



も く じ

- 太陽光発電設備の設置と
地域環境との調和に関する条例…… 2
- 消防だより…… 3
- 介護予防・生活支援サービス事業…… 4
- 1年前イベント 観覧者募集 …… 5
- 新生児特別臨時給付金の支給…… 5
- 税の申告はお早めに…… 6・7
- 皆さんの意見を募集…… 8
- 食品衛生法の改正…… 8
- ナガノのシゴト博…… 9
- マイナンバーカードが
保険証として利用可能に…… 9
- スポーツ施設の
利用受け付け開始…… 10・11
- NAGANOパラ★スポーツデー… 12
- 市長コラム…… 13
- 健康情報コーナー…… 13
- 暮らしのチャンネル…… 14～23
- 長野灯明まつり・
長野デザインウィーク in 戸隠 … 24

力いっぱい大きな声で 「よいしょ！」

12月15日(火)、皐月かがやきこども園で、餅つき大会を開催しました。子どもたちは、「よいしょ！」という掛け声とともに力いっぱいお餅をつきました。ついたお餅は、鏡餅にしました。

「すごく伸びるよ!」「鏡餅、神様喜んでくれるかな?」など、子どもたちの元気な声が園内に響いていました。

長野市の人口 (令和3年1月1日現在)
総数 373,989人(男181,377人 女192,612人)
世帯数 162,595世帯

4月1日施行

長野市太陽光発電設備の設置と 地域環境との調和に関する条例

市では、野立ての太陽光発電設備の設置に関して、「長野市太陽光発電施設の設置に関するガイドライン」を平成27年9月に施行し、太陽光発電の円滑で適正な導入を推進してきました。

しかし近年、地すべり防止区域など周辺への影響が懸念される区域での設置や、届け出対象規模が50キロワット未満の施設について事前説明がなされないなど、ガイドラインで対応できないケースが増え、隣接住民の皆さんからの不安視する声も増えている状況です。

このような状況に対応するため、このたび、ガイドラインの見直しを図り、条例を制定しました。

条例の目的は？

事業者が必要な手続きを行うことで、配慮すべき事項を確認し、地域環境との調和を図った事業とすることを目的としています。太陽光発電設備の設置を規制するものではありません。

市では、地球温暖化対策を進めていく上で、引き続き太陽光発電を

じめとした再生可能エネルギーの推進に努めていきます。

事業者の皆さんへ

設置後のトラブル回避や事業の安定的な運営のため、次の事項を十分に確認してください。

◆関係法令の順守

事業の実施に当たっては、関係法令を十分に確認し、必要な手続きを取ること。

◆災害の防止、豊かな自然環境、市民の生活環境の保全、良好な景観の形成に配慮

太陽光発電を設置する場所に応じて、配慮すべき事項に関する必要な対策を行うなど、周辺環境に配慮した事業計画となるよう努めること。

◆隣接住民等との良好な関係に配慮
隣接住民等へは誠実な対応を行うとともに、十分な事前説明を行い、信頼関係の構築に努めること。

◎事前説明会の開催

条例の内容に関する事業者向け説明会を開催します。参加を希望する場合は、環境保全温暖化対策課へ電話で予約をお願いします。

▼とき／2月16日(火)10時～11時30分
▼ところ／市役所会議室202(第二庁舎10階)

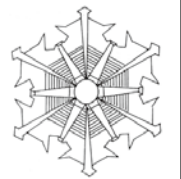
条例の概要(ガイドラインからの主な変更点)

項目	ガイドライン	条例
①届け出対象の拡大	出力50キロワット以上	出力20キロワット以上
・届け出対象となる出力の太陽光発電設備(土地に自立して設置されるもの)を設置する事業者は、説明会の開催などの必要な手続きを経た上で、着工30日前までに市へ届け出		
②説明会を受ける対象範囲の拡大	隣接住民等	事業区域の境界から50メートル以内の隣接住民等 ^{※1}
※1…隣接住民等=対象範囲内の区域に土地や家屋を所有する人・居住者、農林水産業を営む人その他生活環境などの保全上の利害関係を有する人、事業区域に係る行政連絡区の代表者		
③説明会における説明事項 ^{※2}	事業内容の周知	具体的に規定
・事業者は隣接住民等に対して、着工60日前までに説明事項に関する説明会を開催		
※2…説明事項=事業計画の内容、事業区域の周辺環境に及ぼす影響とその対策、安全対策と防災措置、発電事業終了時の太陽光発電設備の撤去に係る資金計画 など		
④隣接住民等と事業者との協議	規定なし	新設
・隣接住民等は意見書の提出ができるものとし、意見があった際には、事業者は当該隣接住民等と協議を行い、その結果を市へ報告		
⑤事前協議制度	規定なし	新設
・対象事業 ^{※3} について、事業者は着工90日前までに事業計画について、市と事前協議		
・市は関係機関へ意見を照会し、当該事業者へ意見書を送付		
※3…対象事業=砂防指定地や地すべり防止区域などで行う事業、事業区域の面積が3,000平方メートルを超える事業		
⑥実効性を担保する措置	規定なし	新設
・市は必要に応じて、事業者に対し、勧告や公表などの措置を講じることが可能		

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

環境保全温暖化対策課

☎224・7532 FAX224・5108
✉kanky@city.nagano.lg.jp



消防だより

春の火災予防運動

3月1日(月)～7日(日)

春先は、空気が非常に乾燥し、風が強く吹くことから、火災が発生しやすい気象状況となります。火の取り扱いには十分注意しましょう。

農作業で出た枯れ枝などを焼却するときは



毎年、これからの時季は、剪定(せんてい)枝などの焼却の火が周囲の枯れ草に燃え移り、火災になる事例が多く見られます。農作業で出た稲わらや果樹の剪定枝などを焼却するときは、消火の準備をしてその場を離れないようにしましょう。

焼却するときは、事前に最寄りの消防署・消防分署に、届け出をしてください。

なお、ごみの焼却などのたき火は、法律によって禁止されています。

寝室に住宅用火災警報器は設置してありますか

就寝中は、火災の発見が遅れる可能性が高くなります。住宅火災で亡くなる一番の原因は、就寝中に発生した火災での逃げ遅れによるものです。

市では、火災予防条例により全ての住宅の寝室に住宅用火災警報器の設置を義務付けています。令和2年7月時点で、約18パーセントの住宅が未設置となっています。少しでも早く火災を発見するため、寝室への設置を進めましょう。

また、2階に寝室がある住宅では、火災の早期発見のため、寝室のほか階段の上部にも設置が必要です。

住宅用火災警報器は正常に機能しますか

住宅用火災警報器は、定期的に作動確認、感知器本体の清掃をしましょう。点検方法には、本体のひもを引いたり、ボタンを押したりするものがあります。機種によって違うので、購入時の取り扱い説明書で確認してください。音が鳴らない場合は、電池切れか感知器の故障が考えられます。



住宅用火災警報器の耐用年数は10年といわれています。設置から年数が経過すると、感知器の機能低下、電子部品の故障、電池切れなどで正常に作動しない可能性があります。火災警報器は10年を目安に交換しましょう。



問消防局予防課

☎ 227・8001 FAX 228・9772
✉ yobou@city.nagano.lg.jp

衰えてきたかな?と感じる高齢者の「するを支える」

「今日は農作業をする」、「明日は孫に会いに行く」など、日々「すること」があり、それが自分の力でできればうれしいですね。一人一人ができる限り介護予防に努めるとともに、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切です。

市では、高齢になっても住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活し続けるため、「するを支える」をキーワードに、高齢者の皆さんの介護予防を応援しています。

「介護予防・生活支援サービス」事業では、できなくなったことを再びできるようにするため、専門的なサービスを必要な期間提供します。



利用のイメージ

次の項目のいずれかに該当する場合は利用の目安です

- 足腰が弱り、外出時に見守りが必要になった
- 認知症のため、暮らしに困り事がある
- こころの病気のため、1人での外出が難しい
- 入浴、着替え、トイレのいずれかが難しい

…▶ 目安には当てはまらない場合でも、以下が利用できます。



〈一般介護予防事業〉

65歳以上の方が誰でも利用できる 介護予防の取り組み

- 介護予防教室
認知症予防教室や、転倒予防教室を開催しています。
- フレイル(虚弱)予防の相談会
フレイルの個別相談会を開催しています(日程は本紙「くらしのチャンネル」に掲載しています)。
- 専門職による訪問相談
保健・医療の助言が必要な場合に、自宅などへ専門職が訪問します(1~2回程度)。
(例)
栄養改善のアドバイス(管理栄養士)
お口の体操の紹介(歯科衛生士)
運動や動作の工夫(理学療法士または作業療法士)

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターに相談(ご不明な場合は地域包括ケア推進課までお問い合わせください)

サービスが必要と判断された人

ケアマネジャーと一緒にあなたの目標に沿ったケアプランを作成する

ケアプランに基づいてデイサービスなどで3~6カ月の訓練

自宅でも習った運動に取り組みます

元気回復プログラム

保健・医療の専門職が、3カ月程度訪問し、自宅での取り組みを応援します

目標を達成! 自分らしい生活を取り戻す

詳しくは、
地域包括ケア推進課に
お問い合わせください。



観覧者
募集!

日本一の門前町大縁日 1年前イベント 喜多郎 善光寺演奏会

(戸隠神社式年大祭連携)

とき 4月3日(土) 開演18:30
(開場18:00)

ところ 善光寺境内 特設会場



善光寺御開帳を1年後に控えた善光寺で、シンセサイザー音楽の第一人者であり、日本を代表する世界的アーティスト・喜多郎の演奏会を開催します。

太鼓と幻想的なシンセサイザーの音色が、春風薫る夜の善光寺を彩ります。

◆募集定員/100人(全席指定・無料)

◆申し込み/2月1日(月)~26日(金) (必着) 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、所定の申込書[文化芸術課(第二庁舎3階)、各支所、各公民館、各交流センター、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



※1回の申し込みで2人までお申し込みいただけます。
※応募多数の場合は、抽選となります。抽選結果と入場券は、3月上旬ごろに発送予定です。

—「にぎわいイベント」などの アイデア募集中—

令和4年の善光寺御開帳期間中、観光客の皆さんを歓迎し、まちを楽しんでいただくためのアイデアを募集しています。

※詳しくは、文化芸術課、支所、公民館、市ホームページなどにある申込書などをご覧ください。

問文化芸術課(日本一の門前町大縁日実行委員会事務局)

☎224-7504 FAX224-7351 ✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

新生児特別臨時給付金を支給します



国の特別定額給付金(令和2年4月27日基準日)の支給後も社会経済情勢が好転しない中、4月28日以後に出生した新生児の健やかな成長を応援するため、新生児特別臨時給付金を支給します。

●対象

令和2年4月28日~令和2年12月31日に出生し、最初の住民登録地が長野市で、令和2年12月31日まで引き続き本市に居住している新生児

●金額

1人につき5万円

●申請受付期限

3月15日(月)まで(消印有効)



●申請・支給の流れ

- ①対象の新生児が属する世帯の世帯主宛てに、2月上旬までに市から申請書を送付
- ②原則、世帯主による申請を郵送のみで受け付け(申請者の本人確認ができる書類、振込先口座の名義人や口座番号が分かる書類の添付が必要です)
- ③申請者の口座に入金

※詳しくは、市ホームページかお手元に届いた申請書をご覧ください。

※対象となる新生児がいる世帯で、申請書が届かない場合などは、こども政策課までお問い合わせください。

問こども政策課 ☎224-6796 FAX224-7648 ✉ko-seisaku@city.nagano.lg.jp

**申告期限
3月15日(月)**

税の申告はお早めに

市民税・県民税、所得税・復興特別所得税の申告内容は、課税の資料として使われるほか、国民健康保険などの各種保険料、保育料、各種福祉年金、手当、公営住宅の家賃などの基礎資料にもなります。

申告をしないと、各種保険料の計算や課税内容証明書の発行などに影響が出る場合があります。申告は、期限までにお願ひします。

市民税・県民税の申告

確定申告をする人は、市民税・県民税の申告をする必要はありません。7ページをご覧ください。

■申告が必要な人

令和3年1月1日現在、本市に住所があり、次に該当する人など

- ◇収入が400万円以下の公的年金等のみの人で、源泉徴収票に記載されている控除のほかに、保険料や扶養親族などの控除を追加する場合
- ◇公的年金等のほかに収入がある人や、営業・農業・不動産などの所得がある人（確定申告が必要な人を除く）
- ◇勤務先から給与支払報告書が提出されていない給与所得者
- ◇収入がないか、遺族年金や障害年金などの非課税所得のみで、保険料や公営住宅の家賃算定などのために申告の必要がある人や、ご自身の課税内容証明書の合計所得金額欄に0

円を含む金額の表示が必要な人

◇市外に住所がある人の同一生計配偶者、または扶養親族（18歳以下の人を除く）

※不明な場合は、市民税課へお問い合わせください。

■申告書の提出

令和3年度分市民税・県民税（令和2年分所得）申告書と必要書類の提出方法は、次のとおりです。

なお、新型コロナウイルス感染症などの予防のため、申告書は郵送での提出にご協力をお願いします。

▼郵送／市民税課（〒380-8512 長野市役所）へ

▼持参／市民税課（第一庁舎3階）か各支所へ

※申告書類は、昨年申告書を提出した人などへ、1月下旬に発送済みです。同封の返信用封筒を使うと、郵送料無料で提出ができます。

※市民税・県民税の申告が必要で、2月上旬までに申告書類が届かない場合は、市民税課へご連絡ください。

※申告相談が必要な人は、申告相談会場（下表参照）をご利用ください。

市のホームページで
申告書の作成ができます



市民税・県民税申告書の作成は、市ホームページに掲載している「個人市民税・県民税の申告」から、申告書作成コーナーをご利用ください。申告書は印刷し、必要事項を補

記してください。

※申告内容を入力すると、参考の税額が表示されます（確定額ではありません）。

※収支内訳書などの申告書付属書類のダウンロードもできます。

■各種控除の問い合わせ先

▼社会保険料に関すること
・国民健康保険課 ☎ 224-7260

▼寝たきりなどの高齢者の障害者控除に関すること
・地域包括ケア推進課 ☎ 224-8929

市民税・県民税申告相談会場（受付時間 9:00~11:00、13:00~15:00）
※混雑緩和のため指定日を設けていますが、いずれの会場・日程も利用できます。
※所得税の確定申告に関する相談は下記会場では行いません。7ページをご覧ください。

①市役所会議室203(第二庁舎10階)					
※車でお越しの際は、「緑町立体駐車場」か「第三駐車場」をご利用ください。					
地区	指定日	地区	指定日	地区	指定日
第一	3月3日(水)	古里	3月2日(火)・3日(水)	芋井	3月15日(月)
第二	3月4日(木)・5日(金)	柳原	3月2日(火)	若穂	2月22日(月)
第三	3月8日(月)・9日(火)	浅川	2月22日(月)	七二会	3月10日(水)
第四	3月5日(金)	大豆島	2月26日(金)・3月1日(月)	豊野	3月10日(水)・11日(木)
第五	3月8日(月)	朝陽	3月1日(月)	戸隠	3月12日(金)
芹田	3月3日(水)・4日(木)	若槻	3月1日(月)・2日(火)	鬼無里	3月12日(金)
古牧	2月25日(木)・26日(金)	長沼	3月11日(木)	中条	3月9日(火)・10日(水)
三輪	2月22日(月)・24日(水)	安茂里	2月24日(水)・25日(木)		
吉田	3月5日(金)・8日(月)	小田切	3月15日(月)		

②南長野運動公園野球場会議室				
※車でお越しの際は、「第一駐車場」をご利用ください。				
	地区	指定日	地区	指定日
篠ノ井	布施五明、会、石川、杵淵、西寺尾	2月15日(月)	川中島	2月17日(水)
	布施高田、御幣川、神明、山布施	2月16日(火)	更北	2月16日(火)
	横田、みこと川、東福寺、有旅	2月17日(水)	信更	2月15日(月)
	合戦場、岡田、二ツ柳、東犀南	2月18日(木)	信州新町	2月19日(金)
	塩崎、小松原、小森	2月19日(金)	大岡	2月18日(木)
松代	松代、城東、松代温泉、東寺尾、西寺尾、城北	2月18日(木)		
	上記以外の地区	2月19日(金)		

令和3年度

長野市食品衛生監視指導計画(案)

市では、食品衛生法に基づき、市民の安全・安心な食生活を確保するため、毎年度「長野市食品衛生監視指導計画」を策定しています。来年度の本計画をより良いものとするため、皆さんのご意見をお寄せください。

計画(案)の概要

「監視指導の充実・強化」「自主衛生管理の促進」「消費者の視点に立った食品の安全・安心確保の推進」を三つの基本方針とし、事業計画を策定します。

ご意見をお寄せください

■募集期間

2月1日(月)～26日(金)(消印有効)

■計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・市保健所食品生活衛生課(若里六丁目)
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)

三つの基本方針

●監視指導の充実・強化

営業施設への立ち入りや、市内流通食品の抜き取り検査を実施します。検査で違反を発見したときは、その食品を排除し、営業施設に対して指導を行います。

▶営業施設への立ち入り検査計画数/2,726件

▶食品検査計画数/300検体

●自主衛生管理の促進

食品事業者に対し、6月からHACCP(ハサップ)による衛生管理(※)が義務付けられます。この衛生管理の導入を支援し、食品事故防止のための自主的な衛生管理の促進を図ります。

※衛生管理を「最適化」「見える化」するため、原料受け入れ、製造・調理などの工程ごとに衛生管理を計画し、その中の重要ポイントを明確にします。また、実施した衛生管理を記録します。

●消費者の視点に立った食品の安全・安心確保の推進

食品の安全・安心確保について、市民の皆さんとの意見交換や情報提供を行います。

・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(〒380-0928長野市若里六丁目6-1)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)で市保健所食品生活衛生課へ

▽閲覧場所(各支所を除く)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。

6月から

食品衛生の制度が変わります

平成30年6月の食品衛生法改正により、6月1日から、食品の製造や販売の営業に関する制度が変わります。

食品取扱事業者は、原則、営業許可の申請や届け出の手続きが必要になります。

変更1 営業許可制度の見直し

◎新たに営業許可が必要になる業種
①水産製品製造業(魚介類の干物などの製造) ②液卵製造業 ③漬物製造業 ④密封包装食品製造業(常温保存が可能な密封包装食品の製造) ⑤食品の小分け業(要許可品目を小分けする営業)

◎許可から届け出に変更する業種
①乳類販売業 ②魚介類販売業(包装鮮魚介類) ③食肉販売業(包装食肉) ④コップ式自動販売機(自動洗浄・屋内設置) など

変更2 営業届出制度の創設

一部の業種(*)や営業許可がある施設を除いて、食品の製造や販売の営業を行う際には届け出を行う必要があります。届け出を行う際には、食品衛生責任者の設置が必要です。
*届け出対象外の業種
①食品・添加物の輸入業 ②常温包装品の販売業 ③食品・添加物の運搬・貯蔵のみを行う営業 ④合成樹脂以外の器具・容器包装の製造業 ⑤器具・容器包装の輸入・販売業など

◎新たに届け出の対象となる業種の例
①野菜果物販売業 ②米穀類販売業 ③食品の製造・加工業 ④1回20食程度以上の集団給食施設など

変更3 HACCPに沿った衛生管理の制度化

営業許可業種・営業届出業種に該当する事業者は、業種・規模に応じてHACCPに沿った衛生管理が必要です。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 市保健所食品生活衛生課
☎ 226-9970 FAX 226-9981
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

ナガノのシゴト博

「ナガノで働いてみませんか」



毎年、多くの人に参加していただいている「ナガノのシゴト博」を、今年はオンラインで開催します。長野地域で働くことを検討している学生の皆さん、ぜひ参加してみませんか。

▼とき・業種・参加企業／

2月19日(金)13:30~14:45 金融、インフラ業 ほか 新光電気工業(株) 長野日本無線(株) 中央電機工業(株) (株)八十二銀行 (株)高見澤	2月18日(木)16:40~17:55 製造業 ほか (株)TOSYS 日精樹脂工業(株) SHIグループ カイシン工業(株) エムケー精工(株)	2月18日(木)13:30~14:45 金融、IT業 ほか INC長野ケーブルテレビ (株)ワイズ (株)全農長野計算センター 長野県信用農業協同組合連合会 長野県労働金庫
2月19日(金)15:05~16:20 食品・流通業 ほか 日本通運(株)長野支店 リコージャパン(株)長野支社 諏訪倉庫(株) 丸善食品工業(株) (株)みすずコーポレーション	2月18日(木)18:15~19:25 行政、医療、サービス業 栗田病院 (株)ミールケア 千曲市役所 長野市役所	2月18日(木)15:05~16:20 建設業 新日本設計(株) (株)フクザワコーポレーション 北野建設(株) (株)鹿熊組 (株)本久

2月19日(金)16:40~17:55 サービス、保険業 ほか (株)長野ダイハツモーターズ 大日本法令印刷(株) 東京海上日動火災保険長野支店 (株)NIKKOホールディングス 信濃毎日新聞(株)	2月19日(金)18:15~19:25 行政、福祉 ほか 長野市こども未来部保育・幼稚園課 須坂市教育委員会子ども課 長野県警察 長野県庁
--	---

▼開催方法／オンライン「Zoom」(ズーム)

▼対象／長野地域で働くことを検討している学生

▼定員／各30人(先着順)

▼申し込み／事前に「ナガノのシゴト博」のホームページへ

※参加企業が変更になる場合があります。

※市外に住むご家族などで対象となる人に、ぜひお伝えください。



ながのビッグプレミアム商品券使用期間のお知らせ

使用期間は2月28日(日)までです。使用期間が過ぎると、商品券の使用ができなくなりますのでご注意ください。

問 商工労働課 ☎ 224・8379

問 商工労働課 雇用促進室

☎ 224・7492 FAX 224・5078
✉ koyou@city.nagano.lg.jp

マイナンバーカードが健康保険証として利用可能になります

3月から、マイナンバーカードが国民健康保険・後期高齢者医療制度などの保険証として利用できるようになります。

利用には申し込みが必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前にマイポータル(*)での利用申し込みを完了させる必要があります。利用申し込みをする場合は、マイナンバーカードの読み取りが可能なスマートフォンや、カードリーダーが接続されたパソコンを利用してください。これらの利用ができない場合は、国民健康保険課(第一庁舎2階)や高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)の窓口にて申し込み(申込者本人のマイナンバーカードと、あらかじめ設定した暗証番号(数字4桁)が必要です)。

保険証利用のよくある質問

■全ての医療機関・薬局で使えるようになりますか？
医療機関などによって利用開始時期が異なります。利用可能な医療機関などの一覧は、厚生労働省のホームページなどで公表される予定です。

■今持っている健康保険証は使えなくなりますか？
これまでと同様に健康保険証での受診は可能です。なお、健康保険証は引き続き発行します。

■保険が変わった場合などの手続きは必要ですか？
加入している各健康保険の窓口への届け出が必要です。

※登録方法など詳しくは、加入している各健康保険の窓口までお問い合わせください。

使用期間が過ぎると、商品券の使用ができなくなりますのでご注意ください。



問 国民健康保険課
☎ 224・5025 FAX 224・5101
✉ kokuho@city.nagano.lg.jp
高 齢 者 活 躍 支 援 課
☎ 224・8767 FAX 224・5126
✉ koureiji@city.nagano.lg.jp

令和3年度

スポーツ施設の利用受け付けが始まります

令和元年東日本台風災害などに伴い、利用できない施設(落合運動場、屋島運動場、西寺尾運動場、豊野東山第一運動場、豊野東山第二運動場、青垣公園運動場)は再開時期が未定です。

再開情報は、今後、市ホームページなどでお知らせしていきます。

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

受付場所での申し込み

■テニスコート

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
城山	同管理事務所 ☎235-5144	予約不要 (当日先着順)	通年※1 【ナイター】 4月1日(木)～ 10月31日(日)
西和田	同管理事務所 ☎244-8667		
若穂中央公園	同テニスコート管理事務所 ☎282-2095		
昭和の森公園	同フィットネスセンター ☎295-3055	4・5月分=3月2日(火) 6・7月分=5月2日(日) 8・9月分=7月2日(金) 10・11月分=9月2日(木)	4月1日(木)～ 11月30日(火)
三輪	三ツ橋信一郎さん宅の受付簿	4・5月分=3月1日(月) 6・7月分=5月1日(土) 8・9月分=7月1日(木)	4月3日(土)～ 11月30日(火)
青垣公園	同テニスコート倉庫内の受付簿	10・11月分=9月1日(木)	
今井区西遊園地	自由使用		
犀川第一・第二・南			
七二会			
小松原			

※1…年末年始[12月29日(水)から令和4年1月3日(月)まで]を除く

■運動場・屋内運動場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
下大岡屋内運動場	大岡支所 ☎266-2121	4・5月分=3月1日(月) 6・7月分=5月6日(木) 8・9月分=7月1日(木) 10・11月分=9月1日(水) 12・令和4年1月分=11月1日(月) 令和4年2・3月分=令和4年1月4日(火)	通年※1

■ゲートボール場・マレットゴルフ場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
南長野運動公園ゲートボール場	同公園体育館 ☎293-4048	4・5・6月分=3月5日(金) 7・8・9月分=6月4日(金) 10・11・12月分=9月3日(金) 令和4年1・2・3月分=12月3日(金)	通年※1※2
茶臼山マレットゴルフ場	同クラブハウス ☎292-9252	当日受け付け	4月上旬～ 11月30日(火)
北部スポーツ・レクリエーションパークマレットゴルフ場	同パーク管理棟 ☎266-0582		
犀川第二運動場マレットゴルフ場	スポーツ課(☎224-5083)で空き状況を確認後、現地テント受付へ申請書提出	随時(大会のみ受け付け)	通年

※2…南長野運動公園休場日(原則)のため毎週火曜日を除く

■ノルディックウォーキングコース

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
スパイラル・ノルディックウォーキングコース	スパイラル管理棟 ☎239-3077	予約不要 (当日受け付け) ※団体利用の場合は、お問い合わせください。	4月1日(木)～ 12月28日(火) ※3 ※積雪の状況により、開場日が変わる場合があります。

※3…スパイラル休園日(原則)のため毎週月曜日を除く

■野球場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
長野県営野球場	アクアウイング ☎244-7555	3月7日(日) ※芝生管理のため、利用できない場合があります。	4月10日(土)～ 11月30日(火)

■サッカー・ラグビー場

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
長野Uスタジアム	同スタジアム ☎274-5521	前期分(4月～9月)=3月7日(日) 後期分(10月～令和4年3月)=9月5日(日) ※大会のみ受け付け、多数の場合は抽選	通年※1※2 ※ピッチの状況によって開場日を変更する場合があります。
千曲川リバーフロントスポーツガーデン	同クラブハウス ☎259-5588	4・5月分=3月7日(日) 6・7月分=5月2日(日) 8・9月分=7月4日(日) 10・11月分=9月5日(日) 12月分=11月7日(日) 令和4年3月分=令和4年2月6日(日)	4月から12月と令和4年3月※ピッチの状況によって開場日が変わる場合があります。

■社会体育館・健康スポーツセンター

施設名	受付場所	受付開始日	利用期間
北郷体育館	北郷区長宅 ※連絡先などは、市ホームページをご覧ください。	4・5月分=3月1日(月) 6・7月分=5月1日(土) 8・9月分=7月1日(木) 10・11月分=9月1日(水) 12・令和4年1月分=11月1日(月)	通年※1
昭和の森公園フィットネスセンター	同センター ☎295-3055	令和4年2・3月分=令和4年1月5日(水)	
篠ノ井村山健康スポーツセンター	同センター ☎229-3688	4・5月分=3月3日(水) 6・7月分=5月5日(水) 8・9月分=7月7日(水) 10・11月分=9月1日(水) 12・令和4年1月分=11月3日(水) 令和4年2・3月分=令和4年1月5日(水)	

学校体育施設の利用について

市立小・中学校の体育館・運動場の利用に当たっては、「学校体育施設開放利用の手引き(令和3年度版)」の内容を確認の上、利用の決まりを守ってください。

▶開放期間/4月～令和4年3月(学校により異なります)
※学校教育活動に支障のない範囲での開放となります。
※学校体育施設については、学校での使用が優先となります。

▶「学校体育施設開放利用の手引き(令和3年度版)」配布場所/スポーツ課(第二庁舎3階)、各市立小・中学校窓口
※市ホームページからもダウンロードできます。

予約システム(インターネット)・窓口での申し込み

長野市施設案内予約システム(2カ月単位)

市ホームページの「施設案内予約システム」からアクセスできます〔スマートフォン、携帯電話(※)からも利用できます〕。

※一部対応していない機種があります。

▶抽選申込期間/奇数月の1日~10日(翌月・翌々月分)

▶空き施設の申し込み期間(先着順)/体育館=奇数月の11日以降、テニスコート=奇数月の13日以降、野球場・運動場・屋内運動場=奇数月の15日以降に、長野市施設案内予約システムか各受付場所で申し込みができます(事前に「長野市施設利用登録」が必要です)。

■運動公園・ホワイトリングの各施設

施設名	直接の受付場所	利用期間
長野運動公園総合体育館	アクアウイング ☎244-7555	通年※1※2
長野運動公園運動広場		4月~11月 12月~令和4年3月は自由使用 【ナイター】5月1日(土)~10月31日(日)
南長野運動公園体育館	同公園体育館 ☎293-4048	通年※1※2
長野Uスタジアム屋内練習場	同スタジアム ☎274-5521	通年※1※2
ホワイトリング	ホワイトリング ☎283-7977	通年※1※5
長野運動公園テニスコート	アクアウイング ☎244-7555 同テニスコート ☎241-4200	通年※1※4※6
南長野運動公園テニスコート	同テニスコート ☎293-4818	通年※1※2※6
長野オリンピックスタジアム	同スタジアム ☎293-4062	通年※1※2 【ナイター】5月1日(土)~10月31日(日)

- ※4…長野運動公園休場日のため毎週月曜日を除く
- ※5…ホワイトリング休館日のため毎月第2と第4月曜日を除く
- ※6…コートの状態により、休場となる場合があります

■運動場・運動広場

施設名	直接の受付場所	利用期間
犀川第一・第二 安茂里	スポーツ課 ☎224-5083	4月3日(土)~11月30日(火) 12月~令和4年3月は自由使用 【ナイター】 信州新町・御厨公園・若穂中央公園運動場 4月3日(土)~11月30日(火) 茶臼山運動場 5月1日(土)~10月31日(日)
茶臼山	茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443	
更北	ホワイトリング ☎283-7977	
犀川南 今井	川中島支所 ☎285-2100	
大豆島	千曲川リバーフロントスポーツガーデンクラブハウス ☎259-5588	
七二会	七二会公民館 ☎229-2761	
小田切	小田切交流センター ☎229-2782	
芋井	芋井公民館 ☎235-5778	
信更	信更公民館 ☎299-2619	
戸隠	戸隠支所 ☎254-2323	
大岡	大岡支所 ☎266-2121	
信州新町	信州新町体育館 ☎262-4985	通年※1
御厨公園	川中島支所 ☎285-2100	
古里公園	古里公民館 ☎295-9707	
柵	戸隠公民館 ☎252-2221	
篠ノ井	篠ノ井交流センター ☎292-2121	
若穂中央公園	若穂公民館 ☎282-2082	
北部スポーツ・レクリエーションパーク運動広場	同パーク管理棟 ☎266-0582	
飯綱高原南グラウンド	飯綱高原観光協会 ☎239-3185	
	同観光振興課 ☎224-5042	

■社会体育館・健康スポーツセンター

施設名	直接の受付場所	利用期間	鍵の受取場所
芹田	芹田公民館 ☎228-3659	通年※1	セブンイレブン七瀬店
川合新田	川合公民館 ☎243-3524		ほっともっと長野母袋店
古牧	古牧公民館 ☎243-3524		セブンイレブン長野西和田店
古里	古里公民館 ☎295-9707		セブンイレブン長野古里店
柳原	柳原交流センター ☎296-8540		セブンイレブン長野柳原店か柳原交流センター
浅川	浅川公民館 ☎263-1001		セブンイレブン長野浅川店
大豆島	大豆島公民館 ☎222-2888		ファミリーマート長野風間店
朝陽	朝陽公民館 ☎243-7251		セブンイレブン長野南堀店
安茂里	安茂里公民館 ☎226-4059		デリヤマザキ長野小市1丁目店
裾花	裾花公民館 ☎235-5778		セブンイレブン長野工業高校前店か安茂里公民館
芋井	芋井公民館 ☎235-5778	受付場所と同じ	
篠ノ井	茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443	信州新町体育館トレーニングルームは日曜日と月曜日は休館	受付場所と同じ
塩崎	篠ノ井交流センター ☎292-2121		篠ノ井消防署塩崎分署
松代	松代公民館 ☎278-3912		デリヤマザキ長野松代店
川中島	川中島支所 ☎285-2100		セブンイレブン川中島中学校前店
七二会	七二会公民館 ☎229-2761		受付場所と同じ
更北	ホワイトリング ☎283-7977		セブンイレブン長野真島店
小松原	篠ノ井交流センター ☎292-2121 川中島支所 ☎285-2100		(ナンバーロックキー)
三輪	三輪公民館 ☎234-4430		
若穂	若穂公民館 ☎282-2082		
豊野	豊野公民館 ☎257-5875		
信更	信更公民館 ☎299-2619		
戸隠	戸隠公民館 ☎252-2221		
両京	鬼無里公民館 ☎256-2055		鬼無里公民館か裾花館
上里			鬼無里公民館か原山幸一さん宅
大岡	大岡支所 ☎266-2121		受付場所と同じ
信州新町	同体育館 ☎262-4985		なし(管理者が開閉)
中条	中条公民館 ☎267-2145		受付場所と同じ

■屋内運動場

施設名	直接の受付場所	利用期間	鍵の受取場所
茶臼山	茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443	通年※1	受付場所と同じ
豊野	豊野公民館 ☎257-5875		(ナンバーロックキー)
戸隠	戸隠支所 ☎254-2323		受付場所と同じ
鬼無里	鬼無里公民館 ☎256-2055		
大岡	大岡支所 ☎266-2121		
中条	中条公民館 ☎267-2145	通年	なし(管理者が開閉)
北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場	同パーク管理棟 ☎266-0582		
サンマリンながの屋内運動場	同受付 ☎222-3005		

■テニスコート

施設名	直接の受付場所	利用期間	鍵の受取場所	
緑ヶ丘	浅川公民館 ☎263-1001	通年※1	みるくショップカナイ 山岸増二郎さん宅 岡田健一さん宅	
御厨	川中島支所 ☎285-2100		受付場所と同じ	
篠ノ井	篠ノ井交流センター ☎292-2121		真島テニスコートは毎月第2と第4月曜日は休場日(原則)	
大豆島	千曲川リバーフロントスポーツガーデンクラブハウス ☎259-5588		セブンイレブン長野大豆島東店	
茶臼山	茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443		受付場所と同じ	
信州新町	信州新町体育館 ☎262-4985		受付場所と同じ	
真島	ホワイトリング ☎283-7977		なし(管理者が開閉)	
川柳	篠ノ井交流センター ☎292-2121		4月3日(土)~11月30日(火)	受付場所と同じ
古里	古里公民館 ☎295-9707			
鬼無里	鬼無里公民館 ☎256-2055		4月17日(土)~11月30日(火)	受付場所と同じ
豊野	豊野公民館 ☎257-5875		なし	

第4回 NAGANOパラ★スポーツデー

～障害のある人もない人も、パラスポーツ(障害者スポーツ)を気軽に楽しめる総合スポーツイベント～

参加無料

とき 2月27日(土)
9:30～13:00

ところ ホワイトリング

「NAGANOパラ★スポーツデー」では、さまざまなパラスポーツ種目の体験、ボッチャ大会への参加など、パラスポーツを気軽に楽しむことができます。その他、パラスポーツ関係の展示、飲食物の販売、スタンプラリーによるお楽しみ抽選会なども行います。

また、ながのご縁スポーツ大使の岡崎朋美さんや長野市にゆかりのある芸人が「チームともちゃん」として参加するほか、AC長野パルセイロの皆さんも参加します。一緒に会場を盛り上げ、パラスポーツの魅力、楽しさを発見しましょう。

スケジュール	
時間	種目
9:30～9:45	オープニングセレモニー
10:00～13:00	車いすバスケットボール・ブラインドサッカー・卓球・ボッチャ・レース用車いす(レーサー)の体験、抽選会、展示、販売 など
10:00～12:00	ボッチャ大会

▶内容/各種パラスポーツの体験(計5種目)、ボッチャ大会、スタンプラリーによるお楽しみ抽選会、パラスポーツ写真・パラスポーツ用具などの展示、おやきや手作りお菓子の販売 など

▶持ち物/室内用シューズ

▶パラスポーツ体験申込期限/2月25日(木)まで

※会場には、障害者用駐車場、多目的トイレ、エレベーターがあります。

ボッチャ大会への参加チーム大募集

楽しみながらパラスポーツへの理解を深めていくため、ボッチャ大会を開催します。

▶時間/10:00～12:00(試合の進行により、終了時間が変更になる場合があります)

▶募集チーム(1チーム3～5人、先着順)/一般(中学生以上)12チーム、小学生9チーム

▶参加料/無料

▶申込期限/2月19日(金)17:00まで

各種パラスポーツ体験とボッチャ大会への申し込み方法

所定の申請書(市障害者スポーツ協会、市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、メールかファクスで市障害者スポーツ協会へ

〒市障害者スポーツ協会 ☎・FAX共通266-8834

✉n-city.d.sports@ap.wakwak.com

参加ゲスト

◆チームともちゃん



ながのご縁 スポーツ大使
岡崎朋美さん

長野オリンピック・スピードスケート
女子500m銅メダリスト



もう中学生さん
(長野市出身)



ゆでたかのさん
(長野県住みます芸人)

◆パラアスリートゲスト



加藤正さん

1988年ソウル夏季・1998年
長野冬季をはじめ、5大会の
パラリンピックに出場

◆地域密着型プロスポーツチーム

・AC長野パルセイロ

- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、内容は変更や中止になる場合があります。
- ・ご来場の際には、検温と健康状態の確認をさせていただきます。
- ・マスクを着用してお越しくください。体調がすぐれない場合は、来場をご遠慮ください。

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



いきいき“ながの”元気な長野

信都・長野市

I T最先端の街、 起業する若者が集う街を目指して

長野市長 加藤久雄



コロナ禍において、リモート化・デジタル化が急速に進展し、地方への移住の機運も高まっています。本市ではこれを大きなチャンスと捉え、これまで取り組んできたI T産業集積や移住・定住促進のための取り組みに、一層力を入れています。

長野県が進める「信州I Tバレー構想」には、善光寺門前周辺をI T最先端の街、起業家精神を育む街にすることを目指す「善光寺門前イノベーションタウン構想」が位置付けられています。

このような動きを支援し、着実な推進につなげていくため、本市では本年度「長野市スタートアップ成長支援事業」に取り組み始めました。この事業では、起業を身近に感じられるイベントを実施したり、起業につながる地域の課題と、それを解決する技術と起業家などが出会う場を設けたりするほか、起業家の成長を加速させる支援を行っていきます。令和2年11月には、第1回目となる「長野スタートアップカフェ」を開催したところ、多くの若者が参加してくれました。

善光寺門前周辺では、若者が古い空き家を活用してさまざまな事業に取り組む動きが起こっています。歴史あるものを活用する動きと先端技術を活用する動きが融合

されれば、面白いものが生まれるのではないかと思います。

また、エリア内にある長野県立大学では、学生の3割が起業したいという意欲を持っていると聞いています。同大学をはじめとする市内の高等教育機関との連携が進めば、さらに高い次元での融合が可能となるでしょう。

「長野市スタートアップ成長支援事業」をきっかけとして、善光寺門前周辺を中心にスタートアップ企業(新しい仕事を生み出し急成長を目指す企業)が次々と生まれ、成長できる環境が整うとともに、若者が起業を身近に感じ、失敗を恐れずにチャレンジできる起業文化が醸成されることを期待しています。

全国から起業したい若者が歴史ある空間にどんどん集まり、ゆくゆくは本市を拠点に世界で活躍する企業が誕生したら素晴らしいですね。本市がそのような街となることを目指して取り組んでまいりますので、市民の皆さんも、若者のチャレンジをぜひ応援してください。





▲令和2年11月に開催した「長野スタートアップカフェ」の様子

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」


みんなで脳トレ!


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  と知りたがりの マナさん  が、脳トレについて話しています。参考にしてみましょう。


 マナさん、一生懸命何をしているの?


 脳の活性化のために、脳トレのドリルに挑戦しているの。


 確かに、ドリルは脳の一部を使ってはいるけれど、効果としては足りていないんだよ。脳を活発に働かせるには、1人で何かに取り組むよりも、3~7人くらいの小グループでの活動が効果的だよ。


 でも、新型コロナウイルス感染症があるから、友だちや地域の人と集まって話すことは難しいよね?


 そうだね。でも、感染症を予防しながらの活動もあるし、他にもいろいろな方法があるよ。実は、体を動かすことも、脳の活性化につながるんだよ。ウォーキングがお勧めだけど、マナさんは歩いている?

 うーん。冬はやっぱり家で過ごす時間が長くなって、あまり歩いていないなあ。頭の働きも鈍くなっている気がするよ。

 「ながらウォーキング」はどうか? しりとりにや計算、川柳などで頭を使いながら歩くことで、さらに脳が活性化するよ。

 それなら、普段の生活に取り入れやすく、続けられそう! 友だちや家族との「ながらウォーキング」もいいね。夢中になりすぎて、転ばないように気を付けなきゃ。でも、雪が降ったり積もったりしたときはできないけど、どうしよう?

 そんな日は、ウォーキングを自宅で足踏みをする運動に代えるといいよ。

 わかった! 寒くなったし、閉じこもりがちになるけど、頭と体を使いませう。



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15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		
■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)							
色彩検定2級資格取得準備	4月2日~6月25日(金)19:00~21:00	12	6(3)	13,780円	2月10日(水)18:00		
ココロとカラダを整えるヨガ	4月3日~7月17日(土)10:30~11:45	8	14(6)	2,550円	2月10日(水)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。							
肩こり腰痛にきくらくらく体操	4月1日~7月15日(木)11:00~12:00	15	30(5)	8,250円	3月11日(木)9:00		
エアロビクス&ストレッチ	4月6日~7月27日(火)14:30~15:30	16	20(5)	8,800円	3月16日(火)9:00		
英語を体感してみよう	4月10日~6月12日(土)9:30~11:30	10	12(5)	5,500円	2月13日(土)9:00		
ハワイアンフラ	4月10日~9月25日(土)10:00~11:30	12	30(10)	6,600円	2月27日(土)9:30		
■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)							
実用英会話	4月1日~7月15日(木)19:30~20:30	15	12(6)	11,495円	2月18日(木)19:15		
ハタ・ヨーガ	4月1日~9月9日(木)15:00~16:15	21	20(10)	7,920円	2月25日(木)16:20		
歪(ゆが)み改善ストレッチ	4月2日~9月3日(金)19:00~20:10	12	20(10)	4,100円	2月19日(金)18:40		
ピラティス	4月3日~9月4日(土)14:30~15:30	11	20(10)	4,320円	2月20日(土)15:35		
ビューティ・ペルヴィス®	4月3日~9月25日(土)13:00~14:00	17	20(10)	5,580円	2月13日(土)14:05		
リズムに合わせて踏み台&ストレッチ	4月5日~9月13日(月)9:30~10:30	21	20(10)	6,910円	2月15日(月)9:10		
女性のための骨盤調整&ストレッチ	4月6日~9月21日(火)11:30~12:30	24	15(7)	7,880円	2月16日(火)12:35		
楽しく踊ろうハワイアンフラ	4月6日~9月21日(火)19:00~20:30	23	20(10)	7,310円	2月16日(火)18:40		
さわやか健康体操	A B	4月7日~9月22日(水)	9:20~10:30	各	各	各	2月10日(水)9:00
			11:00~12:10	23	20(10)	7,540円	2月10日(水)12:15
はじめての謡曲	4月8日~9月16日(木)13:30~15:30	12	20(10)	6,600円	2月18日(木)15:35		
はじめてのジュニアダンス※1	4月9日~7月16日(金)17:30~18:30	14	25(12)	7,700円	3月5日(金)17:30		
癒やしの陶芸 インテリア小物づくり	4月10日~5月22日(土)10:00~12:00	6	10(5)	9,300円	2月20日(土)14:00		
身につく着物の着付け(夜)	4月14日~6月23日(水)18:30~20:30	10	15(7)	5,700円	2月21日(日)14:00		
血液さらさら健康体操	4月16日~9月10日(金)15:30~16:30	19	20(10)	6,230円	2月19日(金)15:10		
はじめてのキッズダンス※2	4月20日~7月20日(火)17:00~18:00	11	25(12)	6,050円	3月2日(火)17:00		
※1…子どもの対象=小学1~3年生 ※2…子どもの対象=年少~年長児							
■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます。							
パワーポイント(プレゼンテーション)コース	3月6日・13日(土)9:30~16:30	2	10	10,000円	2月8日(月)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)	3月9日(火)・12日(金)9:30~12:30	2	10	4,000円			
ワード入門コース	3月9日(火)・12日(金)・16日(火)13:30~15:30	3	10	4,000円			
エクセル(表計算)中級コース	3月14日・21日(日)9:30~16:30	2	10	11,000円			

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	20日(土)10:45~11:15「ながので心豊かな暮らしを見つけよう」
	abn ふるさとステーション	21日・【再】28日(日)17:25~17:30「郷土料理 やししょうまを作ろう」
	TBS ふれ愛ながの市政ガイド	▷6日(土)16:55~17:00「子どもたちの健全育成を支援するために」▷13日(土)16:55~17:00「ライフデザインを考えよう」 ▷20日(土)16:55~17:00「新しい動物が仲間入り」▷27日(土)16:55~17:00「男性が楽しめるスポーツ教室」
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	27日(土)17:35~17:45「頑張れ!AC長野パルセイロ」
	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日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	15日(月)ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
2日(火)	令和3年度市民税・県民税の申告	16日(火)第40回健康麻将初心者講座受講生募集【再】
3日(水)	第40回健康麻将(マージャン)初心者講座受講生募集	17日(水)令和3年度市内スポーツ施設利用案内
4日(木)	第4回NAGANOパラ★スポーツデー	18日(木)市民公益活動団体「ながの電気くらぶ」の紹介
5日(金)	発掘調査速報展「私たちの町の考古学」【再】	19日(金)春の火災予防運動
8日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	22日(月)ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
9日(火)	市農業研修センター令和3年度受講生募集【再】	23日(火)春の火災予防運動【再】
10日(水)	第4回NAGANOパラ★スポーツデー【再】	24日(水)ノロウイルスによる食中毒防止【再】
11日(木)	冬季における水道メーターの検針【再】	25日(木)3月の観光情報
12日(金)	令和3年度市民税・県民税の申告【再】	26日(金)広報ながの3月号の見どころ

※放送日時と内容は変更になる場合があります。 ※【再】は再放送です。

インターネット 長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。



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=2月1日(月)9:00~8日(月)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)。

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)						
色彩検定2級資格取得準備講座	4月1日~6月24日(木)10:00~12:00	11	12(5)	13,465円	2月18日(木)10:30 託児	
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	4月1日~7月29日(木)10:00~11:30	14	30(10)	4,600円	2月25日(木)11:30	
リセットヨガ	4月1日~9月16日(木)19:00~21:00	13	30(10)	4,410円	2月18日(木)18:30	
ゴスペル&ポップスを歌おう	4月1日~10月21日(木)10:30~12:00	15	20(8)	4,870円	2月18日(木)10:00	
エンジョイコーラス	4月1日~10月21日(木)13:30~15:00	14	20(8)	6,060円	2月18日(木)13:00	
ワードとエクセルを同時に学ぼう(初級)	4月2日~6月18日(金)10:00~12:00	10	12(5)	5,350円	2月26日(金)10:30	
◆はじめての英会話	4月2日~6月25日(金)11:30~12:30	12	12(5)	9,900円	2月19日(金)11:00	
◆世界に広げる英会話	4月2日~6月25日(金)13:30~14:30	12	20(8)	9,000円	2月19日(金)13:00	
やさしくハンドベルを奏でよう	4月2日~10月29日(金)10:30~12:00	13	20(8)	4,230円	2月19日(金)10:00	
エンジョイエアロビクス	4月3日~9月4日(土)18:30~19:30	12	25(8)	3,940円	2月20日(土)18:00	
週末のハワイアンフラ	4月3日~10月30日(土)13:30~15:00	16	30(10)	5,090円	2月20日(土)13:00	
リフレッシュピラティス	4月4日~9月19日(月)11:30~12:30	11	30(10)	3,500円	2月21日(月)11:00	
◆気軽に楽しく英会話	4月5日~6月28日(月)13:30~14:30	12	20(8)	9,600円	2月15日(月)13:00	
◆実用英会話	4月5日~6月28日(月)18:30~19:30	12	20(8)	9,500円	2月15日(月)18:00	
骨盤のゆがみを整えるヨガ	4月5日~9月6日(月)19:00~20:10	11	30(10)	3,610円	2月15日(月)18:30	
ストレッチ&リングで姿勢改善	4月5日~9月27日(月)9:45~10:45	22	15(7)	7,000円	2月22日(月)10:45	
簡単エアロビクス&ストレッチ	4月6日~7月27日(火)13:00~14:00	15	20(8)	5,620円	2月16日(火)14:00	
女性のためのビューティフルヨガ	4月6日~9月21日(火)10:30~11:30	11	20(8)	3,610円	2月16日(火)11:30 託児	
エアロビクスで脂肪を燃焼	4月6日~9月21日(火)19:00~20:00	11	30(10)	3,610円	2月16日(火)18:30	
ウォーターエクササイズ	4月7日~7月14日(水)10:20~11:50	14	30(10)	7,010円	2月24日(水)10:00	
キレイになるピラティス	4月7日~7月28日(水)13:30~14:30	16	30(10)	5,090円	2月17日(水)14:30	
ゆったりりのびのびストレッチ	4月7日~9月22日(水)11:00~12:10	24	15(6)	7,640円	2月17日(水)10:15	
めざそう美文字ペン字講座入門	4月7日~9月29日(水)9:30~11:00	13	12(4)	6,395円	2月17日(水)11:00 託児	
ハワイアンフラ	4月7日~10月20日(水)19:00~20:30	15	30(10)	4,770円	2月17日(水)18:30	
実用ペン字講座	4月8日~7月15日(木)18:30~19:30	12	12(5)	7,600円	2月18日(木)18:00	
◆韓国語中級(1期)	4月8日~7月15日(木)18:30~20:00	14	15(5)	11,900円	2月25日(木)17:45	
ピラティスで運動不足解消	4月8日~9月9日(木)13:30~14:30	10	16(5)	3,730円	2月25日(木)14:30	
ヨガでリラックス	4月8日~9月9日(木)19:00~20:30	10	30(10)	3,280円	2月25日(木)18:30	
エアロビクスでシェイプアップ	4月9日~9月24日(金)19:00~20:00	10	30(10)	3,280円	2月12日(金)18:30	
週末の癒やしヨガ	4月10日~7月17日(土)9:50~11:00	12	30(10)	3,940円	2月20日(土)11:00	
ピラティスプラス	4月11日~9月26日(日)11:30~12:30	11	30(10)	3,500円	2月28日(日)11:00	
ママのためのエアロビクス	4月12日~9月13日(月)11:15~12:15	9	25(10)	2,950円	2月22日(月)12:15 託児	
ヘルシーストレッチ&ピラティス	4月12日~9月27日(月)19:00~20:00	11	30(10)	3,500円	2月22日(月)18:30	
火曜日の楽ヨガ	4月13日~9月28日(火)10:30~11:30	12	20(8)	3,940円	2月9日(火)11:30	
ZUMB A®(ズンバ)	4月13日~9月28日(火)19:00~20:00	12	30(10)	3,940円	2月9日(火)18:30	
ヨガでアンチエイジング	4月14日~9月22日(水)19:00~20:00	11	30(10)	3,610円	2月10日(水)18:30	
週のはじめの気持ち良いストレッチ	4月19日~9月6日(月)11:15~12:15	9	25(10)	2,860円	2月15日(月)10:30	
■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)						
かんたんリズム体操&ストレッチ Bコース	4月1日~9月16日(木)11:15~12:30	12	25(12)	3,940円	2月18日(木)11:00	
ゆったりヨガ(夜)	4月1日~9月16日(木)19:00~21:00	12	25(10)	3,940円	2月18日(木)18:30	
◆Let's talk English	4月2日~7月16日(金)19:45~20:45	15	12(6)	8,250円	2月12日(金)19:30	
◆中国語初級	4月5日~7月12日(月)18:30~20:00	8	12(6)	4,400円	2月15日(月)18:00	
リフレッシュエアロビクス	4月5日~7月19日(月)19:00~20:10	12	25(12)	3,940円	2月15日(月)18:30	
◆美文字に挑戦~ボールペン字	4月6日~8月3日(火)18:30~20:10	8	6(3)	3,158円	2月10日(火)18:00	
ベリーダンスでシェイプアップ	4月7日~9月15日(水)13:30~14:30	12	25(13)	3,940円	2月17日(水)13:00	
水曜ヨガ	4月7日~9月15日(水)19:00~20:15	12	25(13)	3,940円	2月17日(水)18:30	
シェイプボディ	4月8日~7月8日(木)19:00~20:15	7	23(12)	2,230円	2月25日(木)18:30	
ピラティスで体のバランスづくり	Aコース	4月8日~9月9日(木)	9:30~10:30	各	各	2月25日(木)9:10
	Bコース		11:00~12:00	10	23(12)	
エンジョイコーラス	Aコース	4月8日~9月9日(木)	13:00~14:00	各	各	2月25日(木)14:10
	Bコース		14:30~15:30	10	18(9)	
やさしいピラティス	4月10日~9月25日(土)10:00~11:00	11	25(12)	3,500円	2月13日(土)9:30	
エアロビクスで代謝UP	4月10日~9月25日(土)11:30~12:45	11	25(12)	3,610円	2月20日(土)9:30	
◆韓国語初級	4月12日~9月13日(月)9:30~10:45	12	14(7)	9,350円	2月15日(月)9:00	
楊名時八段錦(ようめいじはちだんきん)太極拳	4月14日~9月22日(水)10:00~11:30	12	25(10)	3,780円	2月10日(水)9:30	
ビューティ・ペルヴィス®・フローダンス	4月15日~8月19日(木)13:15~14:15	9	23(12)	2,860円	3月4日(木)13:00	
楽しく女声コーラス	4月28日~8月25日(水)19:00~20:30	8	20(10)	4,340円	2月24日(水)18:30	

お知らせ
まじい
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室
市政番組

シニア人材活用セミナー 商工労働課 雇用促進室 ☎224-7492

▶とき/2月10日(水)14:00~16:30 ▶ところ/芸術館アクトスペース ▶内容/講演「即戦力として活(い)かすために」、高齢者雇用の現状、高年齢者雇用安定法の改正、各種助成金 ▶対象/市内企業の経営者、人事労務担当者 ▶定員/80人(先着順) ▶申し込み/事前に、電話かファクスでながのシニアおしごとサポートセンター(☎217-6013、FAX217-6058)へ

健康麻将初心者講座 マージャン 高齢者活躍支援課 ☎224-5029

▶とき/3月1日~5月10日(月)13:00~16:00(祝日を除く、計10回) ▶ところ/麻雀クラブ天心(大字南長野末広町) ▶対象/市内在住の60歳以上で、マージャン未経験者か、基礎からもう一度覚えたい人 ▶定員/16人(先着順) ▶受講料/1回1,000円[テキスト代1,000円別途(希望者のみ)] ▶申し込み/2月8日(月)9:00から、電話で同課へ

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室 市保健所動物愛護センター ☎262-1212

▶とき/2月20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ること)とその飼い主 ▶定員/10組(先着順) ▶申し込み/2月8日(月)~19日(金)に、電話で同センターへ

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			
3月5日(金)9:00~13:00	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)
3月8日(月)9:00~13:00	鳥居川消防署	5人	鳥居川消防署(☎253-5119)
3月18日(木)9:00~13:00	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
■上級救命講習			
3月5日(金)8:30~17:30	安茂里分署	10人	安茂里分署(☎224-0119)
■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)			
3月10日(水)~12日(金)8:30~17:30	新町消防署	8人	新町消防署(☎262-5119)
■応急手当普及員講習(再講習)			
3月14日(日)9:00~12:00	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)

リサイクルプラザ 市リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

■親子エコ広場
▶とき/2月24日(水)10:00~12:00 ▶対象/市内在住の0~3歳児とその保護者
▶定員/3組(先着順) ▶受講料/300円 ▶申込開始日/2月8日(月)10:00
■ネクタイからがま口作り
▶とき/2月26日(金)10:00~12:30 ▶定員/5人(先着順) ▶受講料/500円
▶申込開始日/2月8日(月)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
バッグ in ポーチ作り	3月1日(月)10:00~14:30	6人	300円	2月9日(火)10:00
牛乳パックで椅子作り(小)	3月5日(金)10:00~12:00	6人	300円	
布ぞうり作り	3月8日・15日(月)10:00~15:00	各6人	各300円	
ねこはんでん作り	3月11日(木)10:00~14:30	5人	1,500円	
紙すき体験	3月11日(木)10:00~12:00	5人	100円	
さき織り1日体験	3月27日(土)10:00~15:00	4人	1,000円	

◇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

フットセラピー&コンディショニング

▶とき/3月12日(金)10:30~11:30
▶ところ/湯湯温泉「湯~ぱれあ」(若穂綿内)
▶対象/60歳以上の人
▶定員/15人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/2月12日(金)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

バラの剪定講習会 せんてい

▶とき/2月20日(土)13:30~15:30
▶ところ/川中島古戦場史跡公園(小島田町)
▶定員/10人(先着順)
▶受講料/500円(資料代、保険料含む)
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ

今日から快眠 正しい睡眠知識を学ぼう

▶とき/3月15日(月)14:00~15:00
▶ところ/かがやきひろば安茂里
▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/25人(先着順)
▶受講料/100円
▶申し込み・問い合わせ/2月26日(金)までに、電話か直接、かがやきひろば安茂里(☎225-8500)へ

**美術講座~新しくなる
長野県立美術館について**

▶とき/3月5日(金)13:30~14:30
▶ところ/かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)
▶対象/市内在住の60歳以上の人
▶定員/15人(先着順)
▶受講料/100円
▶申し込み・問い合わせ/2月15日(月)9:30から、電話か直接、かがやきひろば湯福(☎232-8335)へ

**初めてのプランターの
土作り(保水剤付き)**

▶とき/2月16日(火)10:00~11:30
▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,500円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ/2月8日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

農業研修センター
松代町東寺尾 ☎278-2620

■野菜づくり講座
▶とき/2月17日(水)・18日(木)・19日(金)13:30~15:30
▶受講料/各300円
■農業機械操作講座
▶とき/3月7日(日)10:00~12:00
▶受講料/500円

◎上記はいずれも
▶対象/市内在住の人
▶定員/15人(先着順)
▶申し込み/事前に電話で同センターへ

湯温泉「湯～ぱれあ」各種教室 湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

■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	
簡単いろいろ水中運動		10:30～11:30
体ひきしめアクアビクス	2月8日・15日・22日、	13:15～14:15
ひざこし安心ウォーキング	3月1日・8日・15日・22日(月)	15:30～16:30
脂肪燃焼ダイエット		19:15～20:15
筋力アップアクアビクス		10:30～11:30
ひざこし安心サーキット	2月9日・16日、3月2日・9日・	13:15～14:15
からだ爽快水中運動	16日・23日(火)	15:30～16:30
バラエティーアクア		19:15～20:15
体づくりアクアビクス		10:30～11:30
代謝アップ水中運動	2月12日・19日・26日、	13:15～14:15
脂肪燃焼アクアビクス	3月12日・19日(金)	15:30～16:30
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム		19:15～20:15
ひざこし安心ウォーク・スイム		10:30～11:30
体づくりウォーキング	2月13日・20日・27日、	13:15～14:15
Men's ダイナミックアクア	3月13日・20日(土)	19:00～20:00
体づくり水中運動		10:30～11:30
ゆっくりウォーキング	2月17日・24日、	13:15～14:15
楽しくアクアビクス	3月3日・10日・17日(水)	15:30～16:30
簡単アクアビクス	2月18日、3月4日・18日(木)	13:15～14:15

▶参加料/各1回1,200円 ▶申し込み/各開催日の前日までに、電話か直接、湯～ぱれあへ

■体操教室

教室	とき
歌って動こうレッツリトミック	2月8日・15日、3月1日・15日(月)13:30～14:15
骨コツ元気体操	2月9日・16日、3月2日・9日・16日・23日(火)13:30～14:30
らくらく体操教室	2月17日・24日、3月3日・10日・17日(水)13:30～14:30
ゆったりヨガ	2月24日、3月3日(水)10:30～11:30

▶参加料/各1回1,200円 ▶申し込み/各開催日の前日までに、電話か直接、湯～ぱれあへ

■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
チョークアート	2月11日(木)10:30～12:00	ママ向け	8人	1,300円
親子で楽しく英語遊び	2月13日・27日(土)10:30～11:15	3～6歳児	各8人	各1,000円
親子体操	2月13日・27日(土)16:00～17:00	3～6歳児	各10人	各1,000円
◇ベビー&ママ・パパ水中運動	2月14日(日)・18日(木)10:30～11:30	6カ月～3歳児	各15人	各700円
ポーセラーツ®食器作り	2月14日(日)10:30～12:00	ママ向け	6人	1,600円
からだすっきりママヨガ	2月19日(金)10:30～11:30	ママ向け	8人	800円
みんなでリトミック	2月20日(土)10:30～11:15	1～6歳児	8人	800円
◇親子プール	2月20日(土)16:00～17:00	3～6歳児	10人	1,000円
親子キッズヨガ	2月21日(日)10:30～11:30	3～6歳児	8人	1,000円
ママのコアトレ	2月24日(水)10:30～11:30	ママ向け	8人	800円
わらべうたでいちにのさん	2月26日(金)10:30～11:30	0歳児～大人	10人	500円
◇家族で水中サーキット運動	2月28日(日)10:30～11:30	1～6歳児とその保護者	8人	700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)

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

教室	とき	対象	参加料	定員(先着順)
幼児体育	3月2日～30日	16:00～17:00	年少～年長児	各15人
児童体育	(火)(計5回)	17:15～18:15	小学1～3年生	各4,080円

▶申し込み/事前に電話か直接、同パークへ

教室



男女共同参画センター 各種講座

■女性はできて当たり前?“役割ストレス”から卒業する 心も身体もラク家事講座

▶とき/2月27日(土)13:30～15:30

▶定員/12人(先着順)

■女性のためのリーダー講座「自分らしいリーダーシップでしなやかに生きる」

▶とき/3月6日(土)13:30～15:30

▶定員/30人(先着順)

◎上記はいずれも

▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▶対象/市内在住・在勤・在学の女性

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

市民協働サポートセンター 各種講座

■地域おこし協力隊と出会ってつながって コラボしよう

▶とき/2月10日(水)13:30～16:00

▶ところ/篠ノ井交流センター

▶対象/地域おこし協力隊のことを知りたい人

▶定員/50人(先着順)

■NPOカフェまんまる「バレンタインデーにチョコっと市民活動」

▶とき/2月14日(日)10:00～12:00

▶ところ/cubblue(キューブルー、大字南長野西後町)

▶対象/チョコレートで社会貢献したい人

▶定員/7人(先着順)

▶受講料/550円

■市民活動いりぐち講座

▶とき/2月24日(水)13:30～15:30

▶ところ/もんぜんぶら座3階

▶対象/NPOや市民活動に興味がある人

▶定員/5人(先着順)

▶受講料/300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、✉np@nagano-shimin.net)へ

運動習慣と筋肉が身につく講座

- ▶とき/3月2日(火)13:30~15:00
- ▶ところ/北部保健センター(上松四丁目)
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/2月8日(月)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
3月5日(金) 13:20~13:40	西部保健センター (大字安茂里)
3月18日(木) 13:20~13:40	犀南保健センター (里島)
3月24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/2月8日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

フレイル予防の相談会

- ▶とき/2月22日、3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、電話で同課(☎224-7873)へ

スポーツ



南長野運動公園 篠ノ井東福寺☎293-4048

教室	とき
ピラティス	毎週水曜日20:45~21:30
ヨガ	毎週木曜日9:25~10:25
中・上級エアロ	2月28日(日)15:00~15:45

- ▶対象/高校生以上
- ▶参加料/各1回600円(南長野運動公園月額会員は無料)
- ▶申し込み/各開催日の1週間前から、電話が直接、南長野運動公園へ

障害者スポーツ講習会(水泳) 園市障害者スポーツ協会☎・FAX共通266-8834

- ▶とき/2月21日(日)13:30~15:30 ▶ところ/サンマリンながの(松岡二丁目)
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の、中学生以上の障害者 ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み/2月12日(金)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会へ

戸隠中社スノーフェスティバル 園長野市スキークラブ事務局☎293-4142

- ▶とき/2月28日(日)8:20~12:00 ▶ところ/戸隠スキー場 中社ゲレンデ ▶対象/小学生以下とその保護者 ▶定員(先着順)/小学生以下70人、保護者15人 ▶参加料(保険料含む、リフト代別途)/小学生以下1,000円、保護者2,000円 ▶申し込み/2月20日(土)(必着)17:00までに、次のいずれかの方法で申し込み ◇QRコードから ◇所定の申込書に必要事項を記入の上、郵送で長野市スキークラブ内「スポーツ応援APINA第一回戸隠中社スノーフェスティバル係」(〒381-2223長野市里島76-2)へ ◇直接、戸隠中社スキー学校(戸隠中社)へ
- ※要項・申込書は、長野市スキークラブホームページにあります。



長野市スケート競技大会 園市スケート協会☎267-0288

- スピードスケート競技
▶とき/3月6日(土)8:15~競技開始
- フィギュアスケート競技(男女別)
▶とき/3月6日(土)14:00~競技開始

対象	競技種目	
	男子	女子
未就学児	100m、500m	
小学1~3年生	100m、500m、1,000m	
小学4~6年生	500m、1,500m	
中学生	500m、1,000m	500m、1,000m
高校生	500m、1,000m	
一般	50歳未満	50歳以上
小学生、中学生、高校生	2,000m リレー(学校・チーム対抗)	

※リレーを除き1人2種目まで参加可

- ◎上記はいずれも
- ▶ところ/エムウェブ ▶対象/市内在住・在学・在勤の人、市スケート協会会員、市スケート協会開催の教室参加者 ▶参加料(保険料含む)/中学生以下1,000円、高校生以上1,500円 ▶申し込み/2月19日(金)17:00までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて、直接エムウェブ内スケートセンターへ
- ※開催要項・参加申込書は、市スケート協会ホームページにあります。

NAGANO健康スポーツ教室体験会

■シルバー体操

とき(10:45~11:45)	ところ
3月1日・8日・22日(月)	豊野体育館
3月3日・10日・17日(水)	松代体育館(松代町西条)
3月11日・18日・25日(木)	中条体育館

■ストレッチ&筋力トレーニング

- ▶とき/3月3日・10日・17日(水)9:15~10:15
- ▶ところ/ホワイトリング

- ◎上記はいずれも
- ▶対象/市内在住・在勤のおおむね60歳以上の人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/2月15日(月)9:00から、電話で(株)フクシ・エンタープライズ(☎291-0594)へ

長野市父親卓球大会(団体戦)

- ▶とき/3月14日(日)8:30~
- ▶ところ/大豆島体育館
- ▶対象/市内在住・在勤の40歳以上の男性で構成した団体(個人や未婚者の参加も可)
- ▶種目/1~3部のランク別団体戦(1部=上級、2部=中級、3部=初級)
- ▶参加料/1人1,000円
- ▶申し込み/3月4日(木)(必着)までに、住所、氏名、電話番号、ランク、チーム名を記入の上、はがきかファクスで市父親卓球連盟事務局の松倉政吉さん(〒381-0082 長野市大字上駒沢25、FAX296-4017)へ
- 園市父親卓球連盟事務局 松倉さん ☎090-1613-0033

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

市立公民館・交流センターのイベント

ステージ発表や作品展など、1年間の活動の成果を披露します。イベント内容はそれぞれ異なりますので、詳しくは各公民館・交流センターにお問い合わせください。

ところ・問い合わせ	イベント	とき
古里公民館 ☎295-9707	ふるさと文化芸能祭 作品展	2月19日(金)~23日(火)8:30~ 17:15(23日は12:00まで)
中部公民館 ☎234-1883	成人学校・同好会作品展、 茶道見学会(20日のみ)	2月20日(土)10:00~16:00、 21日(日)10:00~14:00
篠ノ井交流センター ☎292-2121	教養講座発表句間	2月24日(水)~3月5日(金)9:00~ 17:00(土・日曜日を除く)
吉田公民館 ☎241-6354	成人学校作品展	2月26日(金)~3月4日(木)
松代公民館 ☎278-3912	文化祭(作品展示のみ)	2月27日(土)9:00~16:00、28日 (日)9:00~14:00
川中島町公民館 ☎284-8222	成人学校学習発表会	2月27日(土)9:30~12:00
城山公民館 ☎232-3111	成人学校作品展	2月27日(土)9:30~15:00、28日 (日)9:30~13:00
芹田公民館 ☎228-3659	成人学校・サークルの 展示発表会	3月2日(火)~7日(日)9:00~16:00、 (7日は12:00まで)
三輪公民館 ☎234-4430	成人学校・サークルの 作品展	3月4日(木)~7日(日)9:30~16:00 (7日は15:00まで)
朝陽公民館 ☎243-7251	学びフェスタ朝陽作品 展	3月5日(金)~12日(金)9:00~17:00 (土・日曜日を除く)
大豆島公民館 ☎222-2888	成人学校・サークルの 作品展	3月6日(土)・7日(日)10:00~15:00
古牧公民館 ☎243-3524	古牧のつどい	3月7日(日)10:00~14:00
更北公民館 ☎284-2046	成人学校・サークルの 作品展	3月13日(土)9:00~15:00、 14日(日)9:00~14:00

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/2月13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/2月10日(水)(必着)までに、所定の申込用紙[市ホームページ、建築指導課(第二庁舎7階)、豊野・長沼・柳原・篠ノ井・松代支所にあります]に必要事項を記入の上、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
- ☎建築指導課 ☎224-8902
☎長野県建築相談連絡会 ☎235-0561

屋内飼育猫写真展

- 猫の完全屋内飼育を啓発する写真展です。
 - ▶とき/2月22日(月)~28日(日)
 - ▶ところ/市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ※展示期間中、(株)長野放送「みんなのニュース」のコーナー「わが家のアイドル」で写真を紹介します。
- ☎市保健所動物愛護センター ☎262-1212

やさしうま作り

- ▶とき/2月28日(日)10:00~15:00
- ▶ところ/青少年錬成センター(大字山田中)
- ▶対象/小学生以上
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/小学生500円、中学生以上800円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で青少年錬成センター(☎229-3731)へ

少年科学センター 上松二丁目 ☎232-7383

- 「全国高等専門学校ロボットコンテスト2020」への参加ロボット展示と実演
- ▶とき/◇展示=3月5日(金)まで
◇実演=3月6日(土)11:00~、13:30~
- ▶入館料/一般260円、高校生160円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

クリスマスローズ展2021

- ▶とき/3月5日(金)~7日(日)9:30~16:30[7日(日)は15:00まで]
 - ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)
 - ※各日13:30から、クリスマスローズ講習会を開催します(申し込み不要)。
- ☎(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

ながの門前まちあるき

- アメリカ人の視点で楽しむ門前町
- ▶とき/2月19日(金)10:00~12:30
- ゲストハウスのまちあるき
- ▶とき/2月20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

健康



血糖値を下げる運動講座

とき(13:30~15:30)	ところ
2月15日(月)	吉田保健センター
2月18日(木)	犀南保健センター(里島)
2月25日(木)	東部保健センター(大字富竹)
2月26日(金)	松代保健センター(松代町東条)

- ▶定員/各15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/2月8日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

女性のための運動入門講座

とき(10:00~11:30)	内容
2月26日(金)	体を整える運動
3月5日(金)	血管しなやかストレッチ
3月12日(金)	体を支える筋トレ

- ▶対象/あまり運動習慣のない20~49歳の女性
- ▶定員/各15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/2月8日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

専門医による認知症個別相談会

- ▶とき/2月10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

もんぜんぷら座ギャラリー 圏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	写友“彩”写真展	3月5日(金)～9日(火)
2階ミニギャラリー	美しい和文書道の会	2月28日(日)～3月7日(日)[3日(水)を除く]

わが街ながののゆかりの作家 水上民平展 圏文化芸術課 ☎224-7504

▶とき/3月2日(火)～10日(水)10:00～17:00 ▶ところ/芸術館展示サロン

介護者のつどい 圏かがやきひろば水鉤 ☎284-8100

▶とき/2月24日(水)10:00～11:30 ▶ところ/かがやきひろば水鉤(稲里町中水鉤)
 ▶対象/市内在住で、在宅介護をしている人、介護に不安・関心のある人 ▶定員/10人程度(先着順) ▶参加料/100円 ▶申し込み/2月17日(水)までに、電話か直接、同ひろばへ

行政書士無料相談会 ※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

とき	ところ	定員(先着順)
2月9日(火)9:30～12:00	東長野いこいの家(吉田五丁目) ☎244-6721	4人
2月18日(水)13:30～16:00	かがやきひろば湯箱(箱清水三丁目) ☎232-8335	4人
3月5日(金)13:00～16:00	かがやきひろば豊野 ☎257-3135	6人

▶対象/市内在住の人 ▶申し込み/事前に電話か直接、各施設へ

空き家ワンストップ相談会 圏建築指導課空き家対策室 ☎224-8901

空き家バンクへの登録や、空き家に関する悩み事の相談に、専門家が応じます。
 ▶とき/2月20日(土)13:00～16:00(相談は1人30分以内です) ▶ところ/柳原交流センター(大字小島) ▶対象/市内に空き家を所有している人やその家族 ▶定員/10人程度(先着順) ▶申し込み/2月16日(火)までに、電話で建築指導課空き家対策室へ

魅力UPセミナー～門前リノベのお店でつくる発酵料理

圏人口増進課マリッジサポート室 ☎224-8639
 ▶とき/3月6日(土)15:00～17:30 ▶ところ/HAKKO MONZEN(大字長野東後町) ▶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) ▶参加料/3,000円(材料費など含む)
 ▶申し込み/2月25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



信州産ソルガム栽培講習会・成果報告会 圏環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

▶とき/2月18日(水)13:00～17:30 ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目) ▶定員/40人(先着順) ▶申し込み/2月10日(水)までに、住所、氏名(ふりがな)、職業、連絡先[電話番号、ファクス番号、Eメールアドレス(携帯メール不可)のいずれか]を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階、〒380-8512長野市役所、FAX224-5108、☒kankyo@city.nagano.lg.jp)へ
 ※オンラインでの配信も行います。詳しくは、市ホームページや信州産ソルガム普及促進協会ホームページをご覧ください。
 ※2月13日(土)～21日(日)に、チャレンジショップ「菓だち」[長野朝日八十二ビル1階(大字南長野西後町)]でソルガム商品フェアを実施します。ぜひご来場ください。

パープルリボンジャズコンサート

▶とき/2月23日(火)14:00～15:00
 ▶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(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ/事前に市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303、勤労者女性会館しなのき内)へ
 ※託児を実施します(要予約)。



信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条 ☎262-3500
 ■水上民平展～蝶と花の心響(しんきょう)
 ▶とき/5月16日(日)まで
 ■翼竜の紙ひこうきを作ろう
 ▶とき/2月20日(土)13:30～15:30
 ▶定員/10人(先着順)
 ▶参加料/100円
 ▶申し込み/2月17日(水)までに、電話で同館へ
 ◎上記はいずれも
 ▶入館料/一般500円、高校生300円、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)

猫の休日譲渡会

▶とき/2月20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/2月8日(月)～19日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)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

- ①ハンドメイド de アクセサリー
 ▶とき/2月13日(土)11:00～12:00、12:00～13:00、13:00～14:00、14:00～15:00
 ▶参加料/各300円(アクセサリーパーツ1個含む)
- ②お雛(ひな)さまをつくろう
 ▶とき/2月20日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
 ▶参加料/各700円
- ③毛糸 de シュシュ
 ▶とき/2月27日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
 ▶対象/はさみを安全に使える人
 ▶参加料/各500円
- ④かんたん水引講座
 ▶とき/3月6日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
 ▶参加料/各700円

◎上記は

▶定員(先着順)/①各4人 ②・③・④各5人
 ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

戸隠地質化石博物館
 戸隠栃原 ☎252-2228

■博物館わくわく入門
 「5時間耐久 駅伝解説会」
 ▶とき/2月21日(日)10:00～15:00
 ■自然観察教室
 「冬の里山探検アニマルトラッキング」
 ▶とき/2月28日(日)10:00～15:00
 ◎上記はいずれも
 ▶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/事前に電話か直接、同館へ

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

2月は、**14日(日)**

お知らせ
マイナンバー
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室
市政番組

人権を尊び差別のない明るい長野市を築く審議会委員 圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

あらゆる差別のない明るい長野市を築くことを目的に、必要な事項を審議します。
▶対象/人権問題に関心がある人[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/3人(小論文) ▶任期/4月1日(木)から2年間 ▶申し込み/3月5日(金)必着までに、所定の応募用紙[市ホームページ、人権・男女共同参画課(第一庁舎6階)にあります]に必要事項を記入の上、「人権課題について日頃感じていること」をテーマにした小論文(400~800字、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所、☒jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

市営住宅の入居者 圏長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/2月2日(火)~8日(月)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
宇木	三輪九丁目	3DK	2		
上松東	上松四丁目	2DK	1		1
上松東(※1)		3DK	1		
返目	三輪二丁目	4DK	1		
		1DK	1		1
大豆島東	大字大豆島	2DK	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DK	2	1	2
中御所	中御所三丁目	3DK	1		1
犀南	篠ノ井東福寺	2DK	1		1
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
今井	川中島町今井原	3DK	2		
千原田(※2)	信州新町上条	3LDK	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。

■特定公共賃貸住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
ライヴライなかじょう	中条	3LDK	3

※1...5人以上の世帯のみ申し込み可能です。

※2...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。

表参道芸術音楽祭参加者

▶とき/5月1日(土)~5日(水)10:00~16:00
▶ところ/セントラルスクエア
▶内容/音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表
▶出演時間/楽器の設置・撤去を含め、1組30分以内
▶対象/市内を中心に活動する個人・団体
▶定員/各日12組程度(多数の場合は抽選)
▶申し込み/2月10日(水)~3月5日(金)必着に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から応募するか、所定の応募用紙(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ
圏文化芸術課 ☎224-7504

長野市行政改革推進審議会委員

行政改革の推進に関する事項について調査・審議します。
▶対象/市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人
▶募集人数/3人(書類選考)
▶任期/4月1日(木)から2年間
▶申し込み/2月19日(金)必着までに、所定の応募用紙[市ホームページ、行政管理課(第二庁舎4階)にあります]に必要事項を記入の上、「私が考える長野市の行政改革」をテーマにした小論文(800字程度、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同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7494、☒gyousei@city.nagano.lg.jp)へ
圏行政管理課 ☎224-8402

行事・催し



市立長野図書館
大字長野長門町 ☎232-3558

■2月のおはなし会

▶とき/毎週日曜日11:00~11:20
▶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

■2月のおはなし会

とき	対象
2月10日・24日(水)16:10~16:40	0歳児~小学3年生
2月17日(水)11:00~11:30	1~3歳児

▶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/3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

マイかんじき作りと里山散策

▶とき/2月21日(日)9:00~15:00
▶ところ/長野県環境保全研究所 飯綱庁舎(北郷)
▶定員/15人(先着順)

▶参加料/1,000円(材料費、保険料含む)
▶申し込み・問い合わせ/2月16日(火)までに、電話かファクスでながの環境パートナーシップ会議事務局[環境保全温暖化対策課内(第二庁舎3階)、☎224-5034、FAX224-5108]へ

茶臼山動物園
篠ノ井有旅 ☎293-5167

■動物園でバレンタイン

▶とき/2月13日(土)・14日(日)10:00~16:00
▶内容/◇飼育員のお宝ゲット ビンゴ大会(各日12:30~) ◇茶太郎モノレール1日駅長(各日10:30~、11:30~、13:30~、14:30~、15:30~) ◇ミニ特別展「まるいアニマル」
▶入園料/一般600円、小・中学生100円
※動物の体調や天候により、内容を変更・中止することがあります。

全国瞬時警報システム(Jアラート)全国一斉情報伝達試験 圏危機管理防災課 ☎224-5006

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

▶とき/2月17日(水)11:00ごろ

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

小学生による平和を願う折り鶴の展示

▶とき/2月6日(土)~15日(月)

▶ところ/市民交流スペース(第一庁舎1階)
圏庶務課 ☎224-5002

生産緑地地区指定申し出

▶受付期間/3月31日(水)まで

▶指定要件/市街化区域内の一団の農地で区域面積が千平方メートル以上の土地であることや、良好な生活環境の形成に相当の効用があることなど、諸要件に適合したもの
※詳しくは、お問い合わせください。

圏都市政策課 ☎224-5050

献血日程(400ml献血にご協力を)

とき(3月2日(火))	ところ
9:30~11:00	若穂保健ステーション(若穂綿内)
13:00~14:30	松代支所
15:30~16:30	犀南保健センター(里島)

圏市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

宝くじの助成金により整備

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

◇長沼地区住民自治協議会、堀之内組自治会(更北地区)/神楽、太鼓など、祭り用備品
圏地域活動支援課 ☎224-5033

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に困窮する世帯へ

緊急小口資金・総合支援資金の特例措置の申請期限を、3月31日(水)まで延長します。また、住居確保給付金の支給期間を、令和2年度中に新規で申請した人に限り、最長12カ月まで延長します。

圏市社会福祉協議会 ☎219-6880

不動産鑑定士による無料電話相談

▶とき/2月10日(水)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

まごころ
ありがとうございます



【茶臼山動物園整備基金に】▶株式会社すぐじ/10万円 ▶本郷どうぶつ病院/10万円 ▶長野テクトロン株式会社/5万円 ▶株式会社マツシロモータース/5万円
【児童養護施設3施設に】▶カナカン株式会社内 乾親会/即席カップ麺324食
【もんぜんぷら座に】▶松本邦秀さん/絵画1点

募 集



埋蔵文化財センター研究員(会計年度任用職員)

市内で行われる発掘調査など、埋蔵文化財の保護に関する業務を担当します。

▶勤務場所/埋蔵文化財センター(小島田町)

▶対象/大学で考古学を学んだ人か、発掘調査の経験がある人

▶募集人数/若干名(書類選考、面接)

▶任用期間/4月1日(水)から1年間

▶申し込み/2月10日(水)(必着)までに、所定の申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、同センター(〒381-2212長野市小島田町1414)へ
圏埋蔵文化財センター ☎284-0004

長野市立図書館協議会委員

市立図書館の運営について協議します。

▶対象/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人

▶募集人数/2人(書類選考)

▶任期/6月7日(月)から2年間

▶申し込み/3月5日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、市立図書館ホームページ、各市立図書館、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)にあります]に必要事項を記入の上、「図書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、市立南部図書館(〒388-8006長野市篠ノ井御幣川1201)へ
圏市立南部図書館 ☎292-0143

社会教育委員

社会教育の諸施策に、意見を述べます。

▶対象/学校教育や社会教育の関係者、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(小論文、面接)

▶任期/6月5日(土)から2年間

▶申し込み/3月5日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)、各市立公民館・交流センターにあります]に必要事項を記入の上、「社会教育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、家庭・地域学びの課(〒380-8512長野市役所)へ
圏家庭・地域学びの課 ☎224-5082

市民農園利用者

■安庭・青池・松代東条・小森市民農園

▶申し込み・問い合わせ/2月8日(月)~25日(木)に、電話で(一社)市農業公社(☎227-1650)へ

■戸隠体験市民農園

▶申し込み・問い合わせ/3月1日(月)から、電話かファクスで、ふれあい野菜直売所市民農園事務担当の徳武さん(☎090-4916-8450、☎・FAX共通254-2353)へ

図書館の配架・修理などのボランティア

■長野図書館(☎232-3558、FAX232-3541、〒380-0843長野市大字長野長門町1097-3)

▶募集人数/50人程度(先着順)

■南部図書館(☎292-0143、FAX292-0559、〒388-8006長野市篠ノ井御幣川1201)

▶募集人数/20人程度(先着順)

◎上記はいずれも

▶活動期間/4月1日(木)~令和4年3月31日(木)の開館日

▶対象/ボランティア活動に関心のある16歳以上で、徒歩、自転車、公共交通機関のいずれかで来館できる人

▶申し込み/3月10日(水)(消印有効)までに、所定の申込書(市立図書館ホームページ、各市立図書館にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで各市立図書館へ

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

くらしのチャンネル

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

3月市議会定例会 2月25日(木)開会予定

■3月市議会定例会の会議予定

内容	日程
議案説明	2月25日(木)
代表質問	3月3日(水)
代表・個人質問	3月4日(木)
個人質問	3月5日(金)・8日(月)
個人質問・議案質疑など	3月9日(火)
採決	3月22日(月)
総務・経済文教	3月10日(水)~12日(金)
福祉環境・建設企業	3月15日(月)~17日(水)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

■「請願」「陳情」を希望する人

2月25日(木)までに提出してください。
※「請願」の提出には、議員の紹介が必要です。

※提出された請願(陳情)書の写しを、本会議などで配布します。

■本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎8階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

※乳幼児一時預かり、手話通訳、要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合わせください。

議会事務局 ☎224-5057

長野市都市計画審議会

- ▶とき/2月10日(水)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/都市計画道路見直し、区域区分見直しほか
- ▶傍聴定員/15人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/2月8日(月)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、都市政策課(☎224-5050、FAX224-5111、✉toshisei@city.nagano.lg.jp)へ

長野市総合計画審議会

- ▶とき/2月12日(金)15:00~17:00
- ▶ところ/市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題/第五次長野市総合計画後期基本計画の策定について
- ▶傍聴定員/5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/事前に電話で企画課(☎224-5010)へ

長野市国民健康保険運営協議会

- ▶とき/2月19日(金)13:30~15:30
- ▶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年度長野市国民健康保険特別会計予算の概要ほか
- ▶傍聴定員/10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/2月16日(火)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

保育士のための個別職場相談会

- ▶とき/2月27日(土)14:00~16:00
 - ▶ところ/芸術館展示サロン
 - ▶内容/長野市の幼児教育・保育の紹介、就職相談、職員募集の案内など
 - ▶対象/保育士資格を取得予定の人(学生も可)、保育士資格を持つ求職者
 - ※オンライン個別相談も行います。オンラインの場合、2月12日(金)までに予約が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 園保育・幼稚園課 ☎224-8039

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/2月13日(土)10:15~12:30
- 提供会員入会説明会
- ▶とき/3月6日(土)10:15~12:30

- ◎上記はいずれも
- ▶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)。

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。

証明書コンビニ交付サービスの利用停止

2月9日(火)・20日(土)、3月4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・県民税課税内容証明書の発行ができません。
園市民窓口課 ☎224-6428

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/2月15日(月)~21日(日)9:00~17:30
▶抽選日/2月23日(火)[当選者のみ、はがきで通知。引き取りは2月24日(水)~3月7日(日)に、当選者が行ってください。]
▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)
▶対象/中学生以上
園リサイクルプラザ ☎222-3196

不用品あっせん

◆さしあげます(先着順)/家庭用電気マッサージ足もみ器、折り畳みベッド(シングル、セミダブル)、家具調こたつ
◆ゆずってください/そば打ち道具一式
▶申し込み・問い合わせ/2月8日(月)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。

家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/2月13日・27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

納め忘れのないように	
種別	納期
固定資産税・都市計画税(4期)	3月1日(月)
国民健康保険料(2月期)	
後期高齢者医療保険料(8期)	
介護保険料(9期)	
し尿処理手数料従量制(6期)	

長野灯明まつり

2月11日(木)～14日(日) 18:00～21:00
(14日は20:00まで)
善光寺～善光寺表参道(中央通り)

長野灯明まつりは、今年で18回目の開催を迎えます。
今年のテーマは「Lights of peace～未来への継承～」。台風災害や新型コロナウイルス感染症の影響を受けている今だからこそ、世界へ向けて「平和」「平穩」を願い、世界中へ未来への希望となる「灯(ともしび)」を届けるまつりとして開催します。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、新しい形式で開催します。幻想的な雰囲気とまつりのにぎやかさを、お楽しみください。



善光寺ゆめ常夜灯

日本を代表する照明デザイナーの石井幹子さんによる善光寺のライトアップは、冬の夜空を彩り長野灯明まつりを象徴する情景です。



(C)中嶋秀磨

▶ところ／善光寺本堂 ほか

ゆめ大灯籠

善光寺境内に一畳ほどの大きさのゆめ大灯籠を設置します。灯り絵の灯とは一味違った大きな光を灯(とも)すとともに、平和への祈りを込めてライトアップを行います。



▶ところ／善光寺山門

ゆめ灯り絵展

善光寺表参道を約650基の切り絵灯籠で彩る「ゆめ灯り絵展」。それぞれの作者が想いや未来への願いを込め、切り絵に刻み、制作した灯籠です。美しく彩られた光の道、情緒あふれる光景をお楽しみください。



▶ところ／新田町～大門交差点、善光寺駒返り橋周辺

宿坊ゆめ茶会

善光寺周辺では、毎夜風情あふれる善光寺の宿坊を堪能できる「宿坊ゆめ茶会」を開催します。



仲見世ぶらり歩き

長野灯明まつり期間中、善光寺仲見世で特別なおもてなしに触れることができます。この機会に、ぜひ仲見世グルメに舌鼓を打ってみたいかがでしょうか。



スタンプラリー「門前そば屋のそば食いねえ」

▶とき／1月30日(土)～2月14日(日)
※営業時間は各店舗にお問い合わせください。
※長野灯明まつり期間中は、17:30～20:30も営業します。

☎長野灯明まつり実行委員会事務局 ☎259-1005



冬の戸隠で過ごす、特別な2週間

長野デザインウィーク in 戸隠

Nagano Design Week
in Togakushi

2月20日(土)～3月7日(日)

真っ白な山々、森、里、澄んだ空気の中夜空に輝く星、浮かび上がる戸隠連峰などを堪能しませんか。雪の中を歩く爽快感、食事の温かみなど、冬の戸隠を思いっきり味わうコンテンツを詰め込みました。ぜひお出掛けください。



※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、開催内容の変更や中止になる場合があります。

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

市政情報はホームページでもご覧いただけます。



緊急情報やイベント情報などをツイッターで発信しています。



長野市の魅力をインスタグラムで発信しています。



無料アプリ「マチイロ」で「広報ながの」などを配信しています。

