



も く じ

●加藤市長退任のあいさつ…………… 2・3	●いい歯を守ろう…………… 13
●長野地域連携 中枢都市圏の取り組み…………… 4	●食中毒の予防…………… 14
●皆さんの意見を募集…………… 5	●血管の健康を守ろう…………… 15
●地域きらめきニュース…………… 5	●信州新町化石博物館 企画展 …… 15
●いじめの未然防止と早期発見…………… 6	●国民年金の手続き…………… 16
●財政の健全化判断比率の公表…………… 7	●青少年健全育成作品コンクール 最優秀作品の紹介…………… 17
●特殊詐欺に気を付けよう…………… 7	●おひざで絵本事業…………… 17
●人生会議を始めよう…………… 8	●まきストーブの適切な使用…………… 18
●認知症サポーターの活動…………… 9	●灯油の流出事故の防止…………… 18
●児童虐待の防止…………… 9	●長野デザインウィーク…………… 19
●消防だより…………… 10	●集客プロモーション パートナー都市からのお知らせ… 19
●女性に対する暴力のない社会を…… 11	●WEリーグ開幕！…………… 20
●生活困窮者自立支援…………… 11	●長野市風景画展…………… 20
●感染症の予防…………… 12	●くらしのチャンネル…………… 21～31
●お酒との上手な付き合い方…………… 12	●長野市景観賞…………… 32
●肺を守ろう…………… 13	

そば打ちの伝統を大切に守ります

長野吉田高校戸隠分校「そば部」の皆さんが、8月に開催された「全国高校生そば打ち大会」団体部門で初優勝などの見事な成績を収めました。昔ながらの伝統の技「一本棒丸のし」を継承しながら、ボランティア活動などの社会貢献にも力を入れています（関連記事を5ページに掲載）。

長野市の人口と世帯数（令和3年10月1日現在）

総数 371,997人(男180,464人 女191,533人)
 前月比 △319人(△155人 △164人)
 世帯数 163,334世帯(前月比 △116世帯)

2期8年の市政運営を終えて



長野市長
加藤久雄

退任に当たり、市民の皆様にごあいさつを申し上げます。
私は、平成25年11月の初登庁以来、公約に掲げた「守る」「育てる」「つなぐ」を政策の3本の柱に据え、元氣な長野市を目指して市政運営に邁進（まいしん）してまいりました。

この8年を振り返りますと、市長就任後、まず「市民はお客さまプロジェクト」を開始し、市役所は市民のためにあるという意識付けを行いました。その上で「こども未来部」「文化スポーツ振興部」などを設置し、行政ニーズに合わせた機構改革を進めるとともに、各支所に「地域きりめき隊」を配置するなど、地域の活性化を図りました。

また、前回の善光寺御開帳では、「日本一の門前町大縁日」を開催し、長野駅から善光寺までの間が1998年の長野冬季オリンピック以来、大変にぎわったことは1期目の大きな成果となりました。

人口減少・少子高齢社会は、本市にとっても大きな課題であり、「カムバックのながの」を合言葉にU・I・ターンを促進し、就職や結婚のマッチングを積極的に支援するとともに、将来にわたって安定した市政運営を行うため、健全財政の維持や、将来の財政見通しの見える化、公共施設マネジメントなどを推進いたしました。

子どもたちの健やかな育ちのため、長野版ネウボラの拡充やこども相談室の設置などにより、妊娠・出産・育児に関する切れ目ない子育て施策を強化するとともに、学校教育においては「しなのきプラン」に基づき、「知・徳・体」の一体的な育成を図りました。また、人生100年時代を迎える中、「ながのベジライフ宣言」はっぴーかみんぐ1・2・



▲令和元年東日本台風災害の復旧・復興には、多くの皆様のご協力をいただきました



▲加藤市長は、朝の出勤時にジョギングや柔軟体操などを行ってきました



▲令和元年5月、第3回ながの獅子舞フェスティバルを開催



▲令和3年2月、都市計画道路「北部幹線」長野高専南から古里小学校交差点までの区間が開通



▲令和3年4月、東京2020オリンピック聖火リレーが行われました

30（いちにさんじゅう）などの生活習慣病予防対策と合わせ、高齢者の就業支援や、ディスコダンスなどを取り入れたフレイル予防などにより、高齢者の意識の転換が進んだものと感じています。

セントラルスクウェアを中心とする善光寺表参道や長野市芸術館では、「表参道芸術音楽祭」「ながの獅子舞フェスティバル」「伝統芸能こどもフェスティバル」「ながの子ども・子育てフェスティバル」のほか、さまざまな民間主催の公演・イベントなどが開催されるようになりました。長野県立大学の開設と長野清泉女学院大学および長野保健医療大学の看護学部を設置を支援したことにより、市内の大学収容力が40パーセントに向上したことも、まちのにぎわい創出につながりました。

また、県都・長野市の市長として長野県全体のリード役になることにも努めました。市長に就任した当日に、当時の菅谷松本市長を訪ね、両市が連携協力して、県内市町村の結束を図りました。

このような取り組みにより、人口減少が進む中でも、長野を元気にするという私の使命を果たしてきたと考えております。

2期目の途中で発生した令和元年東日本台風災害では、市内各所が甚大な被害を受け、さらにその翌年には新型コロナウイルス感染症の蔓延（まんえん）により、市民の生命と健康が脅かされ、社会経済活動が大打撃を受けたことは、本市にとってまさにダブルパンチでありました。

台風災害からの復旧・復興は、被災した市民の皆様の強い意志とボランティアの皆様の熱意により、着実に進んでおります。また、新型コロナウイルス対策につきましても、医療関係者の皆様のご協力の下、医療・検査・ワクチン接種の体制が構築され、11月中には希望する市民のワクチン接種が完了する見通しとなり、これらの試練を乗り越えつつあるものと受け止めています。

来年には、1年延期となった善光寺御開帳が控えています。これまで培ってきたまちづくりを礎として、希望ある未来に向け、長野市がさらなる発展を遂げられんことを期待しております。

これまで市民の皆様から賜りましたご支援とご協力で心より感謝を申し上げますとともに、皆様のご多幸とご健康をご祈念申し上げ、退任のごあいさつとさせていただきます。



▲平成27年4・5月に、中央通り周辺で開催された「日本一の門前町大縁日」



▲平成28年1月、市役所新第一庁舎が開庁しました



▲平成28年4月、各支所に「地域きらめき隊」を配置



▲平成29年11月に行った、生活習慣病予防の行動宣言「ながのベジライフ宣言 ～はっぴーかみんぐ1.2.30」



▲平成30年初開催の「長野デザインウィーク ～善光寺表参道イルミネーション」



長野市と近隣市町村が連携して地域の活性化に取り組みます

市では、人口減少、少子・高齢化社会においても一定の人口を有し、活力ある地域経済を維持するため、近隣の市町村(須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町)と、平成28年から「長野地域連携中枢都市圏」(以下「長野圏域」という)を形成しています。

●長野地域連携中枢都市圏とは

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



●第二期長野地域スクラムビジョン

令和3年4月に、令和3年度から令和7年度までの5年間の取り組みを示した「第二期長野地域スクラムビジョン」を策定しました。

【第二期長野地域スクラムビジョンの概要】

1 目指すべき圏域の将来像

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

2 中長期的な将来の目標人口

2040年の圏域人口476,000人以上
〔参考：人口543,424人(2015年)〕

3 取り組みの方向性と主な連携事業

📈 圏域全体の経済成長のけん引

【取り組みの方向性】

- 産学官民の連携を強化し、自然循環と経済発展を両立させる新たな産業の創出に取り組む。
- 先端技術等を活用し、新規就業者の確保に取り組む。
- 「新しい生活様式」に対応した観光や地域資源の活用方法を検討する。

【主な連携事業】

就職情報サイト「おしごとながの」活用等地域への就職支援事業

- 地域への就職支援の強化を図るため、長野地域若者就職促進協議会が運営する情報サイト「おしごとながの」の活用を通じた長野圏域への就職支援強化

🏢 高次の都市機能の集積・強化

【取り組みの方向性】

- 先端技術を積極的に活用した都市基盤の整備や、スマートなまちづくりに取り組む。
- 高等教育機関等との連携を推進し、多様な人材の育成に取り組む。

【主な連携事業】

農業の新たな担い手育成事業

- 長野市農業研修センターを利用することで、農業の新たな担い手を長野圏域全体で育成・支援

👤 圏域全体の生活関連機能サービスの向上

【取り組みの方向性】

- 気候変動に足元から取り組むとともに、災害に備えた地域間連携を強化する。
- 地域資源を活かしながら、スポーツを軸とした地域づくりに取り組む。
- 定住人口・関係人口の拡大を図り、地域を支える人材を確保する。
- SDGsを推進し、持続可能な社会の実現を目指す。

【主な連携事業】

公共交通利便性向上事業

- バス共通ICカード「KURURU(くるる)」の利用可能範囲を拡大し、長野圏域の自治体が共通して利用できる環境を整備

移住・定住促進事業

- 移住に関するセミナー等を合同開催し、長野圏域の魅力を発信

第二期長野市農業振興アクションプラン(案)

市では、活力ある農業および農村の確立を目指し、その振興に係る取り組みの計画をまとめた、第二期長野市農業振興アクションプラン(案)の策定準備を進めてきました。このたび案がまとまりましたので、皆さんのご意見をお寄せください。

アクションプランの概要

◆将来像
「三実(さんみ)一体で実現する力強い長野市農業」


実り1 未来につなぐ 豊かな大地に根ざした 誇りある農業

実り2 魅力アップ 新たな発想に基づき 発展する農業

実り3 みんなが主役 市民が共に支え育む 人をつなぐ農業

◆重点施策

①多様な担い手づくりと農地の有効利用の推進 ②地域の特性を活かした生産振興と販売力強化の促進
これら2つの重点施策の下、40の具体的な取り組みを実施していきます。

◆主な具体的取り組み

認定農業者・新規就農者の支援、中山間地域の農地維持、スマート農業、農福連携など

◆実施状況の評価

目標値に基づいて毎年度評価し、市ホームページなどで公表します。

ご意見を募集しています

●募集期間

11月1日(月)～30日(火)(必着)

●アクションプラン(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- 農業政策課(第二庁舎8階)
- 行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- 各支所
- 市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)

●意見・提案の提出方法

- 次のいずれかで提出してください。
- 市ホームページ「ながの電子申請サービス」
- 郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを送付せず直接入力)で農業政策課へ
- 閲覧場所へ持参

※電話や口頭によるご意見は、お受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。

※ご意見への個別の回答はしません。ご意見の反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

問 農業政策課

☎ 224・5098 FAX 224・5113
✉ nosei@city.nagano.lg.jp



がんばれ！長野吉田高校戸隠分校“そば部”

編集 広報広聴課

長野吉田高校戸隠分校には、部活動としてそば打ちを行う“そば部”があります。8月に行われた「第2回日本そば文化学院 全国高校生そば打ち大会」では、団体戦で優勝、個人戦で3位の好成績を収めました。



部員の皆さんは研究を重ね、毎回テーマを設定し、黙々とそば打ちに取り組みます。



▲たくさん書き込まれた研究ノート

部長の葉勢森ゆずさん(3年)にインタビュー！

- Q.大会を終えてどんな気持ちですか？
A.優勝したときは正直現実味がなくて、9月の表彰式でやっと実感が湧いた感じです。夏休みに毎日みんなで話し合った練習の成果が出せました。
- Q.どんなことにやりがいや達成感を感じますか？
A.優勝したことはもちろんですが、家族でそばを食べるときに「今日もおいしいね」と言ってもらえたり、近所に配るときに「今日も楽しみにしてた」と言われたりすることがとてもうれしいです。



顧問の丸山淳一先生の教え「日頃を大切に」

時間を守る、あいさつ、礼儀、態度、連絡、報告など、日頃がいい加減な部員は、そば打ちや後片付けにいい加減さが出ます。道場を出た後が大事なんです。



11月は「人権教育強調月間」です

いじめの未然防止と早期発見に向けて

多くの大人の目で子どもたちを見守る環境へ

全ての市立小・中学校では、いじめ問題などの人権課題について、さまざまな角度から考える取り組みを毎年11月の「人権教育強調月間」に行っています。

各学校では、子どもたちに、新型コロナウイルスに関連した偏見やいじめがないように指導を行っています。

◎家庭へのお願い

▽感染した個人や学校を特定して悪口を言ったり、さまざまな事情で欠席している子どもたちを非難したりしないください。また、誹謗(ひぼう)中傷に同調しないようにしましょう。

新型コロナウイルスに関する偏見やいじめをなくしましょう

▽ワクチン接種が進む中で、ワクチン接種の有無による差別的な行為やいじめなどが懸念されています。ワクチン接種は強制ではなく、病気やアレルギーなどさまざまな理由で、接種できない人や接種を望まない人がいることを理解しましょう。また、正しい理解と認識を得られるように、次の内容について話し合ってみましょう。

- ・ワクチン接種の有無を理由とした仲間はずれなどのいじめは絶対にしてはならない。
- ・一人一人の考え方や事情を尊重し、思いやりのある行動を心掛ける。

どの子にも起こり得るいじめ

「仲間はずれ、無視、陰口」について
・された経験がある 9割
・した経験がある 9割
(平成30年度国立教育政策研究所いじめ追跡調査より)

いじめは、いつでも、どこでも、どの子にも起こり得ます。

学校は、望ましい人間関係の在り方について学ぶ場であり、トラブルを予測し、自ら解決する力を育むことが大切です。しかし、いじめは一人で解決することが困難です。学校、家庭、地域が一体となって連携し、未然防止、早期発見、早期対応に取り組むことが重要です。

各学校の取り組み

▽全ての市立小・中学校では、「学校いじめ防止基本方針」を策定しています。この基本方針は、各学校のホームページからご覧いただけます。▽各学校では、定期的に「いじめアンケート」や個人面談を実施し、子どもたちの実態を把握しています。

▽いじめの問題には、法律、心理、福祉などの専門家の協力を得ながら、早期の解決に向けて取り組んでいます。

地域での取り組み(お願い)

子どもたちの登下校の様子で、気になる姿があれば、「どうしたの?」「大丈夫?」などの声掛けをお願いします。以前、登校中に集団から離れ、一人で歩いていた児童の情報を学校に連絡していた例があります。このような情報提供が早期解決につながり、子どもたちを救うことができます。



家庭での取り組み(お願い)

お子さんの様子に違和感を持ったら、「どうしたの?」「何かあった?」と声を掛けましょう。また、日頃からお子さんとの会話を大切にし、その声に耳を傾けましょう。

また、最近本市でも、SNS(会員制交流サイト)でのやりとりがトラブルにつながった事例があります。お子さんが悲しい思いをしないために、スマートフォンなどを持たせるときには、保護者の責任としてフィルタリングなどの設定をしてください。ゲーム機、音楽プレイヤーにも設定が必要です。

◎「ネットいじめ」の防止に向けて

本市では、1人1台のタブレット端末の配備が完了し、活用を進めています。活用が進む一方で、端末などによる「ネットいじめ」の発生が懸念されます。

現在、各校では、子どもたちが自らトラブルを予測し、適切に判断して行動できる力を身に付けるため、情報モラル教育を推進しています。

- ・動画教材を活用し、実際の事例(ネットでの誹謗中傷やグループトークアプリケーションでのいじめなど)の問題点を考える学習を進めています。
- ・道徳では「情報との向き合い方」について、発達段階に応じた指導を行っています。

◎いじめに関して気になることがある場合は、まずは学校に相談しましょう。次の相談窓口もあります。

- ・24時間子どもSOSダイヤル
☎0120-0-78310
- ・子どもの人権110番
☎0120-007-110(月～金曜日8:30～17:15(祝休日、年末年始を除く))
- ・長野市教育センター教育相談
☎0120-783-041(月～金曜日8:30～19:30(祝休日、年末年始を除く))

問 学校教育課

☎224・5063 FAX 224・5086
✉gakukyou@city.nagano.lg.jp

財政の健全化判断比率などを公表します

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、財政の健全性を示す指標を公表することが義務付けられています。

令和2年度決算に基づき、本市の財政分析指標をお知らせします。

◆本市の財政状況

令和2年度決算に基づく健全化判断比率などを算定した結果、本市の各指標の比率は、早期健全化基準を大きく下回り、健全財政を維持していません（下表）。

「実質公債費比率」の指標は、これまでの第一庁舎・芸術館建設に伴う市債の償還に加え、サンマリオンなどの建設に伴う市債の償還が始まったことなどから、前年度に比べて0.8ポイント上昇（悪化）しました。

「将来負担比率」の指標は、第一学校給食センター建設関連事業の終了などに伴う市債残高の減少により、前年度に比べて7.9ポイント低下（改善）しました。

◆財政状況が悪化した場合

各指標が「早期健全化基準」以上になった地方公共団体は、財政健全化計画を策定し、自主的に財政を改善しなくてはなりません。

さらに「財政再生基準」以上になった場合は、財政再生計画を策定するとともに、国の関与の下で、財政の確実な再生を図ることになります。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。ただくか、財政課へお問い合わせください。

長野市の健全化判断比率など

指標	令和2年度 決算	令和元年度 決算	前年度比増減 (ポイント)	参考		
				健全団体	早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)
健全化判断比率 実質赤字比率	-	-	-	11.25%未満	11.25%以上	20%以上
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%未満	16.25%以上	30%以上
実質公債費比率	3.6%	2.8%	0.8	25%未満	25%以上	35%以上
将来負担比率	42.8%	50.7%	▲7.9	350%未満	350%以上	
資金不足比率	-	-	-	20%未満	20%以上	

※「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は、黒字決算のため算定しません。

※「資金不足比率」は、全ての公営企業会計で資金不足が生じていないため、算定しません。

問 財政課
☎ 224-5014 FAX 224-8764
✉ zaisei@city.nagano.lg.jp

特殊詐欺に気を付けましょう！

市内の令和3年(1~9月暫定値)の被害状況は、35件、48,110,399円です

市内で特殊詐欺の被害が増加しています。オレオレ詐欺、架空料金請求詐欺、還付金詐欺、キャッシュカードを狙った詐欺など、手口は多様化しています。特殊詐欺の被害に遭わないために、次のポイントを確認しましょう。

⚠️ キャッシュカードを狙った詐欺

警察官や金融機関職員などを装い、電話で「お持ちのキャッシュカードが不正に利用されています」などと言い、カードを用意させます。その後自宅を訪問し、カードをだまし取ったり盗んだりします。

被害防止のポイント

- ・キャッシュカードは他人に渡さず、暗証番号も教えないようにする。
- ・自宅の電話を常に留守番電話設定にし、メッセージを残さない人からの電話には応じないようにする。
- ・家族、近所、地域で声を掛け合い、知らない人からの電話や、お金やキャッシュカードの話が出たら、詐欺を疑う。

⚠️ 架空料金請求詐欺

身に覚えのない料金の請求や、インターネット端末のウイルス感染除去などの名目で、金銭などを要求してきます。

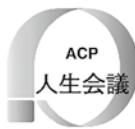
被害防止のポイント

- ・インターネット端末には、最新のセキュリティー対策ソフトを導入しておく。
- ・警告画面が出ても、連絡しないようにする。
- ・相手に電話をかけず、警察などに相談する。[長野中央警察署 ☎244-0110、長野南警察署 ☎292-0110]

👍 電話機対策を実施しましょう

特殊詐欺の被害に遭わないためには、犯人からの電話を直接受け取ることが有効です。自宅の固定電話を「常時留守番電話設定」「迷惑電話対策機能付き電話機」「録音・警告メッセージ機能の付いた機器」にするなど、できることから始めましょう。

問 地域活動支援課 ☎ 224-7615 FAX 224-8596 ✉ chiiki@city.nagano.lg.jp



もしものときのために

「人生会議」を始めよう



厚生労働省
「人生会議」
ホームページ

～「自分らしく」生きるために、周囲の人と話し合いを～

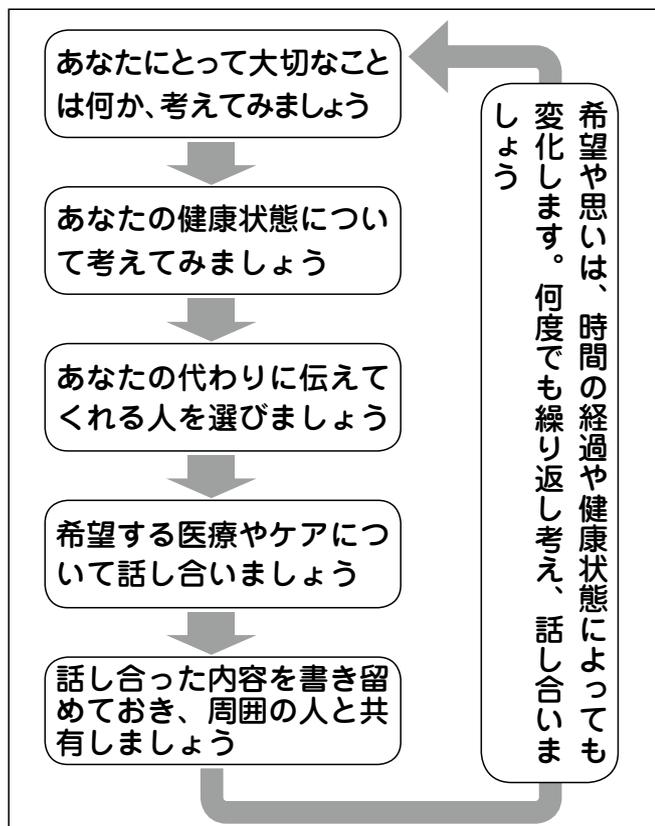
「最期のときについて考えるなんて縁起でもない」と思うかもしれませんが、思わぬ事故や病気により、急にあなたの思いを伝えられなくなることもあります。あなたとあなたの大切な人が安心してその時を迎えるために、思いを伝えることのできる今だからこそ、今後のことを話し合ってみませんか。

人生会議(ACP(アドバンス・ケア・プランニング))とは

人生会議とは、もしものときに備えて、自分が大切にしていることは何か、どんな思いや希望を持っているかを整理するとともに、人生の締めくくりに受けたい医療やケアについて、大切な家族や信頼できる医療・介護スタッフとあらかじめ話し合い、共有しておく取り組みのことです。

話し合いの進め方

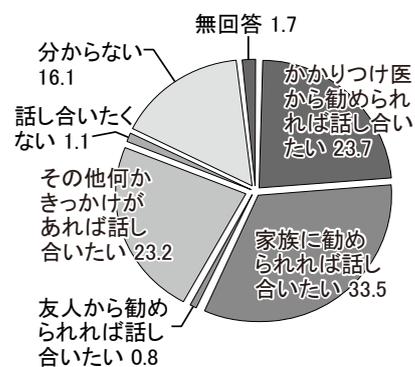
気持ちが落ち着いているときに、じっくりと考える時間を用意し、大切な人と話し合ってみましょう。「今はまだ考えたくない、知りたくない」という人は、無理に考える必要はありません。



令和2年度に実施した長野市まちづくりアンケートでは、「人生の締めくくりにときの医療やケアについてあらかじめ話し合いたい」と考えている人が8割を超えていました。

終末期医療・ケアについての事前の話し合いに関する意向 (総数3,144、単位%)

Q.あなたは、人生の締めくくりにときの医療やケアについての内容を、あらかじめ家族やかかりつけ医と話し合っておきたいですか？

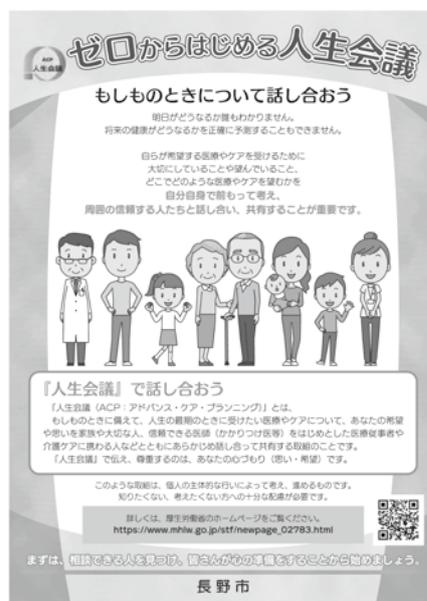


※構成比(%)などは、各項目で端数処理しています

いつ話し合えばいいの？

- ・正月やお盆、法事など家族が顔を合わせたとき
- ・自分の誕生日
- ・仕事を退職、引退したとき
- ・病気になったとき
- ・介護が必要になったとき など

人生会議 パンフレット



【設置場所】

- ・地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
- ・各支所
- ・各地域包括支援センター など

※話し合いの結果を記入する用紙も付いています。
※市政出前講座もご活用ください。

トモニイキル (共に生きる)



認知症になっても安心して暮らせる「ながの」へ

市では、認知症への理解を進め、認知症になっても安心して暮らせるよう「認知症サポーター講座」を開催しています。

認知症サポーターが、認知症の人やその家族の応援者として、地域で個人のできる範囲での活動を始めています。「できることをできる時に」を大切に、認知症があってもなくても、ゆるくつながり合って、安心して暮らせるような地域を一緒につくっていきましょう。

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」です。市では、地域の集まり、企業、学校などに講師を派遣し、「認知症サポーター講座」を行っています。これまでに約4万人が受講しています。受講を希望する場合は、中部地域包括支援センターへお問い合わせください。

認知症サポーターの活動例

認知症カフェのボランティアや、ごみ出しの日の声掛けなど、見守り活動を行っています。

認知症サポーターを対象にした「ステップアップ講座」の受講者



が、認知症の人の自宅に訪問し、会話を一緒に過ごすなど、地域の中でさまざまなボランティア活動を行っています。

認知症サポーターからの一言

「認知症サポーターとして、困っている人を見かけたら優しく声を掛けたいと思います。」

認知症サポーター オンライン講座

Zoom(ズーム)を使用し、オンラインで講座を開催します。受講者には、認知症サポーターの証として、認知症サポーターカードをお送りします。

▼とき/12月1日(水)14時~15時30分(事前に接続テスト日)を設けます)

▼定員/20人(先着順)

▼申し込み/11月19日(金)までに電話かメール

で中部地域包括支援センターへ



中部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

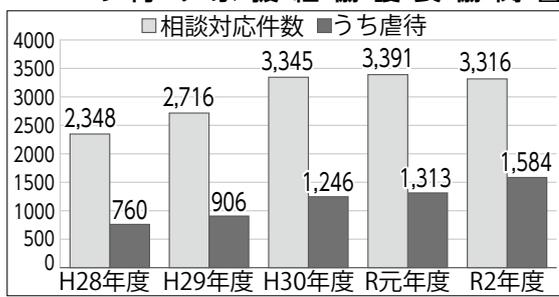
☐ houkatsucare@city.nagano.lg.jp

189(いちばやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から ストップ! 児童虐待

11月は「児童虐待防止推進月間」です

全国の児童虐待の相談対応件数は、依然として増加傾向にあり、子どもの命が奪われる事件が後を絶たないなど、深刻な状況が続いています。

市では、年間約3300件の相談対応をしています。早期発見、迅速な対応をするため、長野県中央児童相談所や警察などの関係機関と協力し、一長



子どもの前での夫婦げんかも虐待になります

夫婦げんかなどでの暴力・暴言(言い争い)を見聞きすることは、子どもにとって心理的虐待になります。そして、そのことが原因で、過度の緊張状態、不登校になるなどのSOSを出すようになります。

子どもへの体罰は、法律で禁止されています。

「しつけ」と「体罰」の違いは?

しつけは、子どもの人格や才能などを伸ばし、社会で自立して生活できるように必要なことを教え、伝えていくことです。体罰や暴言で脅したり、従わせたりすることは、子どもの身体や心を傷つけることであり、決して許されることはありません。

●こんなことしていませんか?

- ・ 何度も言葉で注意したが言うことを聞かないので、頬をたたいた。
- ・ いたづらをしたので、長時間正座をさせた。
- ・ 冗談のつもりで「おまえなんか生まれてこなければよかった」など、存在を否定するようなことを言った。
- ・ 宿題をしなかったため、夕食を与えなかった。

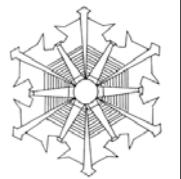
●相談は・・・

- ・ 子育て支援課(第二庁舎2階)
- ・ 児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189(いちばやく) 最寄りの児童相談所につながります。

子育て支援課

☎ 224-7062 FAX 224-7068

☐ ko-shien@city.nagano.lg.jp



消防だより

秋の火災予防運動

11月9日(火)～15日(月)



空気が乾燥し、暖房器具などの火を取り扱う機会が増えるこの時季は、火災が発生しやすくなります。火災の発生を防ぐとともに、尊い命と貴重な財産を守るため、全国一斉に秋の火災予防運動を実施します。

令和3年 火災概要

長野市消防局管内(長野市・信濃町・飯綱町・小川村)では、1月1日から8月31日の間に72件の火災が発生しています。火災種別ごとで見ると、建物火災36件、林野火災3件、車両火災5件、その他の火災28件となっています。

また、火災により5人の尊い命が失われ、18人がやけどや煙を吸うなどで負傷しています。

一日消防長に滝沢沙織さん

秋の火災予防運動初日に、一日消防長・一日消防士のイベントを行います。今年は、芸能界で活躍している滝沢沙織さんを一日消防長に迎え、火災予防に関する広報と防災研修を行います。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、消防演習や街頭での広報活動は中止します。

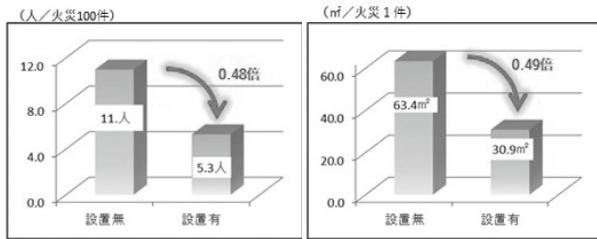


滝沢沙織さん

★プロフィール

長野県出身。モデルを中心に活動し、平成14年には女優に転身。数多くのドラマに出演。近年はNHK BSプレミアム「晴れ、ときどきファーム！」にレギュラー出演中。

住宅用火災警報器を設置している場合は「被害が半減」



<住宅火災100件当たりの死者数>

<焼損床面積>

※平成29年から令和元年までの住宅火災について設置効果を分析(出典・総務省消防庁)

正しくつけてみんなを守る「住宅用火災警報器」

住宅用火災警報器の設置効果

火災は予防することが一番大切ですが、万が一起きてしまった場合は、早期発見が重要なポイントとなります。住宅火災では住宅用火災警報器が、煙を感知して音や音声で火災の発生を知らせてくれます。特に夜間などの就寝中は非常に効果的で、設置していただくため命が助かったというケースが多くあります。全国この住宅火災では、次のような分析結果が出ています。

住宅用火災警報器の設置率

本市では、条例により平成21年からすべての住宅への設置を義務付けています。6月の標本調査の結果、設置率の全国平均約83パーセントに対して、長野市消防局管内では約77パーセントとなっています。また、定められた場所に正しく設置していないケースもありました。本市では、「寝室」と「寝室が2階以上にある場合は寝室がある階の階段上部」に設置が必要です。付いていない場合は、早急に設置をお願いします。

作動確認をしましょう

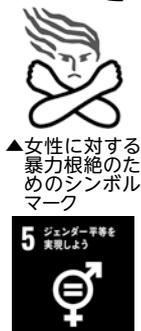
年数の経過により、正常に作動しない場合があります。定期的に点検を行いましませう。必要に応じて、電池交換、設置から10年以上経過している場合は本体の交換など、適切な管理をしましょう。

住宅用火災警報器の不明な点などについては、消防局予防課か最寄りの消防署にお問い合わせください。

問消防局予防課

☎ 227-8001 FAX 228-0722
✉ yobou@city.nagano.lg.jp

パートナーからの暴力で 悩んでいませんか？



暴力は、性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者やパートナーからの暴力(DV・ドメスティックバイオレンス)、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシユアル・ハラスメントなどは、女性の人権を侵害し犯罪となり得る行為です。

また、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う生活不安やストレスによりDV被害が増加し、その深刻化が懸念されています。女性に対する暴力の根底には、女性の人権を軽視する考え方があります。男女の対等な関係に基づく社会をつくっていくためにも、解決すべ

被害者の心理 なぜ「逃げられない」のか

経済的な問題、「子どもを守りたい」「逃げたら何をされるかわからない」という恐怖心、「もう自分ではどうにもできない」という無力感、暴力のサイクルにより「私が悪いのだから私が我慢すればいいんだ」と思われる加害者からのコントロールなど、さまざまな要因が複雑に絡まりあっています。

き重要な課題です。

相談できる窓口があります

「パートナーが怖い」、「相手の顔色ばかり気にして息苦しい」などと感じるものがあつたら、一人で抱え込まずにご相談ください。

▼女性のための相談 ☎237・8778 ※市内在住・在勤・在学の女性を対象です。相談は無料、匿名で相談ができ、秘密は固く守られます。

パープルリボン ジャズコンサート

入場
無料

女性への暴力の根絶などを啓発するためのコンサートを開催します。
▼とき／11月19日(金)19時~20時(18時30分開場)

▼ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▼対象／市内在住・在勤・在学の人

▼定員／100人(先着順)

▼申し込み／市ホームページ「ながの電子申請サービス」で申し込むか、電話で男女共同参画センターへ



問男女共同参画センター

☎237・83003 FAX 237・83004
✉danjo-c@city.nagano.lg.jp

もしも生活に困ったときは、ご相談ください

生活困窮者自立支援制度と生活保護制度

市では、生活保護に至る前に、長野市生活就労支援センター(まいさぼ長野市)で、生活に困窮している人や、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて生活に悩んでいる皆さんへの相談・支援を行っています。

次のように自立相談支援を行います

- ▽訪問などにより、生活に困っている人を早期に把握して、支援します。
- ・ワンストップ型の相談窓口として、生活困窮者への支援の情報とサービスの拠点となります。
- ・さまざまな問題を複合的に抱えた人に、必要な支援を包括的・継続的に提供できるように対応します。
- ・福祉制度や施設など、さまざまな社会資源に働き掛けて、生活しやすい地域づくりを進めます。

本人の状況に応じた支援を行います

- ◎主な支援事業
- 住居確保給付金
- ▼対象／離職、休業などにより収入が減少し、再就職などのために住居の確保が必要な人
- 家計改善支援
- ▼対象／家計から生活再建を考える必要がある人

■就労準備・訓練支援

▼対象／就労に向けての準備や柔軟な働き方を希望する人

■学習支援

▼対象／生活困窮世帯などの児童・生徒で学習支援を希望する人

- ・経済的な困り事を抱えている
 - ・生活に困っている人から相談を受けた
 - ・困窮や孤立している人の情報を得た
- など、生活や就労の相談をしたい場合は...



まいさぼ長野市へご相談・ご連絡ください

▶ところ／ふれあい福祉センター2階(大字鶴賀緑町)

▶相談・連絡先／☎219-6880

FAX219-6882

生活保護は最低生活を保障します

生活保護は、貧困の程度に応じて必要な保護を行う制度です。相談は、生活支援課(第二庁舎2階)か、福祉政策課(篠ノ井分室(篠ノ井支所内、292・2596)へご連絡ください。

問生活支援課

☎224-7529 FAX 224-8377
✉seikatsushien@city.nagano.lg.jp



せきエチケットと手洗いで

感染症にうつらない・うつさない

インフルエンザの流行が心配される季節になりました。感染症の原因となるウイルスや細菌は、気付かないうちに手に付着し、目・鼻・口に触れることで、自分自身が感染したり、周囲の人に感染を広げたりする可能性があります。

予防しよう！インフルエンザ

◆どうやって感染する？

◎飛沫(ひまつ)感染⇨感染した人のせきやくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことで感染します。

◎接触感染⇨感染した人のせきやくしゃみ、鼻水に触れた手がドアノブやつり革などに触れることでウイルスが付着します。そこに触れた手からウイルスが目・鼻・口に入り込み感染します。

◆予防のポイント

- ①小まめに手洗いをしよう
- ・帰宅したら、せっけんと流水で十分に手を洗い、ウイルスや汚れを落としましょう。また、水で蛇口やハンドル部分も洗い流しましょう。
- ・洗った後は、清潔なタオルなどで十分に水分を取りましょう(濡れていると、ウイルスなどが付きやすくなります)。

心掛けよう！三つのせきエチケット



マスクを着用
ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

◇特に電車内、職場、学校など、人が集まる場所で実践しましょう。(出典:厚生労働省)

問 市保健所健康課
☎ 226・69664 FAX 226・69682
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

適量飲酒を守って お酒と上手にお付き合い

新型コロナウイルス感染症によって、私たちの生活様式は大きく変化しました。自宅で過ごす時間が多くなる中で、飲酒の機会や量が増えたという人もいるのではないのでしょうか？不安やストレスを抱えがちな今こそ気を付けたいのが、アルコール依存症です。

アルコール依存症とは

一日中お酒を手離せない、お酒をやめたくてもやめられないなど、時間や場所を選ばずにお酒が飲みたくなり、飲み方を自分でコントロールできなくなった状態のことをいいます。お酒が切れると、手が震える、イライラする、不眠などの症状が出てきます。それを抑えるため、また飲んでしまうといった悪循環が起きます。

こんな人は要注意

- ◇ストレス解消はお酒だけ
生活環境の変化など、ささいなことがきっかけでストレスが増え、飲酒が進んでしまうことがあります。
- ◇お酒に強い、あるいは強くなった
お酒に強い人はたくさん飲まないと酔えないため、飲酒量が多くなりがちです。

お酒との付き合い方

- 休肝日をつくる
週2日以上、連続して休肝日をとるのが理想的です。周囲にも宣言して協力してもらいましょう。
- 目安を守り、ゆつくり楽しむ

適量飲酒(20グラム)の目安 (いずれか1種類)



※1日の純アルコール量
男性=20グラム、女性=10グラム
※飲むと顔が赤くなる体質の人や高齢者は、これよりも少ない量が適量です

お酒のことでお悩みの方は

市保健所や各保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

問 市保健所健康課
☎ 226・69665 FAX 226・69682
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

11月10日～16日は
アルコール関連
問題啓発週間

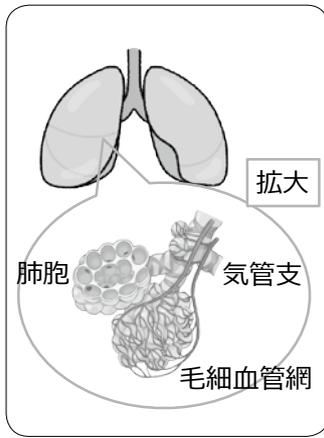
大事な臓器の一つ 肺を守ろう！

11月17日(水)は「世界COPDデー」
たばこの害から肺を守る日です

肺は、加齢や炎症、生活習慣(喫煙など)により、機能が低下していきます。また、COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、「たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸い込むことで生じた肺の炎症性疾患」と定義されていて、肺の機能を低下させ、主要な死亡原因の一つにもなっています。

肺の構成

肺は、気管支、細気管支、肺胞、結合組織、血管、リンパ管、神経などから構成されています。



気管支の働き

気管支の内面を覆う線毛は、黄砂などの粒子やほこりが入ると、粘液とともに喉に向かって移動させ、食道に入るか、たんとして吐き出すことで肺に異物が入らないよう守る働きをしています。

長期にわたって、喫煙による煙などの有害物質にさらされると、気管支に炎症を起こし、線毛の働きが低下して粘液が増え、慢性的にせきやたんが出るようになります。

肺胞の働き

左右の肺には合計約5億個の肺胞があり、呼吸により、酸素と二酸化炭素の入れ替えなどを行っています。しかし、喫煙などにより有害物質を吸入すると、肺胞は破壊されて細胞数が減ってしまい、再生することはないといわれています。

肺の機能を守るために

- 線毛や肺胞を傷つけないために、禁煙をお勧めします。また、周囲の人にもたばこの煙を吸わせない配慮をお願いします。
- インフルエンザや肺炎などに罹患(りかん)すると肺の機能が低下するため、ワクチン接種が効果的です。
- COPDなどの症状がある場合は受診し、早期に治療することで悪化を防ぐことができます。
- 定期的な運動をすることで、呼吸や活動などに使う筋肉の衰えを防ぐことができます。

虫歯を予防しましょう

11月8日は「いい歯の日」です

虫歯は、口の中にいる虫歯菌が糖分から虫歯の原因となる酸を作り、その酸が歯を溶かす病気です。

□の中に虫歯菌がいても、必ず虫歯になるとは限りませんが、虫歯菌を増やさないような生活を送ることが大切です。

虫歯になりやすいところ

【乳歯】
乳歯は、上の前歯と歯茎の境目、歯と歯の間、奥歯のかむ面が虫歯になりやすくなります。永久歯に生え変わると、奥歯の複雑で深い溝の部分の虫歯が多くなります。

【永久歯】
治療によって金属などを詰めた箇所周辺が、虫歯になりやすくなります。

また、年齢を重ねるとともに歯茎が下がり、歯の根が出てくる場合があります。根の部分は歯の質が弱いので、虫歯になりやすくなります。

虫歯から歯を守るために

【正しい歯磨き】
かむ面の溝、歯と歯の間、歯と歯



茎の境目はプラーク(歯垢(しこう))が付きやすいため、丁寧に磨きましよう。歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

【食習慣】

ダラダラと食べ続けることや糖分の多い食べ物は、プラークを増やすため、虫歯につながります。規則正しい食生活を心掛きましょう。



【定期的な歯科健診】

歯科医師や歯科衛生士に、口の中を定期的にチェックしてもらってください。歯石を除去し、自分に合った歯磨きの方法を教えてもらいましょう。

【フッ化物の利用】

フッ化物には、歯質を強くし、虫歯菌の活動を抑える効果があります。歯科医院でのフッ化物塗布や、フッ化物配合の歯磨剤の使用で、虫歯予防の効果が高まります。



岡市保健所健康課
☎ 226-6991 FAX 226-6988
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

ノロウイルス感染症・食中毒を予防しましょう



毎年11月から翌年の4月ごろにかけて、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多発します。感染予防のポイントをしっかり守り、ノロウイルス感染症・食中毒を予防しましょう。

ノロウイルスとは

ノロウイルスは感染力が非常に強いウイルスです。感染者の便やおう吐物に含まれるウイルスが人の手を介して食品を汚染し、そのウイルスが口に入ることによって食中毒が発生します。食品がもとより汚染されている場合もあります。

ノロウイルス感染予防のポイント

1. 食品の取り扱いに注意しましょう
冬はカキなどの二枚貝がとてもおいしい時季ですが、加熱不十分で食べると食中毒の危険性があります。二枚貝は十分な加熱をしてください。

2. 手洗いをしっかり行いましょう
特に食事の前、トイレの後、調理前後は必ず手を洗いましょう。液体せっけんをよく泡立てて洗い、洗っ

た後はペーパータオルや個人のハンカチを使うことで、より感染の機会を減らすことができます。

3. 調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔にしましょう

ノロウイルスは、アルコールや逆性せっけんによる消毒効果がほとんどありません。まな板、包丁、食器などの消毒には熱湯をかけるか、塩

素系漂白剤に浸して消毒する方法が有効です。

なお、塩素系漂白剤は、必ず希釈して使用しましょう(表1)。

4. おう吐物などの処理は適切に!

患者の便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれていて、感染の原因になりやすいため、素手では処理せず、手袋やマスクを着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取りましょう。そして、0.1パーセントに希釈した塩素消毒液(表1)で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをしましょう。拭き取ったおう吐物やペーパータオルは密閉できる袋に入れ、消毒液を振り掛けて消毒しましょう。

塩素消毒液の作り方(表1)

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5パーセント)を原液とした場合

おう吐物や便の処理時の消毒用(0.1%)	食器や布巾などの消毒用(0.02%)
500ミリリットルのペットボトルにキャップ2杯分の塩素系消毒剤を入れ、水を加えてよく混ぜる。	2リットルのペットボトルにキャップ2杯分の塩素系消毒剤を入れ、水を加えてよく混ぜる。

※塩素消毒液を作るときの注意

- ・塩素系漂白剤の「使用上の注意」を確認し、作業中は換気を十分に行う。
- ・消毒液は使用するときを作り、長く作り置きしない。
- ・誤飲を防止するため、ペットボトルには「消毒液」などと分かるように表示して、乳幼児などの手の届かないところに保管する。

ふぐによる食中毒に注意

例年、全国でふぐ毒による食中毒が発生しています。中でも、自分で釣ったふぐを自ら調理し、食べて食中毒になる事例が目立ちます。

ふぐ毒はテトロドトキシンという猛毒で、重症の場合には呼吸困難で死亡することがあります。有毒部位はふぐの種類によって異なりますので、素人判断で調理するのは危険です。絶対にやめましょう。

飲食店で丸ふぐを調理・加工して提供するときには・・・

ふぐ営業届出が必要です。ふぐ処理者認定試験に合格したふぐ処理者を選任し、保健所に届け出てください。交付された「ふぐ営業届出済証」は、掲示することが義務付けられています。

※ふぐの調理や提供については、市保健所食品生活衛生課にお問い合わせください。



▲見本

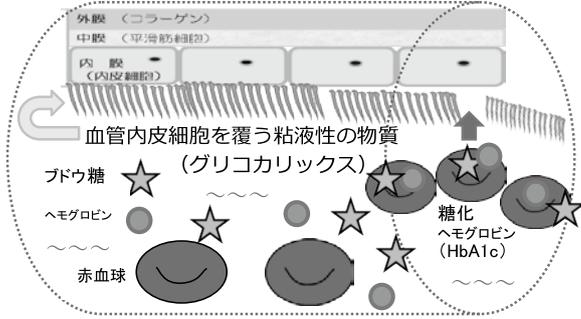
名古屋市保健所食品生活衛生課
☎ 226・9970 FAX 226・99881
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

血管を守る糖・傷つける糖

11月14日は
世界糖尿病デー

全身の健康を守る糖の働き

食物から摂取された糖は、胃腸で細かく分解され、血管に入ってエネルギー源として全身に運ばれます。また、細胞に取り込まれたブドウ糖は、タンパク質や脂質と結合し、細胞膜の材料や血管内皮細胞を覆う粘性物質(グリコカリックス、左図参照)の材料となつて、血液の流れをつくり、血管内に異物が侵入しないよう、血管を保護しています。



▲血管内のイメージ図

高血糖状態は血管を傷つけます

血管内のブドウ糖の量が多い状態が続くと、酸素を運ぶヘモグロビン

ンと結合し、糖化ヘモグロビン(HbA1c)へモグロビンエーワンション)となります。

このHbA1c値が6・5パーセント以上の高血糖状態が1・2カ月続くと、結合はさらに強固となり、細胞に酸素が運ばれにくくなります。また、グリコカリックスが剥がれ落ち、隙間から悪玉コレステロールが入り込んで血管が狭くなるなど、動脈硬化が進みやすくなります。

糖が余ると脂肪として蓄積

体の中で使われなかった糖は、中性脂肪になって脂肪細胞へ蓄積され、体重増加の原因となります。また、過剰な糖が目や腎臓の血管、神経に入り込むと、細胞が水膨れ状態になり、機能低下を起こします。

まずは、健診結果でご自身のHbA1c値の段階や経過を確認してみましょう。市では、健診結果を基に糖尿病等重症化予防保健指導に取り組んでいます。詳しくは、最寄りの保健センターか健康課へお問い合わせください。

岡市保健所健康課

☎ 226・6969-1 FAX 226・69602
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

信州新町化石博物館企画展 化石収集の楽しみ —西澤コレクション—

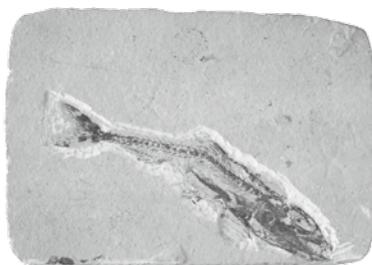
11月20日(土)～
令和4年4月3日(日)
信州新町化石博物館
企画展示室

西澤コレクションは、信州新町出身の故・西澤勇さんが趣味で集めた約5千点にも及ぶ化石や鉱物などのコレクションです。昭和58年にこの西澤コレクションの寄贈を受けたことがきっかけで、信州新町化石博物館開館の運びとなりました。

西澤さんが日本全国や海外53カ国から収集したコレクションは質の高いものが多く、特に動物の化石は時代ごとの代表的な種類がほぼ網羅されていて、まるで実物で見る化石図鑑のようです。コレクションの中には、日本最古の人骨とされる沖縄・港川人の骨片や、国内産のワニやサルの化石など、学術的に貴重なもの



▲メリコイドドン(ほ乳類)の頭骨 (アメリカ産)



▲スコンプロクペア(魚類)の骨格(ブラジル産)

も含まれています。多種多様な化石や美しい鉱物標本などから、えりすぐりの約150点を展示しますので、ぜひご来館ください。

▼開館時間／9時～16時30分(入館は16時まで)

▼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)

▼休館日／月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日(土曜日は開館)、年末年始(12月29日～令和4年1月3日)

信州新町化石博物館

☎ 262・35500 FAX 262・5181
✉ museum-shimachi@city.nagano.lg.jp

国民年金の手続きをお忘れなく

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。国民年金に加入したり、給付を受けたりする場合は、忘れずに手続きを行いましょ。

こんなときに必要です！

国民年金に関する手続き

こんなとき	手続き先	持ち物
会社を退職した・扶養はずれたとき →資格取得届・種別変更届	<ul style="list-style-type: none"> 国民健康保険課 国民年金室 (第一庁舎2階) 各支所 長野南年金事務所 	退職票や離脱証明書など、退職日や資格喪失日が確認できる書類 ▶失業を理由に申請する場合 →退職票または雇用保険受給資格者証 ▶新型コロナウイルス感染症の影響により所得が減少した場合 →減収後の所得見込み額などが分かる書類 ▶学生の場合 →学生証または在学証明書
保険料の納付が困難なとき →保険料免除・納付猶予申請または学生納付特例申請		母子健康手帳
出産する・したとき →産前産後免除申請		

【補足】

- ・手続き時には、免許証などの本人確認ができるものを必ず持参してください。
- ・年金事務所で給付に関する相談や手続き(障害年金や年金受給者の死亡に係る手続きなど)をする場合、事前に予約が必要です。
- ・本人以外の方が代理で手続きをする場合、委任状が必要です。
※国民年金室・各支所で手続きをする場合、被保険者の本人確認書類を代理人が持参することで、手続きできる場合があります。
- ・手続きについて詳しくは、市や日本年金機構のホームページをご覧ください、電話でお問い合わせください。

次のような場合も手続きが必要です

◆障害を負ったとき

障害年金を受け取れる場合があります。障害の原因となった病気やけがで最初に受診した医療機関の初診日時点で属する年金制度により、手続き先が異なります。初診日時点で、厚生年金に加入している人の手続きは、年金事務所で行います。

◆年金受給者が亡くなったとき

未支給年金を受け取れる場合があります。亡くなった本人の年金証書を持参してください。受給していた年金の種類により、手続き先が異なります。

※厚生年金を受給していた人の手続きは、年金事務所で行います。

※共済年金を受給していた人の手続きは、年金事務所か各共済組合にお問い合わせください。



▲ねんきんネット マスコットキャラクター「ねんきん太郎」

日本年金機構からのお知らせ

◎納めた国民年金保険料は全額、社会保険料控除の対象です。

・社会保険料控除を受けるためには、保険料を納めたことを証明する書類(領収証書か控除証明書)の添付が必要です。

・控除の対象となるのは、本年中に納めた保険料の全額です(年末までに納めた過去の年度分や追納した保険料も含まれます)。

・本年1月から9月の間に保険料を納めた人には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られます。

・ご自身の保険料だけでなく、ご家族の保険料を支払っている場合は、その保険料も合わせて控除が受けられます。

詳しくはこちらから



問 国民健康保険課国民年金室

☎ 224・5026 FAX 223・7200

✉ nenkin@city.nagano.lg.jp

長野南年金事務所

(大字中御所) ☎ 227・1284

青少年健全育成作品コンクール最優秀作品

市では、広く市民の青少年健全育成に対する意識・意欲を高めるため、市内の児童・生徒からポスター・標語・作文を募集し、優秀な作品を表彰しています。

本年度、応募総数918点の中から決定した小・中学生の最優秀作品を、それぞれの部門ごとに1点ずつ紹介します。その他の受賞作品は、市ホームページをご覧ください。

◆標語・健全育成部門

「今までの事 これからの事の 1ピース」新井陽大さん(鍋屋田小4年)

「未来へと つながる自分 大切に」古原未来さん(櫻ヶ岡中1年)

◆標語・家庭の日部門

「大丈夫? 何かあったら すぐ言って」北村ゆずさん(川中島小6年)

「毎日の 思いを伝える 家族団らん」田中くるみさん(戸隠中3年)

◆作文・健全育成部門

「友達はかけがえのない大切な存在」横畷七海さん(篠ノ井西小6年)

「NEVER GIVE UP～諦めない～」宇賀田慈樹さん(更北中2年)

◆作文・家庭の日部門

「家族のみんなに感謝」

高梨心花さん(三輪小5年)

「一家団らんの大切さと現状」

真岸芽衣子さん(更北中2年)



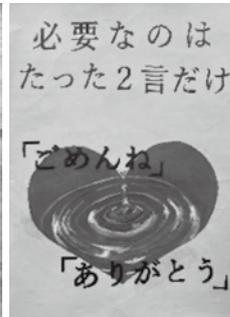
▲市ホームページ

その他の
受賞作品は
こちらから

◆ポスター・健全育成部門



▲相澤綾香さん
(三本柳小6年)



▲荻原ひなたさん
(豊野中3年)

◆ポスター・家庭の日部門

大槻瑛さん(豊野中3年) ▶

▼橋詰隼さん(加茂小2年)



赤ちゃん絵本を楽しもう

～長野市版ブックスタート「おひざで絵本」事業のご案内～



11月3日は

「長野市子ども読書デー」です

市では、赤ちゃんの豊かな心の成長と、家族との絆を深める一つのきっかけとなることを願い、赤ちゃんとその保護者に1冊の絵本をプレゼントしています。赤ちゃんと一緒に絵本を開き、お互いの肌のぬくもりを感じながら、かけがえのないひとときを過ごしましょう。

●絵本の配布場所

「7～8か月児健康教室(※)」で、次の5冊の中から好きな絵本1冊を、その場でプレゼントします。

教室に参加できなくても、赤ちゃんの1歳の誕生日までの間に、市立図書館や市立公民館・交流センター、家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)で受け取ることができます。詳しくは、家庭・地域学びの課へお問い合わせください。
※…乳幼児の発達の節目に当たる7～8か月の時期に、保健センターで発達チェックや育児相談を行う教室です。

●絵本の種類(五十音順)

- ☆いないいないばあ:文/松谷みよ子 絵/瀬川康男(童心社)
- ☆がたんごとながたんごとな:作/安西水丸(福音館書店)
- ☆くだもの:作/平山和子(福音館書店)
- ☆ぼんちんぱん:作/柿木原政広(福音館書店)
- ☆もうおきるかな?:文/松野正子 絵/藪内正幸(福音館書店)



お薦め絵本リストをご活用ください!

市教育委員会がお薦めする絵本リストを作成しています。お子さんと一緒に遊べる本、言葉のリズムが楽しい本のりものやどうぶつの本など、0～1歳向けと2歳以上向け、合わせて25冊の絵本を紹介しています。市ホームページにも掲載していますので、絵本リストを参考に、お子さんと一緒に「おひざで絵本」を楽しんでみませんか。

問家庭・地域学びの課 ☎224-5082 FAX224-5104 ✉manabi@city.nagano.lg.jp

まきストーブは適切に使用しましょう

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

まきストーブを使用するときは

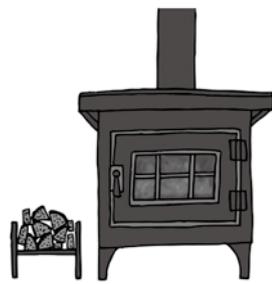
- ・ 湿ったまきを燃やすと、多量の煙やすすが発生しやすくなり、火災の原因にもなります。まきは十分に乾燥したものを使用し、一度に燃やしすぎないようにしましょう。
- ・ 屋外で煙突から出る煙の状態を確認し、煙や臭いが多い場合はストーブを調整しましょう。
- ・ 空気が不足すると、不完全燃焼しやすくなり、煙などの発生につながります。適切な空気量に調整しましょう。
- ・ 合板や集成材などの接着剤や塗料が使用されている木材を燃やすと、有害物質を含む煙などが発生する恐れがありますので、使用しないようにしましょう。
- ・ シーズン前後は必ず燃料室と煙突

内を点検し、損傷や劣化の有無を確認しましょう。また、すすやタールがあれば取り除きましょう。

・ 煙や臭いが気になる場合は、販売店や設置業者に相談しましょう。

・ 3～5年に一度は、専門業者のフルメンテナンスを行いましょう。

※環境省ホームページの「木質バイオマスストーブ環境ガイドブック」では、まきストーブの環境に優しい使い方などを紹介していますので、参考にしてください。



▲環境省ホームページ

ペレットストーブをご存じですか

ペレットストーブは、木くずなどを小さな円柱状に成形加工した「木質ペレット」を燃料として利用するストーブです。木質ペレットは運搬や取り扱いが簡単で、さらに乾燥している(含水率が低い)ため、不完全燃焼が起こりにくく、煙などの発生量が抑えられます。

灯油の流出事故を防ぎましょう

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

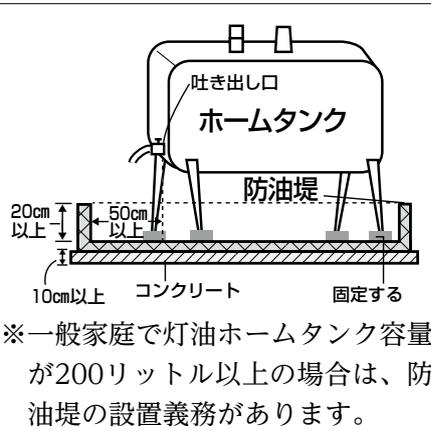
特にホームタンクを設置している場合は、器具などの点検を実施するほか、防油堤の設置、土台の固定により流出事故を防ぎましょう。

主な事故原因と対策

- **灯油を小分けにする時の事故**
夜間の小分け作業は避けましょう。燃料タンクへの給油作業時は「その場所を離れない」「給油口から目を離さない」、給油終了時は「ホームタンクのバルブをしっかり閉める」を徹底しましょう。
- **給油配管からの流出事故**
暖房器具を使用する時は、配管やバルブからの油漏れがないことを確認しましょう。特にシーズン最初に使用する時は、よく確認しましょう。
- **ホームタンクのバルブ故障**
使用時には、バルブに緩みがないか、漏れが生じていないか必ず点検しましょう。

流出事故を防ぐには

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



灯油が多量に流出してしまったら

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

環境保全温暖化対策課

☎ 224・80034 FAX 224・51008
✉ kanky@city.nagano.lg.jp



長野デザインウィーク ～善光寺表参道イルミネーション～



★まちなかの装飾

▶とき／11月23日(火)～令和4年2月13日(日)
17:00～22:00

長野駅から善光寺まで約1.8キロメートルの表参道を、約41万球のLED電球で装飾します。



★花火打ち上げ

▶とき／12月18日(土)・24日(金)・25日(土)
19:00から約5分間

▶打ち上げ場所／
防災メモリアル地附山公園



★長野駅前の装飾

▶とき／善光寺口＝11月23日(火)～12月26日(日)17:00～22:00

清泉女学院大学長野駅東口キャンパス＝11月24日(水)～12月25日(土)17:00～22:00
写真映えするクリスマスツリーの設置、壁面演出をします。



新型コロナウイルスの感染状況により、中止や内容変更となる場合があります。お越しの際は、マスク着用の上、対人距離の確保など、感染防止策へのご協力をお願いします。体調がすぐれない場合は、来場をご遠慮ください。

☎善光寺表参道イルミネーション実行委員会事務局(観光振興課内) ☎224-8316 FAX224-5043 ✉kankou@city.nagano.lg.jp

一集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ



金沢市 金沢流まちあるき

金沢ってどんなところ？金沢旅行に役立つスマートマナーを紹介しています。ぜひご覧いただき、コロナ収束後に金沢観光をお考えの時の参考にしてください。



金沢観光の最新情報はこちら▼



☎金沢市観光政策課 ☎076-220-2194



福井市 おうちで福井市名産

●越前がに漁が11月6日解禁！

日本海の冬の味覚の王者・越前がには、福井県で水揚げされたズワイガニのことです。肉厚で、一口食べると口の中いっぱい潮の香りと甘みが広がります。足に付けられた黄色いタグは確かな品質の証であり、皇室にも献上される、福井が誇る由緒正しい名産品です。お取り寄せをしていただき、ぜひ一度ご賞味ください。



●「ふくいのみ」認定商品の紹介

福井市では、地元の新鮮な食材や文化、歴史、伝統技術などのさまざまな地域資源を活用して製造された良質な農林水産加工食品を「ふくいのみ」として認定しています。海、山、里地などの自然から育まれる、バラエティー豊かな福井の食をご堪能ください。



☎福井市おもてなし観光推進課 ☎0776-20-5346

☎福井市商工振興課 ☎0776-20-5325



長野市出身！



AC NAGANO PARCEIRO

AC長野パルセイロ・レディースの選手を紹介します

9月に、日本初的女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」が開幕しました。長野市をホームタウンとして活動するAC長野パルセイロ・レディースはこのリーグに参戦して、全国の強豪チームとの熱い試合や地域への貢献活動を通し、地域に愛されるチームとして長野に元気と希望を与えています。

そんなAC長野パルセイロ・レディースには、2人の長野市出身選手がいます。地元出身選手の活躍をみんなで応援しましょう！



【生年月日】
2000年8月24日
【出身・経歴】
長野市篠ノ井出身
塩崎小学校
篠ノ井西中学校
常盤木学園高校
【ポジション】 フォワード

【市民の皆さんへのメッセージ】

いつも応援ありがとうございます！フォワードなので、チームを勝利に導くゴールを決めて、長野の皆さんに元気と笑顔をお届けできるよう頑張りたいと思います。

ぜひお誘い合わせの上、長野Uスタジアムに足をお運びください。よろしくお祈りします。



【生年月日】
2003年12月25日
【出身・経歴】
長野市宮沖出身
裾花小学校
裾花中学校
長野市立長野高校
【ポジション】 フォワード

【市民の皆さんへのメッセージ】

いつも応援いただきありがとうございます！地元の皆様からいただく期待をひしひしと感じています。

皆さんの期待に応え、勝利をお届けできるように、日々全力を尽くします。

コロナ禍ではありますが、ぜひ長野Uスタジアムに足を運んでいただき、熱い声援をよろしくお祈りします。

2021-22シーズンホームゲーム日程(前半戦)

【第9節】11月14日(日)14:00～

VSサンフレッチェ広島レジーナ

【第11節】12月4日(土)14:00～

VSマイナビ仙台レディース

会場
長野Uスタジアム

チケットやその他チームの情報はこちら



▲ホームページ



▲Twitter



▲Instagram

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！

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

第31回 長野市風景画展

とき 令和4年1月8日(土)～18日(火)

ところ 長野県立美術館(しなのギャラリー、ホール)

絵画創作活動と芸術文化の振興、情操豊かなまちづくりを目的に、市内の風景をテーマとした一般公募による絵画展「長野市風景画展」を開催します。

皆さんが描いた作品を募集します(事前申込制)

▶テーマ/長野市内の風景

第一部:日本画、水墨画

第二部:洋画、油絵、水彩画、パステル画、版画など

▶規格/10号～20号の絵画作品(各部1人1作品、未発

表作に限る)

▶応募資格/16歳以上の人

▶出品料/1,000円

▶申し込み/12月15日(水)(必着)までに、事前申込書(市ホームページにあります)を、郵送、ファクス、直接のいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ

※審査の上、入選作品を展示します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351 ✉geijutsu@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

まちのこころ

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



12月市議会定例会 12月2日(木)開会予定

12月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	12月2日(木)
	代表質問	12月8日(水)
	代表質問・個人質問	12月9日(木)
	個人質問	12月10日(金)
	個人質問・議案質疑など	12月13日(月)
	採決	12月20日(月)
委員会	福祉環境・建設企業	12月14日(火)
	総務・経済文教	12月15日(水)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

「請願」「陳情」を希望する人

12月2日(木)までに提出してください。

※「請願」の提出には、議員の紹介が必要です。

※提出された請願(陳情)書の写しを、本会議などで配布します。

本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口(第一庁舎8階)
委員会	議会事務局(第一庁舎7階)

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

議会事務局 ☎224-5057

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/11月12日(金)10:15~12:30

▶ところ/三陽保健センター(大字西尾張部)

▶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)。

七曲り夜間全面通行止め

大座法師池西高線(通称:七曲り)スノーシェッド設置工事に伴い、交通規制を行います。う回する際には、現地の案内看板に従って通行してください。なお詳細は、決まり次第、現地の案内看板でお知らせします。

▶とき/11月15日(月)~12月3日(金)のうち、5日間程度(予定)22:00~翌5:00



園道路課 ☎224-5045

地雷撤去のため書き損じはがきなどを集めています

カンボジアの地雷被害をなくすため、書き損じはがきなどを集めて換金し、地雷撤去団体へ寄付しています。はがき2~3枚で1平方メートルの地雷撤去費用になります。

▶対象品/書き損じ・未使用はがき、未使用切手、未使用テレフォンカード、Q.U.O(クオ)カードなど

▶送付先/令和4年3月31日(木)(必着)までに、郵送で(一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン(〒814-0002福岡市早良区西新一丁目7-10-702)へ

園(一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン ☎092-833-7575

緊急医案内サービスの電話番号変更

広域災害・救急医療情報システム(ながの医療情報ネット)で案内している、緊急医案内サービスの電話番号が変更になりました。

▶変更後の番号/☎050-3033-0665

園医療連携推進課 ☎224-8499

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/11月15日(月)~21日(日)9:00~17:30

▶抽選日/11月24日(水)[当選者のみ、はがきで通知。引き取りは11月25日(木)~12月5日(日)に、当選者が行ってください。]

▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶対象/中学生以上

園リサイクルプラザ ☎222-3196

不用品あっせん

◆さしあげます/プリンター、電子オルガン、餅つき機

◆ゆずってください/市立長野高校の女子制服(Mサイズ)、卓上ミシン、小型物置、屋代附属中学の男子制服

▶申し込み・問い合わせ/11月8日(月)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/12月11日・25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/11月10日(水)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
国民健康保険料(11月期)	11月30日(火)
後期高齢者医療保険料(5期)	
介護保険料(6期)	
し尿処理手数料定額制(4期)	

成人おめでとうございます！成人式のご案内

圏各主催事務局、家庭・地域学びの課 ☎224-5082

▶対象／平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれの人

とき(令和4年)	地区	受付時間	ところ	主催事務局(電話番号)
1月2日(日)	信更	9:00~	信更公民館	信更公民館(☎299-2619)
	朝陽	9:30~	朝陽公民館体育館	朝陽公民館(☎243-7251)
	鬼無里	10:00~	鬼無里活性化センター	鬼無里公民館(☎256-2055)
	中条	10:30~	中条総合市民センター	中条交流センター(☎267-2145)
1月3日(月)	古里	13:30~	古里総合市民センター	古里公民館(☎295-9707)
1月8日(土)	七二会	9:30~	七二会公民館	七二会公民館(☎229-2761)
	更北	12:00~、14:30~	更北公民館	更北公民館(☎284-2046)
	長沼	12:30~	長沼支所仮設庁舎	長沼地区住民自治協議会(☎217-2262)
1月9日(日)	安茂里	12:30~	安茂里公民館	安茂里公民館(☎226-4059)
	芹田	9:20~	芸術館 メインホール	芹田公民館(☎228-3659)
	古牧			古牧公民館(☎243-3524)
	浅川			浅川公民館(☎263-1001)
	若槻			若槻公民館(☎295-3355)
	第一・第二 第三~第五 三輪	14:00~ (参加人数により、 9:20から開催する 場合があります)		城山公民館(☎232-3111)
	小田切			中部公民館(☎234-1883)
	篠ノ井	9:30~、12:30~	篠ノ井交流センター	三輪公民館(☎234-4430)
	若穂	9:45~	若穂中学校体育館	小田切交流センター(☎229-2782)
	川中島	9:45~	川中島町公民館	篠ノ井交流センター(☎292-2121)
	吉田	11:00~	吉田公民館	若穂公民館(☎282-2082)
			川中島町公民館(☎284-8222)	
			吉田公民館(☎241-6354)	

▶対象／平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの人

とき(令和4年)	地区	受付時間	ところ	主催事務局(電話番号)
1月2日(日)	古里	9:00~	古里総合市民センター	古里公民館(☎295-9707)
1月8日(土)	戸隠	13:00~	戸隠公民館	戸隠公民館(☎252-2221)
1月9日(日)	長沼	9:30~	長沼支所仮設庁舎	長沼地区住民自治協議会(☎217-2262)
	吉田	9:30~	吉田公民館	吉田公民館(☎241-6354)

◇芋井・松代・豊野地区の成人式は詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。◇日程は変更になる場合があります。

家庭用計量器を無料で診断します~11月1日は計量記念日です

圏商工労働課 ☎224-6751

とき	ところ	対象
11月19日(金)10:00~12:00	鬼無里活性化センター(鬼無里日影)	家庭用はかり(ヘルスメーター、キッチンスケール)、血圧計(手首式血圧計は診断不可)
11月19日(金)14:00~16:00	戸隠保健センター(戸隠豊岡)	
11月22日(月)10:00~12:00	松代保健センター(松代町東条)	
11月22日(月)14:00~16:00	真島保健センター	
11月25日(木)10:00~12:00	犀南保健センター(里島)	
11月25日(木)14:00~16:00	大岡保健センター(大岡乙)	
11月29日(月)10:00~12:00	豊野保健センター	

*修理はできません。

マイナポイントの申込期間延長

圏市民窓口課 ☎224-8380

マイナポイントの申込期間が、12月31日(金)まで延長されました。ただし、マイナンバーカードの交付申請を4月30日までに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。

証明書コンビニ交付サービスの利用停止

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

▶とき／11月10日(水)正午~23:00

圏市民窓口課 ☎224-6428

献血日程(400ml献血にご協力を)

とき	ところ
11月11日(木) 9:30~11:30	篠ノ井総合市民センター
11月11日(木) 9:30~12:00	大豆島総合市民センター
11月26日(金) 9:30~11:30	川中島支所

圏市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

長野県最低賃金改正

長野県の最低賃金が、10月1日から時間額877円に改正されました。なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当、家族手当などは含まれません。また、中小企業・小規模事業者などに対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施していますのでご活用ください。

圏[最低賃金に関して]長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555

[助成金に関して]業務改善助成金長野労働局雇用環境・均等室 ☎223-0560
キャリアアップ助成金長野労働局職業対策課 ☎226-0866

宝くじの助成金により整備

◇宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

▶西京区／神楽、長持ち、獅子頭、獅子ほろ、先導旗のお祭り用備品の整備

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

▶母袋区／会議用テーブル、椅子などの公民館備品、環境整備品などの整備

▶上組区／神楽、長持ちなどのお祭り用備品の整備

圏地域活動支援課 ☎224-5033

不動産鑑定士無料相談会

▶とき／11月11日(木)13:00~15:40

▶ところ／(株)長水建設会館(大字中御所)

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

ながの花と緑大賞2021 受賞者

【特別テーマの部 緑のカーテン】

◇大賞／更級農業高等学校 生物科学科

◇優秀賞／自然食アトピー母の会 ははごころ

【特別賞】

◇デザイン賞／株式会社竹村製作所

圏公園緑地課 ☎224-7285

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、マイナンバーカード)、国民健康保険課、国民年金室

11月は、14日(日)

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

長野一日合同行政相談所

行政機関や弁護士・税理士などが参加する合同相談を開催します。

▶とき/11月17日(水)10:00~14:00

▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト4階)

▶参加予定機関など/法務局、長野県、長野市、年金事務所、公証人合同役場、弁護士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、マンション管理士、社会保険労務士、行政相談委員

▶申し込み・問い合わせ/11月10日(水)までに、電話で総務省長野行政監視行政相談センター(☎235-0128)へ[月~金曜日(祝日を除く)9:00~17:00]

※受付時間外は、☎235-1100の留守番電話へ

「女性の人権ホットライン」強化週間

女性を巡る人権問題(夫・パートナーからの暴力やストーカーなど)について、悩みを持った女性が気軽に相談できる専用ダイヤルの受付時間を延長します。

▶とき/11月12日(金)・15日(月)~18日(木)8:30~19:00、11月13日(土)・14日(日)10:00~17:00[上記以外は、月~金曜日(祝日を除く)8:30~17:15]

▶相談電話番号/☎0570-070-810

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5032

自分で書いた遺言書を法務局に預けてみませんか~終活のひとつとして

今まで自宅などで保管されることが多かった自筆証書遺言書を、遺言書保管所として指定された法務局で保管することができますようになりました。

◇保管の申請ができるのは、遺言者本人のみです。

◇手続きには自筆証書遺言書のほか、申請書、添付書類、本人確認書類が必要です。

◇遺言書保管所(法務局)にお越しいただく際は予約が必要です。

◇申請には手数料がかかります。

※詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。

圏長野地方法務局供託課 ☎235-6631



住宅の省エネ性能無料診断

県では、地球温暖化防止対策の一環として、既存住宅などの省エネ改修を促進するために、建築士を派遣し、住宅の省エネ性能の無料診断と改修の提案を行います。

▶申し込み・問い合わせ/事前に県ホームページから申し込むか、電話で(公社)長野県建築士会(☎235-0561)へ



【茶臼山動物園整備基金に】

▶自由飲酒党/131万円

▶あおきじま動物病院/10万円

▶千広建設株式会社/10万円

▶株式会社三英日体/10万円

▶高木建設株式会社/3万円

【企業版ふるさと納税(茶臼山動物園再整備事業に)】

▶タブリエ・コミュニケーションズ株式会社/25万円

【ふるさと“ながの”応援寄附に】

▶岡村照樹さん



長野市文化財保存活用地域計画協議会委員

市内の文化財の保存・活用に関する総合的な計画について、調査や審議を行います。

▶対象/市内の文化財の保存・活用に関心のある人か、学識経験のある人[市内在住の20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていないこと]

▶募集人数/3人(小論文、面接)

▶任期/令和4年1月1日(予定)から2年間

▶申し込み/11月30日(火)(消印有効)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、「長野市の文化財の保存・活用について思うこと」をテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで文化財課(第一庁舎4階、〒380-8512長野市役所、☎bunka@city.nagano.lg.jp)へ

圏文化財課 ☎224-7013

街なか子ども絵画展作品

善光寺御開帳の期間中、善光寺表参道沿いの店舗などに展示します。

▶対象/市内在住か在学の小・中学生

▶作品テーマ/わたしの好きな長野

▶作品規格/四つ切りの画用紙1枚(1人1点まで)

▶応募方法/11月1日(月)~令和4年2月28日(月)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、作品を持参し、直接文化芸術課(第二庁舎3階)へ

▶展示期間/令和4年4月2日(土)~6月29日(水)

※先着100人に図書カード500円分をプレゼントします。

圏文化芸術課 ☎224-7504

公共職業訓練2月開講コース受講者

コース	定員(選考あり)
生産システムマネジメント科	20人
CADものづくりサポート科	15人

▶とき/令和4年2月3日(木)~7月25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

▶申し込み/12月23日(木)までに、直接お近くのハローワークへ

※テキスト代などが必要です。

圏ポリテクセンター長野 ☎243-7856

犬・猫に関する川柳(わんにゃん川柳)

犬・猫のしつけやマナーをテーマとした川柳を募集します。応募作品に関連した、犬・猫の写真がある場合は添付してください。

▶対象/市内在住の人

▶応募方法/11月1日(月)~30日(火)(必着)に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から応募するか、郵送か直接、市保健所動物愛護センター(〒380-0928長野市若里六丁目6-1)へ

▶発表/ご応募いただいた川柳と写真を12月12日(日)9:00から1カ月間、市ホームページに掲載します。

圏市保健所動物愛護センター ☎262-1212

市営住宅の入居者

岡長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

▶申し込み/11月1日(月)~8日(月)[3日(水)を除く]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
宇木	三輪九丁目	2DK	1		1
		3DK	1		1
上松東	上松四丁目	3DK	1		
柳町	三輪五丁目	3DK	1		
小市	安茂里小市四丁目	2K	1		1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	2		2
北五明東	篠ノ井布施五明	2DK	1		1
北五明西		3DK	1		
今井	川中島町今井原	3DK	3	1	
中村(※1)	戸隠豊岡	3LDK	1		1
新町(※1)	信州新町新町	1K	1		1

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇「うち優先」は、一定条件を満たす人が申し込みできます。

◇常時募集している住宅があります。

車いす使用者向け住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
返目	三輪二丁目	1R	1

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

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

行事・催し



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/11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事務局(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン無料相談会

▶とき/12月4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

北信地域合同就職面接会

北信地域の約50社の企業が集まります。

▶とき/11月11日(木)13:00~16:00(受け付け=12:30~15:30)

▶ところ/ホテルメルパルク長野(大字鶴賀)

▶対象/令和4年3月に大学などを卒業予定の人、卒業後おおむね3年以内の人

▶持ち物/筆記用具

※参加企業・参加方法など詳しくは、長野労働局ホームページをご覧ください。

岡長野新卒応援ハローワーク ☎228-0989



茶白山動物園

篠ノ井有旅 ☎293-5167

■動物園で年賀状記念撮影

▶とき/11月12日(金)~12月5日(日)

10:00~16:00

▶ところ/茶白山動物園南口売店前広場
※干支(えと)の顔出し看板やトラの写真パネルと一緒に、自由に撮影できます。
※カメラを持参してください。

■2022年版動物園オリジナルカレンダープレゼント

希望する人は、来園時に券売所へ申し出てください。

▶とき/11月12日(金)から

▶配布枚数/3,500枚(なくなり次第終了)

▶対象/有料入園者(一般料金)

▶デザイン/B2判一枚もの、茶白山・城山動物園の動物たちの写真

◎上記はいずれも

▶入園料/一般600円、小・中学生100円

福祉の職場説明会・就職相談会

福祉事業所の職員と直接面談ができます。

▶とき/11月15日(月)13:30~15:30

▶ところ/ホテル信濃路(大字中御所)

岡ハローワーク長野 ☎228-1300

長野県福祉人材センター ☎226-7330

野沢菜の収穫体験

▶とき/11月23日(火)・24日(水)・25日(木) 10:00~14:00

▶ところ/ロハス苺菜里(きなさ)農場(鬼無里日影)

▶参加料/自己採り50円/kg、採り置き100円/kg

※採り置きを希望する人は、事前予約が必要です。

岡ロハス苺菜里事務局 寺嶋さん ☎256-2328

博物館わくわく入門「草木染めに挑戦！」

▶とき/11月21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(材料費別途)

▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円

▶持ち物/昼食、飲み物

岡戸隠地質化石博物館 ☎252-2228

フリーマーケット

▶とき/11月28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、入場制限を行う場合があります。

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

花と緑の無料相談所

▶とき/11月12日(金)10:00~11:30

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)

▶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

行政書士無料相談会

とき	ところ・問い合わせ
11月12日(金) 13:00~16:00	かがやきひろば柳町(大字三輪) ☎235-0019
11月18日(木) 13:30~16:10	かがやきひろば湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335

▶対象/市内在住の人

▶定員/各4人(先着順、要予約)

▶申し込み/事前に電話が直接、各ひろばへ

少年科学センター

上松二丁目 ☎232-7383

■実験で学ぶお天気教室

- ▶とき/11月20日(土)9:30~11:30
- ▶対象/小学4年生以上とその保護者
- ▶定員/8組(先着順)
- ▶申込開始日/11月13日(土)9:00

■天気図で学ぶお天気教室

- ▶とき/11月20日(土)13:00~15:00
- ▶対象/小学4年生以上とその保護者
- ▶定員/8組(先着順)
- ▶申込開始日/11月13日(土)9:00

■大人のための体験教室「クリスマスリース作り」

- ▶とき/11月21日(日)9:30~12:00
- ▶対象/18歳以上の人
- ▶定員/6人(先着順)
- ▶参加料/1,200円
- ▶申込開始日/11月14日(日)9:00

◎上記はいずれも

- ▶入館料/一般260円、高校生160円
- ▶申し込み/申込開始日から、電話で少年科学センターへ

婚活イベント「ながマリ」第3回 クリスマス・フラワー婚

- ▶とき/12月5日(日)14:00~18:00
- ▶ところ/ヴィラ・デ・マリアージュ長野(西和田一丁目)
- ▶対象/市内在住または在勤か、市内に移住を希望するおおよそ25~39歳の独身の人
- ▶定員/男女各20人程度(多数の場合は抽選)
- ▶参加料/1,500円(材料費など含む)
- ▶申し込み/11月25日(木)までに、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」の申し込みフォームへ

※詳しくは、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」か、参加者募集チラシ[人口増推進課マリッジサポート室(第一庁舎6階)、各支所にあります]をご覧ください。

※ミニセミナー、事前オンライン相談(希望者)も実施します。

☎人口増推進課マリッジサポート室 ☎224-8639



冬のわくわく農業体験

☎(一社)市農業公社 ☎227-1650

- ▶とき/11月28日(日)9:30~15:00
- ▶ところ/松代[長野駅東口ユメリアバスパークかJAながの会館(駐車場有り)から送迎]
- ▶内容/長芋収穫体験、松代荘で昼食・レクリエーション・温泉入浴
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上3,500円、小学生以下1,500円(バス代、昼食代、入浴代を含む)
- ▶申し込み/11月15日(月)までに、電話で市農業公社へ

第3回空き家ワンストップ相談会

☎建築指導課空き家対策室 ☎224-8901

- 空き家バンクへの登録や空き家の悩み事の相談に、専門家が応じます。
- ▶とき/11月27日(土)13:00~16:00(1人30分以内)
- ▶ところ/市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶対象/市内に空き家を所有している人やその家族
- ▶定員/10人程度(先着順)
- ▶申し込み/11月19日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室へ

土地家屋調査士による無料相談

☎県土地家屋調査士会長野支部 ☎273-8120

- ▶とき/11月29日(月)13:30~15:30
- ▶ところ/長野県土地家屋調査士会館(大字南長野妻科)

猫の休日譲渡会

※各申込先にお問い合わせください。

とき	ところ	定員(先着順)	申込期間	申込先
11月14日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10組	11月8日(月)~12日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
11月20日(土)10:00~11:50、13:00~14:50	市保健所(若里六丁目)	各8組	11月8日(月)~19日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)

▶申し込み/各申込期間に、電話で各申込先へ

もんぜんぶら座ギャラリー

☎もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	青空写生会 水彩画展	11月11日(木)~16日(火)
	日本水彩画会 長野支部 風景写生会作品展	11月19日(金)~25日(木)
	第2回水彩のさまざまな表現展	11月27日(土)~12月3日(金) [12月1日(水)を除く]
2階ミニギャラリー	すみへいカルチャーセンター水彩画展	12月5日(日)~10日(金)
	美術展「第7回小さな窓から」	11月18日(木)~25日(木)

ながの門前まちあるき

■ヴィンテージ入門

- ▶とき/11月19日(金)14:00~16:00

■門前犬訪問

- ▶とき/11月20日(土)10:00~12:00

◎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)

市立長野図書館

大字長野長門町 ☎232-3558

■11月のおはなし会

- ▶とき/毎週水曜日15:00~15:20、毎週土曜日14:30~14:50、毎週日曜日11:00~11:20
- ▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

「保育士さんいらっしゃい!」~潜在的保育士の復帰促進セミナー&就職相談会

- ▶とき/12月5日(日)13:30~15:30
- ▶ところ/芸術館展示サロン
- ▶対象/保育士資格があり、保育士としての就職を検討している人
- ▶申し込み/11月29日(月)までに、下記2次元コードへ(当日参加もできます)
- ※託児を希望する人は、事前に申し込みをしてください。



☎保育・幼稚園課 ☎224-8039
☎長野県社会福祉協議会 ☎226-7330

南部図書館

篠ノ井御幣川 ☎292-0143

■11月のおはなし会

とき	対象
11月10日・24日(水)11:00~11:30	未就学児
11月17日(水)11:00~11:30	1~3歳児

- ▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、手遊び、工作など

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/11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(アクセサリパーツ1個含む)

■アドベントカレンダーを作ろう

- ▶とき/11月27日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ▶定員/各5人(先着順)
- ▶参加料/各700円

■クリスマスリース・ミニツリー

- ▶とき/12月4日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ▶定員/各5人(先着順)
- ▶参加料/リース=各600円、ミニツリー=各400円

■プログラミング教室

- ▶とき/12月18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/12月1日(水)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

ママたちのお仕事フェスタ~どう活かす?イキイキ働くための3つのヒント

- ▶とき/12月10日(金)10:00~13:00
- ▶ところ/生涯学習センター大学習室(トイゴウエスト4階)
- ▶内容/自己理解ワーク、先輩ママに聞く、各種セミナー、個別相談会
- ▶対象/再就職や転職を考えている女性
- ▶定員/50人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/11月15日(月)から、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、電話で商工労働課雇用促進室(☎224-7492)へ

※託児を実施します(要予約)。



良きパートナーを探そう

- ▶とき/12月11日(土)15:00~18:00
- ▶ところ/市内ホテル
- ▶対象/市内在住か在勤で49歳以下の未婚の人
- ▶定員/男女各20人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料/2,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/11月15日(月)~26日(金)(土・日曜日、祝日を除く)10:00~16:00に、電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294)へ

トイゴセミナー~初代松代藩主・真田信之の生涯

- ▶とき/12月2日(水)10:00~12:00
- ▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト4階)
- ▶定員/40人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で生涯学習センター(☎233-8080)へ

職業訓練施設見学会

- ▶とき/11月16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
- 圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

健康

フレイル(虚弱)予防の相談会

- 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士が個別に、運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加などについての相談に応じます。
- ▶とき/11月29日、12月13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/各8人程度(先着順)
 - ▶申し込み・問い合わせ/各開催日の1週間前までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

運動相談(個別相談)

生活習慣病予防や関節痛などでお悩みの人は、ご相談ください。

とき	ところ・申し込み先
11月18日(木) 13:30~15:30	北部保健センター(上松四丁目)☎259-2088
11月24日(水) 13:30~15:30	三陽保健センター(大字西尾張部)☎259-3434
11月26日(金) 9:30~11:30	大岡保健センター☎266-3110
12月8日(水) 13:30~15:30	西部保健センター(大字安茂里)☎224-1101

- ▶定員/各5人程度(先着順)
 - ▶申し込み/11月8日(月)から、電話で各保健センターへ
- 圃市保健所健康課 ☎226-9961

血糖値を下げる運動講座

とき(13:30~15:30)	ところ
11月29日(月)	北部保健センター(上松四丁目)
11月30日(火)	真島保健センター
12月2日(木)	東部保健センター(大字富竹)
12月3日(金)	犀南保健センター(里島)

- ▶定員/各15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/11月8日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

100まで元気!フレイル予防講座

とき	ところ
11月25日(木) 13:30~15:30	西部保健センター(大字安茂里)
12月1日(水) 9:30~11:30	松代保健センター(松代町東条)

- ▶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/各15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/11月8日(月)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

- ▶とき/11月17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

専門医による認知症個別相談会

- ▶とき／11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

スポーツ



長野運動公園
吉田五丁目☎244-7555

- 落ち葉掃きボランティア
- ▶とき／毎週水曜日(11月10日～落ち葉がなくなるまでの期間)9:45～11:30
- ※悪天候の場合は中止します。
- ※ホウキやちり取りなどの最低限の道具は用意します。

■アイテム DE 水中運動(プールイベント)

- ▶とき／12月19日(日)9:30～10:20
- ▶対象／高校生以上
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶申し込み／事前に電話で同公園へ

■親子制作イベント ふわふわリース&クリスマスツリー

- ▶とき／12月19日(日)10:00～、13:00～
- ▶対象／2歳児以上とその保護者(小学生以上は1人でも参加可)
- ▶定員／各10人(先着順)
- ▶参加料／各1,000円
- ▶申し込み／事前に電話で同公園へ

■親子制作イベント クリスマス貯金箱

- ▶とき／12月19日(日)10:00～、13:00～、15:00～
- ▶対象／2歳児以上とその保護者(小学生以上は1人でも参加可)
- ▶定員／各10人(先着順)
- ▶参加料／各1,000円
- ▶申し込み／事前に電話で同公園へ

■InBody無料測定会

- ▶とき／12月19日(日)10:00～11:00、13:00～14:00、15:00～16:00
- ▶対象／高校生以上

◎上記はいずれも

- ▶ところ／長野運動公園アクアウイング

温湯温泉「湯～ぱれあ」

湯～ぱれあ(若穂綿内)☎282-5500

■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です。)

教室	とき	
筋力アップアクアビクス		10:30～11:30
ひざこし安心サーキット	11月9日～12月14日(火) (計5回)	13:15～14:15
からだ爽快水中運動		15:30～16:30
バラエティーアクア		19:15～20:15
体づくり水中運動	11月10日～12月15日(水) (計5回)	10:30～11:30
ゆっくりウオーキング		13:15～14:15
ずくだせアクアサーキット		15:30～16:30
体づくりアクアビクス	11月12日～12月10日(金) (計5回)	10:30～11:30
インターバル水中運動		13:15～14:15
脂肪燃焼アクアビクス		15:30～16:30
ひざ痛腰痛予防ウオーク・スイム	11月13日～12月11日(土) (計5回)	19:15～20:15
ひざこし安心ウオーク・スイム		10:30～11:30
体づくりウオーキング		13:15～14:15
Men'sダイナミックアクア	11月15日～12月13日(月) (計5回)	19:00～20:00
簡単いろいろ水中運動		10:30～11:30
体ひきしめアクアビクス		13:15～14:15
ひざこし安心ウオーキング	11月18日、12月2日・16日(水)(計3回)	15:30～16:30
脂肪燃焼ダイエット		19:15～20:15
簡単アクアビクス		13:15～14:15

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

■体操教室

教室	とき	
骨コツ元気体操	11月9日～12月14日(火)(計5回)	13:30～14:30
らくらく体操	11月10日～12月15日(水)(計5回)	13:30～14:30
ゆったりヨガ	11月17日、12月1日・15日(水)(計3回)	10:30～11:30

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

■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
ひよこ親子ビクス	11月10日(水)10:00～10:45	6カ月～3歳児	15人	1,000円
親子フラダンス	11月13日(土)10:30～11:30	0歳児～小学生	10人	1家族 1,000円
◇水陸チャレンジ	11月13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	11月14日(日)・18日(水) 10:30～11:30	6カ月～3歳児	各20人	各700円
親子体操	11月14日(日)・27日(土) 15:00～16:00	3～6歳児	各10人	各1,000円
わらべうた産後ダンス	11月15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	11月17日(水)10:30～11:30	ママ向け	8人	800円
わらべうたでいちにのさん	11月19日(金)10:30～11:30	0歳児～大人	10人	500円
みんなでリトミック	11月20日(土)10:30～11:15	1～6歳児	10人	800円
◇親子プール	11月20日(土)15:00～16:00	3～6歳児	10人	1,000円
親子バランスボール	11月23日(火)14:00～15:00	小学1～6年生	10人	1,200円
親子でリトミック	11月24日(水)10:30～11:15	1～3歳児	10人	800円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	11月26日(金)10:30～11:30	2カ月～1歳半児	8人	800円
親子で楽しく英語遊び	11月27日(土)10:30～11:15	3～6歳児	8人	1,000円
◇家族で水中サーキット	11月28日(日)10:30～11:30	1～6歳児のママ・パパ向け	8人	大人 700円
からだすっきりママヨガ	11月30日(火)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)

大人のサッカー「パルサカ」in 長野市

園AC長野パルセイロスクール事務局 ☎080-8760-0260(火~金曜日11:00~16:00)
サッカー経験、性別問わず、気軽に参加できる大人のサッカーイベントです。

とき(10:00~11:30)	ところ
11月27日(土)	千曲川リバーフロントスポーツガーデン(大字屋島)
12月18日(土)	北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場(大字三才)

▶対象/市内在住か在勤か在学の18歳以上の人 ▶定員(先着順)/◇エンジョイコース各20人 ◇レベルアップコース各20人 ▶参加料/一般=各1,000円、学生=各500円 ▶申し込み/事前に、右の2次元コードから申し込みするか、AC長野パルセイロホームページ内の申し込みフォームへ

ヨガ教室

園昭和の森公園フィットネスセンター ☎295-3055

▶とき/12月7日・14日(火)10:00~11:00 ▶ところ/昭和の森公園フィットネスセンター(上野二丁目) ▶対象/18歳以上の人 ▶定員/各15人(先着順) ▶参加料/各500円 ▶申し込み/11月15日(月)から、電話か直接、昭和の森公園フィットネスセンターへ

アイスホッケー体験教室

園市アイスホッケー協会 黒岩さん ☎080-2568-1433

▶とき/11月13日(土)・21日(日)16:50~17:50 ▶ところ/エムウェブ ▶対象/未就学児~小学3年生 ▶定員/各30人(先着順) ▶参加料/各1,030円(保険料含む。貸靴料別途=各620円) ▶申し込み/事前に県アイスホッケー連盟ホームページ内の申し込みフォームへ

ソフトテニス教室(後期)

園市ソフトテニス協会 島村さん ☎FAX共通244-5104

▶とき/12月8日~令和4年2月16日(水)10:00~12:00(計8回) ▶ところ/北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場(大字三才) ▶対象/市内在住か在勤の人 ▶定員/20人(先着順) ▶参加料/5,000円[保険料別途=中学生以下・60歳以上の人は500円、高校生~59歳の人は1,000円(前期受講者は参加料のみ)] ▶申し込み/11月30日(火)までに、所定の申込用紙(市ソフトテニス協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスで同協会の島村さんへ

小学生陸上競技冬季体力づくり教室

園市陸上競技協会 市川さん ☎090-9357-8071

▶とき/11月27日~令和4年1月22日(土)14:00~15:30(計5回) ▶ところ/長野運動公園陸上競技場 ▶対象/市内の小学校に通う小学3~6年生 ▶定員/40人(先着順) ▶参加料/3,000円(保険料・入場料含む。夏季陸上教室参加者は2,000円) ▶申し込み/11月13日(土)13:00~14:00に、参加料を持参の上、長野運動公園陸上競技場会議室へ

南長野運動公園

篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■キッズ卓球教室

▶とき/毎週月曜日17:00~18:30

▶対象/小学生

▶参加料/月額3,000円

■はじめてスイム

▶とき/毎週月曜日19:00~19:45

▶対象/高校生以上

▶参加料/1回600円

■ストレッチyoga

▶とき/毎週土曜日9:55~10:55

▶対象/高校生以上

▶参加料/1回600円

◎上記はいずれも

▶申し込み/事前に電話か直接、南長野運動公園へ

教室

健康 麻雀 初心者講座

▶とき/11月24日~令和4年1月26日(水)9:30~12:30(計10回)

▶ところ/麻雀クラブ天心(大字南長野末広町)

▶内容/ルールなどの講義と実践

▶対象/市内在住の60歳以上で、マージャン未経験か、基礎からもう一度覚えたい人

▶定員/16人(先着順)

▶受講料/1回1,000円、[別途テキスト代1,000円(希望者のみ)]

▶申し込み・問い合わせ/11月9日(火)9:00から、電話で高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ

シニアアクティブルーム

生きがいづくり講座

講座	とき
山崎浩先生と歌う	11月25日(木)、12月6日(月)10:30~12:30(計2回)
認知症stopダンス	12月2日・16日(木)10:30~11:30(計2回)

▶ところ/もんぜんぶら座

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/各50人(多数の場合は抽選)

▶受講料/各200円

▶申し込み/11月12日(金)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、126円の往復はがき(1人1枚1講座)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ

園シニアアクティブルーム ☎223-0058

冬の寄せ植え講座

▶とき/11月30日(火)10:00~12:00

▶ところ/かがやきひろば安茂里

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/12人(先着順)

▶受講料/2,100円(教材費含む)

▶申し込み・問い合わせ/11月10日(水)9:00~16:00に、電話か直接、同ひろば(☎225-8500)へ

(一財)ながの緑育協会

篠ノ井会 ☎214-8719

■クリスマスに飾る麦わら細工(ヒンメリ)づくり

▶とき/11月29日(月)10:00~12:00、13:30~15:30

▶受講料/各1,200円

▶申込開始日/11月15日(月)9:00

■育てて使う・楽しむハーブ講習会~果実を楽しむフルーツポマダー

▶とき/12月1日(水)10:00~12:00

▶受講料/1,980円

▶申込開始日/11月16日(火)9:00

◎上記はいずれも

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員/12人(先着順)

▶申し込み/申込開始日から、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講座

■NPOステップアップ講座

「ファシリテーション講座」

▶とき／11月28日(日)10:30～16:30

▶ところ／もんぜんぶら座3階(オンラインに変更の可能性があります)

▶対象／市民活動団体、学生団体、地域活動に取り組んでいる人

▶定員／20人(先着順)

▶受講料／1,000円(学生無料)

■NPOカフェまんまる SDGsまんまる「外国籍市民の実態と共生について考える」

▶とき／11月13日(土)13:30～16:00

▶ところ／もんぜんぶら座3階かオンライン[Zoom(ズーム)]

▶定員(先着順)／会場20人、オンライン20人

■NPOカフェまんまる「地域猫活動のすすめ」

▶とき／12月5日(日)13:30～16:00

▶ところ／もんぜんぶら座3階かオンライン[Zoom(ズーム)]

▶定員(先着順)／会場20人、オンライン20人

◎上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npo@nagano-shimin.net)へ

郷土史講座②日本列島に初めて人類が来た頃の話

▶とき／11月19日(金)13:30～15:10

▶ところ／湯湯温泉 湯～ぱれあ(若穂綿内)

▶対象／市内在住の60歳以上の人

▶定員／15人(先着順)

▶受講料／200円程度(資料代として)

▶申し込み・問い合わせ／11月9日(火)9:00から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ
※申し込みは、本人を含めて2人まで

未体験業務チャレンジ事業～農業シニアを目指して

有機肥料で育てるハウス栽培(ミディトマトなど)の説明と収穫作業体験を通して、就農につなげます。

▶とき／11月24日(水)10:00～11:30

▶ところ／信州バイオファーム(有)の農場(篠ノ井石川、現地集合・現地解散)

▶対象／市内在住で就労希望の55歳以上の人

▶定員／10人(先着順)

▶申し込み／11月16日(火)までに、電話でながのシニアおしごとサポートセンターへ
※後日、参加者に詳細をご連絡します。

☎ながのシニアおしごとサポートセンター
☎217-6013
☎224-7492

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

とき	ところ	内容	対象
11月11日(木) 14:00～15:30	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	フォローアップ	市内在住で、本講座を過去に受講しフォローアップを希望する人
11月16日(火) 14:00～15:30	鬼無里公民館	段ボール堆肥	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／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。

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			
12月5日(日)9:00～13:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
12月7日(火)9:00～13:00	若穂公民館	10人	若穂分署(☎282-2299)
12月12日(日)9:00～13:00	柳原分署	9人	柳原分署(☎296-0119)

■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)

とき	ところ	定員	申し込み・問い合わせ
12月9日(木)～11日(土)8:30～17:30	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)

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／11月26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／11月8日(月)

■ネクタイからがま口作り

▶とき／11月30日(火)10:00～12:30 ▶定員／5人(先着順) ▶受講料／500円
▶申込開始日／11月8日(月)

■クリスマスリース作り

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

■しめ縄作り

▶とき／12月12日(日)10:00～12:00 ▶定員／12人(先着順) ▶受講料／800円
▶申込開始日／11月8日(月)

■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
牛乳パックで椅子作り	12月3日(金)10:00～12:30	5人	300円	11月9日(火)
ペン立てとペンケース作り	12月6日(月)10:00～12:30	6人	400円	
紙すき体験	12月9日(木)10:00～12:00	5人	100円	
ねこはんでん作り	12月9日(木)10:00～14:30	5人	1,500円	
布ぞうり作り	12月13日・20日(月)10:00～15:00	各6人	各300円	

◎上記はいずれも

▶申し込み／申込開始日10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ

読み聞かせ連続講座(初心者・中級(ステップアップ)) 圃南部図書館 ☎292-0143

■初心者講座～子どもの読書活動へのいざない「はじめて学ぶ読み聞かせ」

◇読み聞かせ入門コース

▶とき／令和4年1月14日(金)10:00～15:00 ▶内容／読み聞かせの重要性、本の選び方、長く読み継がれている絵本の魅力、ワークショップ(絵本の読み合い)など
▶対象／読み聞かせの方法などをこれから習得したい初心者 ▶定員／30人(先着順)

◇読み聞かせボランティア入門コース

▶とき／令和4年1月27日(火)10:00～15:00 ▶内容／読み聞かせボランティア活動について(読み聞かせの基本、さまざまなおはなし会の紹介)、ワークショップ(グループ内実習)など
▶対象／読み聞かせボランティア活動をこれから始めたい初心者 ▶定員／30人(先着順)

■中級(ステップアップ)講座～子どもの豊かな心を育む「もっと上手に読み聞かせ」

▶とき／令和4年2月17日(木)・25日(金)10:00～15:00(計2回) ▶内容／読み聞かせボランティアについて、おはなし会の計画、ワークショップなど ▶対象／初心者講座を受講した人(令和2年度以前に受講した人を含む)で、両日参加できる人 ▶定員／15人(先着順)
※「初心者講座」の受講後に、連続して受講することができます。ただし、両方の講座への事前申し込みが必要です。

◎上記はいずれも

▶ところ／南部図書館(篠ノ井御幣川) ▶申し込み／11月22日(月)～12月6日(月)[11月23日(火)・29日(月)・30日(火)を除く]10:00～17:00に、電話か直接、同図書館へ

工作教室「クリスマスクラフトをつくろう」

- ▶とき／12月4日(土)13:00～14:00、14:30～15:30
- ▶ところ／松代文化ホール
- ▶受講料／ツリー1つにつき350円
- ▶対象／どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
- ▶定員／各10組(先着順)
- ▶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

歴史講座

- 松代藩士～屋敷・由緒・仕事
- ▶とき／11月24日(水)13:30～15:00
- ▶申込開始日／11月18日(木)9:00
- 長野の大地から学んだこと～自然のみかた、つきあいかた
- ▶とき／12月1日(水)13:30～15:00
- ▶申込開始日／11月26日(金)9:00

◎上記はいずれも

- ▶ところ／かがやきひろば吉田(吉田三丁目)
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／27人(先着順)
- ▶受講料／100円
- ▶申し込み・問い合わせ／申込開始日から、電話で同ひろば(☎263-6806)へ

職場のハラスメント対策講座 防止のための実務

- ▶とき／11月11日(水)13:30～15:30
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
- ▶対象／市内の企業・団体の管理職、人事・労務担当者、市内在住で興味のある人
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303、勤労者女性会館しなのき内)へ

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき／11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／11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

神に近づこうとした努力家・ベートーベン

- ベートーベンの曲を聴きながら、ベートーベンの生い立ちと人生について学びます。
- ▶とき／12月9日・16日(木)13:30～15:30(計2回)
- ▶ところ／かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶受講料／200円
- ▶申し込み・問い合わせ／11月11日(水)9:30から、電話か直接、同ひろば(☎232-8335)へ

おでかけパスポートバスの乗り方教室

- 実際のバスの車両を使い、おでかけパスポートを利用したバスの乗車体験をします。パスポートの新規発行やチャージもできます。
- ▶とき／11月15日(月)13:00～17:00
- ▶ところ／市役所 広場駐車場
- ▶対象／おでかけパスポートを使ってみよう人、既に利用している人
- ▶持ち物／おでかけパスポート(持っている人)

圃高齢者活躍支援課 ☎224-5029

各種講座 受講生募集

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

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含まず。受講料は1回315円です(勤労者女性会館しなのきは550円、長野地域職業訓練センターはお問い合わせください)。
- ・申し込み日時に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
- ・申し込みが先着順の講座は先着と表記し、表記のない講座は多数の場合抽選です。
- ・インターネットによる申し込み＝勤労者女性会館しなのき[アドレス=https://www.shinanoki.org/]、サンライフ長野[アドレス=https://www.sunlife-n.org/]、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/]、申込期間＝11月1日(月)9:00～8日(月)17:00、定員の()内はインターネット申し込みの募集定員(全定員の内数)、多数の場合は抽選です。受講料の納付などについては、後日メールでご案内します。
- ※託児＝託児を実施します(料金などは要確認)。 ※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	
■勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町☎237-8300) ▶対象／どなたでも参加できます。						
おやすみ前のアロマヨガ	12月1日～令和4年3月16日(水)19:45～21:00	8	18(5)	9,700円	11月17日(水)19:00	
ゆったりヨガ	12月2日～令和4年3月24日(水)9:30～10:30	16	30(10)	8,800円	11月11日(水)9:00	
実用の書	12月7日～令和4年3月15日(火)	13:00～14:30	8	10(3)	8,690円	11月9日(火)12:00
		15:00～16:30	8	10(3)	8,690円	11月9日(火)13:30
かんたん健康体操とストレッチ	12月7日～令和4年3月22日(火)13:10～14:10	14	20(5)	7,700円	11月9日(火)11:00	
エアロビクス&ストレッチ	12月14日～令和4年3月29日(火)14:30～15:30	15	20(5)	8,250円	11月16日(火)9:00	
相続の基礎講座	12月15日(水)	10:00～12:00	1	10(3)	550円	12月1日(水)9:00
相続無料相談会(1人40分)		13:00～17:00	1	5	無料	12月1日(水)9:00 電話
からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法®	12月17日～令和4年3月25日(金)	9:30～10:30	13	15(5)	7,150円	11月12日(金)9:00
体の歪みを正す操体法®		19:30～20:30	13	15(5)	7,150円	11月12日(金)18:30
■サンライフ長野(若里六丁目☎227-2310) ▶対象／市内在住か在勤の人(学生は除く)						
クリスマスに作るシルバーアクセサリー	12月11日(土)10:00～12:00	1	12(6)	2,150円	11月13日(土)14:00	
お正月のフラワーアレンジメント	12月26日(日)10:30～12:00	1	20(10)	3,550円	11月13日(土)14:30	

※対象者、申し込みの際の注意事項などは22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	
■柳町働く女性の家(大字三輪☎235-2373) ▶対象/市内在住か在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可。)						
お正月のフラワーアレンジ	12月23日(木)10:00~12:00	1	20(8)	4,550円	11月18日(木)10:30 託児	
自分らしく働きはじめたい! スタートアップ講座	令和4年1月12日・26日(水)10:00~12:00	2	12(5)	630円	11月24日(木)10:30 託児	
ワード中級金曜コース	令和4年1月14日~3月11日(金)10:00~12:00	8	12(5)	3,950円	11月26日(金)10:30	
◆はじめての英会話	令和4年1月14日~3月25日(金)11:30~12:30	10	12(5)	8,800円	11月26日(金)11:00	
◆世界に広げる英会話	令和4年1月14日~3月25日(金)13:30~14:30	10	12(5)	7,900円	11月26日(金)13:00	
◆気軽に楽しく英会話	令和4年1月24日~3月28日(月)13:30~14:30	9	20(8)	7,950円	11月29日(月)13:00	
◆実用英会話	令和4年1月24日~3月28日(月)18:30~19:30	9	20(8)	7,550円	11月29日(月)18:00	
■南部働く女性の家(篠ノ井小森☎292-8151) ▶対象/市内在住か在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)						
かぎ針で作る干支(えと)のあみぐるみ	12月8日・15日(水)10:00~12:00	2	12(6)	2,500円	11月10日(水)10:30 託児	
◆電卓を使いこなそう!	12月9日(水)19:00~20:00	1	6(3)	315円	11月10日(水)18:00	
◆税理士が教える相続対策	12月17日(金)	10:00~12:00	1	12(4)	315円	11月12日(金)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	11月12日(金)10:30 電話
お正月を彩るフラワーアレンジメント	12月24日(金)13:30~15:30	1	15(7)	3,615円	11月19日(金)14:00	
ファイナンシャル・プランニング技能検定3級(昼)	令和4年1月11日~3月22日(火)10:00~12:00	10	12(6)	4,980円	11月16日(火)10:30 託児	
棒針で作るサイドベルトのベスト	令和4年1月12日~2月16日(水)10:00~12:00	6	12(6)	9,200円	11月10日(水)10:30	
◆エクセル使いこなし編(夜)	令和4年1月13日~3月17日(水)19:00~21:00	10	8(4)	4,580円	11月18日(水)18:30	
ピラティス(夜)	令和4年1月14日~3月25日(金)19:00~20:10	5	25(12)	1,590円	11月26日(金)18:30	
ペルヴィス®・フローダンス	令和4年1月20日~3月17日(水)13:15~14:15	5	20(10)	1,590円	11月18日(水)13:00	
自分らしく生きるためのヒント	令和4年1月21日・28日(金)10:30~12:00	2	10(5)	630円	11月12日(金)11:00 託児	
シェイプボディ	令和4年1月27日~3月24日(水)19:00~20:15	4	20(10)	1,280円	11月11日(水)18:30	
■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256、南部=篠ノ井小森☎293-4435) ▶対象/市内在住か在勤の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)						
北部 お正月のフラワーアレンジメント	12月25日(土)18:00~20:00	1	12(5)	3,050円	11月10日(水)18:00	
中部 エンジョイ! 英会話	12月2日~令和4年3月24日(水)19:00~20:00	13	15(8)	7,804円	11月10日(水)18:00	
中部 健康ヨガ	12月6日~令和4年3月14日(月)10:30~11:45	11	15(8)	6,050円	11月15日(月)10:00	
南部 たのしい韓国語	12月1日~令和4年3月23日(水)19:00~20:15	13	14(7)	6,845円	11月10日(水)18:00	
南部 はじめてのハワイアンフラ	12月2日~令和4年3月17日(水)10:00~11:30	12	14(6)	6,600円	11月11日(水)9:30	
南部 ネイティブと楽しい英会話	12月7日~令和4年3月15日(火)	初級 18:50~19:50	12	14(6)	7,489円	11月10日(水)18:00
		中級 20:00~21:00	12	14(6)	7,489円	11月10日(水)18:00
電卓を使いこなそう!	12月9日(水)19:00~20:00	1	6(3)	315円	11月10日(水)18:00	
■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます。						
はがき・ちらし作成(デジタル写真活用)コース	12月3日(金)・6日(月)・10日(金)9:30~12:30	3	10	9,000円	11月8日(月)9:00から開催日の1週間前まで 先着	
日商PC検定 文書作成3級検定対策講座	12月6日(月)~令和4年1月12日(水)13:30~16:30	10	10	25,000円		
ワード(文章)応用コース	12月7日・14日(火)9:30~16:30	2	10	12,000円		
エクセル(表計算)応用コース	12月9日・16日(水)9:30~16:30	2	10	12,000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「安全で安心して暮らせるまち「ながの」を目指した消防体制」		
	a b n ふるさとステーション 21日・【再】28日(日)17:25~17:30「頑張れ! 信州ブレイブウォリアーズ!」		
	T S B ふれ愛ながの市政ガイド ▷6日(土)16:55~17:00「食べて応援! AC長野パルセイロ」▷13日(土)16:55~17:00「伝統芸能を次世代へ継承」 ▷20日(土)16:55~17:00「鉱物万華鏡をつくろう」▷27日(土)16:55~17:00「集まれ! 放課後子ども総合プラン」		
ラジオ	SBC ふれあい21 こちら長野市です 27日(土)17:35~17:45「全ての人の人権が尊重される社会を目指して」		
	FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド 月~金曜日9:00~9:10・【再】12:50~13:00		
1日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	16日(火)	血糖コントロール「血管を守る糖・傷つける糖」
2日(火)	おひざで絵本事業	17日(水)	ママたちのお仕事フェスタ
3日(水)	おひざで絵本事業【再】	18日(木)	まきストーブの適切な使用と灯油流出事故の防止
4日(木)	秋の火災予防運動	19日(金)	南部図書館 読み聞かせ連続講座(初心者講座・中級講座)
5日(金)	人生会議(ACP)を始めよう	22日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
8日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	23日(火)	ママたちのお仕事フェスタ【再】
9日(火)	ノロウイルスによる食中毒防止	24日(水)	市民公益活動団体「シナノ未来プロジェクト」の紹介
10日(水)	女性に対する暴力をなくす運動(DV防止週間)	25日(木)	特殊詐欺の被害防止【再】
11日(木)	お酒との上手な付き合い方(アルコール関連問題啓発週間)	26日(金)	ママたちのお仕事フェスタ【再】
12日(金)	特殊詐欺の被害防止	29日(月)	12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)	30日(火)	広報ながの12月号の見どころ

※放送日時と内容は変更になる場合があります。 ※【再】は再放送です。

インターネット 長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。



第34回 長野市景観賞

～優れた景観で魅力あるまちに～



景観賞は、景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観の形成に寄与している建築物や工作物、団体などを市長が表彰するものです。

本年度は51件の応募や推薦があり、「デザインや色彩などが周辺の景観に配慮されている」など8項目の基準で審査し、5作品を景観賞と景観奨励賞に決定しました。

景観賞



北野建設株式会社 長野本社ビル(大字南長野県町)



エムズ モーター ガレージ
M'S MOTOR GARAGE (若里七丁目)



緑豊かな表情で地域に寄り添う
“みうらハートクリニック”(南高田二丁目)



長野県立美術館(箱清水一丁目)



朝焼けに映え斜面に溶け込む家(上松)

景観奨励賞



問都市政策課 ☎224-7179 FAX224-5111
✉toshisei@city.nagano.lg.jp

市政情報はホームページでもご覧いただけます。



緊急情報やイベント情報などをツイッターで発信しています。



長野市の魅力をインスタグラムで発信しています。



無料アプリ「マチイロ」で「広報ながの」などを配信しています。

