



も く じ

●公契約条例施行…………… 2	●生きがいづくり講座 受講生募集…………… 14・15
●住民票の異動に伴う 臨時窓口の開設…………… 3	●成人学校・教養講座 受講生募集…………… 16・17
●マイナンバーカード未取得の人へ…………… 3	●無料市民相談…………… 18・19
●引っ越しに伴うごみの出し方…………… 4・5	●NAGANO健康スポーツ教室 参加者募集…………… 20～22
●高齢の皆さんの身近な相談窓口…………… 6	●集客プロポーションパートナー 都市からのお知らせ…………… 23
●国民健康保険の手続き…………… 7	●ながのエルフェスタ2020…………… 23
●こころと上手に付き合おう…………… 8	●市長コラム…………… 24
●4月の乳幼児健診などの日程…………… 9	●健康情報コーナー…………… 24
●固定資産の内容が確認できます…………… 10	●くらしのチャンネル…………… 25～35
●市税の納め忘れはありませんか…………… 10	●東京2020オリンピック聖火リレー 交通規制のお知らせ…………… 36
●個別施設計画を策定しました…………… 11	
●フォトニュースNAGANO…………… 11	
●芸術館開館5周年事業…………… 12	
●がんばれAC長野パルセイロ…………… 13	

## 文化財を守る

1月26日(火)、第67回文化財防火デーに合わせ、善光寺本堂周辺で、消防演習を実施しました。

この日は、善光寺事務局や消防団員の皆さんなど約110人が参加し、一斉放水やはしご車による救出、消火体験などを行いました。

また、救護の際は検温をしたり防護服を着用したりするなど、新型コロナウイルス感染症対策を意識した訓練となりました。

### 長野市の人口 (令和3年2月1日現在)

総数 373,629人(男181,219人 女192,410人)  
世帯数 162,508世帯

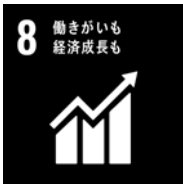
# 長野市公契約等基本条例を施行します

問 契約課  
 ☑ keiyaku@city.nagano.lg.jp  
 ☎ 224・5015 FAX 224・5067

入札・契約制度を適正に履行することなどにより、地域経済の健全な発展と、市民が豊かで安心して暮らすことができる持続可能な社会の実現を目的とした「長野市公契約等基本条例」を、4月1日に施行します。公契約に関わる事業者・労働者の皆さんは、条例の趣旨にご理解・ご協力をお願いします。

※一部、10月1日から適用になるものがありますので、ご注意ください。

公契約等基本条例について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 【条例の対象となる公契約の範囲】

- ①市が発注・依頼する全ての契約
  - ②公の施設の管理に関する協定(指定管理)
- (①、②に関わる下請負や再委託の契約を含みます)



# 引っ越しに伴う異動届の臨時窓口を開設します

とき

3月28日(日)、4月4日(日)  
9:00~16:30

ところ

市役所総合窓口(第一庁舎2階)

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



## 取り扱い事務

- ◇住民異動届の受け付け(住民票の写しなどの発行は3日後から)
- ◇異動届け出済みのマイナンバーカードの券面変更
- ◇住民異動に伴う福祉関係(児童手当・福祉医療・介護保険)の手続き
- ◇ごみ関係の案内
- ◇国民健康保険・国民年金に関する受け付け
- ※他市区町村への確認が必要な場合、国民健康保険の加入に必要な離脱証明書がない場合など、取り扱いできない手続きもあります。
- ※印鑑登録、印鑑登録証明書、住民票、所得・納税・固定資産に関する各種証明書の発行はできません。
- ※3月下旬から4月上旬は、窓口の混雑が予想されます。3密を避けるため、届出日の分散にご協力ください(繁忙期に限らず、月・金曜日と月初めは比較的混雑します)。時間に余裕をもってお越しください。

## マイナンバーカード未取得の人へ

## QRコード付き交付申請書が再送付されています

マイナンバーカード未取得の人へ、1月上旬から3月下旬にかけて、国の機関である地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から、マイナンバーカードの交付申請書が順次送付されています。カードの取得を希望する人は、届いた申請書を郵送するか、スマートフォン・パソコンから申請をしてください。申請からカードの受け取りまでの流れについては、申請書に同封しているパンフレットや市ホームページをご覧ください。

### ◆送付対象の人

マイナンバーカードを持っていない人のうち、交付申請を行っていない人(処理の都合上、すでに申請をした人にも交付申請書が送付されることがあります)



▲送付している封筒の見本

### ◆送付対象外の人

- ①令和2年10月31日時点で75歳以上の人(後期高齢者医療広域連合から別途、申請書類を送付予定)
- ②令和2年中に出生、国外転入などにより、QRコード付き申請書が添付された個人番号通知書か通知カードの送付を受けた人
- ③「出入国管理及び難民認定法」に規定する中長期在留者など

## マイナポイントについて

マイナポイントの申し込み・利用期間が令和3年9月末までに延長されました。ただし、令和3年3月末までにカードの交付申請をした人が対象となります。希望する人は早めに手続きをお願いします。

問 交付申請書・マイナポイントについて

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

問 市民窓口課 臨時窓口について ☎224-6428 マイナンバーカードについて ☎224-8380  
FAX共通224-7631 ✉shimado@city.nagano.lg.jp

# 引っ越しに伴うごみの出し方

これからの季節は、転勤や進学などの引っ越しに伴い、たくさんのごみが出ます。

一度に多量のごみが出る場合は、次のごみ処理施設に直接持ち込むか、収集運搬業の許可を受けた業者に収集を依頼してください。また、家電などの廃棄物を処分する場合も、次の方法で正しく処分しましょう。

## ごみ処理施設に持ち込む場合

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

### ■ごみ処理施設

#### 可燃ごみ

ながの環境エネルギーセンター

（松岡二丁目、☎222・53001）

#### 不燃ごみ・資源物

資源再生センター（松岡二丁目、☎221・5316）

※ながの環境エネルギーセンターと資源再生センターの出入り口は、共通（犀川堤防道路側）です。ただし、せん定枝葉の搬入は、資源再生センターの東側出入り口をご利用ください。

利用ください。

※土曜日は、両センターとも混雑します。

## ごみ処理施設のごみ処理手数料 （10キログラムごと）

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

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

## 収集を依頼する場合

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

## 家電4品目の処分

家庭から出る家電4品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）は、次のいずれかの方法で処分してください。処分には、リサイクル料金などがかります。

### ■処分方法

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

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

③家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可事業者に依頼する（5ページ）。

④直富商事(株)（大字大豆島、☎222・1884）へ直接持ち込む（ブラウン管テレビは除く）。

※②・③は、事前に郵便局でリサイクル料金の振り込みが必要ですが（①もリサイクル料金がかかります）。

※③は、別途収集運搬料金が必要で

## 家電4品目のリサイクル料金 （令和2年4月1日現在）

対象品目	料金（1台当たり）
エアコン	990円～9,900円
テレビ	1,320円～3,700円
冷蔵庫・冷凍庫	3,740円～6,149円
洗濯機・衣類乾燥機	2,530円～3,300円

※リサイクル料金は、メーカーや対象品目の大きさによって異なります。

す。詳しくは、依頼先の事業者にお問い合わせください。  
※④は、事前にリサイクル料金の支払いは不要ですが、処理手数料が別途かかります。

## スプリング入り マットレスなどの処分

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

### ■処分方法

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

・直富商事(株)（☎222・1884）  
・宝資源開発(株)（☎0120・030320）

・イコール・ゼロ(株)（☎221・8080）  
・(有)トサキ商会（☎221・3274）  
③資源再生センターのストックヤード（専用の受け入れ施設）へ自己搬入する（有料）。

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

## ストックヤードでの受け入れ

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

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

資源再生センター ☎ 221・5316

## 令和3年度 サンデーリサイクルと小型家電回収

資源物などの回収を目的に、日曜日に支所やスーパーの駐車場などでサンデーリサイクルを行っています。一部会場では、家庭から出る小型家電も回収します。

回収会場など、詳しくは3月に配布予定の「サンデーリサイクル日程表」か、市ホームページをご覧ください。

▼回収時間／10時～13時

▼共通回収品目／びん、缶、ペットボトル、紙、乾電池、蛍光灯

※家庭から出る資源物が対象です（事業者のものは回収できません）。

※蛍光灯は、スペースの都合上、10本までを目安とします。



ごみの出し方に関すること  
生活環境課

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

## 長野市一般廃棄物収集運搬業許可事業者一覧

(1月1日現在、所在地順)

名称・氏名	営業所の所在地	電話番号	許可内容 多量ごみ 家電4品目	名称・氏名	営業所の所在地	電話番号	許可内容 多量ごみ 家電4品目
NPO法人さくら会	大字長野桜枝町	232-0778	○	吉澤圭太	安茂里小市一丁目	226-2433	○
(有)ACEN	大字鶴賀東鶴賀町	262-1657	○	(有)柴田商店	差出南一丁目	226-2510	○
(株)浄福堂(かたづけ本舗)	柳町	0120-834-940	○	(株)寺建	篠ノ井布施高田	226-5726	○
鈴木和男(サポート信州)	中御所一丁目	0120-680-552	○	(有)リセット	篠ノ井御幣川	090-5198-0710	○
(株)美整社	中御所三丁目	224-0144	○	白鳥明生(リサイクルふるさと)	篠ノ井御幣川	090-4462-9472	○
(株)誠徳	大字川合新田	274-5230	○	(株)タケモト	篠ノ井塩崎	248-8112	○
(株)創輝		214-2326	○	(株)ブライト	篠ノ井有旅	292-9138	○
長野陸送(株)	大字稲葉	221-2191	○	(有)丸虎商会	篠ノ井有旅	090-9660-3451	-
(有)中川		221-7522	○	山本昭夫	神明	090-9359-6789	○
メガステップ(株)	若里五丁目	090-8877-7691	○	(有)宮川商店	神明	272-1032	○
(株)藤川紙業	若里七丁目	228-5475	○	(株)川島重機開発	松代町清野	278-7583	○
小松産業(株)	大字高田	243-0180	○	(株)リサイクル横澤	松代町大室	278-2638	○
(有)ミヤノテック		221-0747	○	(株)神山緑地産業	若穂川田	282-2259	-
(株)兼子	若宮二丁目	239-7444	○	(株)リターン	若穂川田	214-7444	○
飯田孝男	大字東和田	0120-659-481	○	(株)福澤俊行	若穂保科	090-3143-8214	○
(株)長野県赤帽	平林二丁目	259-0872	○	(株)環境クリエイション	若穂保科	245-9400	○
林徹	三輪二丁目	090-2234-7835	○	(有)スパート	川中島町今井	254-7977	○
(株)西野興産	三輪七丁目	232-2453	○	柴田一身(便利屋しばたサービス)	川中島町原	293-5816	○
松本健	吉田一丁目	263-1780	○	(株)マツシン	川中島町御厨	284-4775	○
長野運送(株)	桐原二丁目	243-3677	○	吉村格	川中島町四ツ屋	090-4464-5944	○
(株)H.K	中越一丁目	217-7784	○	(株)アスター	川中島町四ツ屋	284-2872	○
(株)佐藤創建	中越二丁目	217-6652	○	(有)北川運送	里島	0120-454-530	○
(株)松興	大字富竹	236-9380	○	宝資源開発(株)	青木島町青木島乙	0120-030-320	○
鈴木宗則		262-1338	○	(有)アール・イー・コーポレーション	青木島町綱島	254-7768	○
(有)中森商店	大字小島	244-3893	○	中澤利昭(セカンドライフ)	青木島町大塚	213-4838	○
(有)ダストクリーンツカサ	大字柳原	217-7888	○	(株)リパティ・ベル	青木島一丁目	0120-954-355	○
(株)井上産業		214-3830	○	吉越晃一	真島町真島	284-3443	○
(有)巴商会	大字大豆島	221-6559	○	(株)開渡	真島町真島	217-1570	○
イコールゼロ(株)		221-8080	○	(株)榮光	真島町真島	214-7909	○
直富商事(株)		222-1887	○	(株)G サービス	真島町真島	285-0768	○
(有)トサキ商会	松岡二丁目	221-3274	○	(株)高橋商事	小島田町	284-5824	○
(株)ウチダ総業	大字北尾張部	217-0420	○	田中敬一(ありがた屋長野店)	稲里町中水鉤	234-3651	○
岡田勇吉(便利屋オカダ)	大字南堀	243-1135	○	松宗建設(有)	稲里町中水鉤	285-2635	○
羽鳥弘晃(かいてきの木)	大字若槻団地	0120-534-666	○	神林隆光	稲里町下水鉤	080-1067-3075	-
青木達哉	稲田二丁目	090-2671-8476	○	高橋善孝(R-1サービス)	三本柳東二丁目	0800-600-2288	○
松浦千城(エース急便)	徳間一丁目	241-4715	○	(株)阿部工業	松代町東条	214-1316	○
NPO法人ホットラインながの	西三才	251-3255	○	石坂秀夫	七二会丙	090-4598-1884	○
間堀建設(株)	大字穂保	295-7212	○	(株)環興	豊野町浅野	219-3033	○
(有)笠興		296-7760	○	宮島産業(株)	鬼無里日影	256-2149	-
(株)北山商事	大字赤沼	217-8158	○	曾根信一	大岡甲	090-3402-4336	○
吉田政二(ほっとハート)	大字安茂里	0120-471-707	○	(株)伊藤商会	信州新町上条	262-3025	○

※多量ごみとは、家庭からの引っ越しや片付けなどの一時多量ごみ、集積所に出不せない大きなごみのことです。  
※家電4品目とは、エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機のことです。

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

「高齢の皆さんが安心して暮らすために」

# 身近な相談窓口を「利用ください」

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

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

## 地域包括支援センター

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

### ○総合相談

相談内容に応じて、適切なサービスや関係機関を紹介しています。閉じこもりがちな生活を予防し、認知症になっても暮らし続けられるよう、支援が必要な人への早期対応に努めています。

### ○権利擁護

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

### ○介護予防ケアマネジメント

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

## ■地域包括支援センター

施設名	所在地	電話番号	担当地域
中部地域包括支援センター	市役所第二庁舎1階	224-7174	戸隠、鬼無里
篠ノ井支所駐在	篠ノ井御幣川281-1	292-3358	篠ノ井(横田、合戦場、東福寺、西寺尾)
博愛の園	浅川東条295-5	256-6530	第二、浅川、芋井
ケアポート三輪	三輪五丁目43-20	235-2215	三輪
安茂里	大字安茂里1775	226-3895	安茂里、小田切、七二会
コンフォートきたながいけ	大字北長池935	254-5250	大豆島、朝陽
コスモス	小島田町449	284-2166	更北
ケアプラザわかほ	若穂川田1830	282-1631	若穂
ニチイケア高田	大字高田1031-1	269-0666	古牧
星のさと	篠ノ井小松原2359-25	261-1588	川中島、篠ノ井(共和)
若槻ホーム	上野一丁目1462-1	296-3303	若槻
芹田	大字栗田732-1	217-5650	芹田
豊野(サブセンター)	豊野町豊野655-5	219-2607	豊野
富竹の里	大字富竹1621	295-7780	古里、柳原、長沼
吉田	吉田三丁目22-41	266-0567	吉田
コンフォートにしつるが	大字鶴賀西鶴賀町1484-5	219-3510	第一、第三、第四、第五
桜ホーム	篠ノ井二ツ柳1432-3	290-1155	篠ノ井(川柳、塩崎)、信更
長野松代総合病院	松代町松代183	278-2058	松代
篠ノ井総合病院	篠ノ井会666-1	261-1062	篠ノ井(中央、信里)
新町病院	信州新町上条137	291-2305	信州新町、中条、大岡



## 在宅介護支援センター

地域の身近な相談窓口として、介護をするための知識や方法の紹介、介護予防に関する相談、高齢の皆さんの実態把握など、地域包括支援センターの業務を補完しながら、安心して生活するための支援をしています。

## ■在宅介護支援センター

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

### ■地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター  
 ☎ 224-7174 FAX 224-8574  
 ✉ houkatsucare@city.naganoin.jp

# 国民健康保険の手続きをお忘れなく

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

## 加入・脱退について

■国保へ加入（退職したときなど）

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

●手続きに必要なもの

▽健康保険離脱証明書（雇用保険の離職票ではありません）  
▽マイナンバーを確認できるもの（世帯主と加入する人）  
▽手続きをする人の運転免許証など本人確認ができるもの  
▽雇用保険受給資格者証（退職理由がリストラなどで保険料の軽減を受ける人）  
▽預貯金通帳・通帳の届け出印（口座振替による納付を希望する人）

※任意継続の健康保険が満了のときは、任意継続の保険証（有効期限などが記載されているもの）をお持ちください。

■国保の脱退（就職したときなど）

職場の健康保険などに加入したときや、健康保険の扶養家族になった

ときは、必ず国保の脱退手続きをしてください。

●手続きに必要なもの

▽職場の健康保険証（カード様式の場合）は家族全員分。コピー可  
▽国保の保険証  
▽マイナンバーを確認できるもの（世帯主と脱退する人）  
▽手続きをする人の運転免許証など本人確認ができるもの

◎ご注意ください

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

■学生用保険証（進学したとき）

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

●手続きに必要なもの

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

## 給付制度などについて

■70歳の誕生日を迎える皆さん

70歳の誕生日を迎える国保加入者

には、新しい被保険者証兼高齢受給者証をお送りします。使用できる日は、70歳の誕生日の翌月（1日生まれの人は誕生日）の1日からです（使用できる日までに送付）。医療機関などを受診する際は、新しい被保険者証兼高齢受給者証を提示してください。

■70歳以上の国保加入の皆さん

●医療費の自己負担割合

・70歳の誕生日の翌月（1日生まれの人は誕生日）の1日から2割になります。

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

■高額な診療を受ける皆さん

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

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

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

※保険内診療で自己負担限度額を超

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

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

## 収入がなくても申告を！

令和3年1月1日現在、本市に住所がある国保加入者とその世帯主は、保険料の計算に当たり、市民税・県民税の申告が必要です。収入がない人も必ず申告をしてください（国保に加入していない世帯主も含む）。ただし、次の人は申告の必要はありません。

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

## 国民健康保険課

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

## 3月は「自殺対策強化月間」です

# あなたのこころと上手に付き合うコツ



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

自殺の要因は一つではありません。健康問題、生活問題、家庭問題などさまざまな問題が複雑に絡み合い、心理的に追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態となってしまうます。

令和2年中は、前年の自殺者数を上回る月が多くありました。その原因には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が、私たちの日常をさまざまな形で変化させたことも影響していると考えられています。

## 「こころのサイン」に気づく

ストレスが重なった時、物事が思い通りに進まなかった時などは、誰でもこころの健康を崩すことがあります。

例えば、新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を自粛するなど、生活が制限される状況や、仕事で今後の見通しが立たない状況などが続くくと、ストレスや不安が大きくなります。その結果、いつもは解消できていたストレスが解消できなくなり、こころとからだのバランスを崩してしまふことがあります。

早めに自分のこころのサインに気づき、適切に対処していきましょう。

## 『こころのサインの例』

- ・ 悲しい、憂鬱(ゆううつ)な気分になる
- ・ 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- ・ 食欲がなくなつた
- ・ よく眠れない
- ・ お酒の量が増えた
- ・ 何もせずにボーッとしていることが多い
- ・ 勉強や仕事が手に付かない



など

## 「こころのサイン」に気付いたら

こころが疲れたとき、苦しいときなどは、次の方法で気持ちを切り替えてみるのがおすすめです。自分に合ったりフレッシュの方法を見つけてみましょう。

### ■深呼吸

大きく鼻から息を吸って、ゆっくり口から吐き切る。緊張がほぐれ、自然とリラックスできます。

### ■意識して口角を上げる

「笑い」の感情は伴わなくても、意識して口角を引き上げると脳が反応し、精神を安定させるホルモンが増えます。

### ■考え方の癖を見直す

考え方の幅を広げて、負の感情やストレスをためない

・ 今の気持ちを紙に書いてみる

### ■からだを動かす

筋力トレーニング、スポーツ、軽いストレッチ、体操などをする

### ■今と全く違う感情を味わう

・ 思いっきり泣ける本を読む

・ お笑い番組などを見て大笑いする

### ■何かに一点集中して取り組む

・ 読書をする

・ 部屋の掃除をする

・ 手芸をする

・ 絵を描く など

### ■自分なりのリラックス方法を行う

・ 晴れた日に散歩をする

・ 音楽を聴く など

## 1人で悩まず相談を

ストレスが大きく、1人で対処できない時は、専門の相談機関や医療機関に早めに相談しましょう。

市でも、こころの悩みなどの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

## 市保健所こころの相談専用電話

☎ 227・4455  
月～金曜日9時30分～16時  
(祝休日、年末年始を除く)

## 出前講座をご利用ください

市保健所健康課では、こころの健康やゲーとキーパーなどをテーマに「出前講座」を実施しています。地域や職場で、研修会・勉強会などを計画していただき申し込みを希望する人や、講座の詳細を知りたい人は、市保健所健康課へお問い合わせください。

## 閩市保健所健康課

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





# 4月の 健診などの日程

5月以降の健診日程は「健康カレンダー」をご覧ください。

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

## ○保健センターなどの対象地区・電話番号

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

※指定日に体調や都合の悪い場合は、保健センターにご相談ください。

※マスクを着用し、お子さんと保護者1人で会場に入るようご協力をお願いします。事情がある場合は、保健センターにご相談ください。



## 4月の乳幼児健康診査

☆1 = 東部は豊野地区の健診も対象です。 ☆2 = 西部は信州新町地区の4か月児健診、中条地区の健診も対象です。 ☆3 = 松代は若穂地区の健診も対象です。

会場	4か月児		1歳6か月児		3歳児	
	日程	対象児	日程	対象児	日程	対象児◇
北部	23日(金)	令和2年12月1日～令和3年1月15日生	20日(火)	令和元年8月1日～9月15日生	13日(火)	平成29年8月1日～9月10日生
三陽	16日(金)	令和2年12月1日～13日生	15日(木)	令和元年8月1日～14日生	9日(金)	平成29年9月1日～12日生
	27日(火)	令和2年12月14日～25日生	22日(木)	令和元年8月15日～25日生	20日(火)	平成29年9月13日～30日生
吉田	22日(木)	令和2年12月1日～20日生	7日(水)	令和元年8月1日～22日生	8日(木)	平成29年9月1日～25日生
東部☆1	23日(金)	令和2年12月生	16日(金)	令和元年8月23日～9月10日生	28日(水)	平成29年9月生
西部☆2	21日(水)	令和2年12月1日～20日生	13日(火)	令和元年8月生	9日(金)	平成29年9月1日～25日生
犀南	27日(火)	令和2年12月1日～18日生	16日(金)	令和元年8月1日～25日生	8日(木)	平成29年9月1日～10月13日生
	6日(火)	令和2年12月1日～14日生	28日(水)	令和元年8月26日～9月10日生	15日(木)	平成29年9月1日～16日生
真島	13日(火)	令和2年12月15日～31日生	14日(水)	令和元年8月1日～21日生	22日(水)	平成29年9月17日～30日生
	19日(月)	令和2年12月1日～令和3年1月15日生	21日(水)	令和元年8月22日～9月10日生		
松代☆3	19日(月)	令和2年12月1日～令和3年1月15日生	-	-	-	-
戸隠	14日(水)	対象者にご案内をお送りします	14日(水)	対象者にご案内をお送りします	14日(水)	対象者にご案内をお送りします

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



## 4月の乳幼児健康教室 ふたご・みつご広場

☆北部は戸隠・鬼無里地区、東部は豊野地区、西部は信州新町・中条地区、犀南は大岡地区も対象です。

会場	7～8か月児		2歳児		ふたご・みつご広場	
	日程	対象児	日程	対象児	日程	対象児◇
北部☆	5日(月)	令和2年8月1日～9月5日生	-	-	12日(月)	○ふたご・みつごの子育てをしている人が、育児の悩みや不安について相談したり、参加者同士が交流をしたりする場です。ふたご・みつごを妊娠している人も、先輩お母さんと交流できる良い機会になります。
三陽	14日(水)	令和2年8月1日～17日生	16日(金)	平成31年1月1日～15日生	-	○予約は不要です。直接会場へお出掛けください。
	26日(月)	令和2年8月18日～31日生	28日(水)	平成31年1月16日～31日生	-	★こども広場「このゆびとまれ」(篠ノ井布施高田)で開催します。
吉田	6日(火)	令和2年8月1日～20日生	20日(火)	平成31年1月1日～23日生	-	
東部☆	27日(火)	令和2年8月21日～9月10日生	26日(月)	平成31年1月生	-	
西部☆	12日(月)	令和2年8月生	6日(火)	平成31年1月1日～20日生	-	
犀南☆	16日(金)	令和2年8月1日～20日生	27日(火)	平成31年1月21日～2月10日生	-	
	8日(木)	令和2年8月1日～19日生	9日(金)	平成31年1月1日～25日生	19日(月)★	
真島	15日(木)	令和2年8月20日～9月10日生	23日(金)	平成31年1月26日～2月18日生	-	
	5日(月)	令和2年8月1日～15日生	19日(月)	平成31年1月1日～15日生	-	
	12日(月)	令和2年8月16日～31日生	26日(月)	平成31年1月16日～31日生	-	

▶受付時間/9:15～9:45 ▶時間/9:15～(\*)  
 ▶持ち物/母子健康手帳、赤ちゃんのしおり、健康教室参加票、おむつかパンツ、バスタオル(7～8か月児)、筆記用具  
 ・松代・若穂地区は、4月の健康教室はありません。  
 ・7～8か月児健康教室では、絵本を差し上げますので、絵本引換券をお持ちください。  
 \*2歳児健康教室対象児には、教室の10日前までに、会場や来所時間などのご案内をはがきでお送りしますので、必要事項の確認をお願いします。会場により違いはありますが、2歳3か月ごろが参加日となります。2歳6か月を過ぎても案内が届かない場合は、各会場へお問い合わせください。

▶時間  
 北部保健センター/10:00～11:30  
 こども広場「このゆびとまれ」/10:15～11:45  
 ▶持ち物/母子健康手帳



## 4月の健康・食生活相談(健康相談は成人のみ)

会場	日程	会場	日程	会場	日程	会場	日程
北部	15日(木)	西部	19日(月)	豊野	20日(火)	信州新町	19日(月)
三陽	8日(木)	犀南	7日(水)	戸隠	7日(水)	中条	随時(要予約)
吉田	13日(火)	真島	27日(火)	鬼無里	22日(木)		
東部	28日(水)	松代☆	5日(月)	大岡	随時(要予約)		



## 4月の歯の健康相談(乳幼児・成人)

▶とき/26日(月)9:30～11:30  
 ▶ところ/市保健所  
 ▶申し込み/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ  
 ▶時間/9:00～11:00(事前に各会場へ予約をしてください。  
 ☆松代は若穂地区も対象です。

# 固定資産の内容が 確認できます

令和3年度納税通知書発送予定日  
土地・家屋、償却資産 = 4月30日(金)

## ■土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者(納付すべき税額が生じる人)が、他の土地・家屋と価格を比較できるように、市内の土地・家屋の価格などを記載した令和3年度の「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧を行います。

▶とき / 4月1日(木)~5月31日(月)(土・日曜日、祝休日を除く)

▶ところ / 資産税課(第一庁舎3階)

▶手数料 / 無料

※支所・連絡所での縦覧は行いません。

## ■固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧など

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

▶とき / 4月1日(木)~通年(土・日曜日、祝休日、12月29日~翌年1月3日を除く)

▶ところ / 資産税課、各支所・柵連絡所

▶手数料 / 閲覧 = 1件300円、写しの交付 = 1枚300円 [縦覧期間(4月1日~5月31日)は、令和3年度の名寄帳は無料]

内容	対象	持ち物
土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧 名寄帳の閲覧・写しの交付	納税者、納税義務者、納税者など同居の親族	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人確認ができるもの(いずれも有効期限内のもの)</li> <li>◇1点で確認できるもの 運転免許証、パスポート(郵送の場合はパスポート不可)、マイナンバーカード、官公署発行の写真付きの資格者証など</li> <li>◇2点以上必要なもの 健康保険証、年金証書などに加え、診察券、預貯金通帳、社員証など</li> </ul>
固定資産課税台帳の閲覧・写しの交付	法人	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人確認ができるもの(社員証など)</li> <li>法人代表者印</li> </ul>
	借地・借家・地上権などの権利者	<ul style="list-style-type: none"> <li>上記に加えて、対象物件(土地・家屋)の所在地が明記されている賃貸借契約書、または権利関係を示す書類</li> </ul>

※代理人は、委任状と代理人の本人確認ができるもの(上記参照)が必要です。

## ●復旧済み被災家屋の評価額について

令和元年東日本台風災害で被災し、一定規模以上の損害が生じた家屋について評価額の見直しを行っていましたが、令和3年1月1日現在で修繕工事などが完了し、復旧している場合は、固定資産税・都市計画税が通常の税額に戻ります。

## 問 資産税課

証明書などの交付、各種申請・届け出について

☎224-5018

土地の課税について

☎224-7076

家屋の課税について

☎224-7176

償却資産の申告、届け出について

☎224-8376

FAX(共通) 224-7083 ☑sisanzei@city.nagano.lg.jp

# 市税の納め忘れがないか確認を！

市税は、福祉や教育、道路の整備など、安全・安心な環境づくりのための大切な財源です。納期限を過ぎても納めていない市税がある人は、早めに納付をしてください。



## 市税を滞納した場合は

本来の税額に「延滞金」を加算して請求します。

また、長野市が行う入札参加や補助金の受給などの行政サービスが制限されます。

※令和3年の延滞金の割合は、納期限の翌日から1カ月を経過する日までは年2.5パーセント、それ以降は年8.8パーセントです。



## 納税に関するご相談は

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

## ～滞納処分までの流れ～

納期限を過ぎても納付がない。



本来の納期限から20日を経過すると、督促状が送付されます。なお、督促状の送付に伴い、「督促手数料」が加算されます。



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



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

問 収納課

☎224-7664 FAX224-7346

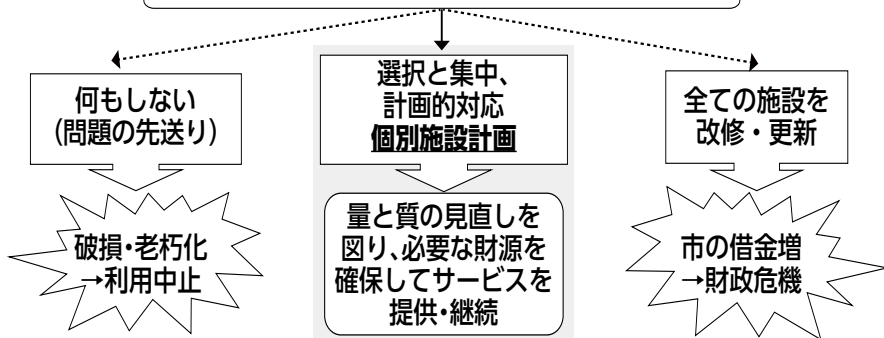
☑syunou@city.nagano.lg.jp

# 公共施設(建築物)の個別施設計画を策定しました

市では将来世代に負担を先送りすることなく、より良い資産を次世代に引き継いでいくため、公共施設マネジメントを推進しています。

このたび、建築物のマネジメントを進めるため今後10年間の対策などを示す「個別施設計画」を策定しました。

- 課題① 少子高齢化・人口減少による市民ニーズの変化
- 課題② 老朽化した公共施設の改修・更新経費の増大



なぜ、公共施設マネジメントを進めるのか

上図のとおり、今ある全ての施設を改修・更新していくことは財政的に困難です。また、老朽化が進む公共施設をそのまま放置すれば、施設サービスを継続することが難しくなります。施設の選択と集中による計画的な対応により、必要な財源を確保していくため、個別施設計画を推進します。

## 個別施設計画の推進に当たって

計画策定に先立ち実施した意見募集では、94件のご意見をいただきました。詳しくは市ホームページをご覧ください。



今後、計画に取り組んでいく際には、いただいたご意見も参考に、関係する皆さんと十分な協議を重ねながら進めていきます。

## 公共施設マネジメント

### 推進課

☎ 224・7502 FAX 224・7604  
✉ koukyou@city.nagano.lg.jp

# フォトニュース NAGANO

## 黄金の湯 松代荘グランドオープン

2月3日(水)、黄金の湯 松代荘がグランドオープンしました。

改修した露天風呂は以前の約2倍の広さとなり、開放感が加わりました。また、風呂の周りには植樹をし、景色を楽しみながらゆったりくつろげる空間となりました。その他にも、風林火山をイメージした客室を新設したり、レストランメニューを新しくしたりするなど、より充実した松代荘に生まれ変わりました。新しくなった松代荘で黄金の湯をぜひご堪能ください。



## はじめまして、よろしくね！～茶臼山動物園にニューフェイス～



▲ホーリー

◀ムータン

茶臼山動物園に、2頭のレッサーパンダが仲間入りしました。ホーリー(雌、4歳)は令和2年12月に静岡県から、ムータン(雄、6歳)は1月に福井県からやってきました。繁殖に向け、2月3日(水)から2頭の同居展示を始めました。これから茶臼山での生活にも徐々に慣れ、仲良くなってほしいですね。

また、1月17日(日)にはアルパカの赤ちゃんが生まれました。パール(雄)とミルフィー(雌)の子どもで、ダイヤ(雄、1歳)の妹に当たります。すくすくと育ち、好奇心旺盛で人懐こい性格の女の子です。これからの成長をお楽しみに！

令和3年5月8日



長野市芸術館  
NAGANO CITY ARTS CENTER



# 長野市芸術館は開館5周年を迎えます



皆さんからのご支援・ご愛顧をいただきながら、長野市芸術館は開館5周年を迎えます。令和3年度の事業では、市民の皆さんと共に創り、共に楽しむ特別プログラムを多数企画し、年間を通して開館5周年を盛り上げていきます。その中から、開館日に合わせて開催する事業を紹介いたします。

親子で楽しめる企画を多数ご用意しました！申し込み方法など、詳しくは芸術館ホームページをご覧ください。



## 長野市芸術館開館5周年記念フェスティバル 5月5日(水)～9日(日)

市民の皆さんにご参加いただける事業ばかり！5周年を迎える記念日を、皆さんと共に迎えます。



### 加藤昌則の「ぶっとび！クラシック」スペシャル編

レジデント・プロデューサーである作曲家・ピアニストの加藤昌則による、大人気レクチャー講座のスペシャル編を、2回お届けします。

#### ①5月7日(金)18:30 芸術館リサイタルホール

テーマは「加藤昌則による加藤昌則解体レクチャー」。これまで多くの作曲家を取り上げてきた加藤昌則自身にスポットを当て、作曲する様子などをご覧ください。

#### ②5月9日(日)14:00 芸術館アクトスペース(5歳から参加できます)

テーマは「親子でうたをつくってみよう」。加藤昌則と一緒に作曲を体験できます！



### 西村まさ彦の 「親子演劇体験講座」 5月5日(水)13:00 芸術館アクトスペース

俳優・西村まさ彦による演劇体験入門編。親子(子どもは小学4年生～中学生)を対象に、ラジオドラマづくりを通してコミュニケーション能力UPを目指します。



### 上條頌 スペシャル・ライブ 「Dance With Us」 5月8日(土)15:30

芸術館アクトスペース  
(ワークショップはリハーサル室14:00)

レジデント・プロデューサーであるギタリスト・上條頌のバンドのライブ！有名ダンサーによる、親子で参加できるダンスワークショップも開催します！(5歳から参加できます)



### 美術創作ワークショップ 「ぼんぼんスタンプで巨大アートをいっしょに創ろう！」 5月5日(水)10:00/12:00/14:00(3部制) 市民交流スペース

長野県出身の画家・OZ-尾頭-山口佳祐による、4歳から参加できる巨大アート作品づくり。完成した作品は、期間中展示されます(展示は入場無料)。

### 市内作家によるアート・グループ展 5月5日(水)～9日(日)10:00～19:00(最終日は17:30まで)展示サロン(入場無料)

「長野市・未来・希望」をテーマに、長野市に關係のある若手作家がアート作品を制作。オーディエンス選出で選ばれた作品を展示します。

### フリー・ライブ

芸術館メインホール(入場無料)

①5月6日(木)12:15 出演:沢知恵

②5月7日(金)12:15 出演:StarLights

(0歳から入場できます)

### ステージ体感プラン<開館5周年特別プラン>

5月8日(土)・9日(日)メインホール・リサイタルホール

世界三大ピアノの一つ、スタインウェイのグランド・ピアノをホールのステージで弾いてみませんか？楽器の持ち込みも可能で、通常の料金より格安でご利用いただけます(練習や収録などの利用に限ります)。

【お問い合わせ】(一財)長野市文化芸術振興財団 ☎219-3100 FAX219-3110 ✉info@nagano-arts.or.jp

【チケットの購入】長野市芸術館チケットセンター ☎219-3191(10:00～19:00、火曜日を除く)

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

# 2021シーズン開幕！

# がんばれ！ AC長野パルセイロ



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

いよいよ3月末から、AC長野パルセイロの2021シーズンが始まります！今年こそは念願のJ2昇格を目指すトップチームと、女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」への参戦が決まったレディースチームに、熱い声援を送りましょう！

## トップチーム新加入選手の紹介 名前 / 背番号 / ポジジョン / 前所属

 田中 謙吾 / 1 / ゴールキーパー / 松本山雅FC	 秋山 拓也 / 3 / ディフェンダー / 徳島ヴォルティス	 榎 翔太 / 11 / フォワード / 栃木SC
 宮阪 政樹 / 15 / ミッドフィルダー / ザスパクサツ群馬	 森川 裕基 / 16 / ミッドフィルダー / カマタマーレ讃岐	 金園 英学 / 17 / フォワード / ヴァンフォーレ甲府
 山口 和樹 / 18 / ミッドフィルダー / FC琉球	 武田 太一 / 19 / ミッドフィルダー / 徳島ヴォルティス	 矢田貝 壮貴 / 21 / ゴールキーパー / 大阪体育大学
 住永 翔 / 22 / ミッドフィルダー / 明治大学	 高窪 健人 / 23 / フォワード / 中央大学	 川田 拳登 / 29 / ディフェンダー / 大宮アルディージャ
 寺沢 優太 / 32 / ゴールキーパー / 沖縄SV	 山本 龍平 / 33 / ディフェンダー / 松本山雅FC	

## トップチーム(J3リーグ)2021シーズンホームゲーム日程

会場：長野Uスタジアム

節	開催日	対戦相手	キックオフ
2	3月21日(日)	テゲバジャーロ宮崎	14:00
4	4月4日(日)	ヴァンラーレ八戸	14:00
7	5月2日(日)	福島ユナイテッドFC	17:00
9	5月30日(日)	鹿児島ユナイテッドFC	16:00
12	6月20日(日)	カターレ富山	14:00
14	7月4日(日)	FC岐阜	19:00
15	7月11日(日)	Y.S.C.C.横浜	19:00

節	開催日	対戦相手	キックオフ
17	9月5日(日)	いわてグルージャ盛岡	未定
19	9月19日(日)	ロアッソ熊本	
21	10月3日(日)	カマタマーレ讃岐	
23	10月17日(日)	藤枝MYFC	
25	10月31日(日)	ガイナレ鳥取	
28	11月21日(日)	アスクラロ沼津	
30	12月5日(日)	FC今治	

※試合日程などは変更になる場合があります。

## チケット料金表

### ■トップチーム

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

## 2021スローガン

**CHALLENGE**  
AC NAGANO PARCEIRO

デザインコンセプトは「駆け上がれ」。チーム・クラブとしての成長と飛躍が表現されています。

チームの詳細は、  
ここをチェック



ライオン

©2008 PARCEIRO

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

# 令和3年度受講生募集

## 生きがいづくり講座



市では、シニアアクティブルーム、かがやきひろばなどの市有施設で、健康づくりやレクリエーション、介護予防などの講座を開催しています。

コロナ禍で家にこもりがちのため、フレイル(虚弱)になる人が増えています。講座に参加することは頭・体・心に良い刺激を与え、フレイルを予防する効果があります。この機会に新しいことを始めてみませんか。

※各講座は新型コロナウイルスの感染防止対策を取りながら開催しますが、感染拡大の状況により休講などになる場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

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

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

### シニアアクティブルーム(もんぜんぷら座3階) ☎223-0058

▶受講料/講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。講座の開講日に一括現金でお支払いください。受講者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません。)

▶申し込み/3月26日(金)(消印有効)までに、往復はがき(126円)に住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望講座番号・講座名・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ(複数の講座を申し込む場合は、はがき1枚につき1人1講座を記入してください。多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。)

番号	講座	曜日・時間	開講日	回数	定員	受講料以外の費用
1	脳も心も活性化笑いヨガ	第1・3月曜日10:30~12:00	5月17日	12	30人	資料代
2	鈴木先生のディスコダンス	第1・3月曜日10:30~11:30	4月19日	12	50人	資料代
3	椅子に座って呼吸器ヨーガ	第2・4月曜日10:30~12:00	4月26日	12	50人	資料代
4	松岡先生の折り紙	第2・4月曜日10:30~12:30	5月10日	13	27人	資料代、材料費
5	ゆっくりと楽しく歩いて健康	第1・3火曜日10:30~12:00	5月18日	14	40人	資料代
6	日本芸能を観る知る名作能	第3火曜日14:00~16:00	5月18日	8	27人	資料代
7	宮野先生の折り紙	第2・4火曜日10:30~12:30	5月25日	13	27人	資料代、材料費
8	童謡・唱歌・叙情歌を楽しく歌う	第2・4火曜日10:30~12:30	4月27日	13	50人	資料代、材料費
9	やさしい三色使いパステル画	第2・4水曜日10:30~12:00	4月28日	12	20人	資料代、材料費
10	ゆっくり毎日積み重ね中国式体操	第2・4水曜日10:30~12:00	4月28日	15	30人	資料代、材料費
11	しっかり体幹トレーニング	第2・4水曜日14:00~15:30	4月28日	15	50人	資料代
12	小さな布で手仕事	第1・3木曜日10:30~12:30	5月20日	12	27人	資料代、材料費
13	塚田先生のディスコダンス	第1・3木曜日10:30~11:30	4月15日	12	50人	資料代
14	歌って話してかんたん英語	第1・3木曜日14:00~16:00	5月20日	13	30人	資料代
15	立って座ってのびのび体操	第1・3金曜日10:30~12:00	5月21日	15	50人	資料代
16	四季を楽しむちぎり絵	第2金曜日10:30~12:30	5月14日	8	27人	資料代、材料費
17	学芸員に学ぶ興味わくわく芸術	第2金曜日14:00~16:00	6月11日	6	27人	資料代

### 信州新町福祉センター(信州新町新町) ☎262-3211

▶受講料/無料(材料費などが別途必要になる場合があります。)

▶申し込み/事前に電話で材料費などをお問い合わせの上、当日会場へお越しください。

とき	講座	とき	講座
4月5日(月)	パステル講座	7月5日(月)	皮の小物作り
4月19日(月)	楽しく体を動かしましょう	7月19日(月)	お花のスワッグ作り
5月10日(月)	レクリエーション	8月2日(月)	吹き矢に挑戦
5月24日(月)	やさしい苔(こけ)玉づくり	8月23日(月)	なつかしの唱歌を楽しむ
6月7日(月)	伝筆講座	9月6日(月)	紙バンドで作る小物①
6月21日(月)	初夏の音楽会	9月27日(月)	紙バンドで作る小物②

## かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

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

会場・電話番号	講座・教室(回数)	申込受付日時
かがやきひろば湯福 (箱清水三丁目) ☎232-8335	気楽に男のストレッチ&体操(14)、なつかしの童謡と唱歌(16)、はじめての朗読(16)、くらしに役立つペン習字(16)、楽しく歌おう民謡(15)、筋力&バランスアップ体操(16)、いきいき健康体操(16)、心と身体をほぐすヨガ(16)、くらしを豊かにする折り紙(16)、楽しくステップ・ディスコダンス(16)、いすに座ってらくらく体操(16)、ハーブのある暮らし(9)、やさしい健康マージャン(16)	3月23日(火)・24日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば柳町 (大字三輪) ☎235-0019	誰でもできる囲碁(16)、生活に役立つパソコン(15)、はじめての藤(とう)工芸(16)、リフレッシュハワイアンフラ(15)、ゆったりやさしいヨガ(15)、シニアに最適なピラティス(15)、前期ディスコダンス(7)、体と脳をきたえるコグニサイズ®(15)	3月23日(火)・24日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば三陽 (大字西尾張部) ☎259-2411	椅子に座ってエクササイズ(ジャイロキネシス®)(16)、はじめてのハワイアンフラ(20)、おとなのディスコ(17)、暮らしを彩る陶芸(8)、つるし飾りを作ろう(10)、一(いち)から始める書道入門(16)、ステキに読みがたり(21)、男性の健康体操(21)、男のマッスルトレーニング(23)	3月24日(水)・25日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば吉田 (吉田三丁目) ☎263-6806	健康体操(18)、太極拳(18)、絵手紙(18)、楽しく歌いましょう(18)、ヘルシー料理A(8)、ヘルシー料理B(8)、折り紙(初級)(9)、折り紙(中級)(9)、木版画(18)	3月22日(月)9:00~16:00 3月23日(火)9:00~12:00
かがやきひろば東北 (大字富竹) ☎296-5570	笑顔いっぱい心のうた(18)、懐かしの歌・ギター弾き語り(18)、心を込めて描く字手紙(18)、美しく書く筆文字(18)、癒やしの健康ヨガ(18)、のびのび健康体操(18)、はつらつエアロビクス(18)、爽やかにリフレッシュダンス(18)、ノルディックウオーク&ストレッチ(15)、ニイハオ初級中国語(18)、心を結ぶ初めての水引細工(18)	3月24日(水)・25日(木)・ 26日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば安茂里 (大字安茂里) ☎225-8500	初心者水彩画(17)、すこやか園芸(15)、体幹鍛えて若返り体操(18)、日本画の初歩(18)、ストレッチ&かんたん体操(20)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(前期10回・後期は後日募集)、たのしい陶芸(12)、初心者囲碁(16)、男性のはつらつ体操(20)、尺八にのせて唄(うた)う日本民謡(20)	3月17日(水)・18日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば篠ノ井 (篠ノ井御幣川) ☎293-7227	楽しく歌いましょう(16)、やさしく吹けるハーモニカ教室(16)、マジックをやってみよう(16)、着物リフォーム(16)、尺八の伴奏で民謡をうたおう(16)、アクティブandりらくすスティック体操(16)、男性のいきいき体操(16)、はつらつ健康体操&かんたんダンス(16)、やさしいヨガ(16)、作ってみよう!作業はたのし(9)、おとなりさんの考古学入門(8)、長野県の鉄道と産業(9)	4月6日(火)・7日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば氷鉦 (稲里町中氷鉦) ☎284-8100	ディスコ&ストレッチ(16)、美ボディメーカー(16)、レクリエーションダンス&簡単健康体操(16)、すこやか園芸花とハーブ(15)、身体を整えるヨガ(16)、笑顔で脳活・体づくり(16)、暮らしに活かそう実用ペン字(16)、ほのぼののパステル(8)、[作業で元気に!健康づくり幸せづくり(8)、男性の体操(16)、暮らしを楽しむ陶芸(12)	3月24日(水)・25日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば豊野 (豊野町豊野) ☎257-3135	美しい筆文字書道(13)、みんなで楽しく健康体操(12)、歌ってリフレッシュカラオケ(12)、タブレット脳若®とみんなの認知症予防ゲーム(12)、懐かしの歌&四季の歌(12)、おもしろ頭脳ゲーム!やさしい将棋(12)、若々しさUP! ディスコダンスエクササイズ(12)	3月23日(火)・24日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば鬼無里 (鬼無里) ☎256-3158	カラオケ講座(15)、押し花講座(7)、ゆったりらくらくストレッチ講座(15)、ハワイアンフラ講座(15)、スポーツ吹き矢講座(15)	3月22日(月)~26日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば中条 (中条日高) ☎268-3200	楽しいマジック講座(19)、唱歌と童謡を楽しむ会(10)、ほのぼののパステル教室(8)、ノルディックウオーキング講座(13)	3月22日(月)~26日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば松代 (松代町東条) ☎278-0050	カラダの流れを整えるリンパケア(8)、うたが大好き歌声ひろば(14)、うきうき♡ダンシング!(15)、《前期》ゆったり骨盤調整ヨガ®(10)、日常に役立つ毛筆細字(12)、美しい姿勢と筋力アップで美ボディメーカー(14)	3月1日(月)~18日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば戸隠 (戸隠豊岡) ☎254-3580	健康体操(14)、押し花(10)、童謡と唱歌(4)、ハッピー体操(10)、クラフトバンドでかごバッグ作り(6)	3月29日(月)~4月2日(金) 9:00~15:00
かがやきひろば小田切 (大字山田中) ☎229-3403	のびのび体操(前期12・後期12)、カラオケ(12)、ちぎり絵(12) ※火・木曜日開館	3月15日(月)~31日(水) 9:00~16:00に、各 会場(開館日のみ)か、 高齢者活躍支援課 (☎224-5029)へ
かがやきひろば七二会 (七二会己) ☎229-1022	のびのび体操(前期12・後期12)、歌声ひろば(12) ※水・金曜日開館	
かがやきひろば信更 (信更町高野) ☎299-2011	若返り体操(前期12・後期12) ※水・金曜日開館	

# 令和3年度 成人学校・教養講座受講生募集

## 城山公民館 (☎232-3111)

- ▶一次募集/4月5日(月)10:00~  
(夜の講座18:00~)
- ▶二次募集/4月5日(月)14:00~  
(夜の講座18:30~)

講座	曜日	時間	定員	講師
英語の基礎	月	午前②	15	徳武 久美子
楽しくソーイング			25	西脇 育子
洋画			25	小池 一秀
北信濃歴史探訪※1	月	午後	38	宮下 健司
郷土史「善光寺」※2			20	小林 順彦
太極拳			30	中沢 邦子
謡曲初級	火	午後	20	木村 保
ABCからの英語			15	徳武 久美子
水道「写経入門」			24	一色 白泉
水彩画「写生」	火	午後	20	小池 一秀
たのしいハーモニカ教室※3			15	藤澤 寛作
茶道			20	西村 恵里
書道	火	夜①	20	一色 白泉
太極拳			20	吉田 ますみ
茶道			25	十代田 綾子
真子の実用英会話初級	水	午前②	20	古波田 眞子
楽しいスケッチと日本画			15	徳永 昇
悠遊BONSAI「盆栽」※4			15	山本 千城子
木版画	木	午前②	25	若林 文夫
かんたん着物リフォーム			25	森尻 恵美
水彩画初級			25	小山 清
のびのび骨盤調整ヨガ※5	木	その他	20	高木 裕子
洋画「人物画」			20	小池 一秀
パッチワーク・キルト			20	上石 利子
書道初級	金	午前②	24	瀧沢 曲峰
楽しくハワイアンフラ※6			14	山上 由美子
囲碁入門			15	黒岩 巖
やさしい英語で楽しい英会話	金	午後	20	ハービー 牧子

- ※1 2学期制(計24回)4月12日~9月13日、10月4日~令和4年3月14日
- ※2 2学期制(計24回)4月12日~9月27日、10月4日~令和4年3月14日
- ※3 2学期制(計24回)4月13日~9月21日、10月5日~令和4年3月1日
- ※4 2学期制(計24回)4月14日~9月29日、10月13日~令和4年3月16日
- ※5 1学期制(計16回)4月15日~12月2日、時間13:30~15:00
- ※6 2学期制(計32回)4月16日~9月17日(16回)、10月1日~令和4年3月4日(16回)時間10:00~11:30

## 吉田公民館 (☎241-6354)

- ▶一次募集/4月5日(月)9:30~
- ▶二次募集/4月5日(月)13:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
日本料理の基本と応用※1	火	午前①	12	湯本 忠仁・小笠原 理香
着付けとマナー ※2	水	午前①	15	宮沢 そみい
ハワイアンフラ ※3	木	午後	15	中井 磨紀子
エキゾチックアジア料理※4	金	午前①	12	赤沼 真知子
やさしい書道	金	午後	27	小出 聖州

- ※1 1学期制(計12回) 毎月第2火曜日
- ※2 1学期制(計12回) 毎月第2水曜日
- ※3 2学期制(計24回) 木曜日
- ※4 1学期制(計12回) 毎月第4金曜日

楽しく学んで、出会い・触れ合い・学び合いの輪を広め、心豊かに過ごしてみませんか。

地域づくり、人づくりにつながる学びの第一歩を踏み出しましょう。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程などを変更する場合があります。

▶開設学期/1学期=4月12日~7月16日、2学期=7月26日~11月19日、3学期=11月26日~令和4年3月11日(各12回)

※講座によって、講師の都合などのため一部異なる場合があります。

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

▶受講資格/原則として、市内在住・在勤の20歳以上の人

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

▶申し込み/募集日時に、各公民館・交流センターへ直接お申し込みください。

※申込時に受講料をお支払いください(お釣りのないようご協力ください)。

申込者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません。

※一次募集は新規受講者を優先するため、令和2年度に受講した講座への申し込みはできません。

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

※駐車場の有無は、各公民館・交流センターへお問い合わせください。

※講師の敬称は省略しています。

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

■講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

## 大豆島公民館 (☎222-2888)

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

講座	曜日	時間	定員	講師
絵画教室	月	午前①	15	小山 清
太極拳(初級)	火	午後	30	轟 文子
太極拳(中級)	木	午前①	30	轟 文子
ピラティスヨガ※1	木	午後	15	塚田 佳代子
パッチワーク※2			15	北村 明子
すぐ使える英語※3			15	マクマーンルーク

- ※1 2学期制(計24回)4月15日~9月16日、9月30日~令和4年3月17日
- ※2 2学期制(計24回)4月15日~9月30日、10月14日~令和4年3月3日
- ※3 2学期制(計24回)4月15日~9月16日、10月7日~令和4年3月17日

## 中部公民館 (☎234-1883)

- ▶一次募集/4月5日(月)9:00~  
(夜の講座18:00~19:00)
- ▶二次募集/4月5日(月)10:00~  
(夜の講座18:15~19:00)

講座	曜日	時間	定員	講師
書道入門	月	午前①	25	新井 清玉
楽しい中国語	水	午前①	15	耿麗波
書道	木	午前①	20	瀧沢 曲峰
和裁	木	午後	10	石塚 恵美子
和裁	金	午前①	10	石塚 恵美子
書道	金	夜①	25	小出 聖州

## 古牧公民館 (☎243-3524)

- ▶一次募集/4月5日(月)9:00~
- ▶二次募集/4月5日(月)9:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
季節の花のアレンジメント※1	火	午後	14	橋本 博重
たのしい家庭料理※2	水	午前①	10	岩佐 純子
パッチワーク※3			14	北村 明子
健康ヨガ※4	水	午後	16	川瀬 則子

- ※1 1学期制(計12回)4月20日~
- ※2 1学期制(計12回)開講時期 要問い合わせ
- ※3 2学期制(計24回)4月14日~
- ※4 3学期制(計36回)4月14日~

## 若槻公民館 (☎295-3355)

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

講座	曜日	時間	定員	講師
太極拳(初級・中級)	月	午前②	20	吉田 公子
中国語・中国を訪ねて			10	韓 博
宝生流謡曲(初級)	月	午後	20	中嶋 輝行
気軽に親しむ英会話(中級・上級)			20	イアン・デビッドソン
たのしい絵画教室	火	午前②	20	佐藤 義夫
楽しく歌おうハッピーコーラス	木	午前②	20	中川 真由美
ハッピーイングリッシュ(初級)			10	宮澤 カレン
沖道ヨガで心と体の健康を	木	午後	20	北村 陽
書道	金	午前②	20	勝山 幸一



**篠ノ井交流センター(☎292-2121)**

▶一次募集/4月2日(金)10:00~  
▶二次募集/4月2日(金)13:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
ひらけ☆ヨガ※1	その他	20	市川 千鶴	
健康太極拳	月	午前②	20	小林 まさ子
ITステップアップ	月	10	錦織 義彰	
たのしい絵画	火	午前①	10	正村 昌男
手軽な家庭料理※2	火	12	高橋 嘉子	
話そう韓国語	火	午後	20	白石 千恵美
実用書道	水	午後	20	川村 文齋
たのしい絵手紙	水	午後	20	中村 順子
リフレッシュ健康体操※3	木	その他	20	脇坂 れい子
郷土の歴史※2	木	午前①	20	倉石 多喜夫
茶道入門	木	20	滝沢 幸子	
陶芸教室	木	午前①	10	酒井 要
暮らしの中のフラワーアレンジメント※2	金	午前①	20	安野 悦子
身につく英会話	金	午後	20	ミハエラ・ディアコネスク

※1 2学期制(計32回)時間10:00~11:30  
※2 2学期制(計24回)  
※3 2学期制(計32回)時間9:30~11:00

**柳原交流センター(☎296-8540)**

▶一次募集/4月2日(金)9:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
キラキラ健康体操※1	月	午前①	20	藤牧 敏子
太極拳	水	午後	20	大澤 美重子
書道※2	金	午前①	25	新井 清玉

※1 2学期制(計24回)4月12日~9月27日、10月4日~令和4年3月7日  
※2 2学期制(計24回)4月16日~9月17日、10月15日~令和4年3月11日

**若穂公民館(☎282-2082)**

▶一次募集/4月2日(金)9:00~(古文書解読入門は、10月下旬に受け付け)  
▶二次募集/4月2日(金)10:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
動かしやすいからだづくり※1	火	午後	20	峯村 美智子
健康ヨガ	水	午前②	20	宮下 知子
古文書解読入門※2	水	15	峯村 周治	
はじめての俳句※3	金	午後	15	岩井 かりん

※1 2学期制(計24回)4月13日~9月28日、10月12日~令和4年3月22日  
※2 1学期制(計12回)11月10日~令和4年3月2日  
※3 1学期制(計12回)4月23日~令和4年3月18日



**三輪公民館(☎234-4430)**

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

講座	曜日	時間	定員	講師
ゆっくりゆったり太極拳	月	午後	20	吉田 ますみ
韓国語(入門)	火	午前①	20	崔 恵淑
書道	水	午前①	20	新井 清玉
絵画を楽しむ	木	午前①	20	山岸 恵子

**朝陽公民館(☎243-7251)**

▶一次募集/4月2日(金)9:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
リフレッシュヨガ※1	水	午前①	12	村山 陽子
みんなで楽しもうコミュニケーション English※2	木	午前①	14	篠原 舞

※1 2学期制(計24回)4月14日~9月29日、10月6日~令和4年3月16日  
※2 2学期制(計24回)4月15日~9月30日、10月7日~令和4年3月17日

**浅川公民館(☎263-1001)**

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

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

**更北公民館(☎284-2046)**

▶一次募集/4月2日(金)9:30~(夜の講座18:00~)  
▶二次募集/4月2日(金)14:00~(夜の講座18:30~)

講座	曜日	時間	定員	講師
陶芸	火	午前②	10	丸山 奈留美
ヨガ	水	午後	15	岡田 幸子
絵画入門	木	午前②	15	五明 良治
ヨガ	木	夜②	15	岡田 幸子
陶芸	木	10	宮澤 道隆	
そば打ち道場(初級)※1	その他	10	峰村 博	
そば打ち道場(中級)※2	その他	10	峰村 博	

※1 1学期制(計6回)5月7日(初回のみ金曜日)~11月4日 時間9:00~13:00  
※2 1学期制(計6回)5月27日~11月25日 時間9:00~13:00

**安茂里公民館(☎226-4059)**

▶一次募集/4月2日(金)10:00~  
▶二次募集/4月2日(金)10:45~

講座	曜日	時間	定員	講師
初心者の手あみもの	月	午前①	20	岡村 啓子
英会話(初級)	月	午後	20	向山 智子
書道	火	午前①	20	新井 清玉
実用英会話	火	午後	20	近藤 秀子
水彩画	木	午後	20	島田 恵子
ポールを使ったストレッチ※1	木	15	西澤 真由美	
楽しむ「かな書道」	金	午前①	20	日詰 静琴

※1 1学期制(計12回)5月27日~9月9日

**松代公民館(☎278-3912)**

▶一次募集/4月6日(火)13:30~(書道・絵画) 15:00~(太極拳) (定員に達しない場合は、一次募集後、随時受け付け)

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

**古里公民館(☎295-9707)**

▶一次募集/4月7日(水)9:00~10:00(定員に達しない場合は、一次募集後、随時受け付け)

講座	曜日	時間	定員	講師
心ときめく絵でがみ	水	午後	15	小林 節子
太極拳	木	午前①	30	田中 美穂子
着付けと和装マナー	木	午後	20	荒木 美津子

**川中島町公民館(☎284-8222)**

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

講座	曜日	時間	定員	講師
健康太極拳	月	午前②	25	小川 隆江
そば打ち講座※1	月	その他	10	峰村 博
ステップアップIT※2	月	午後	10	錦織 義彰
洋裁	月	午後	10	西脇 育子
Let's 英会話	火	午前②	20	馬場 方子
ヨガ	火	午前②	20	川瀬 則子
楽しむ太極拳※3	火	その他	25	小川 隆江
Enjoy 英会話	木	午後	25	ミハエラ・ディアコネスク

※1 1学期制(計6回)月1回、5月10日~11月8日 時間9:00~13:00  
※2 1学期制(計12回)9月6日~12月13日  
※3 3学期制(計36回)時間14:00~16:00

**芹田公民館(☎228-3659)**

▶一次募集/4月5日(月)9:00~  
▶二次募集/4月5日(月)10:00~

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

※1 2学期制(計24回)4月13日~9月14日、10月5日~令和4年3月1日  
※2 2学期制(計24回)4月15日~9月30日、10月14日~令和4年3月3日

## 行政相談

行政への苦情や要望など、さまざまな相談に応じます。

ところ	とき
市民相談室(もんぜんぶら座4階)	毎週金曜日10:00~12:00(祝休日を除く)
篠ノ井交流センター	毎月第1金曜日10:00~15:00
松代支所	毎月第3金曜日10:00~15:00
豊野支所	4月23日、7月16日、10月22日、12月3日、令和4年2月4日(金)13:30~16:00
戸隠公民館	6月3日、12月2日(木)13:30~16:30
戸隠農村環境改善センター	10月7日、令和4年2月3日(木)13:30~16:30
鬼無里活性化センター	4月8日、10月14日(木)13:30~15:00
大岡支所	4月9日、6月11日、8月20日、10月8日、12月10日、令和4年2月18日(金)10:00~12:00
信州新町支所	4月13日、6月8日、8月10日、10月12日、12月14日、令和4年2月8日(火)9:30~12:00
中条会館	4月5日(月)10:00~12:00
中条総合市民センター	6月7日(月)、8月5日(木)、10月5日(火)、12月6日(月)、令和4年2月7日(月)10:00~12:00

問広報広聴課 ☎224-5004

## 女性のための相談

### ○女性のための相談(電話・面接)

専門の女性相談員が、女性の生き方などの悩み事の相談に応じます。

▶とき/月~金曜日(祝休日を除く)、毎月第2土曜日9:00~16:00

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

### ○女性弁護士による女性のための法律相談(面接)

女性弁護士が、女性の権利一般に関し、専門的立場から相談に応じます。

▶とき/毎月第2水曜日10:00~12:00

▶ところ/男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)  
▶定員/4人(先着順)

▶申し込み/相談日の前日8:30から、電話で男女共同参画センター(☎237-8303)へ

## 結婚相談

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

※事前にお問い合わせください。

## 労働相談

### ○社会保険労務士による相談

解雇・給料・労働時間などに関して労使双方が相談できます。

▶とき/毎月第2木曜日13:30~16:00

▶ところ/市職業相談室(もんぜんぶら座4階)

▶申し込み/事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

## 子どもに関する相談

### ○こども相談室

0歳から18歳までの子どもに関する相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/子育て支援課こども相談室(第二庁舎2階、☎224-9746)

### ○子育て相談

▶こども広場(10:00~18:00)

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

※休館日が祝休日の場合は、翌日が休館日となります。

### ▶地域子育て支援センター

園名	電話番号	園名	電話番号
博愛保育園	227-2204	東条保育園	278-7766
山王保育園	228-6090	ころぼっく保育園	286-6877
りんどう保育園	252-7024	長野大橋保育園	285-3788
柳町保育園	244-9090	丹波島こども園	284-2727
杉の子あびっく保育園	222-0044	七二会保育園	229-2958
かざぐるま保育園	241-5177	豊野ひがし保育園	257-6868
松ヶ丘保育園	228-6180	皐月かがやきこども園	295-6061
東部保育園	293-6222	ひかりほいくえん	285-9434
杉の子保育園	292-3339		

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

## 学校・児童・生徒相談

内容	ところ・問い合わせ	とき(祝休日を除く)
いじめ・不登校・学校生活・家庭生活・発達障害・就学支援の相談	教育センター(☎0120-783-041)	毎週月~金曜日 8:30~19:30
子どもの非行問題などに関する相談	少年育成センター(☎228-8588)	毎週月~金曜日 8:30~17:15
虐待・子どもの養育など児童に関する相談	子育て支援課(☎224-7062) 福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)	毎週月~金曜日 8:30~17:15

## 障害福祉に関する相談

身体・知的・精神・発達障害などの相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

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

## 職業相談

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

▶とき/月~金曜日9:00~17:30(祝休日を除く)

▶ところ/市職業相談室(もんぜんぶら座4階、☎224-7021)

※職業紹介、あっせんは行いません。

## 夜間職業相談

仕事の悩みや職場での人間関係など、在職中の人も仕事帰りに相談できます。

▶とき/毎月第2火曜日17:00~20:00

▶ところ/もんぜんぶら座3階 会議室301

▶申し込み/事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

## 法律・公証・登記・税務・手続相談

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

▶ところ/市民相談室(もんぜんぶら座4階)

内容		とき	定員(先着順)	申し込み
[予約制]	法律相談(弁護士)	毎週火曜日 毎月第2・4水曜日	13:30~15:30	各8人
	公証相談(公証人)	毎月第1木曜日 毎月第3水曜日	13:00~16:00	各8人
	登記相談(司法書士)	毎月第3木曜日		12人
	税務相談(税理士)	毎月第2・4木曜日	-	予約は不要です。当日の受け付けは15:30までです。
	手続相談(行政書士)	毎月第1水曜日		

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

○公証相談=相続、遺言、任意後見契約などに関する相談

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

○税務相談=所得税、贈与税など、各種税金に関する相談(15:00までに受付人数14人に達した場合は受け付け終了となります)

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

圏市民窓口課消費生活センター☎224-5777

## 生活相談

### ひとり親・女性の相談

就労や家計管理などの悩み事の相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

・夜間電話相談(子育て支援課のみ) 毎月第2火曜日17:30~19:30

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

### 生活・就労相談

生活に困窮した人の自立を支援します。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

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

▶申し込み/事前に電話でまいさば長野市(☎219-6880)へ

### 生活保護の相談

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/生活支援課(第二庁舎2階、☎224-7529)  
福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)

### きぼう相談

生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。

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

## 年金相談

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

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

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

## 住宅相談

新築・増改築・リフォームなどの技術的な相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/住宅課(第二庁舎7階、☎224-5424)

## NPO・ボランティア相談

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

## 人権相談

毎日の暮らしの中で起こる、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。

### ○心配ごとと悩みごと相談室

▶とき/月・水・金曜日13:00~17:00(祝休日を除く)

▶ところ/心配ごとと悩みごと相談室(中央隣保館内、☎223-2220)

### ○人権電話相談(月~金曜日8:30~17:15、祝休日を除く)

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

### ○人権擁護委員による特設人権相談所

ところ・とき	
中央隣保館 13:00~16:00	4月13日、6月1日、7月20日、9月14日、12月14日、令和4年2月15日(火)
篠ノ井交流センター 13:00~16:00	6月1日、12月7日、令和4年2月8日(火)
松代支所 13:00~16:00	8月24日、令和4年2月15日(火)
若穂支所 13:00~16:00	6月22日、12月14日(火)
川中島町公民館 13:00~16:00	7月13日、11月9日(火)
更北公民館 13:00~16:00	7月20日、令和4年1月18日(火)
豊野支所 13:30~16:00	4月23日、7月16日、10月22日、12月3日、令和4年2月4日(金)
戸隠公民館 13:30~16:30	6月3日、12月2日(木)
戸隠農村環境改善センター 13:30~16:30	10月7日、令和4年2月3日(木)
鬼無里活性化センター 13:30~15:00	6月10日、12月9日(木)
大岡支所 10:00~12:00	6月11日、10月8日、12月10日(金)
信州新町支所 9:30~12:00	6月8日、10月5日、令和4年2月8日(火)
中条会館 10:00~12:00	4月5日(月)
中条総合市民センター 10:00~12:00	6月7日(月)、8月5日(木)、10月5日(火)、12月6日(月)、令和4年2月7日(月)

### ○女性人権擁護委員による女性のための特設人権相談所

ところ・とき	
中央隣保館 13:00~16:00	10月5日、令和4年2月1日(火)

圏人権・男女共同参画課☎224-5084

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

参加者  
募集

# 令和3年度 NAGANO健康スポーツ教室

**対象** 市内在住・在勤の40歳以上の人(★の教室は男性が対象です)

## コース種類・内容

### 若返り体操・多種目スポーツコース

けがの予防と体力増進のため、最初にストレッチや簡単な筋力トレーニングを行った後、卓球やソフトバレーボールなどの球技に加え、ニュースポーツなどのさまざまなスポーツを体験します。

### 若返り体操・ソフトバレーボールコース

最初にストレッチや簡単な筋力トレーニングを行った後、ソフトバレーボールを中心にゲームを行います。

### ストレッチ&健康体操コース

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

### ストレッチ&筋力トレーニングコース

体をケアするストレッチに加えて、正しい筋力トレーニングの仕方を学び、実践することができます。筋力アップを目指す人にお勧めです。

### 男性が楽しめるスポーツコース★

#### 【長野運動公園総合体育館、塩崎体育館】

ストレッチや簡単な筋力トレーニングで基礎体力を身に付けた後、球技やニュースポーツなどのさまざまなスポーツを楽しむコースです。しっかりと体を動かすことができ、初心者も気軽に楽しく参加することができます。

#### 【長野Uスタジアム】

筋力トレーニングと体幹トレーニングをメインとしたコースです。基礎から学ぶことができ、それぞれの年齢や体力に合わせたトレーニングで理想の体幹をつくることができます。

#### 【柳原体育館～柳さんの男若返りサークル～】

長野スポーツコミュニティクラブ東北の柳見沢先生による体力づくり講座です。さまざまな運動プログラムで楽しく体を動かすことができ、初心者の人でも気軽に参加することができます。

### シルバー体操コース

ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなど、総合的な健康の維持・増進を図るコースです。

## 申し込み

受付指定日時か指定期間内に、筆記用具と参加料（お釣りのないようにご用意ください）を持参の上、直接会場にお越しください。

## 注意事項

- ※教室ごとに最少開講人数があります。
- ※申込者の都合で参加しない場合、参加料はお返ししません。
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、内容が変更や中止になる場合があります。

●令和3年度から保険は任意加入となります（参加料に保険料は含まれていません）。

【スポーツ安全保険料：65歳未満 1,850円、65歳以上 1,200円】

## 問い合わせ

各会場の教室の内容、定員など、詳しくは各担当にお問い合わせください。

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





## ■月曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
信州新町体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	4月5日	各40	10,000円	3月15日(月) 8:45~11:00	⑤
	ストレッチ&健康体操	10:40~11:40			11,000円		
豊野体育館	シルバー体操	10:45~11:45		30	7,200円	3月22日(月) 10:45~11:45	⑥
更北体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:20~14:50		40	12,000円	3月15日(月) 13:00~14:00	⑤

## ■火曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
篠ノ井体育館	若返り体操・多種目スポーツ(前半コース)	9:20~10:35	4月6日	各30	6,900円	3月23日(火) 10:45~11:45	④
	若返り体操・多種目スポーツ(後半コース)	10:40~11:55			6,900円		
	若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)	*		40	9,200円		
北部スポーツ・レクリエーションパーク	若返り体操・多種目スポーツ	10:15~11:30		30	7,500円	3月23日(火) 10:15~11:30	⑥
北部保健センター	ストレッチ&健康体操	13:15~14:15	20	6,000円	3月16日(火) 13:15~14:15	③	
長野運動公園総合体育館★	男性が楽しめるスポーツ(多種目スポーツ)	9:30~10:45	4月13日	各40	12,250円	3月16日(火) 9:30~10:30	①
勤労者女性会館しなのき	ストレッチ&健康体操	9:30~10:45			12,000円	3月16日(火) 9:00~11:00	⑤
	ストレッチ&筋力トレーニング	10:55~11:55			12,000円		

\*40回のうち、最初の30回は9:20~10:35、10:40~11:55から選択し、最後の10回は9:10~10:25

## ■水曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当	
長野運動公園総合体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	4月7日	各40	1回240円 (計9,600円)	3月9日(火)~28日(日) 8:30~20:30	⑦	
	ストレッチ&健康体操	10:35~11:50			1回240円 (計9,600円)			
川合新田体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25		30	6,900円	3月17日(水) 9:15~10:15	④	
	若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)	9:10~10:25		40	9,200円			
安茂里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25		30	6,900円	3月24日(水) 10:45~11:45	④	
	若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)	9:10~10:25		各40	9,200円			
川中島体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25		40	10,000円	3月17日(水) 8:45~10:00	⑤	
ホワイトリング	ストレッチ&筋力トレーニング	9:15~10:15		40	7,800円	3月17日(水) 9:15~10:15	⑥	
浅川体育館	若返り体操・多種目スポーツ	13:30~14:45		40	6,900円	3月17日(水) 13:30~14:45	⑥	
芹田体育館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30		4月14日	各30	9,000円	3月10日(水) 9:30~10:30	③
	若返り体操・多種目スポーツ	10:40~11:55				7,500円	3月10日(水) 10:40~11:40	
柳原体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:40~11:55			40	7,500円	3月17日(水) 10:40~11:40	②
浅川公民館(分館)	ストレッチ&健康体操	10:30~11:30	4月21日	20	6,000円	3月17日(水) 10:30~11:30	③	
豊野体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55	5月12日	25	6,300円	4月21日(水) 10:40~11:40	①	

### ■木曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
裾花体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	4月8日	30	6,900円	3月25日(木) 10:40~11:40	④
	若返り体操・多種目スポーツ(冬期プラス)	9:10~10:25			9,200円		
南長野運動公園体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	9:20~10:35		各40	1回240円 (計9,600円)	3月18日(木) 9:20~10:35	⑧
	多種目スポーツ/ストレッチ&健康体操	10:45~12:00			1回240円 (計9,600円)	3月18日(木) 10:45~12:00	
古牧体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:30~10:45		各30	10,000円	3月18日(木) 9:00~11:00	⑤
	ストレッチ&筋力トレーニング	10:55~11:55			10,000円		
昭和の森公園フィットネスセンター	若返り体操・多種目スポーツ	10:00~11:15		各30	6,900円	3月18日(木) 10:00~11:15	⑥
中条体育館	シルバー体操	10:45~11:45			7,200円	3月25日(木) 10:45~11:45	
古里体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:40~11:55	4月15日	40	7,500円	3月18日(木) 10:40~11:40	②
塩崎体育館★	男性が楽しめるスポーツ(多種目スポーツ)	10:40~11:55			10,000円	3月18日(木) 10:40~11:40	①
長野Uスタジアム★	男性が楽しめるスポーツ(体幹トレーニング)	13:30~14:45		30	8,600円	3月18日(木) 13:30~14:30	

### ■金曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
松代体育館	若返り体操・ソフトバレーボール(午前)	9:10~10:25	4月2日	各30	6,900円	3月19日(金) 9:10~10:25	⑥
	若返り体操・ソフトバレーボール(午後)	13:30~14:45			6,900円	3月19日(金) 13:30~14:45	
北部勤労青少年ホーム	ストレッチ&筋力トレーニング(1)	9:00~10:00	4月9日	各30	10,500円	3月12日(金) 9:30~10:30	③
	ストレッチ&筋力トレーニング(2)	10:00~11:00			10,500円		
	若返り体操・ソフトバレーボール	11:00~12:15			9,000円	3月12日(金) 10:45~11:45	
川中島体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10~10:25	各30	40	10,000円	3月12日(金) 8:45~10:00	⑤
三輪体育館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30		9,000円	3月19日(金) 9:30~10:30	③	
	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55	7,500円	3月19日(金) 10:40~11:40			
若穂体育館	若返り体操・多種目スポーツ	10:40~11:55	4月16日	40	10,000円	3月12日(金) 13:00~14:00	⑤
柳原体育館★	男性が楽しめるスポーツ(体力づくり~柳さんの男若返りサークル~)	10:40~11:55		40	10,000円	3月19日(金) 10:40~11:40	②

### ●おわびと訂正

本紙2月号10ページに掲載した「テニスコート(城山・西和田・若穂中央公園)の利用期間(ナイター)」の記事に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

【正】4月1日(木)~11月30日(火) 【誤】4月1日(木)~10月31日(日)

## 〔集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ〕

新型コロナウイルスの感染防止対策を実施の上、開催します。また、新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、内容が中止や変更になる場合があります。お出掛けの際にはマスクの着用など、感染症対策をお願いします。詳しくは、各開催都市にお問い合わせください。

### **福井市** 第36回 ふくい桜まつり 3月27日(土)～4月11日(日) 福井市内

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

#### ■えちぜん花の宵

樹齢約370年以上の足羽(あすわ)山のしだれ桜や愛宕坂(あたごさか)、福井城址など、市内の桜の名所を鮮やかにライトアップで照らします。市中心部を流れる足羽川ではライトアップが行われ、約1.8キロメートルの幻想的な桜のトンネルは圧巻です。さらに、今年は新たにプロジェクションマッピングも登場します。福井駅から徒歩圏内で楽しめる桜の絶景スポットです。



#### 問福井市おもてなし観光推進課

☎0776-20-5346 FAX0776-20-5670

ふくいcityナビで検索

### **上越市** 第96回 高田城址公園観桜会 4月1日(木)～15日(木) 高田城址公園

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



問(公社)上越観光コンベンション協会

☎025-543-2777

#### 問上越市観光交流推進課

☎025-526-5111 FAX025-526-6113

上越観光Naviで検索

### **甲府市** 第49回 信玄公祭り 4月9日(金)～11日(日) 舞鶴城公園、甲府駅周辺

甲府市中心部を会場に、甲斐の名将・武田信玄公をしのいで行われるお祭りで、今年は信玄公生誕500年という節目の年での開催となります。各地から多くの軍勢が舞鶴城公園に集結し、川中島に向け出陣の様子を再現します！



#### ●イチゴ狩りへ行こう！

甲府市小曲は、山梨県最大級の「イチゴ」の産地です。ジューシーで甘みたっぷりのイチゴを食べてみてください。



▶期間／5月中旬ごろまで

▶料金(30分食べ放題)／一般1,100～2,100円、3～6歳児900～1,600円 ※時季により金額が変わります。

問小曲観光いちご組合 ☎055-243-9608

#### 問甲府市観光課

☎055-237-5702 FAX055-227-8065

甲府市観光で検索

### 〔長野市イベント情報〕 ながのエールフェスタ2020

## ながの市「音ト食ノ癒し時間」

3月13日(土)11:00～17:00 セントラルスクエア

「癒し」をテーマに、料理やワインのほか、アーティストによる生演奏や映像、体験コンテンツが楽しめるイベントです。思い思いのひとときをお過ごしください。

※混雑時は入場制限を行う場合があります。

※会場に駐車場はありません。



#### ●花火打ち上げ

新型コロナウイルス感染症の早期終息への願いと、医療従事者への感謝を込めて、花火を打ち上げます。

▶とき／3月13日(土)19:00から約5分間

▶ところ／防災メモリアル地附山公園

※公園内での花火の観覧はできません。

#### ●長野デザインウィーク善光寺表参道イルミネーション

善光寺表参道イルミネーションは13日が最終日です。幻想的な光の参道をお楽しみください。

▶とき／3月13日(土)まで17:00～22:00

#### 問長野市観光振興課

☎224-8316 FAX224-5043

ながのエールフェスタで検索



# いきいき“ながの”元気な長野

信都・長野市

## 空き家活用の可能性

長野市長 加藤久雄



引っ越しシーズンになりました。2月号の本欄でも触れましたが、市では、コロナ禍における地方への移住の機運の高まりをチャンスと捉えて、移住・定住促進の取り組みに力を入れています。

人口減少と連動して課題となっているのが、空き家の増加です。市内にある空き家の約9割は、現状のまま、または小規模な修繕で利用可能です。市では、空き家を利活用して移住・定住を促進するため「長野市空き家バンク事業」を実施し、市内の空き家を専用サイトで公開して、移住希望者などに広く周知しています。

空き家バンクの登録物件については、売買などの成約率が6割を超え、そのうち半数以上の買い手・借り手が市外の人であり、移住・定住に一定程度結びついています。

市では、市や地域で運営する空き家バンクの登録物件について、県外からの移住者が入居する場合には、水回りなどの改修工事や家財道具などの処分にかかる費用を補助する「長野市移住者空き家改修等補助制度」を実施しています。こうした支援は、移住者にとってはもちろん、所有者にとっても買い手・借り手が見つかりやすくなるというメリットがあります。空き家をお持ちの人は、空

き家バンクについて、ぜひお気軽に市の「移住・定住相談デスク」(☎224-7721)へご相談ください。

また、信更地区では、独自に空き家バンクを運営するとともに、地区内への移住促進につなげるため、「田舎暮らし案内人」を設置しています。

空き家の見学時には、不動産事業者だけでは地域の説明も難しく、見学者にとって情報不足となってしまいます。そこで「田舎暮らし案内人」が、地区で作成した移住促進用のパンフレット「田舎暮らしガイド」を使って地区の状況を詳しく説明したり、移住後もさまざまなサポートを行ったりしています。さらに、案内人は就職や就農の相談にも応じています。このような取り組みは、移住希望者が安心して信更地区に移住できる要因となっています。

信更地区のこの取り組みは素晴らしく、実際に成果も上がっていますので、他の地区の皆さんにもぜひ参考にさせていただきたいと思えます。

市としてもより一層、空き家の利活用を促進させ、移住・定住の拡大に積極的に取り組んでまいります。






信更地区で作成したパンフレット「田舎暮らしガイド」


## 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」 月1回では足りません！


フレイル予防 100まで元気！


2月号に引き続き、市のナカニシ作業療法士  と知りあがりの方の マナさん  が、フレイル(虚弱)予防について話しています。参考にしてみましょう。

 フレイル予防のためには、運動をしたり、お口の手入れをしてお肉を食べたり、それから脳トレもしたり、することがいろいろあるね。


 そうだね。ところで、マナさんのおばあさんはお元気？冬の間も体を動かしていたかな？


 まあまあかな。ときどきラジオ体操をしていたくらいだけど、人との交流が大事だからと、月1回は地区のサロンに行っていたみたい。


 月1回かあ。他に掛けたり、あいさつ以外で近所さんと交流をしたりすることはあったかな？月1回だけの活動だと、これから先も元気に暮らしていくためには頻度が足りないよ。


 そういえば、週1回の体操に通って元気になった

おばあちゃんがいたね。

 そう。元気に暮らしていくには、週1回以上外出して、運動や交流をすることが必要だっていわれているよ。月1回の集まりでも、いくつかの活動に参加して、週1回以上の外出や交流ができるといいね。

 組み合わせでもいいのね。毎週同じ活動に参加するのもいいけど、いろいろな活動に参加できたら、脳トレにもなって友達も増えそうね。

 まだ新型コロナウイルス感染症も心配だけど、閉じこもっていた影響で、「足が悪くなった」「物忘れがひどくなった」という相談が増えているんだ。感染症対策をした上で、フレイル予防で外出や交流をして、元気に暮らしてほしいね。

 暖かくなったら畑仕事が始まるけれど、運動や週1回以上の外出・交流も大切だよって、伝えておくれ。





# 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

### 新型コロナウイルス自費検査助成事業の検査場所を追加しました

▶追加/J A長野厚生連長野松代総合病院で自費検査を受ける場合、検査費用の一部を助成します。

▶対象/65歳以上か基礎疾患のある人で、発熱などの風邪症状がない人

▶定員/1日5人(先着順)

▶検査料/自己負担金4,500円(市が15,500円を助成します)

▶申し込み/月～金曜日(祝休日を除く)9:00～16:00に、電話で長野松代総合病院PCR検査予約専用ダイヤル(☎070-4369-2433)へ  
☎医療連携推進課 ☎224-8499

### 市営水道料金・下水道使用料がキャッシュレス決済可能に

3月請求分から、納入通知書にあるバーコードをスマホで読み取ることで、市営水道料金・下水道使用料の支払いができます。

▶利用可能なアプリ/PayPay(ペイペイ、限度額30万円)、LINE Pay(ラインペイ、限度額49,999円)

※納入通知書が必要な人は、シーデーシー情報システム(株)長野営業所(☎244-3232)へご連絡ください。

☎上下水道局営業課 ☎224-5071

### 入学記念樹の引き換え(令和2年度未交換者)

令和2年度小学校入学時に記念樹を交換できなかった人は、お持ちの引換券で、4月1日(木)から指定店での交換ができます。

※券に記載された指定店に変更している場合がありますので、事前に市ホームページで確認をしてください(3月下旬掲載予定)。

☎公園緑地課 ☎224-7285

### 保育施設の入所申込期間

保育施設の入所申し込みは、入所希望月ごとに期間を定めています。育児休業給付金の支給期間延長の申請に必要な「入所保留通知書」は、期間内に入所申し込みがないと交付されませんのでご注意ください。  
※入所希望月に係る申込期間や、園の空き状況については、市ホームページをご覧ください。

☎保育・幼稚園課 ☎224-8031

### 被災代替家屋の固定資産税・都市計画税の減額特例

令和元年東日本台風災害により被災した家屋の所有者が、その代替家屋を令和6年3月31日までに取得(新築、購入など)した場合、取得した翌年から4年間分の税額が減額される制度があります。減額を受けるためには、家屋を取得した翌年の1月31日までに申告が必要です。

※令和2年12月31日までに取得した家屋については、令和3年3月31日までに申告をしてください。

※適用要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎資産税課 ☎224-7176

### 長野市霊園行きバスを運行します

▶運行日/3月20日(土)

出発地	発車時間
長野駅	10:00、14:00
霊園	12:00、16:00

▶運行コース(大人片道運賃)/長野駅善光寺口2番のりば(600円)～善光寺西(500円)～長野高校入口(400円)～浅川小学校前(400円)～霊園

※運賃の支払い方法は現金のみとなります。※当日は、霊園周辺道路の一部が一方通行になります。

☎(一社)市開発公社 ☎226-3272

### 不動産鑑定士による無料電話相談

▶とき/◇電話相談=3月11日(木)13:00～15:30 ◇面談による相談=4月5日(月)10:00～12:00、13:00～16:00

※詳しくは、(一社)長野県不動産鑑定士協会ホームページをご覧ください。

☎(一社)長野県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

### 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/3月22日(月)～28日(日)9:00～17:30

▶抽選日/3月30日(火)[当選者のみ、はがきで通知。引き取りは4月11日(日)までに、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  
☎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)/工業用ミシン、電動卓上ミシン、ひな人形(3段・ケース入り)、ひな人形(5段)

◆ゆずってください/物干し台(アルミ製)、小型ミシン、耕運機

▶申し込み・問い合わせ/3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。

### 家庭で処分困っているタイヤなどを有料で受け入れます

▶とき/3月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、事前予約制)

▶申し込み・問い合わせ/各開催日の前日までに、電話で資源再生センター(☎221-5316)へ  
※4月以降は開催場所を変更します。

### 納め忘れのないように

種別	納期
国民健康保険料(3月期)	3月31日(水)
後期高齢者医療保険料(9期)	
介護保険料(10期)	
し尿処理手数料定額制(6期)	

## 令和3年度分の訪問理容・美容サービス券を交付します

圏地域包括ケア推進課☎224-8929、障害福祉課☎224-5030

理容・美容店に行くことや、店舗内でサービスを受けることが困難な人に、市が契約している理容師・美容師から自宅でサービスを受けることができるサービス券を交付します。

対象	交付方法	申し込み(随時受け付け)
寝たきりの状態が6カ月以上継続している人※ 認知症により生活介助が必要な人※	地区の民生児童委員を通して	地区の民生児童委員へ
身体障害者手帳1級程度で、寝たきりの状態か外出が困難な人	郵送	直接、障害福祉課(第二庁舎1階)か各支所へ

※…65歳以上の人で、要介護2～5の認定を受けていること  
▶交付枚数/1人当たり6枚まで ▶自己負担額/1回1,500円

## 不妊に悩む人への特定治療支援事業の申請はお早めに 圏市保健所健康課☎226-9963

▶支援対象/指定医療機関での特定不妊治療(体外受精や顕微授精)と、特定不妊治療に至る過程の一環の男性不妊治療で、令和2年4月1日から令和3年3月31日までに終了する治療  
▶申し込み/3月31日(水)(消印有効)までに、所定の申請書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、市保健所健康課(〒380-0928長野市若里六丁目6-1)へ  
※申請要件など詳しくは、市保健所健康課へお問い合わせください。

## 令和2年度中小企業退職金共済掛金補助金の申請受け付け

中小企業退職金共済、特定退職金共済へ新たに加えた市内事業者に対し、支払った掛け金の一部を補助します。なお、国からの助成金と併用して受けられます。  
▶対象掛け金/共済加入後4カ月目から15カ月目までに支払った掛け金のうち、令和2年度内に支払ったもの

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

▶申し込み/3月31日(水)(必着)までに、所定の申請書類(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、商工労働課 雇用促進室(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

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

圏商工労働課 雇用促進室 ☎224-7492

## おわびと訂正

本紙2月号に掲載した記事に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

■23ページ「ファミリー・サポート・センター」3月6日(土)10:15～12:30開催の説明会の対象

〔正〕依頼会員・提供会員入会説明会

〔誤〕提供会員入会説明会

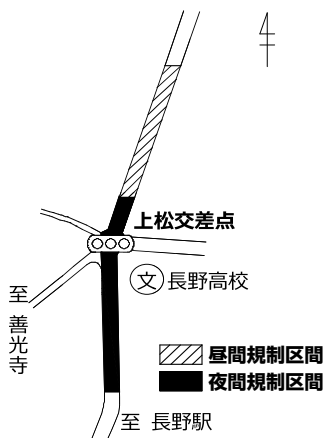
圏保育・幼稚園課 ☎224-8032

ファミリー・サポート・センター☎267-6006

## 上松交差点(五差路)交通規制

水道工事に伴い、上松交差点(五差路)付近の一部区間が車線減少となります。

▶とき/3月15日(月)～8月12日(木)(予定)  
昼間9:00～16:30、夜間21:00～翌6:00



圏水道整備課 ☎224-8426

## 東鶴賀産業用地の土地分譲

▶所在/長野市東鶴賀町49番1  
▶用途地域/準工業地域  
▶分譲面積/2,094.48平方メートル  
▶分譲価格/1平方メートル当たり62,700円  
▶申し込み/3月31日(水)(必着)までに、所定の申込用紙(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、商工労働課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

圏商工労働課 ☎224-6751

## まごころ ありがとうございます



【ながの夢応援基金に】▶加藤章さん/50万円 ▶加藤良雄さん/50万円  
▶倉石和明さん/50万円 ▶宮澤建治さん/5万円 ▶鹿熊厚さん/1万円  
▶伝田尚武さん/1万円 ▶土屋龍一郎さん/5千円 ▶加納健さん/3千円

【長野市に】

▶株式会社イーシークリエイト/10万円

【ふるさと“ながの”応援寄付に】

▶岡村照樹さん

【茶臼山動物園整備基金に】

▶Gallery一輪の薔薇/10万円

▶ダスキン篠ノ井 有限会社中村/5万円

## 募集



## 長野市消防委員会委員

消防の運営に関する事項について、調査・審議します。

▶対象/市内在住の20歳以上(就任時)で、消防行政に熱意があり、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶定員/2人程度(書類選考)

▶任期/4月1日(木)から2年間

▶申し込み/3月23日(火)(必着)までに、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、直接、郵送、Eメールのいずれかで、消防局総務課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2、☎shoubou@city.nagano.lg.jp)へ

圏消防局総務課 ☎227-8000

## 公共職業訓練5月開講コース受講者

▶募集科目/機械オペレーション科(企業実習付き)

▶とき/5月7日(金)～11月22日(月)

▶ところ/ポリテクセンター長野(吉田四丁目)

▶対象/ハローワークに求職の申し込みをしている人

▶定員/15人(選考あり)

▶受講料/無料(テキスト代など別途)

▶申し込み/3月29日(月)までに、直接お近くのハローワークへ

圏ポリテクセンター長野 ☎243-7856

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

**3月は、14日(日)**

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

### 長野広域連合ごみ処理広域化基本計画の見直し(案)への意見募集

計画内容を見直します。  
▶**閲覧場所**／長野広域連合環境推進課ホームページ、同課(松岡二丁目)、生活環境課(第二庁舎3階)  
▶**提出方法**／3月15日(月)(消印有効)までに、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、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、長野広域連合環境推進課(〒381-0026長野市松岡二丁目27-1、FAX213-5311、☎kankyo@area-nagano.jp)へ  
圃長野広域連合環境推進課 ☎213-5300

### 令和3年度高校・高専奨学生

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

#### ▶貸付金額(月額)

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

※( )内は、特に優秀な学生と認められた場合の額

▶**償還方法**／卒業後1年間据え置きで、借用期間の3倍の期間以内に口座振替で月賦、半年賦、年賦のいずれかで全額を返還(無利子)  
※大学などへ進学する場合、償還の猶予制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

▶**申し込み**／4月26日(月)までに、出身(在学)学校長の推薦を受け、所定の申込用紙[市ホームページ、教育委員会事務局総務課(第一庁舎4階)、各中学校にあります]に必要事項を記入の上、直接教育委員会事務局総務課へ  
圃教育委員会事務局総務課 ☎224-8597

### 男女共同参画団体

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

▶**対象団体**／おおむね5人以上で構成された市民団体・グループ(構成員の過半数が市内在住・在勤・在学であること)

▶**申し込み**／所定の申込書[市ホームページ、男女共同参画センター(大字鶴賀西鶴賀町、勤労者女性会館しなのき内)にあります]に必要事項を記入の上、直接男女共同参画センターへ(随時受け付け)

※詳しくは、同センターへお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

圃男女共同参画センター ☎237-8303

### 鬼無里地区 キノコ<sup>ほだぎ</sup>コ楢木オーナー

▶**内容**／ナメコ・ヒラタケの駒打ち、収穫

▶**定員**／15組(先着順)

▶**参加料**(楢木10本)／初年度=1年当たり9,000円、2年目以降=1年当たり3,000円

▶**申し込み・問い合わせ**／3月20日(土)までに、電話(18:00~20:00の間)でロハス茸菜里(きなさ)事務局(☎256-2328)へ

### 農作業お手伝いさん

▶**内容**／脚立を使ったリンゴやモモなどの摘果、葉摘み、収穫作業など

▶**対象**／市内の農地で土・日曜日、祝休日を含めて週5日以上作業でき、自家用車で通勤できる人

▶**賃金**／時給872円(研修期間856円)

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で、(一社)市農業公社(☎227-1650)へ申し込みの上、次のいずれかの事前説明会に出席してください。

とき	ところ
4月7日(水) 9:30~	J Aながの長野平フルーツセンター(大字大町)
4月8日(木) 9:30~	J Aグリーン長野川中島共選所(川中島町御厨)

### 男女共同参画情報紙「With You」編集委員

年3回発行している情報紙の企画・取材・原稿作成を、原則月~金曜日に行います。

▶**募集人数**／若干名(書類選考)

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

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

### 男女共同参画促進サポート事業

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

▶**対象**／市内在住・在勤の人で構成された10人以上の市民団体・グループなど

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

▶**申し込み**／4月15日(木)までに、所定の申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接、男女共同参画センター(〒380-0814長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1、勤労者女性会館しなのき内)へ  
※応募者による提案説明を踏まえ、選考委員会で支援団体を決定します。

圃男女共同参画センター ☎237-8303

▶**申し込み**／4月15日(木)までに、所定の申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接、男女共同参画センター(〒380-0814長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1、勤労者女性会館しなのき内)へ  
※応募者による提案説明を踏まえ、選考委員会で支援団体を決定します。

圃男女共同参画センター ☎237-8303

圃男女共同参画センター ☎237-8303

圃男女共同参画センター ☎237-8303

## 行事・催し



### 子どもプログラミング 自動運転で動く車のしくみ

▶**とき**／3月20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**／3月13日(土)9:00から、電話で同センター(☎232-7383)へ

### 自衛官

圃自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

自衛官	募集対象	受付期限
一般幹部候補生	22~25歳の人	4月28日(水)
一般曹候補生	18~32歳の人	5月11日(火)
予備自衛官補	◇一般=18~33歳の人 ◇技能=18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格に応じ53・54歳の人)	4月9日(金)

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	星の会 水彩画展	3月19日(金)~24日(水)
2階ミニギャラリー	美しい和文書道の会	3月8日(月)~14日(日)

## オンライン日本語教室

Zoom(ズーム)で日本語(にほんご)を勉強(べんきょう)します。  
**▶とき** / 6月5日~9月4日(土)10:00~12:00(計13回)  
**▶対象** / 市内在住で、初めて日本語を勉強する外国人など  
**▶定員** / 15人(先着順)  
**▶申し込み** / 5月15日(土)までに、直接、電話、Eメールのいずれかで、もんぜんぷら座3階国際交流コーナー(☎223-0053、✉kokusai@monzen-plaza.com)へ  
 圃観光振興課インバウンド・国際室  
 ☎224-5447

## 姉妹・友好都市交流写真展

クリアウォーター市と石家庄市の景色や、長野市との交流の写真などを展示します。ミニコンサートなども開催します。  
**▶とき** / 3月3日(水)~14日(日)  
**▶ところ** / 市民交流スペース(第一庁舎1階)  
 圃観光振興課インバウンド・国際室  
 ☎224-5447

## 花と緑の無料相談所

**▶とき** / 3月12日(金)10:00~11:30  
**▶ところ** / 篠ノ井中央公園管理棟  
**▶定員** / 5人(先着順)  
**▶申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

## 長野市・信州大学連携事業「インターバル速歩講演会」

**▶とき** / 4月3日(土)13:30~15:30(受け付け13:00~)  
**▶ところ** / 芸術館アクトスペース  
**▶講師** / 増木静江さん(信州大学教授)  
**▶定員** / 100人(先着順)  
 ※詳しくは、信州大学スポーツ医科学教室ホームページをご覧ください。  
 圃信州大学医学系研究科 スポーツ医科学教室  
 ☎0263-37-2682

## 猫の休日譲渡会

**▶とき** / 3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** / 3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

## 信州松代東条あんずまつり

**▶とき** / 4月2日(金)~11日(日)10:00~15:00  
**▶ところ** / 松代町東条(菅間地区)  
**▶内容** / 農産物の直売、写真コンテストなど  
 ※開花状況により、日程を変更する場合があります。詳しくは、松代地区住民自治協議会ホームページをご覧ください。  
 圃松代支所 ☎278-2280

## 信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条 ☎262-3500

■新規収蔵品  
 「美術館ゆかりの作家・栗原信 水彩画展」  
**▶とき** / 6月27日(日)まで  
 ■化石のストラップを作ろう  
**▶とき** / 4月10日(土)13:30~15:30  
**▶定員** / 10人(先着順)  
**▶参加料** / 300円  
**▶申し込み** / 4月7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)

## 戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

■春の企画展  
 「戸隠の森のヒミツ1~奥社の杉並木」  
 奥社の杉並木を中心に、最新の研究成果を踏まえて、戸隠の森の多様性について紹介します。  
**▶とき** / 3月20日(土)~5月30日(日)  
**▶入館料** / 一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

## 市の天然記念物 クロサン ショウオ産卵池観察会

**▶とき** / 3月20日(土)11:00~12:00  
**▶集合場所** / 皆神社駐車場(松代町豊栄)  
**▶定員** / 15人(先着順)  
**▶申し込み・問い合わせ** / 3月10日(水)~19日(金)に、電話で茶臼山動物園(☎293-5167)へ

## 春休み城山動物園まつり

**▶とき** / 3月21日(日)9:00~17:00  
**▶ところ** / 城山動物園(上松二丁目)  
**▶内容** / ◇動物たちに餌をあげよう  
 ◇アシカのお散歩トレーニング ◇動物ガイド ◇オリジナルグッズの販売 ほか  
 圃城山動物園 ☎233-0586

## 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** / 3月13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)

■親子ミニ四駆イベント  
 自分のミニ四駆や、制作体験教室で作ったミニ四駆を特設コースで走らせませす。  
**▶とき** / 3月27日(土)11:00~17:00  
**▶対象** / 小学生以上(10歳未満は保護者同伴)  
**▶特設コース走行料** / 20分当たり200円  
**▶タイムレース参加料** / 300円  
 ※制作体験教室についてなど、詳しくは同センターホームページをご覧ください。

■イースターエッグキャンドル作り  
**▶とき** / 4月3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500円

■くるみボタンのロゼットを作ろう  
**▶とき** / 4月10日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

**▶対象** / 小学生以上(針と糸を使います)  
**▶定員** / 各5人(先着順)  
**▶参加料** / 各700円

◎上記はいずれも  
**▶申し込み** / 事前に電話か直接、同センターへ

**青少年錬成センター** 園青少年錬成センター(大字山田中) ☎229-3731

内容	とき	参加料
雪遊び※	3月13日(土)10:00~14日(日)10:00(1泊2日)	小学生2,000円、中学生以上2,500円
やしょうま作り	3月21日(日)10:00~15:00	小学生500円、中学生以上800円

※…積雪の状況により、「簡単に作れる遊び道具」へ変更する場合があります。  
 ▶対象/小学生以上 ▶定員/各20人(先着順) ▶申し込み/事前に電話で、同センターへ

**旧横田家住宅リニューアルオープン 記念 真田宝物館企画展「松代藩士」**

▶とき/4月7日(水)~7月19日(月)  
 ▶ところ/真田宝物館(松代町松代)  
 ▶入館料/一般600円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)  
 ※4月7日(水)・10日(土)10:00~11:00、11:00~12:00にギャラリートークを開催します。  
 園真田宝物館 ☎278-2801

**戸隠高原 スノーシューで巨木をめぐる雪上観察会**

▶とき/3月14日(日)9:00~14:00  
 ▶集合場所/戸隠神社奥社入口駐車場  
 ▶持ち物/昼食、防寒着、サングラス、スノーシューなど雪上を歩ける装備、ビニールシート(敷物)、マスク  
 ▶参加料/一般500円、小・中学生300円(駐車場代別途=3時間600円、以降1時間100円、最大1,000円)  
 園NPO法人戸隠森林植物園 ボランティアの会 ☎080-5141-9924

**職業訓練施設見学会**

▶とき/3月10日・24日(水)9:45~12:30  
 ▶ところ/ポリテクセンター長野(吉田四丁目)  
 ▶対象/ハローワークに求職の申し込みをしている人  
 園ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**パソコン相談など**

■シニアパソコン無料相談会  
 ▶とき/3月13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  
 ■「パソコンの病院ながの」無料相談会  
 ▶とき/3月20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

**市立長野図書館** 大字長野長門町 ☎232-3558

■3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  
 ■除籍本などのリサイクル市  
 ▶とき/3月13日(土)10:00~16:00(9:30から整理券を配布します)

**市立南部図書館** 篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■3月のおはなし会

とき	対象
3月10日・24日(水)16:10~16:40	0歳児~小学3年生
3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

**ながの門前まちあるき**

■古き良き未来地図旅行  
 ▶とき/3月19日(金)14:00~16:00  
 ■春の着物さんぽ・花より団子編  
 ▶とき/3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/事前に電話でまじろからしたてもの案内所(☎090-1553-1485)へ

**健康**

■専門医による認知症個別相談会  
 ▶とき/3月9日(火)13:00~15:00  
 ▶ところ/中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)  
 ▶対象/本人、家族など  
 ▶定員/3人(先着順)  
 ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

**フレイル(虚弱)予防の個別相談会**

保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士が個別に、運動、歯科、栄養、社会参加などについての相談に応じます。

▶とき/3月22日(月)13:00~16:45  
 ▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)  
 ▶対象/65歳以上の人  
 ▶定員/8人程度(先着順)  
 ▶申し込み・問い合わせ/3月15日(月)までに、電話で同課(☎224-7873)へ

**2歳児フッ化物塗布**

とき・受付時間	ところ
4月9日(金) 9:30~10:00	西部保健センター(大字安茂里)
4月19日(月) 9:30~10:00	北部保健センター(上松四丁目)
4月23日(金) 13:20~13:50	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20人程度(先着順)  
 ▶参加料/1人500円  
 ▶申し込み・問い合わせ/3月8日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

**スポーツ**

**中学生ソフトテニス教室**

▶とき/4月7日~11月24日(水)(計30回) 19:00~21:00  
 ▶ところ/長野運動公園テニスコート  
 ▶対象/市内在学の中学生  
 ▶定員/35人(先着順)  
 ▶参加料/5,500円(保険料含む)  
 ▶申し込み/4月7日(水)19:00に、参加料持参の上、直接会場へ  
 ※前期(4~7月)のみ、後期(8~11月)のみ参加する場合、参加料は3,000円(保険料含む)です。前期のみの参加は、中学3年生が対象です。  
 園市ソフトテニス協会 跡部さん ☎090-2662-1254

**湯湯温泉「湯～ぱれあ」** 湯湯～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
みんなでリミック	3月13日(土)10:30~11:15	1~6歳児	8人	800円
親子体操	3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	3月14日(月)・18日(木)10:30~11:30	6カ月~3歳児	各15人	各700円
ママのコアトレ	3月17日(水)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	3月18日(木)10:30~11:30	2カ月~1歳半児	8人	800円
わらべうたでいちにのさん	3月19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	3月20日(土)10:30~11:15	3~6歳児	8人	1,000円
◇親子プール	3月20日(土)16:00~17:00	3~6歳児	10人	1,000円
ポーセラーツ®食器作り	3月21日(日)10:30~12:00	ママ向け	8人	1,600円
からだすっきりママヨガ	3月26日(金)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
親子キッズヨガ	3月28日(日)10:30~11:30	3~6歳児	8人	1,000円
◇家族で水中サーキット	3月28日(日)10:30~11:30	1~6歳児	8人	700円
チョークアート	3月29日(月)10:30~12:00	ママ向け	8人	1,300円
ひよこ親子ビクス	3月31日(水)10:30~10:45	6カ月~3歳児	10人	1,000円
エンジョイ親子ビクス	3月31日(水)11:15~12:00	3~6歳児	8人	1,000円

▶**申し込み** / 湯～ぱれあホームページ「おひさまクラブ」へ(会員登録が必要です)

■**体操教室**

教室	とき	参加料
歌って動こうレッツリミック	4月12日~6月7日(月)13:30~14:15(計5回)	5,000円
ゆったりヨガ	4月14日~6月30日(水)10:30~11:30(計6回)	6,000円
らくらく体操	4月14日~6月30日(水)13:30~14:30(計10回)	8,450円
イスDEエアロビク	4月16日~6月25日(金)10:30~11:30(計10回)	8,450円
骨コツ元気体操	4月20日~6月29日(火)13:30~14:30(計10回)	8,450円

▶**申し込み** / 3月15日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■**水中運動教室**(温泉・プール利用料が別途必要です。)

教室	とき	参加料
体づくり水中運動	10:30~11:30	各
ゆっくりウォーキング	13:15~14:15	各
ずくだせアクアサーキット	15:30~16:30	8,450円
筋力アップ水中運動	19:15~20:15	6,310円
簡単アクアビクス	13:15~14:15	4,225円
体づくりアクアビクス	10:30~11:30	各
インターバル水中運動	13:15~14:15	各
脂肪燃焼アクアビクス	15:30~16:30	8,450円
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム	19:15~20:15	6,310円
ひざこし安心ウォーク・スイム	10:30~11:30	各
体づくりウォーキング	13:15~14:15	各
Men's ダイナミックアクア	19:00~20:00	6,310円
簡単いろいろ水中運動	10:30~11:30	各
体ひきしめアクアビクス	13:15~14:15	各
ひざこし安心ウォーキング	15:30~16:30	8,450円
脂肪燃焼ダイエット	19:15~20:15	6,310円
筋力アップアクアビクス	10:30~11:30	各
ひざこし安心サーキット	13:15~14:15	各
からだ爽快水中運動	15:30~16:30	8,450円
パラエティックアクア	19:15~20:15	6,310円

▶**申し込み** / 3月15日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

**小学生陸上競技教室**

▶**とき** / 4月10日~11月6日(土)14:00~16:00(計20回)

▶**ところ** / 長野運動公園陸上競技場

▶**対象** / 市内在学の小学3~6年生

▶**定員** / 新規募集30人(先着順)

▶**参加料** / 8,000円(保険料など含む)

▶**申し込み** / 4月3日(土)13:00~14:00

に、参加料を持参の上、直接、同施設会議室へ(令和2年夏季教室からの継続で参加を希望する人は、上記同日の14:00~14:30に受け付け)

湯湯陸上競技協会 市川さん ☎090-9357-8071

**少年・少女ラグビー教室**

▶**とき** / 4月4日~令和4年3月27日(日)8:30~11:30

▶**ところ** / 千曲川リバーフロントスポーツガーデングラウンド(大字屋島)ほか

▶**対象** / 5歳児~中学生

▶**定員** / 70人程度(先着順)

▶**参加料** / 年額12,000円(保険料含む、分納可)

▶**申し込み・問い合わせ** / 4月1日(木)までに、

電話か、住所・氏名・年齢・学校名・電話番号を記入の上ファクスで、市ラグビーフットボール協会の宮本さん(☎・FAX共通292-9233)へ

**南長野運動公園**

篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■**土曜こども水泳教室体験会**

▶**とき** / 3月13日(土)10:00~11:00

▶**対象** / おむつが取れた幼児~小学生

▶**参加料** / 1,000円

■**体力測定会**

とき(3月26日(金))	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

■**中・上級エアロビクス(特別レッスン)**

▶**とき** / 3月28日(日)15:00~15:45

▶**対象** / 高校生以上

▶**参加料** / 600円(同公園月額会員は無料)

◎**上記はいずれも**

▶**申し込み** / 各開催日の前日までに、電話か直接、南長野運動公園へ[中・上級エアロビクスは、3月21日(日)から受付開始]

## ライダー体験教室

▶とき／4月3日～令和4年3月27日の土・日曜日、祝休日10:00～15:00

▶ところ／若穂多目的広場(ライダー場)(若穂綿内)

▶対象／小学4年生以上

▶定員／各3人程度(先着順)

▶参加料／各3,000円(保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ／各開催日の1週間前までに、電話かEメールで(公社)長野ライダー協会の小川さん(☎282-3171、✉soarnagano@yahoo.co.jp)へ

## ビームライフル・ビームピストル体験教室

▶とき／4月3日～令和4年3月27日の土・日曜日、祝休日10:00～17:00

▶ところ／中尾山射撃場(篠ノ井岡田)

▶対象／市内在住の小学4年生～高校生(小・中学生は保護者同伴)

▶定員／各10人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／各開催日の前日までに、電話で市ライフル射撃協会の関川さん(☎090-4816-8796)へ

## 初心者乗馬教室、ポニー教室

### ■初心者乗馬教室

▶対象／市内在住の高校生～65歳以下の人

▶定員／各6人(先着順)

▶参加料／各2,500円(保険料など含む)

### ■ポニー教室

▶対象／市内在住の小・中学生

▶定員／各10人(先着順)

▶参加料／各1,000円(保険料など含む)

◎上記はいずれも

▶とき／◇5月9日、◇6月6日、◆7月4日、◆8月1日、◇9月5日、◇10月3日(日)(◇=9:00～10:00、◆=7:00～8:00)

▶ところ／犀川第二緑地馬場(大字川合新田)

▶申し込み／各開催日の2週間前までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・メールアドレスを記入の上、はがき、ファクス、Eメール(Gmailを除く)のいずれかで、市馬術連盟(〒380-0928長野市若里六丁目7-28、FAX228-1896、✉nagano\_ringo\_club@yahoo.co.jp)へ

市馬術連盟 小野塚さん ☎090-4416-2181

## 太極拳教室(前期)

園市太極拳協会 山崎さん ☎292-7128

とき	ところ	参加料(※)
4月8日～9月30日(木)(計24回)10:00～12:00	長野運動公園総合体育館サブアリーナ	10,000円
4月9日～9月17日(金)(各計18回)	12:30～15:00	7,000円
	19:00～21:00	7,000円
4月9日～9月24日(金)(計12回)12:30～15:00	三輪体育館	6,000円

※…保険料別途=18～64歳1,850円、65歳以上1,200円

▶対象／市内在住の18歳以上の人 ▶定員／各10人(先着順) ▶申し込み／各教室の開催初日に、参加料・保険料を持参の上、直接各会場へ

## 市障害者スポーツ大会

園市障害者スポーツ協会 ☎・FAX 共通266-8834

競技	とき	ところ
水泳	5月16日(日)9:50～	アクアウィング
陸上	5月23日(日)9:30～	長野運動公園陸上競技場

▶対象／市内在住・在勤・在学の12歳以上(4月1日現在)で、障害者手帳の所有者、市内の障害者支援施設・特別支援学校に在籍する人 ▶申し込み／4月2日(金)までに、市身体障害者福祉協会地区支部、市手をつなぐ育成会、市肢体不自由児者父母の会、施設・学校を通じて申し込むか、ファクスか直接、市障害者スポーツ協会(大字鶴賀、市障害者福祉センター内)へ

## 篠ノ井体育館体操教室

園茶臼山スポーツ施設(篠ノ井岡田) ☎292-5443

教室	とき(各計30回)	対象	定員(先着順)
シルバー体操	4月5日～	9:15～10:15	60歳以上の人 30人
シルバー体操ストレッチコース	令和4年3月28日(月)	10:30～11:30	60歳以上の人 20人
シェイプアップ体操	4月7日～令和4年3月30日(木)	10:45～11:45	18歳以上の人 30人
ラリーテニス	4月15日～令和4年3月31日(木)	13:30～15:00	60歳以上の人 15人
シルバー体操筋力アップコース	4月16日～令和4年3月25日(金)	9:15～10:15	60歳以上の人 20人

▶ところ／篠ノ井体育館(篠ノ井岡田) ▶受講料／各12,000円

▶申し込み／3月15日(月)8:30から、電話か直接、茶臼山スポーツ施設へ

## サンマリンながの

園サンマリンながの(松岡二丁目) ☎221-5535

### ■各種教室

教室	とき(各計3回)	対象	参加料(施設利用料含む)
◆目覚まし水中ウオーキング	3月11日・18日・25日(木)	9:45～10:30	18歳以上の人 2,400円
◆水泳入門編	3月12日・19日・26日(金)	13:15～14:15	2,400円
◇美ボディヨガ	3月15日・22日・29日(月)	12:45～13:45	1,800円
◇ハワイアンフラ	3月16日・23日・30日(火)	19:30～20:30	1,800円

※お試参加も可能です[◆…各1回1,000円、◇…各1回800円(施設利用料含む)]。

### ■ブレイクダンス体験会

とき	対象	定員(先着順)
3月20日(土)	10:00～11:30	年少児～小学2年生
	13:00～14:30	小学3年生～中学3年生

▶参加料／各1,100円(小学生以上は施設利用料別途200円)


### ■体育教室無料体験会

とき	対象	定員(先着順)	施設利用料
3月25日(木)	16:30～17:30	年少～年長児	8人 無料
	17:45～18:45	小学1～4年生	5人 200円

◎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。

 **昭和の森公園フィットネスセンター** 園同センター(上野二丁目) ☎295-3055


教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
シルバー体操	4月13日~6月22日(火)10:00~11:00(計10回)	60歳以上の人	20人	3,000円
健康ウォーキング	4月21日、5月19日(水) 10:00~11:15	50歳以上の人	各15人	各500円

▶申し込み/3月16日(火)から、電話か直接、昭和の森公園フィットネスセンターへ

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

教室	とき	対象	参加料
いきいき健康体操	4月8日・22日、5月13日・27日(木)10:30~11:30	50歳以上の人	各300円
ヨガ	4月12日・26日、5月17日・31日(月)10:30~11:30	18歳以上の人	各500円
健康ウォーキング	4月14日、5月12日(水)10:00~11:15	50歳以上の人	各500円
ロコモ体操	4月15日、5月20日(木)10:30~11:30	60歳以上の人	各300円

▶定員/各15人(先着順) ▶申し込み/3月10日(水)から、電話か直接、同パークへ

 **水泳教室** 園市水泳協会 山岸さん ☎090-2200-8350、菅野さん ☎080-6998-1083

教室	とき(各計40回)	対象
成人1	4月16日~	10:00~11:00 市内在住の20歳以上の人
水中運動	令和4年3月25日(金)	11:00~12:00 市内在住の40歳以上の人
成人2		13:30~14:30 市内在住の20歳以上の人

▶ところ/アクアウィング ▶定員/各20人(先着順) ▶参加料/各24,000円(年間保険料別途=64歳以下1,850円、65歳以上1,200円) ▶申し込み/3月13日(土)9:30~11:30に、参加料と年間保険料を持参の上、直接アクアウィングへ

 **ホワイトリング** 園ホワイトリング ☎283-7977

■シルバー体操教室(60歳以上の人を対象です)

教室	とき(各計30回)	定員(※)	参加料
シルバー体操(火曜)	4月6日~令和4年3月29日(火)	30人	各 13,000円
ウォーキングコース	4月8日~令和4年3月31日(木)	20人	
はりきりコース	4月9日~令和4年3月25日(金)	30人	

※…シルバー体操(火曜)は多数の場合、抽選。他は先着順。

■各種教室(18歳以上の人を対象です)

教室	とき(各計30回)	定員(先着順)	参加料
姿勢改善ヨガ		9:30~10:30 10人	各 16,000円
ナイト・ヨーガ	4月8日~令和4年3月31日(木)	18:15~19:15 15人	
		19:45~20:45 15人	
ZUMBA®(火曜)	4月13日~令和4年3月29日(火)	19:15~20:15 10人	
修正ヨガ		10:00~11:30 10人	
バランスコーディネーション	4月16日~令和4年3月25日(金)	18:15~19:15 10人	
ZUMBA®(金曜)		19:45~20:45 10人	

◎上記はいずれも

▶申し込み/3月9日(火)~21日(日)に、電話か直接、ホワイトリングへ[シルバー体操(火曜)のみ、上記同期間中に、はがき(63円切手貼付)を持参の上、直接ホワイトリングへ]

**教室**    

 **救命講習・応急手当普及員講習** ※事前にお申し込みください。


とき	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
----	-----	---------	------------

■普通救命講習Ⅱ

4月17日(土)9:00~13:00	中央消防署	15人	飯綱分署(☎239-2119)
4月21日(水)9:00~13:00	柳原分署	9人	柳原分署(☎296-0119)
4月27日(火)9:00~13:00	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)

■応急手当普及員講習(教材費約3,700円、3日間の受講が必要)

4月21日(水)~23日(金)8:30~17:30	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
---------------------------	------	-----	-----------------

 **生ごみ自家処理講座**  
~おうち de 生ごみリサイクル

▶とき/3月11日(水)14:00~15:30

▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)

▶内容/段ボール堆肥作り


▶対象/市内在住で、本講座を初めて受講する人

▶定員/各20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/3月10日(水)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

※堆肥化に必要な段ボール箱と生ごみ自家処理用基材をお渡しします。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

 **生ごみ堆肥を使った野菜作り講座**  
~健康野菜で免疫力アップ

▶とき/3月13日(土)13:30~15:30

▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)


▶内容/生ごみ堆肥を有効に活用する方法についての講習、実習など

▶対象/市内在住の人

▶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/3月10日(水)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

 **高齢者のための交通安全教室**

▶とき/4月27日(火)14:00~15:30

▶ところ/かがやきひろば安茂里

▶対象/市内在住の人

▶定員/25人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/4月13日(火)までに、電話か直接、かがやきひろば安茂里(☎225-8500)へ

 **イスに座ってらくらく体操**

▶とき/4月5日~9月6日(月)10:00~11:30(計10回)

▶ところ/かがやきひろば安茂里

▶対象/市内在住の70歳以上の人

▶定員/20人(多数の場合は抽選)

▶受講料/1,000円

▶申し込み/3月24日(水)に、63円切手を持参の上、直接かがやきひろば安茂里へ  
園かがやきひろば安茂里 ☎225-8500



**(一財)ながの緑育協会**  
篠ノ井会 ☎214-8719

■春の寄せ植えづくり

▶とき / 3月25日(木)10:00~12:00、13:30~15:30

▶定員 / 各10人(先着順)

▶受講料 / 各2,000円(材料費含む)

▶申込期間 / 3月8日(月)9:00~24日(水)

■植物の健康管理~肥料・薬剤について  
肥料や薬剤の観点から、植物を健康に育てるためのポイントを初心者向けに分かりやすく解説します。

▶とき / 3月30日(火)10:00~11:30

▶定員 / 30人(先着順)

▶受講料 / 1,000円

▶申込期間 / 3月15日(月)9:00~29日(月)

■ながの花と緑そして人を育てる講座

▶とき / 4月14日~令和4年3月16日(水)10:00~12:00(計12回)

▶内容 / 土作りと肥料、一年草、ハーブ、宿根草、ガーデンデザイン、病害虫と農薬、球根植物、庭木の管理、バラ、山野草、果樹、春の寄せ植えづくり

▶定員 / 10人(多数の場合は抽選)

▶受講料 / 10,000円(材料費含む)

▶申込期間 / 3月19日(金)まで

◎上記はいずれも

▶ところ / 篠ノ井中央公園管理棟

▶申し込み / 各申込期間に、電話で(一財)ながの緑育協会へ

**市民協働サポートセンター 各種教室**

■NPOカフェまんな「おれ(わたし)このままでいいの?少し話してみようか」

30~40代の人このこれからの生き方や在り方について、今までを振り返りながら話し合います。

▶とき / 3月13日(土)13:30~15:30

▶対象 / 30~40代の人

▶定員 / 15人(先着順)

■NPOステップアップ講座「NPO会計のいろは」会計事務処理お悩み相談会

助成金や決算など、あらゆる会計処理について、専門の税理士が個別相談に応じます。

▶とき / 3月20日(土)13:30~16:00(1団体当たり30分)

▶対象 / NPO・市民活動団体

▶定員 / 5団体(先着順)

▶参加料 / 300円

◎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

**温湯温泉「湯~ぱれあ」**

圓湯~ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

講座	とき	受講料	申込開始日
①春のチョコレート講座	3月19日・26日(金)13:30~14:30(計2回)	500円	3月8日(月)
②簡単 ラップの芯を使ったリンパケア	3月22日(月)10:30~11:30	無料	3月9日(火)
③食器を作ろう ポーセラーツ®	3月23日(火)13:30~15:30	800円	3月9日(火)
④はじめての陶芸~松代焼の器を作ろう	3月30日(火)13:30~15:00	1,500円	3月8日(月)

▶対象 / 市内在住の60歳以上の人 ▶定員(先着順) / ①8人 ②15人 ③5人 ④10人 ▶申し込み / 各申込開始日9:00から、電話で湯~ぱれあへ

**リサイクルプラザ**

圓リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

■リサイクル容器(空き瓶)で多肉植物を育てよう

▶とき / 3月26日(金)10:00~12:00 ▶定員 / 15人(先着順) ▶受講料 / 800円(植物代含む) ▶申込開始日 / 3月8日(月)10:00

■初心者からできる陶芸教室

▶とき / 4月6日~6月29日(火)10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回) ▶対象 / 小学生以上 ▶定員 / 各16人(先着順) ▶受講料 / 各9,200円(材料費含む) ▶申込開始日 / 3月9日(火)9:00

■ゆめ工房21(市内在住の人が対象です)

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
ペン立てとペンケース作り	4月5日(月)10:00~12:00	6人	400円	3月9日(火) 10:00
紙すき体験	4月8日(木)10:00~12:00	5人	100円	
ねこはんでん作り	4月8日(木)10:00~14:30	5人	1,500円	
布ぞうり作り	4月12日・19日(月)10:00~15:00	各6人	各300円	

◎上記はいずれも

▶申し込み / 各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ

**甲種防火管理新規講習**

▶とき / 5月12日(水)・13日(木)

▶ところ / 生涯学習センター(トイゴウエスト4階)

▶定員 / 140人(先着順)

▶受講料 / 8,000円

▶申し込み / 4月1日(木)~8日(木)に、(一財)日本防火・防災協会ホームページから申し込むか、同期間中9:00~16:00(土・日曜日を除く)に、所定の申請書(同協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスで同協会(FAX03-6274-6977・03-6812-7140)へ

圓消防局予防課 ☎227-8001

**トールペイントで五月飾りを作ろう**

扇型の木のプレートに、こいのぼりと金太郎を付け、トールペイントした五月飾りを作ります。

▶とき / 4月13日・20日・27日(火)13:30~16:00(計3回)

▶ところ / かがやきひろば篠ノ井(篠ノ井御幣川)

▶対象 / 市内在住の60歳以上の人

▶定員 / 16人(先着順)

▶受講料 / 1,500円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ / 3月8日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば篠ノ井(☎293-7227)へ

**I(アイ)メッセージではじめるコミュニケーション講座**

職場などで役立つ、自分も相手も大切に自己表現法を学びます。

▶とき / 3月14日(日)10:00~12:00

▶ところ / 勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▶対象 / 市内在住で仕事をしている女性か、市内在勤の女性

▶定員 / 12人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ / 3月9日(火)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、3月13日(土)までに、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(3月9日までに要予約)。

**愛犬の正しい飼い方しつけ方教室**

▶とき / 3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ないこと)とその飼い主

▶定員 / 10組(先着順)

▶申し込み・問い合わせ / 3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

## 初心者のためのチャレンジ the 手話

- ▶とき/3月27日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)
- ▶内容/ミニ講演、手話指導
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み/3月19日(金)までに、QRコードから申し込むか、氏名・連絡先を記入の上、Eメールで長野手話サークル(☐shuwa.nagano@gmail.com)へ  
☎224-5030



## 市立長野高等学校開放講座

〒296-1241 園市立長野高等学校

講座	とき(10:45~12:35)	内容	定員(※)
ながのろじー	4月8日~12月9日(木)(計23回)	長野の歴史や自然、民俗を学ぶ	20人
書芸実践	4月22日~12月9日(木)(計20回)	さまざまな古典から書の基本を学ぶ	15人
食育園芸の基礎講座	5月13日~令和4年2月24日(木)(計22回)	園芸を通して食育の基礎を学ぶ	20人

- ※…多数の場合は抽選。後日結果を郵送します。
- ▶ところ/市立長野高等学校(大字徳間) ▶対象/市内在住で毎回出席できる人
- ▶申し込み/3月12日(金)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望講座名・返信用の宛先を記入の上、市立長野高等学校(〒381-0041長野市大字徳間1133)へ

## 各種講座 受講生募集

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

- 受講料などには、教材費・保険料などを含みます。受講料は1回315円です(勤労者女性会館しなのきは550円、長野地域職業訓練センターはお問い合わせください)。
- 申し込み日時に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
- 申し込みが先着順の講座は「先着」と表記し、表記のない講座は多数の場合抽選です。
- インターネットによる申し込み=各勤労青少年ホーム [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=3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。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
<b>■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256)</b>						
▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し)						
北部	午後のリラックスヨガ	4月1日~9月16日(木)13:30~14:45	12	12(6)	6,600円	3月18日(木)14:55
	ゆっくりゆったりヨガ	4月5日~7月12日(月)9:10~10:30	14	15(7)	7,700円	3月15日(月)10:40
	バランスアップヨガ(月)	4月5日~7月12日(月)11:00~12:30	14	15(7)	7,700円	3月15日(月)12:40
	バランスアップヨガ(木)	4月8日~7月15日(木)10:00~11:30	14	15(7)	7,700円	3月11日(木)11:40
	体力アップ 筋トレ&ストレッチ	4月9日~7月16日(金)13:30~14:30	15	15(7)	8,250円	3月12日(金)13:00
	ゆがみを整えるリラックスヨガ	4月9日~7月30日(金)10:00~11:15	12	10(5)	6,600円	3月12日(金)11:25
	英会話	4月12日~9月13日(月)	18:50~19:50	各	各	
			20:10~21:10	16	10(5)	
	バドミントン	4月12日~9月13日(月)19:00~21:00	16	15(7)	6,840円	3月10日(水)18:00
	硬式テニス中級※1	4月13日~6月22日(火)19:00~21:00	10	16(8)	10,480円	
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4月14日~9月22日(水)19:00~20:00	12	10(5)	3,820円	
	はじめての英会話	4月15日~7月29日(木)13:30~14:30	14	10(5)	10,901円	3月11日(木)14:40
	心を休める週末のヨガ	4月16日~9月17日(金)19:00~20:00	11	10(5)	3,505円	
	ウィークエンド・ピラティス	4月16日~9月17日(金)19:00~20:10	11	15(7)	3,505円	3月10日(水)18:00
身につく着物の着付け	4月19日~6月28日(月)19:00~21:00	10	10(5)	3,250円		
心とからだを整える癒やしのヨガ	4月21日~7月21日(水)10:00~11:15	13	15(7)	7,150円	3月10日(水)11:25	
はじめてのZUMBA®	4月21日~9月29日(水)19:30~20:30	11	15(7)	3,615円		
茶道入門(裏千家)	4月22日~10月7日(水)19:00~21:00	12	12(6)	6,780円		
花いっぱいフラワーアレンジメント	4月22日~9月30日(木)、10月9日(土)19:00~21:00	8	10(5)	14,520円	3月10日(水)18:00	
ビューティーストレッチ	4月23日~9月24日(金)19:00~20:00	9	10(5)	2,865円		
心とからだの調和ハタ・ヨーガ	4月27日~9月14日(火)19:00~20:30	10	10(5)	3,980円		
はじめてのハワイアンフラ	5月10日~10月4日(月)10:00~11:30	16	12(6)	8,800円	3月15日(月)11:40	
エンジョイ 英会話	4月8日~7月15日(木)19:00~20:00	13	15(8)	7,804円	3月10日(水)18:00	
バランスアップヨガ(金)	4月9日~6月18日(金)10:00~11:30	10	15(8)	5,500円	3月12日(金)9:30	
健康ヨガ	4月12日~7月26日(月)10:30~11:45	11	15(8)	6,050円	3月15日(月)10:00	
ヨガでアンチエイジング	4月12日~9月13日(月)19:00~20:00	10	15(8)	3,180円		
J-POP&ゴスペルを歌おう	4月13日~9月28日(火)19:15~20:30	12	15(8)	4,020円	3月10日(水)18:00	
バランスアップヨガ(水)	4月14日~6月23日(水)10:00~11:30	10	15(8)	5,500円	3月10日(水)9:30	
硬式テニス※1	4月14日~6月23日(水)19:00~21:00	初級	各	各		
		初・中級	10	15(8)		7,850円
華道草月流	4月14日~9月22日(木)、10月2日(土)19:00~21:00	11	12(6)	14,765円		
姿勢改善のためのヨガ	4月16日~9月17日(金)19:00~20:15	11	15(8)	3,505円		
シェイプアップピラティス	4月17日~9月18日(土)11:30~12:30	11	15(8)	4,105円	3月10日(水)18:00	
ベリーダンス	4月19日~9月6日(月)19:00~20:15	10	15(8)	3,180円		
実用ボールペン字	4月21日~9月29日(水)19:30~21:00	12	10(5)	4,830円		
はじめての茶道裏千家	4月23日~9月24日(金)、10月2日(土)19:00~21:00	11	12(6)	7,315円		
タヒチアンダンス	4月26日~9月27日(月)19:00~20:30	10	15(8)	3,180円		

※1…会場=長野運動公園

お知らせ

まじころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

※申し込みの際の注意事項などは26ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み		
<b>■勤労青少年ホーム(南部=篠ノ井小森☎293-4435)</b>							
<b>▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(学生は除く。定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し)</b>							
南部	はじめてのハワイアンフラ	4月8日～7月15日(木)10:00～11:30	12	14(6)	6,600円	3月11日(木)9:30	
	癒やしのヨガで美しく	4月10日～7月24日(土)10:30～11:45	8	14(6)	2,550円	3月10日(木)18:00	
	ゴルフ初級※2	4月13日～7月20日(火)19:30～21:00	14	15(10)	4,550円		
	韓国語初級	4月14日～7月21日(水)19:00～20:15	13	14(7)	6,845円		
	ビューティ・ペルヴィス®	4月14日～9月22日(水)19:00～20:00	11	14(7)	3,505円		
	硬式テニス※3	初級	4月15日～6月10日(木)19:00～21:00	各	各		各
		初・中級		8	15(7)		5,480円
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4月15日～7月29日(木)19:00～20:00	8	14(7)	2,520円		
	美温活 リンパストレッチで体の中から美しく	4月16日～7月30日(金)19:30～20:30	9	14(7)	2,865円		
	初・中級からのバドミントン	4月16日～8月6日(金)19:30～21:00	8	16(7)	3,600円		
	ヨガでアンチエイジング	4月19日～7月19日(月)19:00～20:15	7	14(7)	2,235円		
	ネイティブと楽しい英会話	4月20日～7月20日(火)	18:50～19:50	各	各		各
			20:00～21:00	12	14(6)		7,489円
きれいをつくるピラティス	4月21日～7月21日(水)19:00～20:00	7	14(7)	2,205円			
気の流れを整える経絡YOGA	4月22日～7月8日(木)19:00～20:15	6	14(7)	1,910円			
やさしいハワイアンフラ(夜)	4月23日～10月22日(金)19:00～20:30	11	14(6)	3,505円			

※2…会場=大橋ゴルフガーデン(青木島町綱島) ※3…会場=南長野運動公園

**■勤労者女性会館しなのぎ(大字鶴賀西鶴賀町☎237-8300) ▶対象/どなたでも参加できます。**

実用の書初級	4月6日～7月20日(火)15:00～16:30	8	10(3)	8,690円	3月16日(火)13:30
お勤め帰りの書道	4月7日～7月21日(水)18:30～20:00	8	10(3)	8,690円	3月17日(水)18:00
おやすみ前のアロマヨガ	4月7日～7月21日(水)19:45～21:00	7	18(5)	8,490円	3月17日(水)19:00
からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法®	4月9日～7月16日(金)9:30～10:30	15	15(5)	8,250円	3月12日(金)9:00
からだの歪みを正す操体法®実践編	4月9日～7月16日(金)19:30～20:30	15	15(5)	8,250円	3月12日(金)18:30
はじめてみよう 骨盤調整ヨガ®	4月9日～9月17日(金)18:30～19:30	18	20(5)	9,900円	3月12日(金)18:00
かんたん健康体操とストレッチ	4月13日～7月20日(火)13:10～14:10	14	20(5)	7,700円	3月9日(火)11:00
楽しい折り紙	4月14日～6月23日(水)10:00～12:00	6	15(5)	3,300円	3月10日(水)9:30
リトルキッズダンス※4	4月14日～6月23日(水)17:00～18:00	10	25(10)	5,500円	3月10日(水)16:30
キッズ☆ヒップホップダンス※5	4月14日～6月23日(水)18:15～19:15	10	25(10)	5,500円	3月10日(水)16:30

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

**■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます。**

パソコン入門コース(ウィンドウズ10)	4月5日(月)・9日(金)9:30～12:30	2	10	5,000円	3月8日(月)9:00から 開催日の1週間前まで 先着
ワード入門コース	4月12日(月)・16日(金)9:30～12:30	2	10	5,000円	
エクセル入門コース	4月12日(月)・16日(金)13:30～16:30	2	10	5,000円	
ワード基礎コース	4月19日(月)・20日(火)・26日(月)・27日(火)、 5月10日(月)・11日(火)9:30～12:30	6	10	15,000円	

テレビ	SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)	27日(土)15:30～16:00「地域の魅力を発信 地域おこし協力隊の取り組み」		
	a b n ふるさとステーション	21日・【再】28日(日)17:25～17:30「リサイクルプラザの講座 知っていますか」		
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷6日(土)16:55～17:00「信州ソルガム普及への取り組み」 ▷13日(土)16:55～17:00「親子で交通ルールを守ろう」 ▷20日(土)16:55～17:00「AC長野パルセイロを応援しよう」 ▷27日(土)10:25～10:30「自転車を安全に利用しよう」		
ラジオ	SBC ふれあい21こちら長野市です	27日(土)17:35～17:45「長野市芸術館が開館5周年を迎えます」		
	F M ぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド	月～金曜日9:00～9:10・【再】12:50～13:00		
	1日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日(水)	令和3年度スポーツ施設利用案内【再】
	2日(火)	春の火災予防運動【再】	18日(木)	自殺対策強化月間【再】
	3日(水)	令和3年度成人学校・教養講座受講生募集	19日(金)	引っ越しに伴うごみの出し方【再】
	4日(木)	自殺対策強化月間	22日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	5日(金)	引っ越しに伴うごみの出し方	23日(火)	長野市芸術館開館5周年記念フェスティバル【再】
	8日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	24日(水)	引っ越し時の水道手続き【再】
	9日(火)	高齢の皆さんの身近な相談窓口	25日(木)	令和3年度成人学校・教養講座受講生募集【再】
	10日(水)	引っ越し時の水道手続き	26日(金)	高齢の皆さんの身近な相談窓口【再】
	11日(木)	長野市芸術館開館5周年記念フェスティバル	29日(月)	国民健康保険の加入・脱退などの手続き【再】
	12日(金)	市民公益活動団体「信州なでしこ隊」の紹介	30日(火)	4月の観光情報
	15日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)	31日(水)	広報ながの4月号の見どころ
	16日(火)	国民健康保険の加入・脱退などの手続き		

※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

まじんの

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

# 東京2020オリンピック聖火リレー

## 4月1日(木)

19:08  
スタート

スタート▶善光寺本堂  
ゴール▶市役所桜スクエア

# 観覧と交通規制のお知らせ

東京2020オリンピックの聖火が長野市にやってきます。コース沿道やスタート地点での観覧をお願いします。

### ● 聖火ランナー通過予定時刻

当日の状況により変更になる場合があります

区間	通過予定時刻
① スタート～「大門」信号	19:08ごろ～19:10ごろ
② 「大門」信号～「新田町」信号	19:10ごろ～19:20ごろ
③ 「新田町」信号～「南千歳町」信号	19:20ごろ～19:30ごろ
④ 「南千歳町」信号～ゴール	19:30ごろ～19:40ごろ

- 沿道での観覧は、マスク着用や密集を避けるなど感染症対策にご協力をお願いします。また、体調が悪い場合は観覧を控えてください。
- 聖火ランナーの通過に先立ち、東京2020オリンピック聖火リレープレゼンティングパートナーの車両が走ります。

### 交通規制のお知らせ(お願い)

聖火リレーの実施に伴い**18時30分ごろから**コースとその周辺道路で車両通行止めなどの交通規制が行われます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

- 交通規制の詳細は、長野市ホームページや規制看板、新聞広告などでお知らせします。



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

### セレブレーションのお知らせ

聖火リレーのゴールである市役所桜スクエアでは、聖火の到着を祝うイベント＝セレブレーションが開催されます。観覧には**事前の申し込みが必要です(入場無料)**。

- 開催時間 18:15ごろ～20:00ごろ(開場 17:15ごろ予定)
- 内容
  - ・東京2020オリンピック聖火リレープレゼンティングパートナーや長野県・長野市実行委員会によるステージプログラム
  - ・聖火リレーパートナーによるブース出展
- 募集定員 600人 ※申込者多数の場合、抽選となります

#### ■ 観覧申し込み方法【締め切り3月16日(火)まで】※消印有効

- 必要事項を明記の上、はがきまたはメールにてお申し込みください。
  - 【必要事項】・代表者氏名(フルネーム)、年齢、住所、電話番号
  - ・観覧希望者全員の氏名(フルネーム)、年齢、住所、電話番号
  - ※ 観覧希望者の人数は申し込み1通につき4人まで

- 応募先
  - 【はがき】〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1605-18-305  
メディアライブホールディングス内  
「長野市セレブレーション観覧申し込み事務局」係
  - 【メール】 uketsuke@media-ps.co.jp
  - ※ 当選の通知は入場券の発送をもって代えさせていただきます

■ 交通規制、セレブレーションの観覧申し込みの詳細は長野市ホームページでご確認ください

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

※新型コロナウイルスの影響などにより、中止や変更になる場合があります。

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。

