贗作(がんさく)マクベス」
	15:00～	市立長野高等学校演劇部 「白く降り積もる雪の如(ごと)く」
1月31日(日)	13:00～	長野西高等学校演劇班 「旅～僕らの見ていた世界～」
	15:00～	長野東高等学校演劇部 「しろやぎさんとくろやぎさんと」
	17:00～	文化学園長野高等学校演劇部 「...in wonder land,」

とき	開演時間	出演団体・タイトル
3月7日(日)	13:30～	S.T.E.P!(ステップ!) 「劇場のミステリー 『30周年はもう来ない』」
	16:30～	演劇集団ココロワ 「Heart of wing」

問文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351 ✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

誰もが輝ける男女共同参画 社会の実現を目指して

市では毎年、性別による偏りや固定的な考え方にとらわれず、誰もが自分らしく生き生きと暮らせる男女共同参画社会について、いっそう理解を深めてもらうために、男女共同参画に係る講演会を開催しています。

講演会

私を前に進める力

講師 山口真由さん
(信州大学特任准教授)

▼とき／2月7日(日)14時～15時40分
(13時30分開場)

▼ところ／勤労者女性会館しなのき
(大字鶴賀西鶴賀町)

▼対象／市内在住・在勤・在学の人

▼定員／100人(多数の場合は抽選)

▼参加費／無料

▼申し込み／1月22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」から申し込むか、往復はがきに「2月7日講演会希望・郵便番号・住所・氏名・電話番号・託児の希望の人数・返信用の宛先を記入し、男女共同参画センター(〒380-00814長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1勤労者女性会館しなのき内)へ(1枚につき2人まで記入可)。

※託児(要予約)を実施します。

※要約筆記を実施します。



※公共交通機関でお越しください。
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止または内容が変更となる場合があります。

講師プロフィール

1983年生まれ、札幌市出身。
2002年、東京大学教養学部文
科I類(法学部)入学。在学中の3
年生時に司法試験、4年生時には国
家公務員I種試験合格。「法学部に
おける成績優秀者」として総長賞を
受け、2006年卒業。同年4月、
財務省に入省。財務省を退官後、弁
護士を経て、ハーバード大学ロース
クールに留学。2017年6月、ニ
ューヨーク州弁
護士登録。テレ
ビ出演、執筆な
ど幅広く活動し
ている。



男女共同参画センター

☎237・83003 FAX237・83004
☒danjo-c@city.nagano.lg.jp

農業研修センター 受講生募集

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

担い手育成コース

野菜栽培の基礎から専門的な知識・技術まで、総合的に学びます。
▼期間／4月～令和4年3月(毎週土曜日)
▼対象／野菜栽培の就農を希望する人
▼定員／15人(多数の場合は抽選)
▼受講料／1万8千円

野菜づくり初級コース

基本的な栽培技術を学びます。
▼期間／4月～12月
▼Aコース(毎月第1・3木曜日)
▼Bコース(毎月第2・4木曜日)
▼対象／野菜栽培を始めて間もない人、これから始めたい人
▼定員／各15人(多数の場合は抽選)
▼受講料／各8千円

野菜づくり中級コース

実践的な知識・技術を学びます。
▼期間／4月～令和4年3月(4月～9月(毎週水曜日)、10月～3月(毎月第2・4水曜日))

▼対象／野菜栽培の専門的な知識・技術のレベルアップを考えている人
▼定員／28人(多数の場合は抽選)
▼受講料／2万円

企業育成コース

栽培したい野菜を自由に選択し、専門的な知識・技術を学びます。
▼期間／4月～令和4年3月(毎週金曜日)
▼対象／農業への参入を考えている企業
▼企業数／3社
▼受講料／8万円

申し込み

1月6日(水)～3月5日(金)(必着)に、所定の申請書に必要事項を記入の上、郵送か直接、農業研修センター(〒381-1225長野市松代町東寺尾3245)か、農業政策課(第二庁舎8階、〒380-8512長野市役所)へ
※申請書は、農業研修センター、農業政策課、各支所、市ホームページにあります。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

農業研修センター

☎FAX共通278・26200
農業政策課
☎224・50698 FAX224・5113
☒nosei@city.nagano.lg.jp

戸隠スキー場

戸隠スキー場
で検索

戸隠スキー場は、長野市街地から約30分とアクセス良好！ファミリーも上級者も大満足の、リフト7本・19コースのゲレンデと戸隠連峰の絶景を楽しみましょう。

忍者スロープがバージョンアップ!

子どもに大人気のエリア「忍者スロープ」。今シーズンはアイテムを追加し、さらに充実！忍者修行をしながら試練をクリアし、楽しみながら上達を目指しましょう。



レストランも充実!シャルマン戸隠・やなぎらん

それぞれの店舗のこだわり絶品メニューをお楽しみください。



▲シャルマン戸隠・ハンバーガー



▲やなぎらん・ラクレットチーズランチ

ファミリーパックでお得に滑ろう!

家族でご来場の場合はリフト1日券にランチ券(1000円分)が付いたファミリーパックがお勧めです。

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

※子どもは中学生以下の人が対象です。
※他の割引券との併用はできません。

イベントが盛りだくさん!

子どもも大人も楽しめるイベントを多数開催予定です。

- 1月10日(日)キッズ宝探し
- 1月16日(土)戸隠どんと焼きまつり
- 1月17日(日)スキーこどもの日(小学生以下リフト料金無料)

新型コロナウイルス感染症拡大防止についての取り組み

戸隠スキー場では、各施設で利用者が「密」にならないよう人数制限などの対策をし、検温・消毒・換気を徹底して行います。詳しい感染症予防対策ガイドラインについては、戸隠スキー場公式ホームページをご確認ください。

問観光振興課 北部産業振興事務所 ☎254-2324 FAX254-3883 ✉kankou-hokubu@city.nagano.lg.jp

健康情報コーナー

粋いきライフ3カ条 「動く」「食べる」「つながる」骨折を防ぐには、糖にも注意!

フレイル予防

100まで元気!

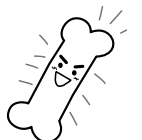
骨には、①体を支える ②体を動かす(運動時の筋の支持) ③臓器を保護する ④カルシウムやリンを貯蔵する ⑤血液を作る などの役割があります。

労力がある、困難であることを「骨が折れる」といいますが、本当に骨折してしまうと大変です。骨折しないよう、骨を強くしておく必要があります。

皆さんは、どんなことを心掛けていますか? 「小魚や牛乳などから、しっかりカルシウムを取るようにしている」「ビタミンDも必要だから、食べ物に気を付けたり、日光を浴びるようにしたりしている」などでしょうか。とても大切なことですね。これらは、骨の中の「骨(塩)量」「骨密度」に関係しています。骨(塩)量の密度が低く、スカスカになる病気を「骨粗しょう症」といい、骨折しやすくなってしまいます。骨(塩)量が「密」になっていることが、骨の強さにつながります。

しかし、骨の強さは骨(塩)量の密度だけで決まるわけではありません。骨は、コラーゲンなどでできている骨質という梁(はり)に、カルシウムなどがつまってできているため、この骨質の強さも大切です。高血糖状態になると、過剰な糖が骨質のコラーゲンと結びついて糖化を引き起こします。しなやかでプルプルしたコラーゲンが、茶色く固くなるのです。しなやかさがなくなると、骨は折れやすくなります。糖尿病の人が骨折しやすいのはこのためです。

高血糖は、食べ過ぎに気を付けて糖が体に入る量を調整すること、食べる順番を工夫すること、体に入った糖を家事や運動などで体を動かして消費すること、糖を貯蔵する場所である筋肉を増やすこと、などで調整できます。骨に良い生活を、できることから始めましょう。



問市保健所健康課 ☎226-9961 FAX226-9982 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

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

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含まず。受講料は1回315円です(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/]、南部勤労青少年ホーム[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/]、申込期間=1月4日(月)9:00~10日(日)17:00、定員の()内はインターネット申し込みの募集定員(全定員の内数)、多数の場合は抽選です。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」=電話が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)					
自分らしく働き始めたい スタートアップ講座	2月24日、3月10日(水)10:00~12:00	2	12(5)	630円	1月13日(水)13:30 託児
キレイになるピラティス	3月3日~24日(水)13:30~14:30	4	30(10)	1,320円	1月13日(水)14:30
◆ちょっと得する相続の基礎	10:00~12:00	1	12(5)	315円	1月20日(水)10:30
◆相続税無料相談	3月17日(水) 13:00~17:00	1	5	無料	1月20日(水)10:30 電話
■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)					
◆エンディングノートから始める終活	2月12日(金)10:00~12:00	1	12(4)	1,415円	1月15日(金)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)	2月12日(金)13:00~17:00	1	5	無料	1月15日(金)10:30
◆iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)教育・老後資金をためよう	2月19日~3月12日(金)19:00~20:30	4	6(3)	1,860円	1月12日(火)18:00
◆ライフプランに合わせた上手な保険の選び方	2月22日、3月8日(月)19:00~21:00	2	6(3)	630円	1月12日(火)18:00
ポーセラインペイント~美濃焼の大皿	3月2日(火)10:00~12:00	1	12(4)	1,415円	1月12日(火)10:30
知っておきたい冠婚葬祭の礼儀作法	3月4日・11日(木)13:30~15:30	2	10(5)	630円	1月14日(木)13:30
印象アップの色使い	3月9日・16日(火)10:00~11:30	2	12(6)	1,130円	1月19日(火)10:30
◆怒りマネジメントとリラクゼーション	3月17日・24日(水)19:00~21:00	2	6(3)	860円	1月12日(火)18:00
◆税理士が教える相続対策	10:00~12:00	1	12(4)	315円	1月15日(金)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)	3月22日(月) 13:00~17:00	1	5	無料	
■南部勤労青少年ホーム(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)					
ライフプランに合わせた上手な保険の選び方	2月22日、3月8日(月)19:00~21:00	2	6(3)	630円	1月12日(火)18:00
■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。					
実用の書	2月2日~3月16日(火)14:00~15:30	4	10(3)	5,170円	1月19日(火)13:30
お勤め帰りの書道	2月3日~3月17日(水)18:30~20:00	4	10(3)	5,170円	1月20日(水)18:00
おやすみ前のアロマヨガ	2月3日~3月17日(水)19:45~21:00	4	18(5)	4,850円	1月20日(水)19:00
■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます。					
ワード(文章)基礎コース	2月9日~3月2日(毎週火・金曜日)9:30~12:30	6	10	14,000円	1月8日(金)9:00から 開催日の1週間前まで 「先着」
エクセル(表計算)基礎コース	2月10日・17日・24日(水)9:30~16:30	3	10	14,000円	
アクセス(データベース)コース	2月14日・21日(日)9:30~16:30	2	5	14,000円	
ワード(文章)中級コース	2月28日、3月7日(日)9:30~16:30	2	10	11,000円	

テレビ	SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	30日(土)15:30~16:00「私たちの町の考古学」		
	abn ふるさとステーション	17日・【再】24日(日)17:25~17:30「冬のスポーツスキー・スノーボードを戸隠スキー場で楽しませんか」		
	TSB ふれ愛ながの市政ガイド	▷4日(月)10:55~11:00「市長 新年の抱負」 ▷9日(土)16:55~17:00「WEBでアーティストを応援」▷16日(土)16:55~17:00「プロスポーツチームと一緒に心も体もリフレッシュ」 ▷23日(土)16:55~17:00「植物化石から時代の進化を感じよう」▷30日(土)16:55~17:00「Uターンを促進します」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	30日(土)17:35~17:45「長野で就活!魅力ある企業で働いてみませんか」		
	FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド	月~金曜日9:00~9:10・【再】12:50~13:00		
1月の市政番組	1日(金)	市長 新年あいさつ	18日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	4日(月)	市長 新年あいさつ【再】	19日(火)	冬季の献血・はたちの献血キャンペーン【再】
	5日(火)	市議会議長 新年あいさつ	20日(水)	令和3年度分市民税・県民税から適用される主な税制改正
	6日(水)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	21日(木)	市農業研修センター令和3年度受講生募集
	7日(木)	固定資産税(償却資産)の申告	22日(金)	市民公益活動団体「ながの子ども虐待防止オレンジリボンたすきリレー実行委員会」の紹介
	8日(金)	男女共同参画講演会の開催	25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(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	26日(火)	ノロウイルスによる食中毒防止【再】
	12日(火)	同和問題	27日(水)	発掘調査速報展「私たちの町の考古学」【再】
	13日(水)	中小事業者などに対する固定資産税・都市計画税の軽減【再】	28日(木)	2月の観光情報
	14日(木)	固定資産税(償却資産)の申告【再】	29日(金)	広報ながの2月号の見どころ
	15日(金)	冬季における水道メーターの検針		

※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

教室



愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき/1月16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)
- ▶定員/10組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/1月8日(金)~15日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

市民協働サポートセンター各種講座

- ファシリテーター養成講座
「“場”をデザインする」
- ▶とき/1月14日(木)13:30~16:30
- ▶ところ/もんぜんぶら座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ステップアップ講座
「コミュニティマネジメントいろはのは」
- ▶とき/1月24日(日)13:00~16:00
- ▶ところ/もんぜんぶら座3階かオンライン
- ▶対象/NPO、ボランティア団体、住民自治協議会などの運営に関わっている人(他にも条件があるため、お問い合わせください)
- ▶定員(先着順)/会場35人、オンライン50人
- ▶受講料/500円
- ◎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、✉npo@nagano-shimin.net)へ

二級建築士受験準備講座 岡長野地域職業訓練センター☎221-0505

講座	とき(18:30~21:30)	定員(先着順)	受講料
学科・製図コース	2月9日(火)~9月5日(日)(計58回)	15人	8万5千円(※1)
製図コース(対象=学科合格者)	7月6日(火)~9月5日(日)(計18回)	10人	4万円(※2)

※1…雇用保険加入者は7万5千円 ※2…雇用保険加入者は3万5千円
▶ところ/長野地域職業訓練センター(大字大豆島) ▶申し込み/1月22日(金)までに、直接同センターへ(土・日曜日、祝日を除く)

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			
2月6日(土)9:00~13:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
2月14日(日)9:00~13:00	柳原分署	9人	柳原分署(☎296-0119)
2月18日(木)9:00~13:00	安茂里分署	10人	安茂里分署(☎224-0119)
■普通救命講習Ⅲ			
2月19日(金)9:00~12:00	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)
■上級救命講習			
2月9日(火)8:30~17:30	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
■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)			
2月17日(水)~19日(金)8:30~17:30	鳥居川消防署	5人	鳥居川消防署(☎253-5119)

リサイクルプラザ 岡リサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

- 着物リフォーム~気軽な作務衣(さむえ)作り
▶とき/1月22日~2月12日(金)9:30~12:30(計4回) ▶対象/市内在住の人(自宅でミンが使えること) ▶定員/5人(多数の場合、ミン初心者を優先)
- ▶受講料/500円 ▶申込開始日/1月8日(金)10:00
- 親子エコ広場
▶とき/1月29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/1月8日(金)10:00
- 【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
お薬手帳入れ作り	2月1日(月)10:00~14:30	6人	400円	1月12日(火)10:00
布ぞうり作り	2月8日・15日(月)10:00~15:00	各6人	各300円	
ねこはんでん作り	2月18日(木)10:00~14:30	5人	1,500円	
生ごみの生かし方教室Q&A	2月25日(木)13:30~15:00	10人	無料	

◇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

かがやきひろば各種講座 ※市内在住の人が対象です。 ※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	定員(先着順)	受講料	申込開始日(9:00~)
■湯福(箱清水三丁目)☎232-8335					
わが家の空き家予防と活用~“負”動産から“富”動産へ	2月3日・10日(水)13:00~15:00(計2回)	60歳以上の人	15人	200円	1月14日(木)
■氷鉤(稲里町中氷鉤)☎284-8100					
自分だけの革製品を作ろう	2月4日・18日、3月4日(木)13:30~15:30(計3回)	どなたでも	8人	900円	1月20日(水)
骨盤底筋トレーニング	2月17日(水)13:30~15:00	どなたでも	20人	無料	2月3日(水)
■松代(松代町東条)☎278-0050					
美しい姿勢と筋力アップで美ボディメイキング	2月5日・19日(金)13:30~15:00	60歳以上の人	各20人	各100円	1月22日(金)
カラダの流れを整えるリンパケア	2月12日(金)13:30~14:30	60歳以上の人	15人	100円	1月29日(金)
■安茂里☎225-8500					
お悩み解消 知っているのと知 葬式、お墓	2月26日(金)10:00~11:30	どなたでも	各20人	各100円	1月8日(金)
らないでは大違い講座 相続、終活	3月26日(金)10:00~11:30				

◇上記はいずれも各申込開始日から、電話か直接、各ひろばへ[安茂里の申し込みは、2月10日(水)まで]

お知らせ

まちいろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

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
親子フラダンス	1月9日(土)10:30~11:30	1~6歳児	8人	1,000円
◇親子プール	1月9日・23日(土)16:00~17:00	3~6歳児	各10人	各1,000円
ポーセラーツ®食器作り	1月10日(日)10:30~12:00	ママ向け	8人	1,300円
わらべうたでいちにのさん	1月15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	1月16日・30日(土)10:30~11:15	3~6歳児	各8人	各1,000円
親子キッズヨガ	1月17日(日)10:30~11:30	3~6歳児	8人	1,000円
◇ベビー&ママ&パパ水中運動	1月17日(日)・21日(木)・31日(日)10:30~11:30	6カ月~3歳児	各15人	各700円
親子体操	1月17日(日)・30日(土)16:00~17:00	3~6歳児	各10人	各1,000円
からだすっきりママヨガ	1月22日(金)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
みんなでリミック	1月23日(土)10:30~11:15	1~6歳児	8人	800円
◇家族で水中サーキット運動	1月24日(日)10:30~11:30	1~6歳児のママ・パパ向け	8人	700円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	1月25日(月)10:30~11:30	2カ月~1歳半児	8人	800円
ママのコアトレ教室	1月27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。)
※ の日は、プロカメラマンによる写真撮影があります。写真を購入する場合は、別途料金が必要です。

■各種教室

教室	とき	定員(先着順)
①エンジョイダンス	1月15日(金)13:30~14:30	10人
②脳と身体を動かす体操~楽しく脳を活性化しよう	1月18日(月)・2月1日(月)・5日(金)13:30~14:30	各15人
③お孫さんと遊ぼうレッツリミック	1月31日(日)10:30~11:15	15人
④フットセラピー&コンディショニング	2月12日(金)10:30~11:30	15人
⑤からだいきいき元気体操	2月17日・3月10日・17日(木)10:30~11:30(計3回)	15人

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み/①~③は1月8日(金)9:00から、④・⑤は1月20日(水)9:00から、電話で湯～ぱれあへ

サンマリンながの 圓サンマリンながの(松岡二丁目)☎221-5535

■定期教室

教室	とき	対象	参加料(施設利用料含む)
パワーヨガ	1月12日~3月30日(火)9:45~10:45(計11回)	18歳以上の人	6,600円
太極舞【タイチーダンス】®	1月13日~3月31日(木)19:30~20:30(計11回)	18歳以上の人	6,600円
ピラティス	1月15日~3月26日(金)13:00~14:00(計10回)	18歳以上の人	6,000円
エアロビクス	1月18日~3月29日(月)11:30~12:30(計10回)	18歳以上の人	6,000円
ZUMBA® KIDS	1月18日~3月29日(月)17:00~17:45(計10回)	年中児~小学4年生	6,000円

※お試し参加も可能です[参加料=1回800円(施設利用料含む)]。
※期間途中からの参加も可能です[参加料=残り回数×600円(施設利用料含む)]。

■1カ月集中 跳び箱教室

とき	対象	定員(先着順)	参加料
1月16日・23日・30日(土)(計3回)	13:30~14:30 14:45~15:45	年少~年長児 小学1~4年生	各15人 3,000円 3,600円(施設利用料含む)

◎上記はいずれも

▶申し込み/事前に電話か直接、サンマリンながのへ
※詳しくは、サンマリンながののホームページをご覧ください。

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

教室	とき	対象	参加料
いきいき健康体操	1月14日・21日・2月4日・25日・3月11日・25日(木)10:30~11:30	50歳以上の人	各300円
ヨガ	1月18日・25日・2月8日・22日・3月8日・22日(月)10:30~11:30	18歳以上の人	各500円
鉄棒短期体操	2月13日・20日・27日(土)(計3回)	9:30~10:30 10:30~11:30	年中児~ 小学6年生 各3,000円

▶定員/各15人(先着順) ▶申し込み/1月9日(土)から、電話で同パークへ

長野運動公園
吉田五丁目☎244-7555

■ヨーガで股関節を鍛えよう
▶とき/毎週火曜日12:30~13:30

■STRONG NATION®
(ストロングネーション)30+
▶とき/毎週水曜日20:45~21:30

■太極舞®
▶とき/毎週木曜日9:15~10:00

■ミットDEアクア
▶とき/毎週金曜日9:45~10:30

■整えるヨガ
▶とき/毎週土曜日10:00~11:00

◎上記はいずれも

▶対象/高校生以上
▶参加料/600円
▶申し込み/事前に電話で長野運動公園へ

■プール・ジム

▶対象/高校生以上
▶参加料/各1回500円(60歳以上の人・高校生=各1回300円)、プール・ジム共通定期券(1カ月)=6,000円(60歳以上の人・高校生=4,200円)

パラスポーツ体験会(ボッチャ)

▶とき/1月17日(日)9:30~11:30
▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
▶対象/パラスポーツに興味・関心がある人
▶定員/20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/1月13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

障害者スポーツ講習会(卓球)

▶とき/1月30日(土)13:30~15:30
▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
▶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/1月27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

権堂イーストプラザ市民交流センター
大字鶴賀権堂町☎234-2906

■ハンドメイド de アクセサリー

- ▶とき/1月16日(土)11:00~12:00、12:00~13:00、13:00~14:00、14:00~15:00
- ▶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

■カラフルせっけん作り

- ▶とき/1月30日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ▶対象/5歳以上の人
- ▶定員/各5人(先着順)

- ▶参加料/各700円
- ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

■街角ギャラリーウィーク

- センター内の壁に作品を展示します。
- ▶とき/2月1日(月)~10日(木)

◇展示作品を募集します

- ▶募集作品/絵画、写真、イラスト、切り絵など、壁に掛けられる作品
- ▶展示料/各500円[8号(45.5cm×38cm)まで、それ以上は各1,000円]
- ▶申し込み/1月15日(金)~30日(土)に、電話か直接、同センターへ

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/1月16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/2月6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

成人指導者研修会

- ▶とき/1月24日(日)9:00~15:00
- ▶ところ/吉田公民館
- ▶内容/ゴロゴロお化け、割り箸鉄砲の作り方
- ▶対象/子どもの育成活動に携わりたい人
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で家庭・地域学びの課(☎224-5085)へ

健康

専門医による認知症個別相談会

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

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/2月4日(木)13:30~15:30
- ▶ところ/犀南保健センター(里島)
- ▶定員/5人程度(先着順)
- ▶申し込み/1月8日(金)から、電話で犀南保健センター(☎293-8080)へ

フレイル予防の個別相談会

- ▶とき/1月25日、2月8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・問い合わせ/各開催日の1週間前までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

血糖値を下げる運動講座

とき(13:30~15:30)	ところ
1月22日(金)	松代保健センター(松代町東条)
1月25日(月)	三陽保健センター(大字西尾張部)
1月26日(火)	真島保健センター
1月28日(木)	東部保健センター(大字富竹)

- ▶定員/各20人(先着順)
- ▶内容/講話(血糖値を下げる運動とは)、実技(簡単な筋力トレーニングなど)
- ▶申し込み・問い合わせ/1月8日(金)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

2歳児フッ化物塗布

とき・受付時間	ところ
2月3日(水)9:30~9:50	三陽保健センター(大字西尾張部)
2月5日(金)13:20~13:40	吉田保健センター
2月26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/1月8日(金)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

スポーツ

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/1月16日・30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/各1,000円

■体力測定会

とき(1月28日(木))	対象
13:00~14:00	65歳以上の人
14:00~15:00	40~64歳の人

- ▶定員/各4人(先着順)
- ▶参加料/各1,100円(南長野運動公園のクラブ会員は各800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

シルバー体操教室

- ▶とき/1月12日・26日、2月2日・16日、3月2日・16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
- ▶参加料/各300円
- ▶申し込み・問い合わせ/1月9日(土)から、電話で同センター(☎295-3055)へ

長野市立博物館協議会委員

博物館の運営に関して協議します。
▶対象／学校教育・社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動や学識経験のある人〔市内在住の20歳以上(就任時)で、市他の審議会などの委員になっていないこと〕
▶募集人数／2人(書類選考後、面接)
▶任期／4月1日(木)から2年間
▶申し込み／1月19日(火)(消印有効)までに、所定の応募用紙(市立博物館、同館ホームページにあります)に必要事項を記入の上、「博物館運営について日頃感じていること」をテーマにした小論文(1,200字以内、書式自由)を添えて、郵送か直接、市立博物館(〒381-2212長野市小島田町1414)へ
 圃市立博物館 ☎284-9011

放送大学 4月入学生

テレビ、ラジオ、インターネットなどを利用して授業を行う通信制大学です。
▶出願期間／第1回募集=2月28日(日)まで、第2回募集=3月16日(火)まで
▶問い合わせ・資料請求先／放送大学長野学習センター〔〒392-0004諏訪市諏訪一丁目6-1アーク諏訪3階、☎0266-58-2332(月曜日、祝日を除く)〕へ

行事・催し

知財総合支援窓口 弁理士・弁護士相談会

▶とき／下表の日の13:00~16:00

1月	2月	3月
◆8日(金)	◆5日(金)	◆5日(金)
◇14日(木)	◇10日(水)	◇12日(金)
◆21日(木)	◆18日(木)	◆18日(木)
◆28日(木)	◆25日(木)	◆25日(木)

◆…弁理士が相談に応じます。
 ◇…弁護士が相談に応じます。
▶ところ／長野県工業技術総合センター3階(若里一丁目)
▶対象／中小企業者、個人事業主
▶申し込み・問い合わせ／各開催日の2日前までに、電話で(一社)長野県発明協会(☎228-5559)へ
 ※窓口支援担当者による相談は、常時受け付けています。

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／2月13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／1月18日(月)~29日(金)(土・日曜日を除く)10:00~16:00に、電話で長野地区労働者福祉協議会へ

猫の休日譲渡会

圃市保健所動物愛護センター ☎262-1212

▶とき／1月16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／1月8日(金)~15日(金)に、電話で同センターへ

市立長野図書館 大字長野長門町 ☎232-3558

■1月のおはなし会
 ▶とき／毎週日曜日11:00~11:20(3日を除く)
 ▶内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居など

市立南部図書館 篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■1月のおはなし会

とき	対象
1月13日(水)16:10~16:40	幼児~小学3年生
1月20日(水)11:00~11:30	1~3歳児
1月27日(水)16:10~16:40	幼児~小学3年生

▶内容／絵本の読みがたり、紙芝居、手遊び、工作など
 ■あかちゃんのおはなし会
 ▶とき／2月3日(水)13:30~14:00
 ▶内容／赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど
 ▶対象／1歳未満児とその保護者
 ▶持ち物／バスタオル

生きがいつくり講座 作品展

▶とき／2月4日(木)~7日(日)
 ▶ところ／もんぜんぶら座3階市民ギャラリー
 圃もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ながの門前まちあるき

■お笑い表参道珍道中
 ▶とき／1月15日(金)14:00~16:00
 ■探訪 邦楽とお座敷文化
 ▶とき／1月16日(土)14:00~16:00

◎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・問い合わせ／事前に電話で、まちくらしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ

戸隠地質化石博物館 戸隠栃原 ☎252-2228

■自然観察教室
 「冬の里山探検 雪で遊んでみよう」
 ▶とき／1月31日(日)10:00~15:00
 ▶対象／小学生以上
 ▶定員／20人(先着順)
 ▶参加料／200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

かがやきひろば 介護者のつどい

■安茂里 ☎225-8500
 ▶定員／10人(先着順)
 ▶申込期限／1月22日(金)
 ■三陽(大字西尾張部) ☎259-2411
 ▶定員／5人程度(先着順)
 ▶申込期限／1月27日(水)

◎上記はいずれも
 ▶とき／1月29日(金)10:00~11:30
 ▶対象／市内在住で、介護をしている人や介護に関心がある人など
 ▶参加料／100円
 ▶申し込み・問い合わせ／各申込期限までに、電話か直接、各ひろばへ

子どもプログラミング 自動運転で動く車のしくみ

▶とき／1月30日(土)9:30~15:30
 ▶ところ／少年科学センター(上松二丁目)
 ▶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・問い合わせ／1月16日(土)9:00から、電話で同センター(☎232-7383)へ

土地家屋調査士による無料相談

▶とき／1月25日(月)13:30~15:30
 ▶ところ／長野県土地家屋調査士会館(大字南長野妻科)
 圃県土地家屋調査士会長野支部 ☎273-8120

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

1月は、10日(日)

お知らせ

住まい

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

市営住宅の入居者

〒長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶**申し込み**／1月5日(火)~10日(日)・12日(火)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、長野県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DK	2		
上松東	上松四丁目	2DK	1		1
返目	三輪二丁目	1DK	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DK	2	1	2
川合新田	大字稲葉	3DK	2	1	2
若里	若里五丁目	3DK	2		2
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	1		1
北五明西	篠ノ井布施五明	2DK	1		1
金井山	松代町柴	2K	1		1
今井	川中島町今井原	3DK	2		
新町(※1)	信州新町新町	1LDK	1		1

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇「うち優先」は、一定条件を満たす人が申し込みできます。

◇常時募集している住宅があります。

※詳しくはお問い合わせください。

■定住促進住宅(※1)

団地名	所在地	規格	募集戸数
ハイツゆづあい	戸隠豊岡	1LDK	1

■車いす使用者向け住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
宇木	三輪九丁目	3DK	1
若里西町(※3)	若里五丁目	3DK	1

※1…申し込み後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。なお、テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。

※2…常時車いすを使用している、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者を含む世帯のみ申し込み可能です[申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)]。

※3…居宅内で前入居者の死亡が発見された住宅です。

市立公民館運営審議会委員

市立公民館における各種事業の企画と実施について、調査・審議します。

▶**対象**／学校教育・社会教育の関係者、家庭教育の向上に資する活動を行う人、学識経験者[いずれも市内在住の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こと]

▶**募集人数**／三輪、松代、若穂、七二会、豊野、戸隠、鬼無里、大岡公民館で各2人(小論文、面接)

▶**任期**／6月1日(火)から2年間

▶**申し込み**／1月18日(月)(必着)までに、所定の応募用紙[家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)、募集対象の市立公民館、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、「公民館について日頃感じていること」をテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、郵送か直接、家庭・地域学びの課(〒380-8512長野市役所)へ

☎家庭・地域学びの課 ☎224-5082

長野市耐震改修促進計画(案)への意見

現在の本計画が令和2年度末で計画期間満了となるため、計画を5年間延長し、計画内容を見直しました。ご意見をお寄せください。

▶**閲覧場所**／市ホームページ、建築指導課 建築防災対策室(第二庁舎7階)、行政資料コーナー(第一庁舎3階)、各支所

▶**提出方法**／1月15日(金)~2月1日(月)(必着)に、次のいずれかの方法で提出

◇所定の用紙(閲覧場所にあります)に必要事項を記入の上、直接、閲覧場所へ持参

◇所定の用紙に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず、直接入力)のいずれかで建築指導課 建築防災対策室(〒380-8512長野市役所、FAX224-5124、☒shidou@city.nagano.lg.jp)へ

◇市ホームページ「ながの電子申請サービス」

※ご意見の反映状況などは、市ホームページなどで公表します(個人情報を除く)。

☎建築指導課 建築防災対策室 ☎224-6753

大岡診療所パート医療事務員

▶**採用予定日**／4月1日(木)

▶**勤務場所**／大岡診療所(大岡乙)

▶**勤務時間**／8:30~16:45(月~土曜日のうち週5日)

▶**勤務内容**／受け付け事務、レセプト作成、医療費の請求経理など

▶**対象**／医科医療事務管理士技能認定と普通自動車運転免許を有する人

▶**募集人数**／1人(書類選考後、面接)

▶**申し込み**／1月20日(水)(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)に医科医療事務管理士技能認定証の写しを添えて、郵送で医療連携推進課(〒380-8512長野市役所)へ

☎医療連携推進課 ☎224-7453

大岡・戸隠・鬼無里歯科診療所パート歯科衛生士

▶**採用予定日**／4月1日(木)

▶**勤務場所**／次の3カ所を兼務[大岡(大岡甲)・戸隠(戸隠豊岡)・鬼無里歯科診療所]

▶**勤務内容**／歯科衛生業務、診療所事務など(木・日曜日以外の週5日)

▶**対象**／歯科衛生士免許と普通自動車運転免許を有する人

▶**募集人数**／1人(書類選考後、面接)

▶**申し込み**／1月20日(水)(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)に歯科衛生士免許証の写しを添えて、郵送で医療連携推進課(〒380-8512長野市役所)へ

☎医療連携推進課 ☎224-7453

中条診療所パート看護師

▶**採用予定日**／随時(要相談)

▶**勤務場所**／中条診療所

▶**勤務内容**／外来診療、往診補助など(勤務時間要相談)

▶**対象**／看護師免許と普通自動車運転免許を有する人

▶**募集人数**／若干名(書類選考後、面接)

▶**申し込み**／1月20日(水)(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)に看護師免許証の写しを添えて、郵送で医療連携推進課(〒380-8512長野市役所)へ

☎医療連携推進課 ☎224-7453

高齢者の在宅福祉介護料の支給 圏地域包括ケア推進課 ☎224-8929

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

おむつ代の医療費控除を受けるための確認書を交付します

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

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**／1月14日(木)13:00~2月3日(水)14:00
※詳しくは、市ホームページをご覧ください[1月13日(水)午後掲載開始]。
圏管財課 ☎224-5016

不動産鑑定士による無料電話相談

▶**とき**／1月14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

証明書コンビニ交付サービスの利用停止

1月20日(水)・21日(木)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

まごころ
ありがとうございます

【**市立全小学校に**】
▶松澤工業株式会社／各学校の希望図書計1,110冊 ▶一般財団法人日本気象協会／図書「ぼうさいスイッチ」54冊
【**市内全小学校、市立保育園、認定こども園に**】
▶丸田かね子さん／図書「さくらはおおよぐ?」143冊
【**もんぜんばら座に**】
▶松本邦秀さん／絵画2点

募 集

室内で飼育している飼い猫の写真

猫の完全室内飼育を啓発する写真展に展示します。
▶**写真条件**／猫の室内飼育の様子を撮影した写真[六つ切り(203mm×254mm)か、四つ切り(254mm×305mm)サイズであること]
▶**応募方法**／2月5日(金)までに、飼い猫の写真に、住所、氏名(ふりがな)、連絡先、写真についてのコメント、(株)長野放送による取材の可否を記入した用紙を添えて、郵送か直接、市保健所動物愛護センター(〒380-0928長野市若里六丁目6-1)へ
※写真展の開催などについては、本紙2月号などでお知らせします。
圏市保健所動物愛護センター ☎262-1212

令和3年度 子ども文化芸術賞候補者

素晴らしい文化芸術活動を行い、今後一層の活躍が期待される子どもたちを表彰し、応援します。

▶**対象**／次のいずれかの要件に該当する個人(市内在住・在学の、3月31日時点で18歳以下の人)や団体(市内に活動拠点があり、構成員の過半数が18歳以下の人であること)
◇文化芸術の分野で、令和2年中に、全国規模の大会・コンクールなどで優秀な成績を取めた ◇文化芸術の分野で、たゆみない努力を続け、文化芸術の向上発展に貢献した
▶**申し込み**／1月4日(月)~22日(金)(必着)に、所定の推薦用紙に必要事項を記入の上、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ
※募集要項・推薦用紙は文化芸術課、市ホームページにあります。
圏文化芸術課 ☎224-7504

松代文化財ボランティアの会 会員

▶**活動内容**／松代地区内の文化財案内、真田宝物館で来訪者への説明、文化財調査、体験学習指導など
▶**応募資格**／高校生~おおむね75歳までの健康な人で、次のボランティア養成講座に毎回参加でき、4月1日(木)から3月31日(水)まで活動できる人
■**ボランティア養成講座**
▶**とき**／2月6日・13日・20日(土)10:00~15:00(計3回)
▶**ところ**／松代公民館
▶**受講料**／1,000円(資料代)
▶**申し込み・問い合わせ**／1月12日(火)~2月1日(月)10:00~15:00に、電話か直接、松代文化財ボランティアの会(松代町松代197-1 ☎278-9010)か、真田宝物館(☎278-2801)へ

長野市景観審議会委員 圏都市政策課 ☎224-7179

市の景観形成に関して必要な事項を調査・審議します。
▶**対象**／年に数回、月~金曜日に開催する審議会と現地調査に出席できる人[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こと] ▶**募集人数**／若干名(書類選考) ▶**任期**／4月1日(木)から2年間 ▶**申し込み**／2月1日(月)(必着)までに、所定の応募用紙[都市政策課(第二庁舎5階)、市ホームページにあります]に必要事項を記入の上、「長野市の景観について考えていること」をテーマにした小論文(800字以内、書式自由)を添えて、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、都市政策課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5111、✉toshisei@city.nagano.lg.jp)へ

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

長野市社会教育委員会議

- ▶とき／1月15日(金)14:00～16:00
- ▶ところ／市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
- ▶議題／社会教育関係事業について ほか
- ▶傍聴定員／10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／1月14日(木)までに、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ

長野市都市内分権審議会

- ▶とき／2月8日(月)13:30～15:30
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題／今後の都市内分権の方向性に係る策定方針(案)について
- ▶傍聴定員／5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／2月4日(木)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、地域活動支援課(☎224-7615、FAX224-8596、✉chiiki@city.nagano.lg.jp)へ

新型コロナウイルス感染症 傷病手当金支給の適用期間延長

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染するなどして、労務に服することができない被用者(給与などの支払いを受けている人)に支給する傷病手当金の適用期間を、3月31日(水)まで延長します。

☎国民健康保険課 ☎224-7225
高齢者活躍支援課 ☎224-8767

令和2年度全国中学校体育大会 第41回 全国中学校スケート大会

- ▶とき／1月30日(土)～2月2日(火)
- ▶ところ／エムウェーブ、ビッグハット
- ※本年度は、選手の保護者・学校観戦を除き、一般観客の入場はできません。
- ☎スポーツ課 ☎224-5083

長野市社会福祉審議会 児童福祉専門分科会

- ▶とき／1月21日(木)13:30～15:00
- ▶ところ／市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
- ▶議題／令和3年度長野市の保育所等保育料(利用者負担)について ほか
- ▶傍聴定員／5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／1月19日(火)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

長野市社会福祉審議会

- ▶とき／2月1日(月)13:30～15:15
- ▶ところ／ふれあい福祉センター5階(大字鶴賀緑町)
- ▶議題／令和3年度長野市の保育所等利用者負担額について ほか
- ▶傍聴定員／5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／1月25日(月)までに、電話で福祉政策課(☎224-5028)へ

ながのビッグプレミアム 商品券 販売期間

- ▶販売期間／1月29日(金)まで
- ※販売期間後の商品券の購入はできません。
- ※使用期間は、2月28日(日)までです。
- ☎商工労働課 ☎224-8379

地域の伝統芸能を支援します

伝統芸能継承事業に係る、道具の修理や子ども用衣装の購入などの費用の一部を助成します。

- ▶対象／市内で活動している伝統芸能団体
- ▶補助内容／補助率3分の2、限度額10万円
- ▶補助団体数／30団体程度(多数の場合は抽選)
- ▶申し込み／1月13日(水)～2月10日(水)に、所定の申請書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、郵送か直接、文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ☎文化芸術課 ☎224-7504

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／1月14日(木)13:00～16:00
- ▶ところ／西部保健センター(大字安茂里)
- 提供会員入会説明会
- ▶とき／1月30日(土)10:15～12:30
- ▶ところ／もんぜんぶら座3階

◎上記はいずれも

▶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)。

資源再生センターへの 不燃ごみ搬入抑制のお願い

1月7日(木)～3月3日(水)は、機器更新工事のため、不燃ごみの処理が停止します。不燃ごみの削減にご協力をお願いします。

☎資源再生センター ☎221-5316

家庭で処分困っているタイヤなどを有料で受け入れます

- ▶とき／1月9日・23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、石こう像、電動自転車、油圧式ステッパーなど
- ▶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(先着順)／ファンヒーター、物干し台、電話機、和室照明機器、長方形電気こたつ(布団一式付き)
- ◆ゆずってください／ワープロ、噴霧器(農業用)、物置
- ▶申し込み・問い合わせ／1月8日(金)10:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ
- ※物品の提供は無償が条件です。

納め忘れのないように

種 別	納 期
市・県民税(4期)	2月1日(月)
国民健康保険料(1月期)	
後期高齢者医療保険料(7期)	
介護保険料(8期)	
し尿処理手数料定額制(5期)	

フオトニユース

NAGANO

東日本初の絵画土器を発見！

平成8年度に発掘調査を実施した長野遺跡群東町遺跡から見つかった土器が、弥生時代中期後半の「絵画土器」であることが分かりました。この絵画土器には「戈(か)をもつ鳥装の人物」が描かれていて、東日本初の発見例となります。この発見により、弥生時代に長野盆地で農耕祭祀(さいし)に関する儀礼が行われていたことが明らかとなりました。

この土器は、2月23日(火)まで、市立博物館で開催中の「第21回長野市埋蔵文化財センター発掘調査速報展『私たちの町の考古学』」で展示しています。令和元・2年度に発掘した出土品と合わせて、ぜひご覧ください。



戈をもつ
鳥装の人物

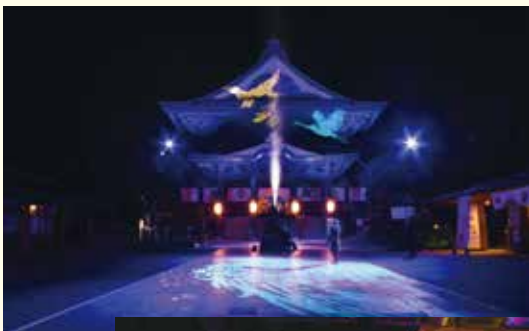


※戈…槍(やり)や矛の一種で、柄に対し直角に刃を付けた武器のこと。

善光寺を照らす希望の光

令和2年12月5日(出)~13日(日)、長野デザインウィークの一環で、善光寺本堂に光や音による空間演出を行いました。今回のテーマは「希望の光」。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収束を願い実施しました。

善光寺のイルミネーションの他に、大勸進放生池では、工学院大学の協力のもと、初めて光の演出が行われたり、仲見世通りではランタンで装飾されたりするなど、善光寺一帯が幻想的な雰囲気になりました。



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。

