



### も く じ

- 復旧・復興情報…………… 2・3
- 長野市長選挙…………… 4・5
- 放課後子ども総合プラン…………… 6
- 自然災害などに注意…………… 7
- 里親になりませんか…………… 7
- コロナ禍でも工夫して介護予防…………… 8
- 「おひとりさま」  
あんしんサポート相談室…………… 9
- 高齢者虐待を防ごう…………… 9
- 女性がん検診を受けましょう…………… 10
- 野生キノコによる食中毒に注意…………… 10
- コロナ禍での地域福祉活動…………… 11
- 伝統芸能こどもフェスティバル…………… 11
- 人事行政の運営などの状況…………… 12・13
- ごみ分別強調月間…………… 14
- 高濃度PCB含有機器の確認…………… 14
- エコな電気への  
切り替えキャンペーン…………… 15
- マイマイガの  
卵塊を除去しよう…………… 15
- がんばれ！  
信州ブレイブウォリアーズ…………… 16
- ながの夢応援基金…………… 16
- 工事の前は遺跡の確認…………… 17
- 市立博物館 特別展 …………… 17
- 暮らしのチャンネル…………… 18～27
- フォトニュースNAGANO…………… 28
- 地域きらめきニュース…………… 28

### WEリーグ参戦

長野市を中心に活動する「AC長野パルセイロ・レディース」が、WEリーグに参戦しています。WEリーグとは、「女子サッカー・スポーツを通じて、夢や生き方の多様性にあふれ、一人ひとりが輝く社会の実現・発展に貢献する。」という理念のもと、9月12日に開幕した国内11チームが参戦する日本初の女性プロサッカーリーグです。

ぜひAC長野パルセイロ・レディースと一緒に応援しましょう。

### 長野市の人口と世帯数(令和3年9月1日現在)

総数 372,316人(男180,619人 女191,697人)  
前月比 △55人( △40人 △15人)  
世帯数 163,450世帯(前月比 +3世帯)



## 令和元年東日本台風災害

# 復旧・復興情報

ONE HEART



未曾有の大災害から間もなく2年が経過します。被災された皆さんの努力と多くの方々からの支援により、各地区で復旧・復興に向けた取り組みが着実に進んでいます。

しかし、被災地の復旧・復興は道半ばであり、依然として生活の再建に時間を必要とする皆さんもいます。引き続き、災害復興計画に基づき、生活再建や地域コミュニティ再生への支援、安全・安心なまちづくりを進めていきます。

### 頑張っています 各地区での取り組みを紹介します

#### 豊野地区



ボランティアなどの力で復旧させた農地で6種類のジャガイモを育て、地区内外から140人が参加した「復興収穫祭」の様子です。

#### 長沼地区



8月1日に穂保高台避難公園で、穂保区と穂保希望の集い実行委員会の主催による夏祭りが盛大に開催されました。

#### 篠ノ井地区



地区内のボランティアグループ「信州なでしこ隊」柳原静子さんが作詞・作曲した台風19号災害CD「忘れられないあの日 あの時」が、大きな反響を呼んでいます。

#### 古里地区



災害復興事業として、仮設住宅植栽事業と古里復興応援イベントを開催し、災害を乗り越え安全・安心な地域づくりに取り組む決意を行いました。

#### 若穂地区



令和元年東日本台風で被害を受けた千曲川河川敷の農地は区民の協力により復旧し、新たな地域の特産品を生産しています。

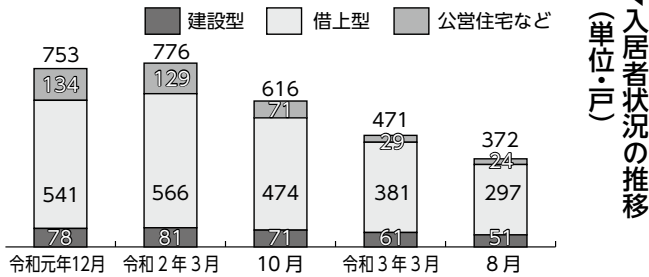
#### 松代地区



災害から学ぶ冊子を作成し、全戸配布しました。被災状況や住民が参加した防災学習会、防災減災を進めるための情報などを掲載しています。

## 仮設住宅などの入居状況

応急仮設住宅に入居している皆さんは、入居期間終了後の新しい生活に向けた準備を進めていて、豊野地区に建設中の災害公営住宅も11月に完成します。今後も、生活相談支援員による見守り支援や保健師による相談、専門家による住宅相談など、住宅再建の進み具合に応じた支援をしていきます。



11月完成の災害公営住宅(豊野地区)完成イメージ

## 千曲川の治水対策

国では、信濃川水系緊急治水対策プロジェクトの一環である立ヶ花狭窄(きょうさく)部(中野市立ヶ花)の河道掘削を進めています。河道掘削を行う範囲を段階的に広げていき、令和元年東日本台風規模の洪水を計画堤防高(けいかくていぼうだか)以下で流下させることを目指しています。



令和3年3月17日時点



令和3年8月12日時点

立ヶ花狭窄部の河道掘削工事の状況

## 長野市復興祈念事業「がんばろうNAGANO2021」

台風災害への支援活動を通して築かれた人の絆を育むことで、今後の復興を祈念するとともに、本市の復旧・復興状況を広く発信し、ボランティアなどとの関係・交流人口の拡大による地域経済の活性化に寄与することを目的に、「がんばろうNAGANO2021」を実施します。

### 被災地の今を刻む パンフレットとスマートフォンサイトでの地域紹介

被災地の復旧・復興状況や地域の情報などを、パンフレットとスマートフォンサイトで紹介します。

#### ■パンフレット

10月中旬から、長野市・須坂市・千曲市・小布施町の観光施設などで配布するほか、復幸BOX(ふっこうボックス)の中に入れて配布します。

#### ■謎解きスマートフォンサイト

GPS機能を使って、場所にちなんだ謎を解きながら各地を巡ることができるデジタルスタンプラリーを、11月3日(水)～28日(日)に開催します。参加者には記念品や、抽選で宿泊券などを差し上げます。  
※スマートフォンがなくても参加できます。

### 被災地を応援 復幸BOXの販売

被災企業の商品や被災地区の物産、被災地の素材を使った商品、コラボ商品などを、感謝の気持ちも一緒に詰め合わせて販売します(税込み5千円)。

▶販売場所/アグリながぬま、成田園、りんごの湯、ロイヤルホテル長野、松代荘のほか、インターネット販売も行います。

▶販売期間/11月3日(水)～28日(日)[インターネット販売は令和4年1月31日(月)まで]

※売り切れ次第、終了します。



市ホームページで詳しく紹介していますので、ご覧ください。



▲長野市長選挙啓発ポスター  
市立長野高等学校3年川上瑩さんの作品



～あなたの一票が創る～

# 10月31日(日)は 長野市長選挙の投票日



任期満了による長野市長選挙を行います。  
投票は、市政参加への第一歩です。  
棄権せず、投票に出掛けましょう。

選挙管理委員会では、有権者の皆さんに安心して投票していただけるよう、新型コロナウイルス感染症対策を行った上で選挙を実施します。

## 長野市で投票できる人

日本国籍を有し、次の要件を両方満たす人が投票できます。

・生年月日：平成15年11月1日までに生まれた人

・住民登録：7月23日までに本市に住民登録し、引き続き3カ月以上本市に住所がある人

◎最近住所が変わった人は、左記をご確認ください。

▼市内で転居した人／10月13日以降に市内で転居届を出す人は、転居前の投票所(投票所入場券に記載のある投票所)での投票になります。

▼市外へ転出した人／投票日前に市外へ転出した人は、投票することができません(転出日により、期日前投票ができる場合があります)。

## 投票所入場券

投票所などを記載した投票所入場券を、10月18日(月)に発送します。ご自身の投票所入場券を切り離して、投票所にお持ちください。

※入場券を紛失した場合や届かない場合は、投票所に本人確認ができるもの(運転免許証や写真付きのマイナンバーカードなど)を持参することで投票ができます。

## 投票日にお越しできる時間

7時～20時です。ただし、次の投票所は19時までとなります。

▼浅川地区／北郷体育館

▼篠ノ井地区／信里小学校多目的ホール、篠ノ井村山健康スポーツセンター

▼小田切・芋井・七二会・信更・戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区／全投票所

## 投票所にお越しになる皆さんへお願い

・マスクの着用、咳エチケットにご協力をお願いします。  
・投票所出入口で、手指のアルコール消毒をお願いします。  
・鉛筆を持参することもできます。

## 駐車場を利用する皆さんへ

期日前を含む各投票所の駐車場は、駐車台数に限りがあります。時間帯によっては、混雑することもありますので、譲り合いなどにご協力をお願いします。  
市役所本庁舎へお越しの際は、市役所北側の緑町立体駐車場をご利用ください。

## 投票所の変更

次の地区の一部で投票所を変更します。  
▼芋井・小田切・篠ノ井・七二会・豊

野・大岡・中条地区

※詳しくは、市ホームページでご確認ください。

## 投票の諸制度

▼点字投票／各投票所には点字器を用意していますので、ご利用ください。

▼代理投票／候補者名を自書できない人は、投票所の係員が代筆する代理投票をご利用ください。なお、ご家族などによる代理投票はできません。

## 車いすの利用

投票所内には、車いすで入場することができません。また、投票所には車いすを用意していますので、必要な人は投票所の係員に申し出てください(一部の投票所を除きます)。

なお、中山間地域などの投票所では、出入り口の段差の解消ができていない所があります。その場合、投票所の係員が介助をしますので、遠慮なく申し出てください。

## 滞在地での不在者投票

選挙期間中に他の市区町村に一時的に滞在している人は、滞在先の市区町村で不在者投票ができます。事前に投票用紙などの請求手続きが必要ですので、早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

## 指定施設での不在者投票

長野県選挙管理委員会の指定を受



けた施設(病院や介護施設など)に入院・入所している人は、その施設内で投票することができます。投票できる日程は、施設ごとに異なります。投票できる施設は選挙管理委員会事務局へ、手続きの方法などは各施設へお問い合わせください。

### 郵便による不在者投票

次の条件に該当する人は、自宅などで投票できる「郵便等投票制度」をご利用ください。

- ・介護保険法上の要介護者で、要介護状態区分が「要介護5」の人
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳などをもち、左表の障害名・等級に該当する人

障害名	等級
両下肢、体幹、移動機能	1級・2級
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級・3級
免疫、肝臓	1級・3級

※初めて利用する人は、事前に証明書の交付申請が必要ですので、早めに選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

※代理記載制度：「郵便等投票制度」の対象者で、上肢または視覚障害の1級に該当する人は、代理記載人に投票に関する記載をしてもらうことができます。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

### 特例郵便による不在者投票

新型コロナウイルス感染症により宿泊・自宅療養などをしていて、一定の要件に該当する人は、「特例郵便等投票」ができます。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

### 選挙公報の配布

各候補者の政策・政見をお知らせするため、選挙公報を配布します。新聞(朝刊)折り込みによる配布のほか、備え置きも用意します。また、新聞未購読世帯へポストイン(郵便受けへ直接投入)による配布も行います。なお、選挙公報は、市ホームページでも公開します。

#### 新聞折り込み

- ▼折り込み日/10月27日(水)朝刊
- ▼折り込み新聞/信濃毎日、読売朝日、日本経済、毎日、産経、中日

#### 備え置き

- ▼場所/市役所第一・第二庁舎受付、支所、市立公民館・交流センター、市立図書館、県立図書館、郵便局(簡易を除く)、大学、短期大学、新聞販売店

#### 選挙公報を朗読したCDの郵送

- ▼録音内容/選挙公報の掲載文
  - ▼対象/視覚障害のある人など
- ※新たに選挙公報・選挙公報を朗読したCDの郵送を希望する人は、選

## 期日前投票をご利用ください

投票日当日の混雑を防ぐため、積極的に期日前投票をご利用ください。  
※詳しくは、市ホームページかツイッターでご確認ください。



▲市ホームページ



▲選挙管理委員会ツイッター

- ・投票日に投票所へ行けない人は、期日前投票をご利用ください。
- ・投票日前日の土曜日に、篠ノ井支所と豊野支所の期日前投票所を開設します。
- ・お住まいの地区に関係なく、どの場所でも投票ができます。
- ・投票する際は、投票所入場券の「投票用紙請求書(兼宣誓書)」欄に必要事項を記入の上、お持ちください。
- ・入場券をお持ちでない場合は、その場で運転免許証や写真付きのマイナンバーカードなどで本人確認をします。

#### ■期日前投票のできる場所・期間・時間

場所	期間 時間	10月							投票日
		24日 曜	25日 日	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木	30日 金	
市役所	8:30~20:00		○	○	○	○	○	○	
支所 (篠ノ井・豊野以外)	8:30~17:00			○	○	○	○		
篠ノ井・豊野支所	8:30~17:00			○	○	○	○		
	8:30~20:00							○	
権堂 イーストプラザ	10:00~20:00							○	

- ※○は、期日前投票のできる日です。
- ※市役所の期日前投票所は、第一庁舎1階の市民交流スペースです。
- ※権堂イーストプラザには、専用の駐車場がありません。公共交通機関などをご利用ください。

#### 問選挙管理委員会事務局

224・5058 FAX 224・5120  
senkan@city.nagano.lg.jp

# 放課後子ども総合プラン

## 令和4年度の利用登録を受け付けています

放課後子ども総合プラン(以下、「総合プラン」)は、児童館・児童センター、子どもプラザ、児童クラブで、小学生の放課後などの安全で安心な居場所を確保し、遊びや交流、体験活動を通して、子どもたちの健やかな育ちと、保護者の仕事・子育ての両立を支援する事業です。総合プランを利用するためには、事前の登録申し込みが必要です。また、令和4年度から延長時間の利用料金が改定されます。

### 利用登録の手続き

### こんなときは？

#### ① 利用対象

令和4年度の新小学1～6年生

#### ② 利用案内・申込書類の入手

利用案内と申込書類は、総合プランの実施設でお渡ししています。お子さんが通学または居住する小学校区にある利用予定施設で、お受け取りください。

#### ③ 申込書類の用意

利用料の減免を受ける場合は、利用登録申込書と減免申請書の提出が必要です。また、保護者の就労証明書が必要になる場合があります。詳しくは、利用案内をご覧ください。

#### ④ 申込書類の提出

利用を予定している施設へ提出してください。なお、各施設で提出期限を設けている場合がありますので、事前にご確認ください。

#### ⑤ 利用登録決定通知書の送付

利用登録決定通知書は、令和4年3月中旬以降に自宅へ郵送します。

◆長期休みの期間だけの登録はできませんか？  
登録は月単位となります。申込書に希望する登録月を記入して提出してください。

◆登録した後に変更や利用中止はできませんか？  
登録月を変更する場合や、利用を中止する場合には、変更・中止する月の前月20日までに、所定の届け出書を施設に提出してください。

※届け出書は各施設に用意してあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

### 利用料のご案内

利用料は、利用登録申込書で登録申し込みをした月が対象となります。延長利用料は本年度から変更になっていますので、ご注意ください。

▼利用料/児童1人当たり月額2千円

#### ▼延長利用料

- ・30分以内は月額500円
- ・30分超～60分以内は月額千円
- ・朝・夕のいずれかで30分超～60分以内の延長を行っている施設をご利用の場合でも、30分以内のみの登録申し込みをすることができます。

※施設によって、利用料とは別に、おやつ代などの実費負担をお願いしています。

### 利用料の減免について

家庭の経済的な事情や地域性への配慮、同一世帯のきょうだいが同月に登録する場合などには、利用料を減免します。次の減免対象に該当する(見込みを含む)場合は、利用登録申し込みの際に減免申請書を提出してください。

減免項目	減免対象	減免割合
経済的事情	生活保護を受給している世帯の児童	全額
	児童扶養手当を受給している世帯の児童	2分の1
	市町村民税が非課税である世帯の児童	
	就学援助を受けている世帯の児童	
地域性	スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを利用して帰宅する児童	5分の2
多子利用	同一の世帯に2人目の児童が登録している場合	2分の1
	同一の世帯に3人目以降の児童が登録している場合	全額

※減免項目が重複する場合は、減免割合を乗じて計算します。

### 施設の職員を募集しています！

総合プランの実施設(児童館・児童センター、子どもプラザ)では、遊びや生活を通して、児童の健全な育成を支援する職員を随時募集しています。

皆さんの応募をお待ちしています。

▼業務内容/月々金曜日の放課後、土曜日、長期休み中の児童の生活支援業務など

▼勤務場所/市内の児童館・児童センター、子どもプラザ

▼勤務時間/施設によって異なりますが、おおむね次のとおりです。

◇月々金曜日 13時～18時30分の間

◇土曜日 8時30分～13時30分の間

◇長期休み 8時～18時30分の間

▼対象/子どもが好きで、子どもと接する体力がある人(資格などは問いません)

▼募集人数/若干名(施設により異なります)

▼雇用主/放課後子ども総合プラン事業の受託者(社会福祉法人長野市社会福祉協議会など)

※希望する勤務地域により、受託者をご案内しますので、こども政策課へお問い合わせください。

#### 問 こども政策課

☎ 224・6796 FAX 224・7648  
✉ ko-seisaku@city.nagano.lg.jp



# 災害を振り返り、災害に備えましょう

## 令和3年の主な災害による被害の様子

近年、自然災害が激甚化しており、これまででは考えられない量の降雨による災害が大変多くなってきています。今後も、台風などにより、風水害による被害を受けやすい季節を迎えます。

危険な箇所や避難経路の確認など、日頃から災害を意識して、備えることが大切です。

改めて、土砂災害ハザードマップや洪水ハザードマップを確認し、本紙8月号26～28ページに掲載した「わが家の避難行動確認シート」を作成し、避難のタイミング、避難場所などを確認して災害に備えましょう。

### ○7月6日篠ノ井地区

(長野県土尻川砂防事務所提供)



### ○7月9日信更地区



### ○7月11日 松代地区



◇本紙9月号8ページでお知らせした防災行政無線デジタル化整備の完了は、9月30日(木)から令和4年3月31日(木)に変更になりました。

問危機管理防災課 ☎224-5006 FAX224-5109 ✉kikibousai@city.nagano.lg.jp

10月は「里親月間」です

## 里親になりませんか？

子どもたちの未来を考えましょう

子どもたちが健やかに成長していくためには、家族と家庭で暮らす時間や経験が、とても大きな役割を担っています。しかし現在、全国にはさまざまな事情で親と暮らせない子どもたちが、約4万5千人います。子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解で成長をサポートする人が「里親」です。子どもたちの明るい未来のため、私たちにもできることがあります。

### 里親家庭で育つことで期待されること

人を愛し、信頼する中で、基本的な信頼感を得ると、自己肯定感が高められます。その経験が、将来、自身が家庭生活を築く上でのモデルとなります。また、人との適切な関係の取り方を学び、地域社会の中で必要な社会性を養い、豊かな生活経験を通じて、生活技術を獲得することができます。

### 里親の種類

- ▼養育・専門里親／さまざまな事情で家族と暮らせない子どもを、一定期間、自分の家庭で養育する里親
- ▼養子縁組里親／養子縁組をし、子どもの養い親となる里親

▼親族里親／実親が死亡・行方不明などにより養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親

### 里親を検討・希望する人へ

里親制度の広報、相談、研修などを行っている、長野県児童相談所広域支援センター(☎238・8030)に電話でご相談ください。

里親同士の交流や情報交換などについては、市里親会(事務局)子育て支援課までお問い合わせください。

### 里親カフェ(里親制度説明会)

家庭を必要としている子どもたちのための説明会を開催します。里親制度について学びたい人は、ぜひ参加してください。

- ▼とき／12月18日(土)14時～16時
- ▼ところ／市ふれあい福祉センター5階ホール
- ▼定員／20人(先着順)
- ▼参加料／無料
- ▼申し込み／事前に電話で松代福祉寮(☎278・25556)へ

### 子育て支援課

☎224・70622 FAX224・70698  
✉ko-shien@city.nagano.lg.jp



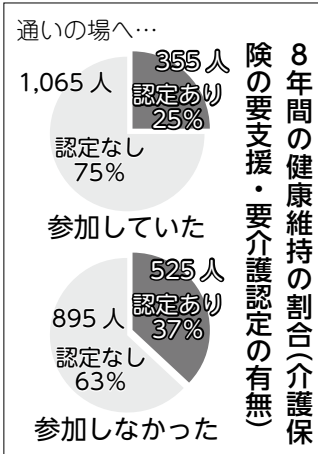
# コロナ禍でも工夫して介護予防を！

「はつらつクラブ」や「生きいき通いの場」は、身近な地域の仲間と、介護予防に取り組む自主グループです。市が立ち上げをサポートし、健康維持に効果的な体操、脳を活性化させるゲーム、仲間との交流などを楽しむ「通いの場」となっています。コロナ禍での、地域の介護予防について紹介します。

## 地域での介護予防の効果

身近な地域の仲間と集まり、楽しく交流する体操やサロンなどの「通いの場」の効果について、筑波大学などの研究で次のような調査結果があります。

通いの場へ「参加していた人」と「参加しなかった人」の8年後を比較しました。「参加していた人」は、介護などが必要になった人の割合が「参加しなかった人」の3分の2程度だったことが分かっています。



## 「コロナ禍での活動

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために「はつらつクラブ」などでは、市内の感染状況によって一定期間活動を休止したり、感染予防の対策を講じながら活動を継続したりしています。楽しく実施していた肩たたきなど、人と触れ合うゲームは以前のようにはできませんが「体操のみを実施する」「ゲームは距離を保って、できるものを一つだけにする」など、内容を変更して活動しているクラブも多くあります。

## 休止期間の取り組み

一定期間休止しても、再開時にまた楽しくみんなで活動できるようにと取り組んでいる、二つのクラブの工夫を紹介します。

### 【浅川団地けんこうクラブ】

コロナ禍で家に閉じこもりがちになる人も多いと思われるので、「けんこうクラブだより」を毎週作成し、参加者宅に届けています。一人一人が自宅で取り組んでもらえるように、体操や脳トレなどを紹介しています。

### 【よこやま健康フレンズ】

通いの場は、地域になくはならない場所になっています。運動はも

ちろん、仲間と会い、話ができるということが高齢者のよりどころになっていると思います。お休みしていた期間も「体調はどう?」と、電話などでお互いに声を掛けるようにしていました。

## 感染予防をして介護予防

各地域のクラブの皆さんの情報交換などを目的に、市が開催している情報交換会の様子をお知らせします。

8月のテーマは「感染予防」でした。感染予防の基本について学んだ後、実際に活動している公民館などを想定し、具体的にどんな対策をすればいいのか、グループゲーム形式で考えました。



▲「感染予防ゲーム」の様子

参加者からは、「他の参加者と話すことで気付かされるのがあった。講師の話を聴くだけより参考になった。」などの感想が聞かれました。

## また元気に活動するために

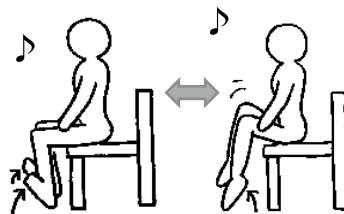
自粛生活による不活発な生活の影響で、気付かないうちに筋力が低下

し、自宅内の思わぬ場面で転倒することがあります。転倒を予防するための「家で簡単にできる運動」を紹介します。

元気に楽しく外出できるように、力を付けておきましょう。

## つまずかないための足首の体操

「かかと上げ」「つま先上げ」を、好きな音楽に合わせて交互に行う



しっかりと上げましょう

クラブで実施している「はつらつ体操」の動画はこちらから



自分の地区にクラブがあるか知りたい、介護予防活動の取り組みを取り入れたいなど、詳しくは地域包括ケア推進課にお問い合わせください。

## 問地域包括ケア推進課

☎ 224・7873 FAX 224・8574  
✉ houkatsucare@city.nagano.lg.jp



10月1日(金)開設

# 「おひとりさま」あんしんサポート相談室

親族もいないし、  
いし、認知症に  
頼れたり、不安…  
倒れたら不安…

一人で暮らして急な  
入院時にはお金が  
下ろせない…

自分が亡くなった  
後はどうなる？



人生100年時代、元気に暮らしていても、将来のことが心配になっていませんか？

市では、関わりのある親族がいないことで、今後の生活に不安を抱えている人の相談に広く応じるため、10月1日(金)に「おひとりさま」あんしんサポート相談室を市社会福祉協議会(市ふれあい福祉センター)内に設置しました。

頼れる親族がいない人、将来の不安や心配事がある人は、「おひとりさま」あんしんサポート相談室にご相談ください。解決に向けて一緒に考えます。

## どんなことが相談できるの？

相談室では、頼れる親族がいない人の日常の財産管理(入院費用の支払いなど)のほか、任意後見制度の活用、亡くなった後の手続き、相続、

不動産や家財の処分など、1人では解決が難しいさまざまな困り事についての相談を受け付けます。住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう、一緒に考え、必要な支援者やサービスなどにつなげ、困り事や不安などの解消のお手伝いをします。

## 「おひとりさま」あんしんサポート相談室

☎219-5115

ところ 市ふれあい福祉センター2階  
(大字鶴賀緑町)

受付日時 8:30~17:15 月~金曜日  
(祝休日、年末年始を除く)



※電話、来所、訪問などで相談できます(事前予約制)。相談にかかる費用は無料です。市社会福祉協議会ホームページの問い合わせフォームでご連絡ください。

問 地域包括ケア推進課

☎224・80929 FAX 224・80574  
✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

# 高齢者が尊厳を持って暮らせる地域に！

## 地域の「気付き」が高齢者虐待防止のキーワード

高齢者虐待は、特別な家庭で起きるものではなく、どこ家庭でも起こる可能性がある身近な問題です。介護を担う家族(介護者)が、心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚がないままに「虐待」に至ってしまうこともあります。

周囲の人の声掛けや変化の「気付き」が、高齢者の尊厳を守り、介護を担う家族などを救い、高齢者虐待の防止につながります。

## こんなサインを見逃さないで

### ●高齢者の様子

- 不自然なげがをしている。
- 「家にいたくない、帰りたいくない」などの訴えがある。
- 汚れた服装であったり、悪臭がある状態で放置されたりしている。
- 極度に痩せてきた様子がある。

### ●家族(介助者)の様子

- 高齢者の世話や介護に拒否的な発言が聞かれる。
- 介護疲れや病気などで、苦しそうな様子が見られる。
- 怒鳴っている声や悲鳴、物を投げた音などが聞こえる。
- 高齢者に「手を上げてしまうかもしれない」などと話す。

## こんな時には・・・

### ●「虐待かも」と思ったら

「高齢者虐待かな？」と気になったり、気付いたり、心配になったりしたときは、左記の相談・連絡先へご連絡をお願いします。その連絡が、高齢者や介護者を救うこととなります。通報者の情報は守られます。

### ●悩み事があつたら

介護の悩みや負担を1人で抱えこまず、左記の相談・連絡先、家族、周囲の人に相談しましょう。

### ■高齢者虐待の相談・連絡先

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

問 地域包括ケア推進課

☎224・7935 FAX 224・80574

✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

# 女性ががん検診を受けましょう



早期の乳がんや子宮頸(けい)がんの多くは自覚症状がなく、検診を受けなければ発見できないことがあります。病気が進行すると、治療に時間やお金がかかり、命の危険もあります。早期発見と早期治療による健康管理のため、女性ががん検診を受けましょう。

## 女性が最もかかりやすい乳がん

乳がんは女性のがんの中で最も多く、日本人女性の9人に1人がかかるといわれています。本市で、令和元年中にがんで亡くなった40〜50歳の女性の中で、最も多い3割以上の人が乳がんにかかっていました。がんは、一般的に高齢の人に多い病気ですが、乳がんは働き盛りでも発症して亡くなる人がいるため、油断できません。

10月は、さまざまな場所にピンクのリボンを飾り、乳がん検診の受診を呼び掛ける「ピンクリボン月間」です。ピンクのリボンを見かけたら、乳がん検診を受診しましょう。

## 20〜30歳代で増加傾向の子宮頸がん

子宮頸がんは進行すると、健やかな日常生活だけではなく、妊娠や出産にも影響してしまう可能性があります。

ます。また、若年層でも発症し、20〜30歳代で亡くなる人もいます。「面倒だから」「恥ずかしいから」とためらわず、検診を受けましょう。

## 精密検査は必ず受ける

検診の結果、「精密検査が必要」という結果が出たら、速やかに医療機関で精密検査を受けましょう。早期に治療をすることで、完治する可能性が高くなります。

## 定期的ながん検診の受診が大切

がんを発症していないか、また進行していないかなどを判断するために、定期的に検診を受けましょう。がん検診の申込方法など、詳しくは5月に各家庭に配布した「各種検診のご案内」をご確認ください。

## 新型コロナウイルス感染症予防のために

発熱、せき、体のだるさなどの自覚症状があるときは受診を控え、体調が良くなってから受診してください。受診の際は、必ずマスクの着用をお願いします。

### 問 市保健所健康課

☎ 226・69662 FAX 226・69682  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

気を付けて！

# 有毒キノコによる食中毒



## 届出済証のあるお店で野生キノコを買いましょう

毎年、9月から11月にかけて、ツキヨタケなどの有毒キノコを食用のキノコと誤って採取し、食べたことによる食中毒が発生しています。野生キノコは特徴を完全に覚えていないキノコのみを採取するほか、次のことに気を付けましょう。

**知らないキノコは、「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」**

食用であると確実に判断できないキノコを食べることは、危険です。また、食用かどうか不確かなキノコを人にあげるとはやめましょう。

**誤った「言い伝え」を信じない**

「地味な色のキノコは食べられる」「縦に裂けるキノコは食べられる」「虫食いのキノコは食べられる」などの言い伝えは、全く根拠がなく、誤りです。

**生で食べない・古いものは食べない・たくさん食べない**

野生キノコは、ゆでこぼししてから調理し、古いものや傷んだ部分は捨てましょう。また、食べ過ぎると下痢や嘔吐(おうと)を引き起こすことがあるので、注意しましょう。

## 「きのこ相談窓口」

「きのこ衛生指導員」による食毒鑑別を行っています。

▼とき/月・水・金曜日13時30分〜15時(11月5日(金)まで、祝日を除く)

▼ところ/市保健所(若里六丁目)  
※キノコの生育状況により、期間を変更する場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の感染警戒レベルが4以上の場合、「きのこの相談窓口」を中止します。急きよ中止することがありますので、お越しになる前に電話で確認をしてください。

※営業目的の鑑別は行いません。

### 問 市保健所食品生活衛生課

☎ 226・6970 FAX 226・69681  
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp



## コロナ禍での地域福祉活動

コロナ禍で、人とのつながりや楽しみが限られる中、市内各地区では、オンラインなどを活用した地域福祉活動が進んでいます。その一例を紹介します。

### バーチャル旅行で宮崎県へ(芹田地区)

毎年芹田地区で行っている、身体が不自由な人との日帰り旅行「きぼうの旅」。今年はコロナ禍のため、3密を避け、地元でいままお楽しみいただけるよう、バーチャル旅行「“NO密”旅行 in 宮崎」を開催しました。宮崎ならではの「南男猿(なんおさる)」キーホルダーの鈴を鳴らして民謡を歌ったり、ご当地クイズをしたりしました。参加者の皆さんは、楽しく観光気分を満喫しました。

#### ◆芹田地区 担当者コメント

今後は、地区ボランティアの人にバーチャル旅行のガイド役として協力いただけたらと企画中です。感染予防をした会場内で、参加者の皆さんが楽しみ・感動を共有する空間や時間をつくっていきたいと思います。



## ひきこもりのことで お悩みの皆さんへ

市では、ひきこもり状態にある本人、家族などからの相談に応じています。ひきこもりは誰にでも起こり得ることで、決して特別なことではありません。

「外出することに不安を感じる」「このままではいけないと思うが、どうしたら良いかわからない」「将来のことが心配」などの悩みや不安を1人で抱え込まずに、まずはご相談ください。相談することで、あなたが一歩を踏み出せるきっかけを一緒に考えていきましょう。

ひきこもりに関する相談窓口は以下のとおりです。

☎まいさぼ長野市(ひきこもりを含めた生活全般の悩み、経済的な困り事など) ☎219-6880 FAX219-6882  
✉maisaponaganoshi6880@cswnaganocity.or.jp

☎市保健所健康課(ひきこもりに関する家族の悩み、本人への関わり方など) ☎226-9965 FAX226-9982  
✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

※受付時間はいずれも

月～金曜日8:30～17:15、祝休日・年末年始を除く

☎福祉政策課 ☎224-5028 FAX224-5106 ✉fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

## 第3回伝統芸能こどもフェスティバル 開催!

子どもたちのすてきなステージ発表や、誰でも参加できる体験ブースが盛りだくさん! 伝統芸能に取り組んでいる子どもたちを応援するフェスティバルです。

▶とき/10月30日(土)・31日(日)11:00～16:00 ▶ところ/芸術館

▶入場料/無料(体験ブースは、別途費用がかかる場合があります)

◎ステージとブースを巡るスタンプラリーで、岡学園トータルデザインアカデミーの生徒さんがデザインしたオリジナル文具セットをプレゼントします(各日先着150人)。



### ステージ発表(メインホール)

- ・子どもたちによる日本舞踊、三味線、箏(こと)、大正琴、巫女(みこ)舞、書道の発表
- ・日本舞踊、三味線、箏、大正琴の合同発表
- ・特別ゲスト 米谷籐栄会(茅野市)



### 体験ブース

(アクトスペース、展示サロン、リハーサル室)

- ・三味線、箏、大正琴、居合、香道、茶道、生け花の体験ができます。



※詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

上記のイベントは、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、中止か内容が変更となる場合があります。ご来場の際は検温の上、マスク着用でお越しください。

会場内に検温カメラ・消毒液を設置の上、運営スタッフはフェイスガードまたはマスク着用で対応します。

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

# 長野市人事行政の 運営などの状況

人事行政の公平性・透明性の確保を目的に制定した「長野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・福利厚生・研修などの状況について公表します。

問職員課 ☎224-5003 FAX224-7494  
✉shokuin@city.nagano.lg.jp

正規職員 = **正規**

会計年度任用職員(フルタイムのみ) = **会任**

## 1 職員の任免と職員数

### (1) 職員の採用と退職の状況 **正規**

令和3年度採用者数	令和2年度退職者数	増減
98人	97人	1人

※採用者に再任用職員9人を含みます。

### (2) 職員の任用状況 **会任**

令和2~3年度任用者数※	令和2年度退職者数	増減
37人	35人	2人

※令和2年4月2日~令和3年4月1日任用者数

### (3) 部門別職員数の状況(各年4月1日現在) **正規**

区 分	職員数		対前年増減数	
	令和3年	令和2年		
一般行政部門	議 会	16人	16人	0人
	総務企画	448人	450人	△2人
	税 務	141人	143人	△2人
	民 生	442人	439人	3人
	衛 生	258人	253人	5人
	労 働	6人	6人	0人
	農林水産	74人	73人	1人
	商 工	61人	61人	0人
	土 木	322人	323人	△1人
	(小計)	1,768人	1,764人	4人
特別行政部門	教 育	288人	289人	△1人
	消 防	484人	483人	1人
	(小計)	772人	772人	0人
公営企業など 会計部門	病 院	18人	18人	0人
	水 道	119人	123人	△4人
	下 水道	47人	46人	1人
	そ の 他	99人	99人	0人
	(小計)	283人	286人	△3人
合 計	2,823人	2,822人	1人	

### (4) 部門別職員数の状況(各年4月1日現在) **会任**

区 分	職員数		対前年増減数	
	令和3年	令和2年		
一般行政部門	総務企画	6人	6人	0人
	民 生	259人	256人	3人
	衛 生	7人	7人	0人
	商 工	2人	2人	0人
公営企業など 会計部門	病 院	1人	1人	0人
	そ の 他	2人	3人	△1人
合 計	277人	275人	2人	

## 2 職員の給与など

### (1) 人件費(令和2年度普通会計決算) **正規** **会任**(パートタイムも含む)

歳出額(A) 千円	人件費(B) 千円	人件費率 (B/A)	(参考) 令和元年度人件費率
214,425,865	24,753,962	11.5%	14.5%

※人件費には、共消費、特別職に支給する給料・報酬などを含みます。  
※普通会計は、一般会計と三つの特別会計を合わせたものです。

### (2) 職員給与費(令和3年度普通会計予算) **正規**

職員数 (A)	給与費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
人 2,531	千円 9,990,779	千円 1,939,568	千円 4,194,989	千円 16,125,336	千円 6,371

※職員手当には、退職手当を含みません。

### (3) 職員給与費(令和3年度普通会計予算) **会任**

職員数 (A)	給与費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末手当	計(B)	
人 262	千円 650,105	千円 79,352	千円 100,448	千円 829,905	千円 3,168

※職員手当には、退職手当を含みません。

### (4) 平均給与月額・平均年齢(令和3年4月1日現在)

区分	平均給与月額	平均年齢
	<b>正規</b>	
一般行政職	418,435円	44.6歳
高校教育職	484,162円	45.2歳
技能労務職	390,575円	50.1歳
<b>会任</b>	228,534円	42.4歳

※給与月額は、給料月額に時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

### (5) 初任給(令和3年4月1日現在) **正規**

区分	決定初任給月額	採用2年経過日給料月額
	一般行政職	
大学卒	192,600円	205,400円
高校卒	158,100円	169,300円

### (6) 経験年数別・学歴別の平均給料月額(令和3年4月1日現在) **正規**

区分	平均給料月額			
	7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上
一般行政職	大学卒	251,900円	282,900円	335,800円
	高校卒	215,800円	232,500円	300,600円
高校教育職	大学卒	310,900円	357,600円	381,100円

### (7) 給与水準(令和2年度地域手当補正後ラスパイレス指数\*) **正規**

長野市	全国市平均	中核市平均	中核市60市のうち給与水準の高い方から23位
100.2	98.9	99.9	

\*国家公務員の給与を100として、地方公務員の給与水準を比較した指数に地域手当を含めた数値に補正したものです。

### (8) 期末・勤勉手当

区 分	支給率(令和2年度)		
	期末手当		勤勉手当 <b>正規</b> のみ
	正規	会任	
6月期	1.300月分	0.9月分	0.925月分
12月期	1.250月分	0.9月分	0.925月分
計	2.55月分	1.8月分	1.850月分

※職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

### (9) 退職手当 **正規** **会任**

区 分	支給率(令和3年度)	
	自己都合	定年など
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.270750月分
勤続35年	39.7575月分	47.709000月分
最高支給限度額	47.7090月分	47.709000月分

### (10) 地域手当(令和3年4月1日現在)

支給実績(令和2年度普通会計決算)	正規	会任	
	支給職員1人当たりの平均支給年額(令和2年度普通会計決算)	314,887千円	19,930千円
支給対象地域など	125,402円	76,069円	
支給割合	対象職員数 <b>正規</b>	対象職員数 <b>会任</b>	
長野市	3%	2,502人	277人
東京都(特別区)	20%	9人	0人
医師	16%	0人	0人

### (11) 特殊勤務手当(令和2年度普通会計決算)

職員全体に占める手当支給職員の割合	正規	会任
	29.0%	1.3%
上記の支給職員1人当たり平均支給年額	71,209円	23,525円
手当の種類(手当数)	29	

▶代表的な手当/医療業務手当、消防業務手当、清掃業務手当



## (12) 時間外勤務手当(令和2年度普通会計決算)

	正規	会任
職員1人当たり平均支給年額	256,805円	151,827円

## (13) 管理職手当(令和3年4月1日現在) 正規

区分	支給月額	区分	支給月額
部長	84,000~91,000円	課長	63,100円
次長	71,100円	課長補佐	48,000円

以上(8)から(13)の他、扶養手当、住居手当、通勤手当、寒冷地手当などの手当を支給しています。

## (14) 一般行政職の級別職員数(令和3年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級
標準的職務内容	主事 主事補 主事補	主事 主事補	主査	係長	課長補佐
職員数	151人	172人	350人	401人	282人
構成比	10.0%	11.2%	22.9%	26.2%	18.4%
1年前の構成比	10.0%	11.0%	22.9%	27.5%	17.1%
区分	6級	7級	8級	9級	計
標準的職務内容	課長	次長	部長	部長	
職員数	138人	17人	13人	6人	1,530人
構成比	9.0%	1.1%	0.8%	0.4%	100.0%
1年前の構成比	9.4%	0.8%	1.0%	0.3%	100.0%

※一般行政職とは、消防職、企業職、技能労務職などを除いたものです。

## (15) 特別職の報酬など(令和3年4月1日現在)

区分	給料月額等	期末手当(令和2年度)
給料	市長	年間3,1375カ月分
	副市長	年間3,21875カ月分
議員報酬	議長	年間3,1375カ月分
	副議長	年間3,21875カ月分
	議員	年間3,21875カ月分

## 3 職員の勤務時間その他の勤務条件

### (1) 勤務時間(標準的なもの) 正規 会任

1週間の勤務時間	勤務時間	休憩時間
38時間45分	8:30~17:15	12:00~13:00

### (2) 年次休暇(令和2年)

	総付与日数	総取得日数	全対象職員数	平均取得日数	消化率
正規	98,962日	25,140日	2,516人	10日	25.4%
会任	7,411日	4,470日	296人	15日	60.3%

※全対象職員数とは、令和2年の全期間を在職した職員の数で、育児休業者・派遣職員などを除いています。

### (3) 育児休業(令和2年度)

	正規		会任	
	男性	女性	男性	女性
新規取得	8人	38人	0人	3人
前年度から継続	1人	49人	0人	3人

## 4 職員の分限と懲戒処分(令和2年度) 正規

分限	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障による長期休養	0人	0人	21人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	1人	0人	0人	0人

※正規職員の懲戒処分はありませんでした。

※会計任用職員に関する分限と懲戒処分はありませんでした。

## 5 職員の服務(令和2年度)

### 職員の営利企業などの従事許可

内容	許可件数 正規
営利を目的とする私企業を営むことを目的とする会社その他の団体の役員などの地位を兼ねるもの	0件
自ら営利を目的とする私企業を営むもの	0件
報酬を得て事業もしくは事務に従事するもの(各種統計調査員報酬など)	20件

※会計年度任用職員は対象なし

## 6 職員の退職管理の状況 正規

### (1) 令和2年度に退職した課長級以上の再就職状況

区分	退職者	再就職者数	再就職先の内訳		
			本市再任用	再雇用	公益的法人等 営利企業等
部長級	9人	8人	3人	2人	3人
課長級(所属長)	15人	11人	7人	0人	4人
計	24人	19人	10人	2人	7人

※令和元年度退職者(課長級(所属長以上))からの届け出などは4人

## 7 職員の研修と勤務評価(令和2年度)

### (1) 職員の研修 正規 会任(パートタイムも含む)

区分	研修対象・内容	延べ回数	延べ受講者数
自主研修	自己啓発講座、夜間講座	-	169人
職場外研修	職場問題“カイケツ”運動、人権問題	314回	6,529人
	一般研修 新規採用職員、採用2年目、採用5年目、新任主査、新任係長、新任課長補佐、キャリアデザインなど	19回	1,084人
	特別研修 メンタルヘルス、会計年度任用職員、人権教育推進員、政策法務、希望制(財務諸表、タイムマネジメント)など	28回	859人
派遣研修	自治大学校、全国市町村国際文化研修所、市町村職員中央研修所など	30回	73人
合計		391回	8,714人

### (2) 職員の人事評価

	正規	会任
評価の時期	10月または3月(年1回)	1月
評価の期間	4月1日から3月31日まで	4月1日から3月31日まで
評価の対象者	育児休業などにより評定期間に勤務しなかった職員を除く全ての正規職員	1月1日に在籍する全ての会計年度任用職員

## 8 職員の福祉と利益の保護

### (1) 健康診断などの実施状況(令和2年度) 正規 会任

健康診断受診者	人間ドック受診者	がん検診受診者
1,528人	1,441人	延べ3,304人

### (2) 職員互助会の設置と活動(令和3年度) 正規

名称	長野市職員互助会	会員数	2,790人
設置根拠	地方公務員法第42条・長野市職員互助会設置規則		
事業内容	保健・保養・教養・体育振興・慶弔など		
主な財源	会費(会員)	給料の5.0/1000	予算額:53,844千円
	負担金(市など)	給料の1.8/1000	予算額:19,370千円

※職員1人当たりの平均負担金は6,942円です。

### (3) 公務災害の認定(令和2年度)

	認定件数 正規	認定件数 会任
公務災害	16件	1件
通勤災害	1件	0件

### (4) 不利益処分に関する不服申し立てなど(令和2年度)

令和2年度の正規職員、会計年度任用職員の勤務条件に関する措置要求、不利益処分に関する不服申し立てはありませんでした。

# 10月はごみ分別強調月間です

「スプレー缶・カセットボンベ、ライター、充電式小型家電」は正しく分別して出しましょう。

市では、毎年10月を「ごみ分別強調月間」と定めて、安全で適正なごみの分別を呼び掛けています。

この機会にもう一度、ごみの分別や出し方を見直しましょう。

## 「ごみ収集車の火災が多発しています」

ごみ収集車の火災は、令和元年度に11件、2年度に6件発生しましたが、本年度は8月現在で、すでに6件に達しています。火災の被害は、ごみ収集車から周辺の通行者や建物などへ広がる恐れがあり、大変危険です。

## 「スプレー缶や充電式電池は不燃ごみに出さないで」

ごみ収集車の火災は、主に不燃ごみの収集時に発生しています。出火原因の多くは、ガスが残った状態で不燃ごみに出されたスプレー缶やライターと考えられます。

また、近年はコードレスの小型家電製品が増えています。これらの製品に内蔵されているリチウムイオン電池などの充電式電池は、強い力がかかると発火し、火災を起こす危険があります。

## 「火災につながる危険ごみの分別方法」

■スプレー缶・カセットボンベ  
中身を使い切ってから、火の気のない屋外で中身のガスを全て抜き、穴を開けて「缶」の日に出しましよう。

## ■ライター

完全にガスを使い切ってから「不燃ごみ」の日に出しましよう。

## ■充電式小型家電

充電式電池やバッテリーを抜いてから「不燃ごみ」の日に出しましよう。

抜いた充電式電池(ニッカド、ニッケル水素、リチウムイオン)は、「充電式電池回収協力店」へ出してください。

## 「便利な「ごみ分別アプリ」をご利用ください」



App store

Google Play



### 問生活環境課

☎ 224・7635 FAX 224・89009  
✉ seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

# 高濃度PCB使用機器の処分期限が迫っています

PCB(ポリ塩化ビフェニル)は、電気機器の絶縁油などに広く使用されてきました。しかし、人体に有害であることが判明したため、昭和47年以降は製造や新たな使用が禁止となり、法定期限内に処分しなければなりません。

処分期限後は、高濃度PCB使用機器は事実上処分できなくなります。処分されずに放置された場合、腐食による液漏れなどにより、健康被害を招く恐れがあります。

高圧受電設備や事業用建物を所有する人は、PCB使用機器が事業所や倉庫で使用・保管されたままの状態になっていないか、早急に確認しましょう。期限までに処分しない場合は、罰則の対象となります。

## 「PCB廃棄物を確認したら」

・市へ、PCBの保管などについて届け出が必要になります。  
・処分には、処分業者などとの契約が必要になります。

※不明な点は、廃棄物対策課までお問い合わせください。



▲変圧器



▲コンデンサー

## 「高濃度PCB廃棄物の種類と処分期限など」

廃棄物の種類など	機器の製造年	処分期限
変圧器、コンデンサーなど	昭和28年～昭和47年 ※この期間内に低濃度のものも存在する場合があります。	令和4年3月31日
安定器、汚染物など	昭和32年1月～昭和47年8月 ※昭和52年3月以前に建設の事業用建物の照明器具(蛍光灯、水銀灯、ナトリウム灯)への含有の可能性があります。	令和5年3月31日

※昭和55年以前に製造されたX線装置(医療用、工業用)や溶接機、昇降機(エレベーター)制御盤のコンデンサーにも、PCB含有の可能性があります。詳しくは、メーカーなどにお問い合わせください。

### 問廃棄物対策課

☎ 224・7320 FAX 224・51008  
✉ haitai@city.nagano.lg.jp



## 環境と家計にやさしい電気への切り替え

# 「EE電(いいでん)キャンペーン」参加者募集!

## ～みんなでトクするエコな電気



市では、家庭などからの温室効果ガス排出量の削減を目的に、再生可能エネルギーからつくられたエコな電気への切り替え「EE電キャンペーン」を実施します。

この事業では、参加していただいた人の電気契約の切り替えを一括で発注することで、電気料金を安価にすることができます。エコな電気を利用したいと思う人が多く集まるほど、お得な価格で環境にやさしい電気を使うことができますので、ぜひ「EE電キャンペーン」にご参加ください。

▶**対象**／市内居住者、個人事業主（商店・小規模オフィス）など

※現在契約している契約アンペアによっては、参加できない場合があります。

▶**参加登録期間**／11月4日(木)～令和4年3月15日(火)(仮登録は9月末から受け付け) ▲専用 Web サイト

▶**参加方法**／専用 Web サイト

から登録してください。   で検索



## キャンペーンの流れ

### ①まずは登録〈11月4日(木)から〉

電気の検針票を用意し、Web サイトから登録してください。

### ②見積もりで確認〈令和4年1月下旬から〉

選定した料金メニューの見積もりで、どのくらい節約できるか確認してください。

### ③切り替えの判断〈令和4年3月15日(火)まで〉

契約の切り替えを判断してください。手続きは、EE電事務局が責任を持ってサポートします。

※EE電事務局による試算です。利用状況により、切り替え前の電気代より安くない場合があります。

## どのくらいお得になるの?

この事業による契約切り替えによって、電気代が年間約1万円安くなると想定されています。

※EE電事務局による試算です。利用状況により、切り替え前の電気代より安くない場合があります。

問「EE電キャンペーン」に関して EE電事務局 ☎0120-737-200(10:00～18:00、土・日・祝日を除く)  
記事に関して 環境保全温暖化対策課 ☎224-7532 FAX224-5108 ✉kankyo@city.nagano.lg.jp

# マイマイガの卵塊を除去しましょう

市内では今年、約10年周期で大発生するといわれているマイマイガの幼虫・成虫・卵塊が多数確認されています。来年の大発生を抑えるためには、秋から冬にかけて、卵塊のうちには除去することが最も効果的です。

自宅の壁などに産み付けられた卵塊の除去は、所有者の責任となります。生活環境の保全を図るため、除去にご協力をお願いします。

## 卵塊除去と処理方法

外壁などに付いた卵塊は、柔らかいヘラなどでそぎ落とし、土に埋めるか、小袋に入れてしっかりと縛ってから、可燃ごみとして処理しましょう。また、市ホームページに「ペットボトルを利用した卵塊の掻(か)き取り用具の作り方」を掲載していますので、参考にしてください。

## 卵塊除去時の注意点

除去作業の際は、舞い上がった細かい毛が目や口に入らないよう、手袋・ゴーグル・マスクなどを着用してください。万が一触れてしまった場合は、せっけんでよく洗いましょう。

高い場所の卵塊を除去するとき



は、転落や、電線への用具の接触による感電などに十分注意し、無理のない範囲で安全に作業してください。

また高い木の場合、卵塊や幼虫の除去が難しいため、適切に管理ができるよう、小まめな剪定(せんてい)をお願いします。



## お問い合わせ先

- ▼自宅での駆除の依頼／衛生害虫駆除業者・造園業者
  - ▼公共施設での発生／施設の管理者
  - ▼農業関係の相談／農業政策課 ☎224-5037
  - ▼林業関係の相談／森林農地整備課 ☎224-5040
  - ▼衛生害虫などの相談／市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970
  - ▼空き地・空き家所有者に連絡が取れない場合／空き地Ⅱ環境保全温暖化対策課 ☎224-8034、空き家Ⅱ建築指導課空き家対策室 ☎224-8901
- ※市では、公共施設以外での除去は行いません。

問環境保全温暖化対策課  
☎224-8034 FAX224-5108  
✉kankyo@city.nagano.lg.jp



# 2021-22 シーズン開幕！

## 信州ブレイブウォリアーズを応援しよう！

信州ブレイブウォリアーズは、長野市と千曲市をホームタウンとし、日本最高峰のプロバスケットボールリーグ「B1」に所属するチームです。「バスケットボールを通じて長野県をもっと元気にする」を理念に、日々の練習や子どもたちとの交流活動に取り組んでいます。

また、令和8年から始まる新リーグへの参入に向け、新たな挑戦を続けています。

### 2020-21シーズンの成績

#### 20勝34敗(西地区7位)

B1初挑戦の2020-21シーズンでは、強豪チームとの熱戦を繰り返しました。また、B1昇格チームとしては過去最多の20勝を挙げ、リーグ新記録を樹立しました。



### 選手からのメッセージ



長野市出身  
#31 三ツ井利也選手

バスケットボールは選手との距離が近く、大迫力の試合観戦が楽しめます！ぜひ会場にお越しいただき、応援をよろしくお願いいたします！

### 2021-22シーズン ホーム開幕戦

10月 9日(土)14:05～

10日(日)15:05～

VS 横浜ビー・コルセアーズ

会場 ホワイトリング

▶チームマスコット  
「ブレイブアール」



クラブやチケットの  
情報はここから

クラブ情報



▲ホームページ

チケット情報



▲Bリーグチケット

### 長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています！

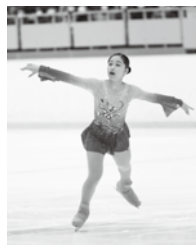


We Love Nagano, We Love Winter Sports

## ながの夢応援基金

### ◆基金の主な活用事業

- ▷全日本スピードスケート選手権大会
- ▷全国中学校スケート大会
- ▷ジュニアスケート教室事業 など



### ◆寄付の方法

- ▶納付書振り込みの場合(申し込み後に納付書を送ります)
  - ・市ホームページ「ながの電子申請サービス」
  - ・所定の申込用紙〔市ホームページ、スポーツ課(第二庁舎3階)にあります〕に必要事項を記入の上、郵送

市では、長野オリンピックの歴史を後世に伝え、子どもたちに夢と希望を与えるため「ながの夢応援基金」を設け、オリンピックムーブメントの継承や冬季スポーツ選手の育成、国際競技大会などへの助成を行っています。

皆さんの寄付によるご支援をお願いします。

(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)のいずれかでスポーツ課へお送りください。

### ▶クレジットカード決済の場合

- ・「J Aのふるさと納税」のページで、申し込みから寄付まで一括で行うことができます。
- ※寄付金については、税法上の優遇措置があります。
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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



# 工事の前は遺跡の確認を忘れずに



埋蔵文化財とは、土地に埋まつて  
いる文化財のことで、一般的に「遺  
跡」と呼ばれています。市内には千  
力以上の遺跡(周知の埋蔵文化財  
包蔵地)があり、全て貴重な歴史遺  
産です。市民共有の財産として、適  
切に保護する必要があります。

## 工事の前に届け出を

遺跡の範囲内で土地の形状を変更  
するような工事を行う場合は、届け  
出をすることが文化財保護法によっ  
て義務付けられています。

- ▼届け出が必要となる場所／工事の  
計画地が、遺跡の範囲に含まれてい  
る場所または付近に遺跡がある場所
- ▼対象となる工事／住宅など建物の  
新築・建て替えや宅地の造成、建物  
の取り壊しなど、土地の掘削・地盤  
改良などを伴う工事
- ▼届け出期限／工事着手の60日前まで  
※届け出をせずに遺跡内で工事を行  
うと、工事を中断していただく場  
合があります。

## 遺跡の場所をご確認ください

遺跡の範囲内または近くで工事を  
計画するときは、その土地や付近の  
遺跡の範囲を必ず確認してください。

### ▼確認方法

◎インターネットでの確認

市ホームページの長野市行政地図  
情報から、「遺跡地図(埋蔵文化財)」  
をご覧ください。

### ◎ファクスやEメールでの確認

工事を計画している場所を地図に  
書き込み、ファクスやEメールで市  
埋蔵文化財センターへ送信してくだ  
さい。折り返しご連絡します。

※届出書の様式など、詳しくは市ホ  
ームページをご覧ください。

## 発掘調査が必要な場合

遺跡は原則として、現状のまま保  
存することが最善ですが、工事によ  
ってはそれができない場合があります。  
その際には、事前に発掘調査を行  
った上で、工事を実施することも  
できます。この発掘調査にかかる費  
用は、工事を実施する事業主が負担  
することになります。

なお、工事の内容や方  
法により、発掘調査の要  
否や規模が異なるため、  
工事を計画する場合はで  
きるだけ早い段階で埋蔵  
文化財センターにご相談  
ください。



発掘調査の様子

### 問埋蔵文化財センター

☎ 284・0004 FAX 284・0106  
✉ maibun@city.nagano.lg.jp

## 市立博物館 特別展

# 信州ゆかりの作仏聖

たんせい せんくう もくじき  
— 弾誓派から円空・木喰へ —

市立博物館で、作仏聖(\*)を取り  
上げた特別展を開催します。江戸時  
代の信州に多くの仏像を残した作仏  
聖たちに焦点を当て、多数の関連資  
料を紹介します。

\*作仏聖：災害や飢饉(ききん)に苦  
しむ庶民を救済するために活動した  
民間宗教者「聖」たちの中で、主に  
仏像を造ることで目的を達成しよう  
とした人たち。



▶相阿(そうあ)作 阿弥陀三尊像  
(松本市・正念寺蔵)

相阿は、「木食上人弾誓」を祖と  
する作仏聖の一派「弾誓派」の一人  
です。弾誓は、長野市内では虫倉山  
を拠点にしたとされ、その後継者た  
ちは、仏像を造りながら県内のいく  
つもの廃れてしまった寺を再興しま  
した。



▶木喰作 阿弥陀如来立像(下諏訪  
町・慈雲寺蔵)

微笑仏で有名な木喰上人は、弾誓  
の影響を受け、全国各地に多数の仏  
像を残しました。



▶円空作 聖観音菩薩立像(南木曾  
町・個人蔵)

- ▼期間／10月2日(土)～11月28日(日)
- ▼開館時間／9時～16時30分
- ▼ところ／市立博物館 本館 特別展  
示室
- ▼入館料(常設展入館料含む)  
一般300円、高校生150円、小  
中学生100円(11月3日(水)は無料、  
土曜日は小・中学生無料、20人以上  
の団体は2割引き)

### 問市立博物館

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

# 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

### 第81回長野市都市計画審議会

- ▶とき／11月5日(金)14:00～16:00
- ▶ところ／市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
- ▶議題／区域区分の変更、都市計画道路見直し、立地適正化計画見直しほか
- ▶傍聴定員／15人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／11月2日(火)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

### 新型コロナウイルス感染症 傷病手当金支給の適用期間延長

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染するなどして、労務に服することができない被用者(給与などの支払いを受けている人)に支給する傷病手当金の適用期間を、12月31日(金)まで延長します。

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

### マイナポイントの申込期間延長

マイナポイントの申込期間を12月31日(金)まで延長しました。ただし、マイナンバーカードの交付を4月30日までに申請した人が対象となります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎市民窓口課 ☎224-8380

### 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／10月9日(土)10:15～12:30
  - ▶ところ／もんぜんぶら座3階
  - ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ
- ※託児を実施します(要予約)。

### 申請期限延長

新型コロナウイルス感染症の影響により生活が困窮する世帯への、緊急小口資金・総合支援資金の特例貸付、新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限を、11月30日(火)まで延長します。

☎[緊急小口資金・総合支援資金]まいさば長野市 ☎219-6880  
☎[新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金]生活支援課 ☎224-9732

### インターネットによる市有財産の売却

不用になった市有財産(動産)を売却します。

■KSI官公庁オークション  
▶申込期間／10月22日(金)13:00～11月8日(月)14:00  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。10月21日(木)13:00から、掲載を開始する予定です。

☎管財課 ☎224-5016

### ながの花と緑大賞2021 受賞者

- 【公共緑化の部】  
◇大賞／花☆花☆隊  
◇優秀賞／山王小学校コミュニティスクール 花いっぱいグループ
- 【個人・ファミリーの部】  
◇大賞／渡辺美和子さん  
◇優秀賞／早矢仕昭さん
- 【企業・団体の部】  
◇大賞／七二会花いっぱい会  
◇優秀賞／ダイアパレス長野中央 ガーデニングクラブ
- 【特別賞】  
◇コミュニケーション賞／とよの福向(ふっこう)チーム 集楽元快(しゅうらくげんかい)  
◇アイデア賞／小柴見保育園  
◇環境・エコロジー賞／関川松雄さん
- ※「緑のカーテン部門」の受賞者は、本紙11月号でお知らせします。
- ☎公園緑地課 ☎224-7285

### 市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」などの販売

宝くじの収益金は市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

▶発売期間／10月22日(金)まで  
☎財政課 ☎224-5014

### 資源再生センター工事期間中の不燃ごみ搬入抑制のお願い

機器更新工事のため、不燃ごみの処理を停止します。不燃ごみの搬入抑制にご協力をお願いします。

▶とき／11月16日(火)～12月8日(水)、令和4年1月12日(水)～2月4日(金)  
☎資源再生センター ☎221-5316

### 不用品あっせん

- ◆さしあげます／折り畳みベッド(電動式)、フィットネスバイク、ガステーブル(プロパン)、破魔弓(ケース入り)、天体望遠鏡、餅つき機
  - ◆ゆずってください／フォークダンスの衣装
  - ▶申し込み・問い合わせ／10月8日(金)10:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ(先着順)
- ※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／11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、油圧式ジャッキ、エンジン刈払機、電動式健康器具など
- ▶定員／各30人(先着順、事前予約制)
- ▶申し込み・問い合わせ／10月11日(月)から各開催日前日までに、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
市・県民税(3期)	11月1日(月)
国民健康保険料(10月期)	
後期高齢者医療保険料(4期)	
介護保険料(5期)	
し尿処理手数料従量制(4期)	



## 長野都市計画変更(案)の縦覧

圏都市政策課 ☎224-5050

■「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」と「区域区分」・「地域地区」の変更(案)の縦覧(川中島町御厨)

縦覧場所[1月中旬(予定)]	住所
長野県都市・まちづくり課(県庁本館棟7階)	〒380-8570長野県庁
長野建設事務所計画調査課(長野合同庁舎4階)	〒380-0836長野市大字南長野南県町686-1
都市政策課(第二庁舎5階)	〒380-8512長野市役所
川中島支所	〒381-2226長野市川中島町今井1756-1

▶意見書の提出/所定の用紙(県・市ホームページ、各縦覧場所にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、各縦覧場所へ  
※詳しい縦覧期間は決まり次第、県・市ホームページでお知らせします。

## 長野都市計画下水道の変更(素案)の閲覧と公聴会

圏下水道整備課 ☎224-5072、河川課 ☎224-7646、下水道施設課 ☎221-6456

閲覧場所[10月22日(金)~11月19日(金)]	住所
下水道整備課(第二庁舎9階)	〒380-8512長野市役所
河川課(第二庁舎6階)	
下水道施設課(東部浄化センター3階)	〒381-0022長野市大字大豆島4330

■公聴会(公述人がいない場合は実施しません)

▶とき/11月28日(日)10:00~12:00 ▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町) ▶対象/都市計画(素案)に係る地域の住民、その他の利害関係を有する人 ▶公述申し込み/11月19日(金)(必着)までに、所定の公述申込書(市ホームページ、各閲覧場所にあります)に住所・氏名・意見の要旨(400字以内)を記入の上、郵送か直接、各閲覧場所へ

## 長野市第三次住宅マスタープラン後期計画(長野市住生活基本計画)(案)

圏住宅課 ☎224-5424

皆様のご意見をお寄せください。

▶閲覧場所/市ホームページ、住宅課(第二庁舎7階)、行政資料コーナー(第一庁舎3階)、各支所 ▶意見の募集期間/10月8日(金)~29日(金)(消印有効)までに、所定の用紙(各閲覧場所にあります)に必要事項を記入の上、直接、各閲覧場所に持参するか、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで住宅課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5066、✉jutaku@city.nagano.lg.jp)へ  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 令和3年度 長野市優良工事表彰

圏検査課 ☎224-5013

令和2年度にしゅん工し、工事成績評定を実施した契約額130万円を超える821件の建設工事のうち、10件を優良工事として表彰しました。

部門	工事名	請負事業者
道路	国補 山秋栃久保線道路防災工事	株式会社鹿熊組
	北部幹線道路築造工事	藤森・大松建設共同企業体
	城山公園再整備交差点改良工事	川浦土建株式会社
	長野大通り線側溝整備工事	川浦土建株式会社
建築	国補 朝陽小学校屋内運動場改築外建築主体工事	北信・松代建設共同企業体
電気設備	国補 朝陽小学校屋内運動場改築外電気設備工事	株式会社町田電機商会
機械設備	中条総合市民センター建設機械設備工事	株式会社日拓
	国補 川中島小学校南校舎トイレ改修機械設備工事	協栄電気興業株式会社
上下水道	往生地0-1ブロック内配水管布設替工事	高木建設株式会社
	国補 中央処理分区下水道管渠更生1工区工事	株式会社アースワーク

## 10月は「個別労働紛争 あっせん制度」周知月間です

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立・公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用トラブル(解雇、賃金、パワハラなど)について、あっせんにより円満な解決をお手伝いしています。

圏北信労政事務所 ☎234-9532  
県労働委員会事務局 ☎235-7468

## 消防局防火標語入賞者(敬称略)

▶優秀賞/◇ストーブは 近くに物を置いちゃダメ(吉澤迪佳) ◇火遊びは 夢ある未来 灰にする(田邊隼天) ◇火の用心 みんなの笑顔 守るため(東福寺美佳) ◇火の用心 一番怖い 無関心(北山洋平)

▶佳作/◇火事の時 早く逃げよう 戻らずに(大津賀虹太) ◇火遊びは やってはいけない 危ないよ(宇治蔵洋) ◇危ない火 ともして良いのは 未来の火(矢澤景成) ◇お互いに 声のかけ合い「火の用心」(渡辺利之) ◇付いてます? お宅に火災 警報器(竹内佳寿奈) ◇火の用心 ひとりひとりの 心がけ(中澤洋一) ◇出かける前 マスクは着けて 火は消して(市川愛理)

圏消防局予防課 ☎227-8001

## 既存住宅エネルギー自立化補助金

県が太陽光発電設備と蓄電池の設置を支援します。

▶対象/自己居住用の既存住宅に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工により、太陽光発電設備と蓄電池を同時に設置する人、蓄電池のみを設置する人(太陽光発電設備は10キロワット未満、蓄電池は4キロワット時以上のものが対象)

▶補助額/1戸当たり20万円(蓄電池の設置のみの場合15万円)

※グループパワーチョイス(共同購入事業)との併用はできません。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

圏長野地域振興局環境・廃棄物対策課 ☎234-9590

**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

**10月は、10日(日)**

お知らせ

ポスター

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**一般競争入札による市有地の売払い**

圏管財課 ☎224-5016

	不動産の種類	所在	地目	面積(m <sup>2</sup> )	予定価格(円)	入札保証金(円)
①	土地	長野市大字富竹字四本柳341番16外1筆	宅地	260.38	9,740,000	487,000
②		長野市大字鶴賀字居町1785番		188.80	10,600,000	530,000

**■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け**

▶とき/10月8日(金)~21日(木) ▶ところ/管財課(第二庁舎4階)

**■入札**

▶とき/11月19日(金)①14:00~15:00(受け付け=13:30~14:00) ②16:00~17:00(受け付け=15:30~16:00) ▶ところ/市役所会議室202(第二庁舎10階)

※入札は、市の都合により延期や中止することがあります。

※予定価格以上で入札できる人のみ申し込みをお願いします。

※入札参加申し込みや入札に必要な書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

**まごころ**

ありがとうございます



**【地球温暖化対策に】**

▶匿名/20万円

**【新型コロナウイルス感染症対策に】**

▶長野南ロータリークラブ/非接触体温測定システム2台

**【男女共同参画啓発事業に】**

▶国際ソロプチミスト長野-みすず/パソコンスタンド、マイク付きスピーカー、リングライト、タイマークロック各1点

**【災害用備蓄品に】**

▶ソフトバンク株式会社/卓上ライト500個

**募 集**



**自 衛 官**

**■陸上自衛隊 高等工科学校生徒**

▶対象/令和4年4月1日現在で15歳以上17歳未満の男性

▶受付期間/◇推薦=11月1日(月)~12月3日(金) ◇一般=11月1日(月)~令和4年1月14日(金)

**■第3回自衛官候補生**

▶対象/18歳以上33歳未満の人

▶受付期間/11月4日(木)まで

圏自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

**公共職業訓練1月開講コース受講者**

▶募集コース/電気設備技術科、ビル設備サービス科

▶とき/令和4年1月6日(木)~6月30日(木)

▶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/各15人

▶受講料/無料(テキスト代など別途)

▶申し込み/11月24日(木)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

**長野市廃棄物減量等推進審議会委員**

ごみの減量・リサイクルや、し尿処理などについて審議します。

▶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人程度(書類選考)

▶任期/11月29日(月)から2年間

▶申し込み/10月25日(月)(消印有効)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、生活環境課(第二庁舎3階)にあります]に必要な事項を記入の上、「ごみの減量、リサイクルについて」か「し尿処理、生活雑廃水対策について」をテーマにした小論文(800字程度)を添えて、郵送か直接、生活環境課(〒380-8512長野市役所)へ ☎224-5035

**ながのまちづくり活動支援事業補助金 令和4年度活動団体**

▶支援対象/市民公益活動団体・各地区住民自治協議会が行っている自主的なまちづくり活動(令和5年3月31日までに完了し、他の補助金などを受けていないこと)

**▶補助金額**

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

▶申し込み/11月5日(金)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、地域活動支援課(第一庁舎4階)にあります]に必要な事項を記入の上、直接、地域活動支援課へ

**■募集説明会**

参加の際は、事前に電話で地域活動支援課へ申し込んでください。

とき	ところ
10月14日(木) 10:00~11:00	市役所会議室151 (第一庁舎5階)
10月19日(火) 18:00~19:00	市役所会議室141 (第一庁舎4階)

圏地域活動支援課 ☎224-5033

**フリーマーケット出店者**

▶とき/11月28日(日)9:00~12:00

▶ところ/サンマリーナながの・リサイクルプラザ(屋内外開催、松岡二丁目)

▶対象/市内在住のリサイクルを心掛けている個人、団体(事業者は除く)

▶募集店舗数/10店舗(多数の場合は抽選)

▶出店料/500円

▶申し込み/10月29日(金)(必着)までに、郵便はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・[11月フリーマーケット出店希望]・参加人数・販売品目を記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

※開催の可否について、詳しくはリサイクルプラザホームページをご覧ください。



圏リサイクルプラザ ☎222-3196



## 市営住宅の入居者

〒長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/10月1日(金)~7日(木)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

### ■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DK	2	1	2
上松東	上松四丁目	3DK	1		
柳町	三輪五丁目	3DK	1		
犀南	篠ノ井東福寺	2K	1		1
		2DK	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	1		1
今井	川中島町今井原	3DK	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。

### ■定住促進住宅(※)

団地名	所在地	規格	募集戸数
宝光社	戸隠	2LDK	1
坂口	鬼無里	3DK	1

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

## 行事・催し



### 多重債務相談

消費者金融などからの多額の借金で困っている人のために、弁護士・司法書士と連携し、法的な債務整理を行います。ご相談ください。

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

▶ところ/市民窓口課消費生活センター(もんぜんぶら座4階)

〒市民窓口課消費生活センター

☎224-5777

### パソコン相談など

#### ■「パソコンの病院ながの」無料相談会

▶とき/10月16日(土)10:00~15:00

▶ところ/篠ノ井交流センター

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でパソコンの病院ながの事務局(☎090-7179-8523)へ

#### ■シニアパソコン無料相談会

▶とき/11月6日(土)10:00~15:00

▶ところ/大豆島公民館

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でシニアネットながの事務局(☎090-9359-8288)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

#### ■オリジナル時計をつくろう

▶とき/10月23日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

▶定員/各5人(先着順)

▶参加料/各700円

#### ■ハンドメイド de アクセサリー

▶とき/10月30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)

#### ■スノードームをつくろう

▶とき/11月6日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

▶定員/各5人(先着順)

▶参加料/各800円

#### ■プログラミング教室

▶とき/11月20日(土)10:00~12:00

▶対象/年長児~小学生

▶定員/5人(先着順)

▶参加料/800円

▶申込開始日/11月1日(月)10:00

#### ◎上記はいずれも

▶申し込み/事前に電話か直接、権堂イーストプラザ市民交流センターへ



## 化石のマグネットをつくろう

▶とき/10月9日・16日(土)13:30~15:30

▶ところ/信州新町美術館・化石博物館(信州新町上条)

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各200円

▶入館料/一般500円、高校生300円

▶申し込み・問い合わせ/各開催日の3日前までに、電話で同館(☎262-3500)へ



## 博物館わくわく入門 「裾花川で石ころ観察」

▶とき/10月17日(日)10:00~15:00

▶ところ/戸隠地質化石博物館(戸隠栃原)

▶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(土曜日は小・中学生無料)

▶申し込み・問い合わせ/10月16日(土)までに、電話で同館へ(☎252-2228)へ



## (一財)ながの緑育協会

〒篠ノ井会 ☎214-8719

### ■秋の山野草展

山野草・約120鉢を展示します。苗の販売もあります。

▶とき/10月23日(土)・24日(日)10:00~16:00(24日は15:00まで)

### ■山野草の寄せ植え教室

▶とき/10月23日(土)・24日(日)13:00~15:00

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各3,000円

▶申し込み/10月11日(月)9:00から、電話でながの緑育協会へ

#### ◎上記はいずれも

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)



## 実験講演会 水の不思議 ~身近な疑問をさぐる

▶とき/10月16日(土)13:15~14:45

▶ところ/少年科学センター(上松二丁目)

▶講師/夏目雄平さん(千葉大学名誉教授)

▶定員/親子8組(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/10月9日(土)9:00から、電話で少年科学センター(☎232-7383)へ

## 秋の動物園の日

▶とき/10月16日(土)・17日(日)9:30~16:30

▶ところ/茶臼山動物園

▶内容/秋の味覚ガイド、ハロウィーンガイド、スペシャルガイド、レッサーパンダの赤ちゃんの名前募集 など

▶入園料/一般600円、小・中学生100円  
※両日、有料入園者各300人に動物園オリジナルマスクケース(4枚組み)をプレゼントします(先着順)。

園茶臼山動物園 ☎293-5167

## 戸隠森林植物園

### ■自然観察会

▶とき/10月10日・17日・24日・31日(日)10:00~12:00

### ■戸隠高原ネイチャーウォーク

▶とき/10月16日(土)9:00~14:00

▶持ち物/昼食

### ■戸隠高原バードウォッチング

▶とき/10月23日(土)8:00~11:00

▶持ち物/双眼鏡、図鑑(持参できる人)

◎上記はいずれも

▶集合場所/園内八十二森のまなびや前

▶参加料/一般500円、小・中学生300円

▶持ち物/歩きやすい服装・靴、雨具、マスク

※雨天の場合は中止します。

園NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

## ながのおさがり交換会

子ども服、絵本、育児用品などを、持ち込んだ品数と同じ数だけ交換できます(数に限りがあります)。



▶とき/11月6日(土)・7日(日)

10:00~14:00(予定)

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶持ち物/エコバッグ

※時間制限、人数制限を行う場合があります。

園リサイクルプラザ ☎222-3196

## 青少年健全育成作品 コンクール入賞作品展示

▶とき/10月11日(月)~18日(月)

▶ところ/市役所市民交流スペース(第一庁舎1階)

園家庭・地域学びの課 ☎224-5085

## 親子わくわくフェスタ2021

園生涯学習センター ☎233-8080

内容	とき[11月14日(日)]	対象	定員
地球観察教室	10:00~10:30、10:45~11:15、11:30~12:00、13:00~13:30、13:45~14:15、14:30~15:00	どなたでも	各6組
親子ダンス教室	10:00~11:00、11:30~12:30	3歳児~小学3年生	各20組
電子工作教室	10:00~11:00、13:00~14:00、15:00~16:00	小学4年生以上	各10組
工作教室	10:00~11:30、12:30~14:00、14:30~16:00	小学生以上	各20組
プログラミング教室	10:00~12:00、14:00~16:00	小学4年生以上	各15組
将棋教室	10:00~12:00、14:00~16:00	小学生以上	各8組
囲碁教室	10:00~12:00、14:00~16:00	小学生以上	各8組
科学の教室	11:30~12:00	どなたでも	20組
	13:30~14:30		10組
ゆるキャラとレクリエーション	13:30~14:00、14:30~15:00、15:30~16:00	小学1~3年生	各20組

▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト3・4階) ▶申し込み/10月16日(土)までに、子ども・保護者氏名(フリガナ)、電話番号、受講希望講座名・時間を記入の上、Eメールで生涯学習センター(✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ  
※申し込みは、子ども1人につき1講座1回のみです。別の講座・時間を希望する場合は、別にメールが必要です。当選者のみ抽選結果を10月31日(日)までに返信します。メールを受け取れるよう、迷惑メールの設定解除をお願いします。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 職業訓練施設見学会

園ポリテクセンター長野 ☎243-7856

▶とき/10月19日(火)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

## 豊野りんご狩りウオーキング

園豊野支所 ☎257-5874

▶とき/11月6日(土)9:30~12:00(小雨決行) ▶コース/豊野温泉りんごの湯~森の灯キャンプ場~りんご狩り~豊野温泉りんごの湯(歩く距離は約7キロメートル) ▶対象/県内在住の人(小学生以下は保護者同伴) ▶定員/30人(先着順) ▶参加料/中学生以上1,200円、小学生以下800円 ▶申し込み/10月22日(金)までに、電話で同支所へ(当日申し込み不可)

## 真田宝物館企画展 むかしの松代をのぞいてみよう

園真田宝物館 ☎278-2801

▶とき/◇前期=10月13日(水)~11月29日(月) ◇後期=12月1日(水)~令和4年1月17日(月)(休館日を除く) ▶ギャラリートーク/10月13日(水)・16日(土)、12月1日(水)・4日(土)10:00~、11:00~ ▶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)

## もんぜんぷら座ギャラリー

園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	第28回 みずゑ展	10月8日(金)~12日(火)
	城山版画2021木版画展	10月15日(金)~18日(月)
	第33回彩友会水彩画展	11月3日(水)~9日(火)[11月4日(木)を除く]

## 野外彫刻めぐり

園文化芸術課 ☎224-7504

「野外彫刻と県立美術館の歩き方」をテーマに、城山公園の野外彫刻4点と県立美術館内を鑑賞します。

▶とき/11月26日(金)9:30~12:00 ▶集合場所/城山公園噴水広場(箱清水一丁目) ▶定員/20人(多数の場合は抽選) ▶申し込み/10月29日(金)(必着)までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、郵便番号・住所・氏名(全員)・電話番号・「彫刻めぐり11月26日希望」と記入の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ

## シニアのライフプランセミナー&ワンストップ困りごと相談会

園ながのシニアおしごとサポートセンター ☎217-6013、高齢者活躍支援課 ☎224-5029

▶とき/12月4日(土)9:30~12:00 ▶ところ/芸術館展示サロン、市民交流スペース(第一庁舎1階) ▶内容/健康セミナー、相談会(スマートフォン・健康・就労) ▶対象/市内在住の55歳以上の人 ▶定員/30人(先着順) ▶申し込み/10月15日(金)~11月18日(木)、電話でながのシニアおしごとサポートセンターか、高齢者活躍支援課へ



## 住宅と建築物に関する総合相談会

建築指導課 ☎224-8902、長野県建築相談連絡会 ☎235-0561

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/10月16日(土)10:00~13:00 ▶ところ/豊野公民館 ▶申し込み/10月13日(水)(必着)までに、所定の申込書[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、直接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

## 講演会 女性の目線で考える地域防災~大切な人の笑顔を守るために

男女共同参画センター ☎237-8303

▶とき/11月6日(土)13:30~15:00 ▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町) ▶講師/塩沢裕己さん(危機管理士・防災士) ▶対象/市内在住・在勤・在学の人 ▶定員/50人(先着順) ▶申し込み/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へ ※託児を実施します(要予約)。

## 更埴地域就職面接会

圏ハローワーク篠ノ井 ☎293-8609

長野市南部・千曲市・坂城町の企業約45社が集まります。  
▶とき/10月18日(月)13:30~16:00 ▶ところ/グリーンパレス(篠ノ井布施高田)  
▶対象/令和4年3月に高校・大学などを卒業予定の人、卒業後3年以内の人

## 成人指導者研修会

圏家庭・地域学びの課 ☎224-5085

▶とき/10月24日(日)9:00~15:00 ▶ところ/吉田公民館 ▶内容/パネルシアター、CDこま ▶対象/子どもの育成活動に携わりたい人 ▶申し込み/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、電話で同課へ

## 第54回ふれあい展

圏学校教育課 ☎224-5063、長沼小学校 ☎296-9711

特別支援学級・特別支援学校の児童・生徒による作品展です。  
▶とき/10月29日(金)~11月2日(火)9:10~16:30(2日は13:00まで)  
▶ところ/県立美術館(箱清水一丁目)※即売会はありません。

## フリーマーケット

▶とき/10月24日(日)9:00~12:00  
▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)  
▶持ち物/買い物袋  
※規模の縮小、入場制限を行います。  
圏リサイクルプラザ ☎222-3196

## ながの門前まちあるき

■移住者に会いに行く  
▶とき/10月15日(金)14:00~16:00  
■社交場めぐりでつながりづくり  
▶とき/10月16日(土)15:00~17:00

◎上記はいずれも


▶集合場所/楽茶れんが館2階(大字大門町、10分前までに集合)  
▶定員/10人(先着順)  
▶参加料/一般1,000円、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(9:00~18:00)

## 2021農業祭 秋の収穫祭 巡りキャンペーン

市内の直売所と道の駅を巡るスタンプラリーで、地産地消セットを当てましょう。

▶とき/10月1日(金)~11月30日(火)

▶ところ/市内の直売所と道の駅

※詳しくは、市ホームページを  ご覧ください。

圏農業政策課 ☎224-5098 

## 健康

### 専門医による認知症個別相談会

▶とき/10月14日(木)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

## 被災者のための「こころの“ホッと”相談」

心の専門家(心理カウンセラー)が、面接や電話相談に応じます(1人40分程度)。

とき(9:00~12:00)	ところ
10月9日(土)	東部保健センター(大字富竹)
10月16日(土)	犀南保健センター(里島)

▶対象/令和元年東日本台風の被災者

▶定員/各8人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

## 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

▶とき/10月20日(水)13:00~16:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

## 血糖値を下げる運動講座

▶とき/10月21日(木)13:30~15:30

▶ところ/三陽保健センター(大字西尾張部)

▶内容/講話(血糖値を下げる運動とは)、実技(簡単な筋トレなど)

▶定員/15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/10月8日(金)から、市保健所健康課(☎226-9961)へ

## 100まで元気!フレイル予防講座

▶とき/10月22日(金)13:30~15:30

▶ところ/西部保健センター(大字安茂里)

▶内容/講話(フレイルについて)、測定(フレイルチェック、お口の健康チェック、筋肉量チェックなど)、実技(簡単な運動の紹介)

▶定員/15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/10月8日(金)から、市保健所健康課(☎226-9961)へ

## こころ・法律・仕事のなんでも相談会

弁護士や精神科医などが相談に応じます。

▶とき/10月24日(日)13:00~17:00

▶ところ/若里市民文化ホール(若里三丁目)

▶対象/市内在住の人

▶定員/30人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ(予約状況により当日受け付けも可能です)

**難病・研修交流会**

圓市保健所健康課 ☎226-9965

	内容	とき	申込期限
①	管理栄養士講話「潰瘍性大腸炎・クローン病 療養中の食事の工夫」	11月11日(木)13:30~15:30	10月28日(木)
②	こころの健康「音楽にのって楽しもう」	11月12日(金)13:30~15:00	10月29日(金)
③	医師講話「肝炎・肝がんの最新治療について」	11月17日(水)13:30~15:30	11月2日(火)
④	薬剤師講話「難病とステロイド剤について」	11月18日(木)13:30~15:30	11月4日(木)
⑤	こころの健康「呼吸法とリラクゼーション」	11月26日(金)13:30~15:00	11月12日(金)
⑥	薬剤師講話「難病と生物学的製剤について」	11月30日(火)13:30~15:30	11月16日(火)

▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶対象/①・③該当する難病を持つ本人やその家族、②・④・⑤・⑥難病を持つ本人やその家族 ▶申し込み/各申込期限までに、電話で市保健所健康課へ

**フレイル(虚弱)予防の相談会**

圓地域包括ケア推進課 ☎224-7873

▶とき/10月18日、11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、栄養、口腔(こうくう)、社会参加など ▶対象/65歳以上 ▶定員/各8人程度(先着順) ▶申し込み/各開催日の1週間前までに、電話で同課へ

**フレイル予防チェック&ガイド市民ナビゲーター研修**

圓地域包括ケア推進課 ☎224-7873

とき	定員(先着順)	ところ・申し込み先
10月29日、11月12日(金)10:00~12:00(計2回)	20人	かがやきひろば安茂里(☎225-8500)
11月1日・15日(月)13:30~15:30(計2回)	30人	かがやきひろば東北(大字富竹、☎296-5570)

▶対象/フレイル予防に関心があり、地域での啓発に協力できる人(各会場とも両日参加できること) ▶申し込み/10月8日(金)~22日(金)に、電話で各申し込み先へ

**認知症サポーターステップアップ講座**

▶とき/11月4日(木)、12月15日(水) 10:00~12:00(計2回)  
▶ところ/市役所会議室203(第二庁舎10階)  
▶内容/寸劇、講話、交流レク・ミニ座談会など  
▶対象/認知症サポーター養成講座を受講したことがあり、認知症の人へのサポート活動に協力できる人(両日参加できること)  
▶定員/20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

**南長野運動公園**

篠ノ井東福寺 ☎293-4048

- ポアルース長野 フットサル教室  
▶とき/毎週月曜日17:00~18:30  
▶対象/小学4~6年生  
▶参加料/月額4,000円  
▶申し込み/事前に電話か直接、同公園へ
- エア遊具  
▶とき/毎週土・日曜日、祝休日10:00~16:30  
▶対象/未満児~中学生(未満児は保護者同伴)  
▶参加料/1回30分1,000円  
▶申し込み/事前に直接、同公園へ
- 体力測定会

とき[10月29日(金)]	対象
13:00~14:00	65歳以上の人
14:00~15:00	40~64歳の人

▶参加料/1,000円  
▶申し込み/事前に電話か直接、同公園へ

**市障害者スポーツ協会 各種講座**

■パラスポーツ体験会 シッティングバレーボール

▶とき/10月23日(土)9:30~11:30  
▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀)  
▶対象/パラスポーツに興味・関心がある中学生以上の人  
▶申込期限/10月13日(水)

■障害者スポーツ講習会(マレットゴルフ)

▶とき/11月6日(土)9:30~11:30  
▶ところ/犀川第二運動場マレットゴルフ場(青木島町青木島乙)  
▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者  
▶申込期限/10月27日(水)

◎上記はいずれも

▶定員/15人(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/各申込期限までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

**市ファミリーソフトテニス大会**

▶とき/10月31日(日)8:30~  
▶ところ/長野運動公園テニスコート  
▶対象/市内在住・在勤で小学2年生以上のファミリーペア(親子、きょうだいなど)  
▶参加料/1組1,400円(当日持参)  
▶申し込み/10月20日(水)(必着)までに、参加者全員の氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号・ペアの関係を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで市ソフトテニス協会の山口明宏さん(〒381-0034長野市大字高田368-30、FAX223-4808、✉naganocstk@yahoo.co.jp)へ  
圓市ソフトテニス協会 山口さん ☎090-9660-2958

**スポーツ**



**ポールウォーキングで野外彫刻めぐり in 南長野運動公園**

▶とき/10月28日(木)9:30~12:00  
▶ところ/南長野運動公園  
▶定員/25人(先着順)  
▶参加料/300円(保険料含む)  
▶申し込み・問い合わせ/10月8日(金)~20日(水)に、電話でスポーツ課(☎224-5083)か、文化芸術課(☎224-7504)へ  
※ポールは無料で貸し出します。

**初心者スピードスケート教室**

圓市スケート協会 宮澤さん ☎090-3142-8041

▶とき/11月13日~令和4年2月26日(土)14:00~16:00(計8回)(初日は13:30~、開教式受け付け=13:00~) ▶ところ/エムウェーブ ▶対象/4歳児以上の初心者 ▶定員/50人(先着順) ▶参加料(保険料含む)/中学生以下=4,800円、高校生以上=5,850円[毎回別途滑走路料(中学生以下300円、高校生以上660円)・貸し靴代(中学生以下410円、高校生以上510円)(予定)] ▶申し込み/10月8日(金)~11月4日(水)に、参加料と申込書(市スケート協会ホームページにあります)を持参の上、直接スケートセンター(エムウェーブ南入り口)へ

お知らせ

お知らせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組



## 温湯温泉「湯～ぱれあ」

圓湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

■おひさま教室 ◇…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
からだすっきりママヨガ	10月8日(金)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
みんなでリトミック	10月9日(土)10:30~11:15	1~6歳児	10人	800円
◇親子プール	10月9日・23日(土)15:00~16:00	3~6歳児	各10人	各1,000円
ハロウィーンペンダントライト作り	10月10日(日)10:00~12:00	小学1~6年生の親子	15人	1,000円
わらべ歌ベビーマッサージ	10月11日(月)10:30~11:30	2カ月~1歳児	10人	800円
わらべうたでいちにのさん	10月15日(金)10:30~11:30	0歳児~大人	10人	500円
親子で楽しく英語遊び	10月16日(土)10:30~11:15	3~6歳児	8人	1,000円
◇水陸チャレンジ教室	10月16日(土)14:00~15:30	小学1~3年生	10人	1,500円
◇ベビー&ママ・パパ水中運動	10月17日(日)・21日(木)・31日(日)10:30~11:30	6カ月~3歳児	各20人	各700円
親子体操	10月17日(日)・30日(土)15:00~16:00	3~6歳児	各10人	各1,000円
ひよこ親子ピクス	10月20日(水)10:00~10:45	6カ月~3歳児	15人	1,000円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	10月22日(金)10:30~11:30	2カ月~1歳半児	8人	800円
親子フラダンス	10月23日(土)10:30~11:30	0歳児~小学生	10人	1家族1,000円
親子キッズヨガ	10月24日(日)10:30~11:30	4歳児~小学3年生	8人	1,000円
わらべうた産後ダンス	10月25日(月)10:30~11:30	首が据わった4カ月児~ママ向け	10人	800円
ママのコアトレ教室	10月27日(水)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円

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



## スタミナ野菜を育てよう!~生ごみ堆肥を使った野菜作り講座

■生ごみ堆肥を楽しみながら有効活用

- ▶とき/10月23日(土)13:30~15:30
- ▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/1,500円(資材費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/10月20日(水)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ



## 理科・工作教室「鉱物万華鏡をつくろう」

- ▶とき/11月3日(水)13:00~14:00、14:30~15:30
- ▶ところ/松代文化ホール(松代町松代)
- ▶対象/小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴、大人だけでも参加可)
- ▶定員/各10組(先着順)
- ▶参加料/各1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ



## 働く人のためのコミュニケーション講座

- ▶とき/11月8日(月)13:30~16:00
- ▶ところ/もんぜんぶら座3階304会議室
- ▶対象/市内通勤の人か、市内在住で仕事をしている人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/10月29日(金)までに、参加者を事業所で取りまとめの上、電話かEメールで商工労働課雇用促進室(☎224-7492、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ



## 秋の紅葉散策!ノルディックウォーキング体験会 in 篠ノ井

- ▶とき/11月19日(金)9:30~12:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園周辺(篠ノ井会)
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶参加料/300円(保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/10月15日(金)~11月5日(金)に、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ
- ※ポールは無料で貸し出します。



## 笑い文字で年賀状講座

- ▶とき/11月11日(木)10:30~12:00
- ▶ところ/もんぜんぶら座3階
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/27人(多数の場合は抽選)
- ▶受講料/1,200円(教材費含む)
- ▶申し込み/10月15日(金)(消印有効)までに、126円の往復はがき(1人1枚1講座)に、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ
- ☎シニアアクティブルーム ☎223-0058

## 教室



## 甲種防火管理新規講習

- ▶とき/12月1日(水)・2日(木)(計2日間)
- ▶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/10月21日(木)9:00~10月28日(木)23:59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
- ☎消防局予防課 ☎227-8001



## 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			
11月12日(金)9:00~13:00	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
11月18日(木)9:00~13:00	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)
11月20日(土)9:00~13:00	鳥居川消防署	5人	鳥居川消防署(☎253-5119)
■普通救命講習Ⅱ(e-ラーニングでの事前学習と確認テストを実施済みの人)			
11月7日(日)9:00~12:00	中央消防署	15人	七二会分署(☎229-3512)
■普通救命講習Ⅲ			
11月13日(土)9:00~12:00	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)
■上級救命講習			
11月10日(水)8:30~17:30	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
■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)			
11月24日(水)~26日(金)8:30~17:30	中央消防署	15人	鶴賀消防署(☎223-0119)
■応急手当普及員講習(再講習)			
11月7日(日)9:00~12:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

お知らせ

暮らしのチャンネル

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**初めてのハーブ～肌ケアに活かしたいハーブ・手作りハンドクリーム**

▶とき/10月29日(金)10:00～12:00  
▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)  
▶定員/12人(先着順)  
▶受講料/1,500円  
▶申し込み・問い合わせ/10月18日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

**男女共同参画センター各種講座**

**■大人女子マンガから考える自分の生き方**

▶とき/10月23日(土)13:30～15:00  
▶対象/県内在住・在勤・在学の人の人



▶定員/30人(先着順)

**■夫婦・カップルで描くマネー&ライフプラン**

▶とき/10月24日(日)10:00～12:00  
▶対象/市内在住・在勤の夫婦・カップル、女性



▶定員/12人(先着順)

◎上記はいずれも

▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

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

※託児を実施します(要予約)。

**初心者大歓迎 無料スマホ教室** 圃INC長野ケーブルテレビ☎233-1713

総務省が進めるデジタル活用支援推進事業の一環で、INC長野ケーブルテレビが市民を対象に、無料のスマートフォン教室を開催します。

ところ	とき(10月)	定員(先着順)
INCショップ南千歳(大字鶴賀南千歳町)	毎週月・金曜日 [10月22日(金)を除く]	14:00～15:00 各2人
INCショップイオンタウン長野三輪(三輪九丁目)	毎週火・木曜日	11:00～12:00 14:00～15:00 各3人
INCショップ西友川中島(川中島町今井)	毎週火・木曜日	11:00～12:00 14:00～15:00 各2人

▶申し込み/事前に電話でINC長野ケーブルテレビへ

**リサイクルプラザ** 圃リサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

**■親子エコ広場～廃材や余り布でおもちゃづくり**

▶とき/10月29日(金)10:00～12:00 ▶対象/市内在住の未就園児とその保護者  
▶定員/3組(先着順) ▶受講料/300円 ▶申込開始日/10月8日(金)  
■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
布ぞうり作り	11月8日・15日(月)10:00～15:00	各6人	各300円	10月12日(火)
紙すき体験	11月11日(木)10:00～12:00	5人	100円	
ねこはんでん作り	11月11日(木)10:00～14:30	5人	1,500円	
さき織り体験	11月20日(土)10:00～15:00	4人	1,000円	

**■クリスマスの寄せ植え～生ごみ堆肥利用**

▶とき/11月12日(金)10:00～12:00 ▶定員/10人(先着順) ▶受講料/1,000円  
▶申込開始日/10月8日(金)

◎上記はいずれも

▶申し込み/各申込開始日10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

**生ごみ自家処理講座～うち de 生ごみリサイクル** 圃生活環境課☎224-5035

とき(14:00～15:30)	ところ	内容
10月12日(火)	農業研修センター(松代町東寺尾)	コンポスト
10月16日(土)	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	段ボール堆肥
11月6日(土)	川中島町公民館	

▶対象/市内在住で、初めて本講座を受講する人 ▶定員/各20人(先着順)

▶申し込み/各開催日の前日までに、電話で生活環境課へ

※受講した人に段ボール箱と生ごみ自家処理用基材を差し上げます。

※受講経験のある人は、「生ごみ減量アドバイザー派遣制度」をご利用ください。

**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(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/]、サンライフ長野[アドレス=https://www.sunlife-n.org/]、申込期間=10月1日(金)9:00～8日(金)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。
- ※電話=電話か直接、申し込みできます。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
<b>■柳町働く女性の家(大字三輪☎235-2373)</b> ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)					
週末のハワイアンフラ	11月6日～令和4年3月5日(土)13:30～15:00	9	30(10)	2,860円	10月16日(土)13:00
◆起業のための基礎講座	11月16日～12月21日(火)19:00～21:00	5	10(5)	3,075円	10月12日(火)19:00
◆ちょっと得する相続の基礎講座	11月17日(水)	10:00～12:00	1	315円	10月13日(水)10:30
◆相続税無料相談会(1人40分)		13:00～17:00	1	無料	10月13日(水)10:30 電話
ハワイアンフラ	11月17日～令和4年3月16日(水)19:00～20:30	8	30(10)	2,550円	10月20日(水)18:30
楽しい陶芸	11月18日～令和4年2月17日(水)13:30～15:30	4	10(5)	11,260円	10月14日(水)13:30
キレイになるピラティス	12月1日～令和4年3月23日(水)13:30～14:30	14	30(10)	4,460円	10月20日(水)14:30
ウォーターエクササイズ	12月1日～令和4年3月30日(水)10:20～11:50	13	30(10)	6,690円	10月20日(水)10:00
ファイナンシャルプランニング技能検定2級	12月1日～令和4年3月30日(水)18:30～20:30	11	12(5)	5,750円	10月20日(水)19:00
実用ペン字講座	12月2日～令和4年3月17日(水)18:30～19:30	12	12(5)	7,056円	10月21日(水)18:00
◆韓国語中級(3期)	12月2日～令和4年3月24日(水)18:30～20:00	15	12(5)	11,550円	10月28日(水)17:45
週末の癒やしヨガ	12月4日～令和4年3月19日(土)9:50～11:00	12	30(10)	3,940円	10月23日(土)11:00
来年の干支(えと)を動書で	12月7日(火)10:00～12:00	1	15(5)	550円	10月19日(火)10:30
簡単エアロビクス&ストレッチ	12月7日～令和4年3月22日(火)13:00～14:00	14	20(8)	5,340円	10月26日(火)14:00
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	12月9日～令和4年3月31日(水)10:00～11:30	15	30(10)	4,920円	10月21日(水)11:30
エクセル中級月曜コース	12月13日～令和4年3月28日(月)10:00～12:00	8	12(5)	3,950円	10月25日(月)10:30
羊毛フェルトで干支(えと)～とら～	12月14日(火)10:00～12:00	1	20(8)	1,750円	10月26日(火)10:30



※対象者、申し込みの際の注意事項などは19ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
<b>■南部働く女性の家(篠ノ井小森☎292-8151) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)</b>						
◆税理士が教える相続対策	11月19日(金)	10:00~12:00	1	12(4)	315円 10月11日(月)10:30	
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料 10月11日(月)10:30 電話	
◆干支(えと)を動書で書こう	11月22日・29日(月)	18:30~20:00	2	12(6)	680円 10月11日(月)18:30	
◆Let's talk English	11月26日~令和4年3月18日(金)	19:45~20:45	14	12(6)	7,700円 10月15日(金)19:30	
◆ネイティブと話す中学レベルの英会話	12月1日~令和4年3月23日(水)	9:30~10:30	14	12(6)	10,901円 10月20日(水)9:15	
◆中国語初級	12月6日~令和4年3月14日(月)	18:30~20:00	8	12(6)	4,400円 10月18日(月)18:00	
リフレッシュエアロビクス	12月6日~令和4年3月28日(月)	19:00~20:10	12	25(12)	3,940円 10月18日(月)18:30	
<b>■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256、南部=篠ノ井小森☎293-4435)</b>						
<b>▶対象/市内在住・在勤の35歳以下の人(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。学生は除く)</b>						
北部	粘土が純銀に!手作りアクセサリー	11月27日(土)	13:30~15:30	1	10(5)	2,150円 10月10日(日)10:00
	バランスアップヨガ(木)	12月2日~令和4年3月17日(休)	10:00~11:30	14	15(7)	7,700円 10月14日(休)11:40
	はじめての英会話	12月2日~令和4年3月17日(休)	13:30~14:30	14	10(5)	10,901円 10月14日(休)14:40
	バランスアップヨガ(月)	12月6日~令和4年3月14日(月)	11:00~12:30	12	15(7)	6,600円 10月11日(月)12:40
中部	心とからだを整える癒やしのヨガ	12月8日~令和4年3月23日(休)	10:00~11:15	13	15(7)	7,150円 10月13日(休)11:25
	体力アップ!筋トレ&ストレッチ	12月10日~令和4年3月18日(金)	13:30~14:30	13	15(7)	7,150円 10月15日(金)13:00
南部	書を楽しむ年賀状づくり	11月24日、12月8日(休)	19:00~21:00	2	10(5)	1,130円 10月11日(月)18:00
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	12月2日~令和4年3月17日(休)	19:00~20:00	8	16(7)	2,520円
	ロザフィ®でおしゃれ小物作り ~紙で作るパラのモチーフ~	12月4日(土)	10:00~12:00	1	10(5)	1,550円
	ココロとカラダを整えるヨガ	12月4日~令和4年3月19日(土)	11:30~11:45	8	16(6)	2,550円
	ヨガでアンチエイジング	12月6日~令和4年3月7日(月)	19:00~20:15	7	14(7)	2,235円
	気の流れを整える経絡YOGA	12月9日~令和4年3月24日(休)	19:00~20:15	8	14(7)	2,550円
	癒やしのヨガで美しく	12月11日~令和4年3月26日(土)	10:30~11:45	8	16(6)	2,550円
	きれいをつくるピラティス	12月15日~令和4年3月16日(休)	19:00~20:00	7	16(7)	2,205円
美温活リンパストレッチで体の中から美しく(女性限定)	令和4年1月7日~3月4日(金)	19:30~20:30	5	16(7)	1,595円	
<b>■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)</b>						
エンディングノートで賢い終活	11月16日(火)	10:00~12:00	1	12(6)	1,415円 10月12日(火)10:00	
相続無料相談会(11月)(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料 10月12日(火)10:00 電話	
クリスマスの北欧風イルミネーションボトル	11月20日(土)	13:30~15:00	1	12(6)	2,050円 10月16日(土)14:00	
実用英会話	12月2日~令和4年3月17日(休)	19:30~20:30	14	12(5)	10,945円 10月14日(休)19:10	
はじめてのジュニアダンス※1	12月3日~令和4年3月25日(金)	17:30~18:30	14	25(12)	7,700円 10月15日(金)17:30	
はじめてのキッズダンス※2	12月7日~令和4年3月15日(火)	17:00~18:00	11	25(12)	6,050円 10月12日(火)17:00	
税理士が教える相続税対策(12月)	12月14日(火)	10:00~12:00	1	12(6)	315円 10月12日(火)10:00	
相続無料相談会(12月)(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料 10月12日(火)10:00 電話	
※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						
<b>■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。</b>						
ワード(文章)入門コース	11月1日・8日(月)	9:30~12:30	2	10	5,000円	
エクセル(表計算)入門コース	11月1日・8日(月)	13:30~16:30	2	10	5,000円	
パワーポイント(プレゼンテーション)コース	11月5日・12日(金)	9:30~16:30	2	10	11,000円	
ワード(文章)基礎コース	11月15日・22日・29日(月)	9:30~16:30	3	10	15,000円	
エクセル(表計算)基礎コース	11月18日・25日、12月2日(火)	9:30~16:30	3	10	15,000円	

10月の市政番組

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	16日(土)10:45~11:15「コロナに負けずにフレイル予防!」
	abn ふるさとステーション	17日・【再】24日(日)17:25~17:30「西山大豆って知っていますか」
	TBS ふれ愛ながの市政ガイド	▷2日(土)16:55~17:00「戸隠の森で自然観察」
		▷9日(土)16:55~17:00「戸隠の森の秘密」▷16日(土)16:55~17:00「適切なごみ出しにご協力を」 ▷23日(土)16:55~17:00「多くの仏像を残した作仏聖たち」▷30日(土)16:55~17:00「城下町 松代での暮らし」
ラジオ	SBC ふれあい21 こちら長野市です	30日(土)17:35~17:45「結婚について考えてみませんか」
	FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド	月~金曜日9:00~9:10・【再】12:50~13:00
1日(金)	野生キノコによる食中毒防止【再】	18日(月) ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
4日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	19日(火) コロナに負けずに100まで元気!【再】
5日(火)	ごみ分別強調月間	20日(水) 野生キノコによる食中毒防止【再】
6日(水)	女性ががん検診を受けましょう	21日(木) 第23回 南部図書館まつり
7日(木)	信州新町美術館からのお知らせ	22日(金) 市民公益活動団体「まなVITAちくま」の紹介
8日(金)	里親になりませんか	25日(月) ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
11日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	26日(火) 長野市長選挙
12日(火)	コロナに負けずに100まで元気!【再】	27日(水) 長野市長選挙【再】
13日(水)	市立博物館特別展「信州ゆかりの作仏聖」	28日(木) 11月の観光情報
14日(木)	信州新町美術館からのお知らせ【再】	29日(金) 広報ながの11月号の見どころ
15日(金)	野生キノコによる食中毒防止【再】	

※放送日時と内容は変更になる場合があります。 ※【再】は再放送です。

インターネット 長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。



市内のできごとを写真で紹介します

# フォトニュース NAGANO

## 長野市の地域資源をいかして ソルガムと鹿肉のコラボレーション給食



ソルガム入り  
ジビエキーマカレー

## 実りの秋！長野市産ブドウが最盛期に



## 茶臼山動物園に新しい仲間が増えました

鹿児島市平川動物公園から、コツメカワウソの兄弟・トライ(左側)とバブル(右側)が仲間入り！



7月1日、6年ぶりにレッサーパンダの双子の赤ちゃんが誕生！10月16日(土)・17日(日)に名前を募集します。ぜひ応募してね！



## 大豆島地区

地域きらめき  
ニュース

## 大豆島の宝 名菊「巴の錦」

編集  
広報広聴課

大豆島地区原産の名菊「巴の錦」をご存じでしょうか。大豆島地区では、「巴の錦」保存会、重陽友の会などが中心となり、「一家一鉢一花」を合言葉に、巴の錦の普及活動を行っています。

### 巴の錦の魅力

巴の錦の魅力は、やはり花の鮮やかな色合いです。通常、菊の花びらは内側と外側で同じ色をしています。巴の錦は花びらの内側が真紅、外側が黄金色をしている、大変珍しい菊です。大きさはほかの菊に比べて小ぶりですが、その豪華で美しい色合いは、古くは江戸時代から多くの人々を魅了してきました。



### 巴の錦 菊花展

毎年、秋に菊花展を行っています。今年も大豆島の各区や大豆島小学校などから、約300鉢の菊が出展されますので、ぜひお越しください。

▶とき／10月24日(日)～11月13日(土)

▶ところ／大豆島公園



大豆島公民館では、毎年春に、希望者に苗を無料で配布しています。巴の錦は栽培が難しいといわれていますが、コロナ禍で自宅にいたことが増えていますので、この機会にじっくりと栽培してみたい方はぜひお試しください。

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。

