

# NAGANO

広報ながの  
令和3年 12月号  
(2021年) No.1629



## も く じ

- 荻原市長就任のあいさつ、市長選挙結果…………… 2・3
- 皆さんの意見を募集…………… 4・5
- 長野市表彰式…………… 6・7
- マンホールカードの紹介…………… 8
- 下水熱ポテンシャルマップ…………… 8
- 公式LINEスタート…………… 9
- 冬季のごみ収集にご協力を…………… 9
- 障害者週間…………… 10
- 人権を尊重し合う市民のつどい…………… 10
- 納期内納付にご協力を…………… 11
- 年末の交通安全運動…………… 11
- 除雪はみんなの力で…………… 12
- 宝くじふるさとわくわく劇場 観覧者募集…………… 13
- 地域きらめきニュース…………… 13
- 移動図書館巡回日程…………… 14
- 市立図書館からのお知らせ…………… 15
- 水道の冬支度…………… 15
- 知って予防！ヒートショック…………… 16
- よく知ろう エイズのこと…………… 16
- 地球温暖化・大気汚染防止…………… 17
- 暮らしのチャンネル…………… 18～27
- 人権啓発ポスター・標語入賞作品…………… 28

### 長野市出身パラリンピックメダリストの栄誉をたたえ表彰しました

10月21日(休)、東京2020パラリンピック競技大会において、陸上男子マラソン(視覚障害T12)に出場し、銅メダルを獲得した堀越信司選手に長野市長特別賞、車いすバスケットボール男子に出場し、銀メダルを獲得した藤澤潔選手に長野市民栄誉賞の表彰式を行いました。

お2人に、どのような意気込みで大会に向かったか、大会でのメダル獲得の要因などについて熱くお話しいただきました(インタビュー記事を13ページに掲載)。

長野市の人口と世帯数(令和3年11月1日現在)  
総数 371,891人(男180,413人 女191,478人)  
前月比 △106人( △51人 △55人)  
世帯数 163,373世帯(前月比 +39世帯)

# 荻原市長が就任しました

10月31日(日)執行の長野市長選挙で、荻原市長が誕生しました。  
任期は、11月11日から令和7年11月10日までの4年間です。



大きな拍手に迎えられ、  
庁舎に入る荻原市長

令和3年10月31日執行

## 長野市長選挙の結果

### ●得票数(敬称略)

☎98,711票 荻原健司  
74,341票 土屋龍一郎  
4,650票 北村篤  
4,514票 百合ゆり恵  
2,522票 中澤義明

●有権者数 311,397人

●投票者数 187,339人

●投票率 60.16パーセント



▲就任式でのあいさつの様子

# 長野市に新しい息吹と爽やかな風を届けます

長野市長 荻原 健司

このたび、多くの市民の皆様のご支援を賜り、初当選の栄に浴し市政を担当させていただきととなりました。

長野市長としてのスタートラインに立った今、身の引き締まる思いとともに、長年の願いであった長野市への恩返しができる喜びを感じています。

長野市発展の礎となった長野冬季オリンピックでは、大勢の皆様に応援をいただき素晴らしい舞台をつくっていただきました。今度は私が市長として市民の皆様の暮らしを支え、長野市の未来を切り開いていく番だと決意しています。

長野市は、令和元年東日本台風災害と新型コロナウイルスという二つの大きな困難を、一日も早く乗り越えなければなりません。

このため、緊急対策として、感染症対策調査チームを編成し、感染拡大を防ぎつつ、来年に控えた善光寺御開帳を日本一の門前町大縁日で盛り上げるなど、新型コロナウイルス収束後を見据えた景気刺激策を効果的に実施します。併せて、令和元年東日本台風災害からの復旧・復興を強力に進めるとともに、変化に対処できる力(レジリエンス)を高め、災害に強いまちづくりにより市民の皆様の安全・安心を守ります。

また、市民の皆様が生き生きと健康的に暮らし、幸福感を持てるよう「健幸(けんこう)増進都市」を目指してまいります。

子育て支援では、「子育て総合支援センター」を設置して、育児の悩み、発達、貧困、教育など、子どもに関する相談にしっかりと対応していきます。未来をつくるのは子どもたちです。子どもたちを大切に守り、育て、子どもたちの夢が輝くよう全力で応援します。

長野市は豊かな自然や魅力的な文化に恵まれ、おいしい食べ物もたくさんあります。それらの魅力を私がトップセールスで国内のみならず世界中に発信し、「世界のNAGANO」として輝くよう取り組んでまいります。

台風災害からの復旧・復興や新型コロナウイルス対策をはじめ、さまざまな市政課題に対するこれまでの取り組みを、これからは私の経験と感性でアップデートし、長野市に新しい息吹と爽やかな風を吹き込みながら、市政をさらに前進させてまいります。

皆様には、ご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。

## 荻原健司市長 プロフィール

(令和3年11月11日現在)

群馬県吾妻郡草津町出身、51歳。

平成4年3月、早稲田大学を卒業。

長野大会を含め、4度のオリンピック冬季競技大会スキー・ノルディック複合団体に出場し、アルペールビル大会、リレハンメル大会で金メダルを獲得。

その後、参議院議員、(公財)長野県スキー連盟副会長、長野県教育委員会委員、(公財)長野県スポーツ協会理事、(一社)日本スポーツ振興推進機構代表理事などを歴任。



# 皆さんのご意見を募集します

市では、今後の市政の方向性や施策などを示す各種計画の策定や見直しを進めています。このたび、それぞれの計画(案)など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。



## ◆意見を募集する計画(案)、募集期間など

	計画などの名称	内容	計画の期間	意見の募集期間	担当課
①	第五次長野市総合計画後期基本計画(案)	第五次長野市総合計画の基本構想に掲げるまちの将来像「幸せ実感都市『ながの』～“オールながの”で未来を創造しよう～」の実現に向け、本計画を策定します。	令和4～8年度	12月1日(水)～27日(月)(必着。郵送の場合は当日消印有効)	企画課(第一庁舎6階) ☎224-5010 FAX224-5103 ✉kikaku@city.nagano.lg.jp
②	長野市都市内分権基本方針(案)	これまでの長野市版都市内分権の大きな流れを継承しつつ、都市内分権の担い手かつ協働のパートナーである住民自治協議会の独自性や自主性を尊重し、持続可能な住民活動となることを目指す理念型の方針を策定します。	令和4年度から		地域活動支援課(第一庁舎4階) ☎224-7615 FAX224-8596 ✉chiiki@city.nagano.lg.jp
③	第二次長野市消費者施策推進計画(案)	消費者教育の推進に関する法律に基づき、国の基本方針および第2次長野県消費生活基本計画を踏まえ、第一次推進計画の後期計画として策定します。	令和4～8年度	11月24日(水)～12月20日(月)(必着)	市民窓口課消費生活センター(大字南長野新田町) ☎224-5021 FAX223-1818 ✉shouhi@city.nagano.lg.jp
④	第五次長野市男女共同参画基本計画(案)	長野市男女共同参画推進条例に基づき、男女共同参画社会の実現に向けて、女性活躍をより一層推進するとともに、さまざまな課題に対する効果的な施策の展開を図るため、その方向性を示すことを目的に策定します。	令和4～8年度		人権・男女共同参画課(第一庁舎6階) ☎224-5428 FAX224-7547 ✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp
⑤	第三次長野市スポーツ推進計画(案)	令和4年度以降のスポーツ推進の指針および具体的な行動計画を示すため、本計画を策定します。	令和4～8年度	11月26日(金)～12月20日(月)(必着)	スポーツ課(第二庁舎3階) ☎224-5083 FAX224-7351 ✉sports@city.nagano.lg.jp
⑥	長野市空家等対策計画(案)	不動産登記法や民法改正の動向、国の特定空家等ガイドラインの改正を踏まえ、さらなる空き家等対策を講じるため、計画内容を見直します。	平成30～令和8年度	12月1日(水)～21日(水)(必着。郵送の場合は当日消印有効)	建築指導課空き家対策室(第二庁舎7階) ☎224-8901 FAX224-5124 ✉shidou@city.nagano.lg.jp
⑦	長野市公共施設等総合管理計画改訂(案)	平成29年度に策定した本計画について、国の策定指針が改訂されたことに加え、個別施設計画を策定したことなどにより、必要な見直しを行います。	平成29～令和8年度	11月24日(水)～12月23日(水)(必着。郵送の場合は当日消印有効)	公共施設マネジメント推進課(第二庁舎4階) ☎224-7592 FAX224-7964 ✉koukyou@city.nagano.lg.jp
⑧	第三次長野市やまざと振興計画(案)	中山間地域が抱える課題を明らかにするとともに、その振興を図る施策・事業を整理・体系化することにより、中山間地域政策を総合的・計画的に展開することを目的として策定します。	令和4～8年度	12月1日(水)～27日(月)(必着)	地域活動支援課(第一庁舎4階) ☎224-5033 FAX224-8596 ✉chiiki@city.nagano.lg.jp
⑨	長野市商工業振興・雇用促進計画(案)	本市の商工業および雇用が将来的に目指すべき方向性とそれに向けた具体的な施策などを明示し、持続的な発展を遂げることを目的として策定します。	令和4～8年度	12月1日(水)～27日(月)(必着。郵送の場合は当日消印有効)	商工労働課(第二庁舎3階) ☎224-5041 FAX224-5078 ✉skr@city.nagano.lg.jp
⑩	長野市観光振興計画(案)	観光振興を通じて、本市が目指す方向性や取り組む施策を記載し、地域経済および地域コミュニティの活性化を目的として策定します。	令和4～8年度		観光振興課(第二庁舎3階) ☎224-8316 FAX224-5043 ✉kankou@city.nagano.lg.jp

皆さんのご意見を募集します

計画などの名称	内容	計画の期間	意見の募集期間	担当課
⑪ 長野市立地適正化計画(案)	平成29年に策定した本計画について、定期的の見直しに加え、都市再生特別措置法の改正により、防災指針の作成など必要な見直しを行います。	令和4～13年度		都市政策課(第二庁舎5階) ☎224-5050 FAX224-5111 ✉toshisei@city.nagano.lg.jp
⑫ 長野中央西地区市街地総合再生基本計画(案)	長野駅周辺から新田町交差点周辺までの約72ヘクタールのエリアにおいて、低未利用地や老朽建物の増加などの問題解決や都市機能の適切な立地・誘導など、まちづくりを官民連携で推進するために策定します。	令和4～13年度	12月1日(水)～27日(月)(必着)	市街地整備課(第二庁舎5階) ☎224-5053 FAX224-5065 ✉shigaichi@city.nagano.lg.jp
⑬ 予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書(案)	マイナンバーを含む特定個人情報を取り扱う予防接種に関する事務において、情報漏えいなどのリスクを軽減するための適切な処置を記載したもので、個人の権利利益の保護に取り組んでいることを宣言するものです。	—	11月24日(水)～12月28日(火)(必着)	市保健所健康課(若里六丁目) ☎226-9964 FAX226-9982 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp
⑭ 第三次長野市環境基本計画(案)	望ましい環境像「人と自然が共生し 未来につなぐ 脱炭素のまち『ながの』」の実現に向けて、気候変動対策のほか、循環型社会の形成、自然環境の保全などに関わる施策を総合的・計画的に推進するため、策定します。	令和4～8年度	12月1日(水)～12月28日(火)(必着)	環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階) ☎224-5034 FAX224-5108 ✉kankyo@city.nagano.lg.jp
⑮ 長野市一般廃棄物処理基本計画(案)	一般廃棄物の処理に関する基本的な事項について定める計画です。また、食品ロス削減推進計画を新たに位置付けています。	令和4～8年度		生活環境課(第二庁舎3階) ☎224-5035 FAX224-8909 ✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp
⑯ 第三次長野市教育振興基本計画(案)	教育基本法の規定に基づく、長野市における教育の振興のための施策に関する基本的な計画として策定します。	令和4～8年度	12月6日(月)～令和4年1月5日(水)(必着)	教育委員会事務局総務課(第一庁舎4階) ☎224-5080 FAX224-5086 ✉kyosoumu@city.nagano.lg.jp
⑰ 第三次長野市生涯学習推進計画(案)	だれもが生涯にわたり、いつでもどこでも自由に学び、互いに高めあうとともに、学びの成果が活力ある地域づくりにつながる生涯学習のまちをめざし、事業推進のための行動計画として策定します。	令和4～8年度		家庭・地域学びの課(第一庁舎4階) ☎224-5082 FAX224-5104 ✉manabi@city.nagano.lg.jp
⑱ 第四次長野市地域福祉計画(案)	地域住民と行政が協働し、地域福祉の推進や、地域生活課題への解決に向けて取り組むべき方向性を示す計画を策定します。	令和4～8年度	12月1日(水)～令和4年1月11日(火)(必着)	福祉政策課(第二庁舎2階) ☎224-5028 FAX224-5106 ✉fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

◆各計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・各担当課 ・各支所
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・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)

※⑯は各市立公民館・交流センター、生涯学習センター、  
⑰は各市立公民館・交流センター、生涯学習センター、各市立図書館でも閲覧、配布しています。

◆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(①・②、④～⑫、⑭～⑱は〒380-8512長野市役所、③は〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1、⑬は〒380-0928長野市若里六丁目6-1)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)で各担当課へ
- ・閲覧場所へ持参

※各計画(案)について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※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。



# 令和3年度 長野市表彰式

10月11日(月)、令和3年度長野市表彰式を行いました。  
これは、市政の振興に多大な貢献をし、優れた功績のあった個人や団体を表彰するものです。

本年度は、142人と2団体の皆さんを表彰しました(敬称略、氏名などの公表を承諾した人のみ掲載)。

## 市政功労表彰

■市議会議員として10年以上在職

- ▽市川和彦
- ▽手塚秀樹
- ▽若林祥
- ▽小泉一真

■委員会の構成員として10年以上在職

- ▽池田千鶴子
- ▽黒岩敏明
- ▽小林敏枝
- ▽近藤定利
- ▽野口暢子
- ▽栗原榮子
- ▽小林和夫
- ▽小山順子
- ▽中村正行
- ▽橋本政晴



▲市政功労表彰

■財産区議会議員や財産区管理委員会として10年以上在職

- ▽松本明人
- ▽宮川恭一
- ▽吉澤久子

■消防団員として20年以上在職し、  
団長・副団長・分団長を務める

- ▽小柳三次
- ▽會田健司
- ▽小林由知
- ▽永井健司
- ▽村田浩一
- ▽船木孝美
- ▽金井健太郎
- ▽高見澤昇
- ▽馬場壮
- ▽山野井勇二



▲市政功労表彰

■消防団員として25年以上在職

- ▽荒井弘幸
- ▽宇都宮泰彦
- ▽唐木田進一
- ▽小宮山義光
- ▽小山由高
- ▽瀧澤卓
- ▽德嵩誠
- ▽栢山正史
- ▽原山健
- ▽深澤友巳
- ▽丸山健
- ▽井原功
- ▽奥野明宏
- ▽駒津弘仁
- ▽小山茂和
- ▽塩入剛
- ▽寺尾佳晃
- ▽西沢豊
- ▽原山永治
- ▽日詰静夫
- ▽松尾剛
- ▽宮本博夫

- ▽和田 伴徳
- ▽和田 博宣
- ▽和田 弘彰

■統計調査員として10年以上調査に従事

- ▽小島 文夫
- ▽番場 敏次
- ▽丸山 守
- ▽宮本章一
- ▽八木 奈津美
- ▽寺嶋 亮吉
- ▽堀田 秀幸
- ▽水野 忠雄
- ▽八木 和久
- ▽柳本 隆男

地域自治功労表彰

■住民自治協議会の会長、副会長、部長や行政連絡区の代表者として10年以上在職

- ▽新井 栄子
- ▽大久保 富生
- ▽唐木田 一男
- ▽倉島 智恵美
- ▽白石 芳久
- ▽野本 正義
- ▽森 晴男
- ▽浴本 英夫
- ▽香山 篤美
- ▽柄澤 洋一
- ▽小林 勝
- ▽高橋 幸隆
- ▽堀 勵

社会福祉功労表彰

■保護司として10年以上在職

- ▽伊藤 眞一郎
- ▽徳永 洋一
- ▽中島 めぐみ
- ▽藤本 光裕
- ▽須田 純皓
- ▽中澤 義仁
- ▽藤本 光世
- ▽松本 五十二

■民生委員・児童委員として10年以上在職

- ▽市川 公子
- ▽金澤 恵美子
- ▽岡田 礼子
- ▽黒岩 ヒロ子

- ▽黒岩 康子
- ▽酒井 國夫
- ▽竹田 孝司
- ▽中沢 祥世
- ▽牧野 信子
- ▽増田 幸子
- ▽溝口 俊子
- ▽南澤 圭子
- ▽宮原 正子
- ▽若麻 績茂伸
- ▽小林 光子
- ▽笹山 十三子
- ▽坪野 武茂
- ▽深瀬 敏一
- ▽牧野 憲明
- ▽水間 暉子
- ▽南澤 厚子
- ▽南澤 弘子
- ▽山岸 眞由美
- ▽和田 健夫

保健環境功労表彰

■10年以上にわたり、保健衛生の向上に功績が顕著なもの

- ▽浅井 眞
- ▽田中 實

産業振興功労表彰

■10年以上にわたり、商工の振興に功績が顕著なもの

- ▽田中 實

善行表彰

- 10年以上にわたり、技能を通じ産業の発展、後継者の育成に寄与
- ▽内山 担昌
- ▽高野 正尚
- ▽森下 康正
- ▽渡邊 學
- ▽小林 直武
- ▽宮下 和夫
- ▽山崎 康生
- 公益のため市に300万円以上の金品を寄付
- ▽松澤工業株式会社
- ▽宮澤木材産業株式会社



▲社会福祉功労表彰



▲地域自治功労表彰、産業振興功労表彰、善行表彰

# マンホールカードの配布

長野市を含めた全国580の自治体では、780種類(8月7日時点)のマンホールカードを、下水道の広報活動の一環として発行・配布しています。カードには、写真に採用されたマンホールの位置情報などを記載して、1人1枚を無料で配布しています。

## マンホールカードって？

下水道マンホールのふたのデザインは、設置された年代や地域によって異なっています。現在、市で配布しているカードは、中央に市の花である「りんごの花」、周囲に「りんごの実」を配置したデザインになっ

ています。カードにはその写真や位置情報、デザインの由来などが印刷されています。

また、カードにはなっていないませんが、市内にはこのほかにも数種類のデザインマンホールのふたがありますので、ぜひ探してみてください。



## マンホールの写真(表)



## デザインの由来(裏)



## マンホールカードの配布は

- ▼配布場所／長野市観光情報センター  
1 (長野駅内東西自由通路)
- ▼配布時間／9時から18時
- ◎配布時に簡単なアンケートへのご協力をお願いします。
- ※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、アンケートの実施をしていない場合があります。詳しくは、受付にてご確認ください。
- ※事前予約や郵送での配布はできません。

## 問長野市上下水道局総務課

☎224・5070 FAX 224・5114  
✉suisomu@city.nagano.lg.jp

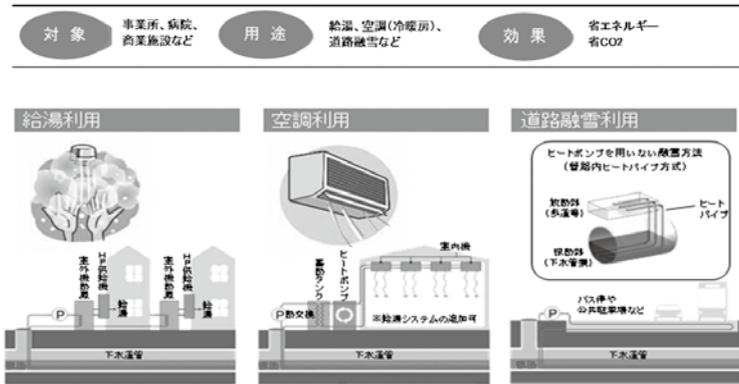
# 下水熱ポテンシャルマップを 作成しました

## 下水熱とは

下水の水温は、外気温と比べて夏は冷たく、冬は温かいという特長があります。この温度差の熱エネルギーを下水熱といいます。

## 下水熱ポテンシャルマップとは

市では、下水熱の利用を図るため「長野市公共下水道下水熱ポテンシャルマップ」を作成し、公開して



▲下水熱利用のイメージ

## 下水熱の用途について

下水熱は事業所、病院、商業施設、公共施設などの給湯、冷暖房、路面融雪の熱源などに利用することができます。また、下水熱を有効利用することで、省エネルギー化によるコスト削減やCO2排出削減などの効果が期待できます。

## 事業者の皆さんへ

市の下水熱ポテンシャルマップと下水熱利用に関する情報は、市上下水道局ホームページに掲載されています。事業所などの建物の新築、改築・改修時には、下水熱ポテンシャルマップなどを参考に、下水熱の利用をご検討ください。



## 問上下水道局下水道整備課

☎224・5072 FAX 224・5114  
✉gesuisei@city.nagano.lg.jp



# 長野市LINE公式アカウント 11月1日から始めました

これまで、「ながのわくわく子育てLINE」として使っていたアカウントを長野市公式アカウントとしてリニューアルし、より多くの皆さんにお使いいただけるようになりました。ぜひ友だち登録をして、ご利用ください。



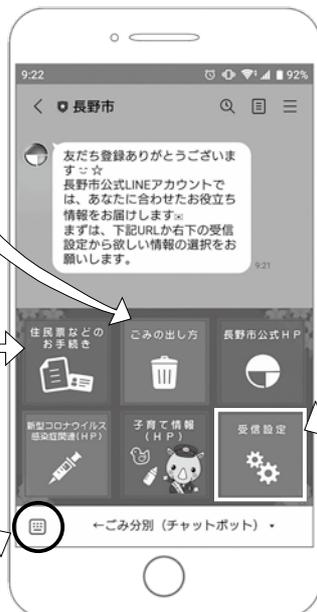
友だち登録  
お願いします！

## ●利用方法 【情報検索編】

ごみを出すときの注意点の確認やごみカレンダーや分別方法などを掲載している「ごみアプリ」などを検索できます。

各種証明書、マイナンバーカード、引越しの手続きなどを検索できます。また令和4年1月から、住民異動届、住民票、戸籍などの証明書が必要なときに、持ち物の確認と、必要な申請の準備ができる「事前申請」のサービスを開始予定です（市民窓口課のみ対応）。

こちらのキーボードマークを押してください。AI機能がごみの分別についてお答えします。



## 【情報配信編】

友だち登録をした後は、受信設定をお願いします。居住地区、子育て、健康・福祉などの14項目から、ほしい情報を選択してください。選択内容に沿って、あなたに合わせた最新のお役立ち情報をお届けします。また、今まで行っていた「ながのわくわく子育てLINE」も、引き続き配信します。受信を希望する人は、アンケートの子育ての項目内で設定できます。ぜひ、ご利用ください。

問広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102 ✉kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp

## 冬季のごみ収集にご協力ください

冬季のごみ収集は降雪や道路状況により、時間が遅れる場合や、収集ができなくなる場合があります。ごみの収集が安全で効率的にできるよう、以下のことにご協力をお願いします。

### ●ごみ集積所の除雪にご協力ください

降雪があった日は、集積所付近の除雪が十分でないと作業スペースが狭くなり、安全に作業を行うことができません。収集日に降雪がある場合は、ごみ集積所付近の除雪にご協力をお願いします。



### ●収集が遅れることがあります

大雪などの悪天候時は、ごみの収集が遅れる場合や、翌日以降の収集になる場合があります。収集日が大雪の場合は、できるだけ次の収集日にごみを出すようにご協力をお願いします。

### ●カラスよけネットをご利用ください

カラスが餌を求め、ごみ袋を荒らし、ごみが周辺に散乱するなどの被害が目立っています。カラスの被害に遭わないために、野天の集積所では、カラスよけネットをご利用ください。



### ●長野市版ごみ分別アプリ「ごみNAVI for 長野」をご利用ください

ごみの分別・収集日などの情報を確認できるアプリケーションです（個人が所有・管理しています）。▲App Store ▲Google Play



### 食品ロスを削減しましょう

年末は何かと食材を買う機会が増えます。買い物前には食材チェックをして、食べ切る分だけの購入を心掛けましょう。

問生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909 ✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

12月3日～9日は障害者週間です

## 障害のある人もない人も 共に生きる社会へ



日頃の生活の中で、障害についての理解を深め、人格と個性を尊重し合いながら、共に支え合い、共に生きていく社会をつくりましょう。

### 障害理解と配慮

身体障害の約半数は、病気や事故による後天的なものです。外見では分からない聴覚障害や内部障害、発達障害もあります。また、生涯を通じて5人に1人は精神疾患にかかる可能性があるとわれています。このように、障害は誰にでも生じる可能性がありますがある身近なものです。周囲の人の理解や配慮により、障害のある人が自立した生活を送ることや、就労の機会を増やすことなどができるようにになります。

### 障害者差別解消法の改正

障害のある人もない人も、その人らしさを互いに認め合いながら、共に生きる社会をつくることを目指す「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(通称…障害者差別解消法)」が5月に改正されました。今回の改正により、事業者において、これまで努力義務となっていた

障害のある人に対する合理的配慮の提供が、行政機関と同様に3年以内に義務化されることになりました。

### 電話リレーサービス

「きこえない人と きこえる人を電話でつなぐ電話リレーサービス」が、24時間365日使える公共インフラとして、7月1日から開始されました。

通訳オペレーターが手話・文字と音声を通訳することにより、即時に双方向につなぐことができるサービスです。詳しくは、総務大臣指定電話リレーサービス提供機関(一財)日本財団電話リレーサービスのホームページをご覧ください。



▲総務省ホームページより

### 障害福祉課

☎ 224・50300 FAX 224・50093  
✉ shougai@city.nagano.lg.jp

12月4日～10日は人権週間です

## 人権感覚を磨きましよう



差別や人権侵害は、私たちの無知、無関心、無理解などによる決めつけや思い込みなどにより引き起こされます。人権週間をきっかけに、自分の中にある「差別する心」に気付き、相手の立場に立って考える「人権感覚」を磨きましよう。

### 人権週間とは？

20世紀に世界を巻き込んだ2度の世界大戦により、多くの人々の命が奪われ、人権が踏みじられました。その反省から、1948(昭和23)年12月10日、国連総会において「世界人権宣言」が採択されました。また、その日を記念して「人権デー」が定められました。

日本でも毎年12月10日を最終日とする1週間を「人権週間」とし、さまざまな啓発活動を行っています。

### 44回 人権を尊重し合う 第44回 市民のつどい

女装パフォーマンス兼ライターであるブルボン又さんをお招きし、講演会を行います。テーマは、「男らしさ、女らしさより自分らしさが社会を変える」LGBT・男性・女性とは」です。また、人権啓発ポスター・標語コンクール表彰式、長野県人権大

使の大橋良隆さん(AC長野パルセイロ元選手)による脳を活性化させるトレーニング「ライフキネティック」を実施します。



▲ブルボン又さん

人権の大切さについて学ぶ機会です。ぜひご参加ください。

▼とき/12月18日(土)13時～16時(開場12時15分予定)

▼ところ/勤労者女性会館しなのき

▼対象/市内在住・在学・在勤の人

▼定員/120人

▼参加料/無料

▼申し込み/12月10日(金)までに、電話か、住所・氏名・電話番号を記入の上、郵送(消印有効)、ファックス、Eメール、市ホームページ「ながの電子申請サービス」のいずれかで人権・男女共同参画課へ(申し込み多数の場合は抽選、結果は12月13日発送予定)



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を変更する場合があります。

### 人権・男女共同参画課

☎ 224・50084 FAX 224・7547  
✉ jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

年末を機にご確認ください

# 市税などの納め忘れはありませんか？

年末を機に、市税などの納め忘れがないか、もう一度ご確認ください。納め忘れがある場合は、早めの納付をお願いします。

## 滞納のある人に対しては

滞納内納めた人との公平性を保つため、本来の税額などに、督促手数料や延滞金を加算して請求します。

また、納付に対して誠意が見られない場合、財産の差し押さえや各種給付の制限など、法律に基づく処分や手続きを行います。

## お早めにご相談ください

コロナ禍による影響、病気、災害などの特別な事情によって納付が困難な場合や、一度に納付することが困難な場合は、早めにご相談ください。納付の猶予や減免などを受けることができる場合があります。



**安心・便利・確実な  
口座振替をお勧めします**  
口座振替を申し込むと、指定した口座から自動的に納付されるため、納め忘れがありません。また、納付の都度、市役所や金融機関に出向く必要がないため大変便利です。市税などの納付には、ぜひ口座振替をご利用ください。

## ◆申し込み方法

スマートフォンなどで、左の2次元コードを読み取り、市ホームページにアクセスしてください。



▲市ホームページ



## ◆口座振替日

各納期の末日です。20日(ゆうちょ銀行は10日)までに申し込むと、翌月以降の納期分から振替になります。

## 問 収納課

(収納向上対策協議会事務局)  
☎ 224・5019 FAX 224・7346  
✉ syunou@city.nagano.lg.jp

12月15日(水)から31日(金)まで

# 年末の交通安全運動が行われます

年末は人や車の動きが増加し、また路面の凍結や積雪により道路環境も悪くなります。本市でも例年、交通事故が増加する傾向にあり、月別の統計では、12月に最も多く発生しています。

交通事故の被害者にも加害者にもならないように、歩行者もドライバーもより一層交通安全を心掛けましょう。

## 🐻 早めのライト点灯

16時～19時の事故件数が全体の約3割を占めています。ドライバーの皆さんは、周囲が薄暗くなる前(日没30分前を目安)に、早めのライト点灯を心掛けましょう。歩行者などの発見が早くなるだけでなく、車の存在を周囲に知らせることができず。

また、先行車や対向車がいなくてハイビームを活用し、危険な状態をすぐに発見しましょう。時間と心にゆとりをもって、安全運転を心

掛けてください。

## 🐻 明るい色の服装と反射材

日が暮れると、ドライバーからは歩行者が見えにくくなります。夜間の外出時には、白色や黄色などの明るい色の服装を心掛け、夜光反射材やライトなどを使用しましょう。ドライバーから早く発見されるため、交通事故防止に有効です。夜光反射材は、地域活動支援課(第一庁舎4階)でも配布していますので、お気軽にお問い合わせください。

## 🚫 絶対ダメ！飲酒運転

飲酒運転は、極めて悪質で危険な犯罪です。次のことをみんなで徹底しましょう。

- ・運転するなら酒を飲まない
- ・酒を飲んだら運転しない
- ・運転する人に酒を勧めない
- ・酒を飲んだ人に運転させない

## 市内の 交通事故状況

11月8日現在

### 事故件数

866件

(前年比) +54件

### 事故死者数

7人

(前年比) +2人

## 問 地域活動支援課

☎ 224・7615 FAX 224・85096  
✉ chiki@city.nagano.lg.jp

# 除雪はみんなの力で



市では、冬季間の交通を確保するため、バス路線や主要な道路を中心に、除雪や凍結防止剤の散布を行っています。また、生活道路の除雪は、地域の皆さんや事業所の皆さんにご協力をいただいています。

安全・安心な生活ができるよう、除雪にご理解とご協力をお願いします。

## 除雪に当たってのお願い

自宅周辺の生活道路は、各家庭で除雪をお願いします。その際は、次の点に注意が必要です。

■道路や水路、側溝へ雪を出さない  
道路への雪出しは、道路幅が狭くなり、交通障害や事故の原因となるため大変危険です。道路交通法違反となる場合もあります。また、水路や側溝に雪を捨てると、詰まって水害が発生する恐れがあります。

■路上駐車禁止  
路上駐車は、除雪作業を妨げるだけでなく、緊急車両の通行の妨げにもなるため、絶対にしないでください。

## 生活道路の除雪などにご協力いただくために

■運転手付きダンプトラックなどの無償貸し出し

生活道路(市道)の排雪を目的に、運転手付きダンプトラックやスコップを貸し出しています。交通量の多

い場所には、交通整理員も併せて派遣します。詳しくは、次の申込先へお問い合わせください。

▼対象/住民自治協議会、区、自治会などの団体、事業者

▼申し込み/維持課、各支所

■小型除雪機の貸与  
中山間地域などへは、小型除雪機を貸与し、地域の皆さんに生活道路を除雪していただいています。引き続きご協力をお願いします。

■凍結防止剤ボックスの設置  
急勾配の坂道などに設置しています。道路を利用する皆さんは、凍結防止剤の散布にご協力をお願いします。

■凍結防止剤の配布  
市道への散布を条件に、凍結防止剤を配布します。

▼対象/住民自治協議会、区・自治会(個人も可)

▼申し込み/維持課、各支所

■排雪場所のご案内

主に千曲川・犀川の河川敷を排雪場所としています。詳しくは、市ホ

## 市道の除雪に関するお問い合わせ

- ▶第一～第五・芹田・古牧・三輪・吉田・柳原・浅川・大豆島・朝陽・安茂里・小田切・芋井・七二会地区/維持課 ☎224-7034
- ▶篠ノ井・松代・若穂・川中島・更北・信更地区/南部土木事務所(篠ノ井支所内) ☎213-8630
- ▶古里・若槻・長沼・豊野地区/東部土木事務所(豊野支所内) ☎257-5869
- ▶鬼無里地区/北部土木事務所(鬼無里支所内) ☎256-3179
- ▶戸隠地区/戸隠支所 ☎254-3756
- ▶信州新町地区/西部土木事務所(信州新町支所内) ☎262-2204
- ▶大岡地区/大岡支所 ☎266-2121
- ▶中条地区/中条支所 ☎268-3002

※月～金曜日の17:15～翌8:30、土・日曜日、祝休日、12月29日～令和4年1月3日は、市役所代表(☎226-4911)へお問い合わせください。

## 市が行う除雪など

市では、バス路線などの主要な道路を対象に、事業者に委託して除雪や凍結防止剤の散布を行います。

除雪車での作業後、玄関先などに雪が残ってしまう場合がありますが、その処理にご協力をお願いします。

■除雪を行う路線

▼一次路線/市街地の主要な幹線道路や主なバス路線などで、積雪10センチメートルを目安に、原則通勤・

通学時間帯までに行います。

▼二次路線/一次路線に準じた地区の重要路線などで、積雪20センチメートルを目安に、一次路線の除雪完了後に行います。

▼歩道路線/通勤・通学などの歩行者が多い路線で、積雪15センチメートルを目安に、原則通勤・通学時間帯までに行います。

■凍結防止剤散布路線

通勤・通学のバス路線や学校・病院などの公共施設に通じる道路で、夜間や早朝に凍結防止剤の散布を行います。

## 問維持課

☎224-7034 FAX 224-8759  
✉ij@city.nagano.lg.jp

# 宝くじみるごと劇場



宝くじの社会貢献広報事業の助成により、特別料金で漫才、落語、舞台など、盛りだくさんのお笑い公演をお楽しみいただくことができます。

- ▶とき／令和4年1月23日(日)16:00開演(15:00開場)
- ▶ところ／芸術館メインホール(全席指定)
- ▶定員／1,100人(先着順)
- ▶入場料／2,000円(宝くじの助成による特別料金)
- ▶チケットの購入／12月8日(水)10:00から、次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ・二次元コードから芸術館チケットオンラインへ
- ・電話か直接、芸術館チケットセンター(☎219-3191、10:00~19:00、火曜定休)へ



**主催** 長野市、(一財)長野市文化芸術振興財団、(一財)自治総合センター

## 第一部 お笑いオンステージ



▲桂米助 ▲ザ・ぼんち ▲COWCOW ▲ハリウッドザコシショウ

## 第二部 ほめほめコメディ劇場

出演:吉本新喜劇メンバー ほか

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

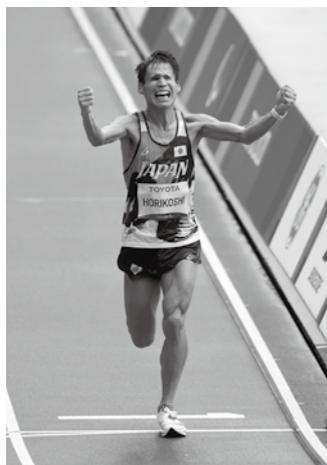


# 長野市出身 藤澤選手・堀越選手 メダル獲得おめでとうございます!

編集  
広報広聴課



**藤澤選手**  
巧みな車いす操作で相手をけん制し、決勝戦でもシュートを決めるなど、活躍を見せてくれました。



**堀越選手**  
ゴールの瞬間、思わずガッツポーズが出たそうです。今まで何百本とレースを走ってきた中で、一番気持ちのいいゴール、本当に最高の瞬間だったと語ってくれました。3年後のパリオリンピックに向けて、既に練習を開始しているとのこと。

### 「自分で自分に納得したかった」

#### ～選考合宿での葛藤

大会に向けての選考合宿で、自分がこう在りたいと思う姿でいるべきか、代表に残るためのバスケをするべきか、そこの折り合いがすごく難しかったです。自分の武器であるシュートは絶対に持ち味として出したいけど、シュートだけ打ってれば選考されるかといえばそうではありません。むしろ日本代表はディフェンスのチームなので。

でもやはり後悔したくないし、誰もが納得するような存在でいなきゃいけないし、自分で自分に納得したかったの、持ち味は最大限出すべきだと思いました。そして、結果それがうまくいき、(大会中の)要所でシュートにつながりました。自分の武器を買いたからそういうシーンをつくることのできたと思います。納得感が得られる大会でした。



### 「今回の大会は『ブレなかった』ことに尽きます」

あらかじめレースプランを、「ずっとこれで行く」と決めていました。レース中はやはり駆け引きが多かったですが、決めていたプランのとおり走りました。信念を貫き通したということが一番の勝因です。

また今年に入ってから、故障で2カ月くらい走れない期間がありました。やはり動揺するし、負の感情に押しつぶされそうなきもりましたが、「本当にそれでいいのか」「できることをやるしかないだろ」とずっと自分に言い聞かせてやってきました。

レースプランのとおり走り切ったことも、故障中の心の持ち方のことも、今回の大会は「ブレなかった」ことに尽きます。



# 便利で身近な

## 移動図書館をご利用ください

### 移動図書館の巡回

移動図書館車「いいづな号」が、市内91カ所を20コースに分け、おむね2週間に1回巡回しています（日程は、14ページをご覧ください）。



▲移動図書館車「いいづな号」



### 移動図書館で本を借りるには？

移動図書館で本を借りるときは、市立図書館の利用券（長野・南部・移動図書館共通）が必要です。

初めて利用する人は、運転免許証や健康保険証など、住所・氏名・生年月日の確認ができるものを持参し、貸出場所での利用の申し込みをしてください。その日から借りることができます。

貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は次の巡回日までです。

### どんな本があるの？

小説や実用書のほか、絵本や紙芝居など、約3500冊をそろえています。また、借りたい本を予約することもできます。

※気象庁（長野地方気象台）警戒情報や警報の発令などにより、巡回を中止する場合があります。運行状況や巡回時間など、詳しくは南部図書館（☎292・0143）までお問い合わせ下さい。

### 南部図書館 12月イベント

#### ■おはなし会

▼とき／12月8日・15日(水)11時～11時30分

▼内容／絵本の読みがたり、紙芝居、手遊びなど

▼対象／1～3歳児

▼クリスマス子ども会

▼とき／12月12日(日)14時～14時45分

▼内容／DVD上映、絵本の読みがたり、ハンドベルの演奏など

▼対象／幼児～小学3年生

▼定員／50組(先着順)

# 水道管の凍結に

## ご注意ください

最低気温が氷点下になることが多いことから季節は、日が当たらない場所、風が強く当たる場所などで、水道管が凍結しやすくなります。

低温注意報が発表されたときや、旅行などで長期間水道を使わないときは、特に注意が必要です。早めに水道管の冬支度をして、寒い冬に備えましょう。

### 凍結を防ぐには

◆水道管を電熱帯(凍結防止帯)で保温する

屋外の水道管は凍結しやすいため、電熱帯を巻いて保温してください。電熱帯の電源の入れ忘れに注意しましょう。

### ◆不凍栓を閉める

長期間水道を使わないときは、不凍栓を閉め、水道管内の水を抜いてください。長期の不在などで、家のブレーカーを切る際も同様です。

### 水抜きの手順



- ①不凍栓を完全に閉める。
- ②蛇口を開ける(水道管内に空気が入り、水が排出されます)。
- ③蛇口の先に手のひらを当て、空気の吸い込みを確認する。



▲下水道局イメージキャラクターみずなちゃん

### 水道管が凍結してしまったら

凍結したと思われる部分にタオルを巻いて蛇口を開き、30～40度ぐらいのぬるま湯をゆっくり掛けるか、ドライヤーなどで温風を当てて、水道管内の氷を溶かしてください。※水道管に熱湯を掛けて急激に温めると、破裂する恐れがあります。

### 水道管が破裂してしまったら

水が噴き出した場合は、不凍栓か水道メーターボックス内の止水栓を閉めてください。破裂した部分に布やテープを巻き、その上からひもや針金などで縛って、水が噴き出さないようにしてください。

### 水道管の解氷・修理

水道管の解氷や破裂などの修理は、ご自宅の水道を工事した長野市指定給水装置工事業者へ依頼してください。借家にお住まいの皆さんは、家主か管理会社へお問い合わせください。

### 問 上下水道局水道維持課

☎241・1132 FAX 263・1611  
✉suidouji@city.nagano.lg.jp

# 移動図書館巡回日程

令和4年1月～6月  
問 南部図書館 ☎292-0143

※巡回時間は目安です。天候や交通状況などにより、巡回時間に遅れることがあります。

コース	巡回場所(巡回ステーション)・時間					巡回日	
1	返目市営住宅 (25-2号棟北) 9:55～10:25	宇木市営住宅 (3号棟東) 10:35～11:10	三輪支所 11:20～11:50	柳町団地 (8号棟南) 13:10～13:45	ツルヤ長野中央店 (平林) 13:55～14:40	月曜日	1月17日・31日 2月14日・28日 3月14日・28日 4月11日・25日 5月9日・23日 6月6日・20日
	2	MEGAFON・キョーテ 長野店(東側正面駐車場) 9:45～10:20	西友西尾張部店 10:35～11:30	西友日詰店 13:00～13:50	ユニクロ 長野稲葉店 14:00～14:30		3月2日・16日 4月13日・27日 5月11日・25日 6月8日
3	西友古里店 10:00～10:50	駒沢新町団地 (A-3北) 11:00～11:30	北堀公民館 13:00～13:30	デリシア吉田店 13:40～14:30	水曜日	1月5日・19日 2月2日・16日 3月2日・16日 4月13日・27日 5月11日・25日 6月8日	
	4	西友川中島店 (第1駐車場) 9:30～10:00	古森沢団地 集会所 10:15～10:45	川中島駅前 11:00～11:45		JAグリーン長野 真島支所 13:15～13:45	JAグリーン長野 小島田ふれあいセンター 14:00～14:30
5	西和田公民館 (和田神社隣) 9:50～10:20	アメリカンドラッグ 柳原店 10:40～11:15	長沼支所 11:30～11:55	県営柳原団地 (A-1西) 13:20～13:45	朝陽団地 (C棟集会所前) 14:00～14:30	木曜日	1月6日・20日 2月3日・17日 3月3日・17日 4月14日・28日 5月12日・26日 6月9日
	6	うわの公民館 10:10～10:40	ツルヤ徳間店 10:55～11:45	北部勤労 青少年ホーム 13:10～13:40	長命寺前 (南堀) 13:55～14:25		1月7日・21日 2月4日・18日 3月4日・18日 4月15日 5月13日・27日 6月10日
7	鍛冶沼公民館 (青木島) 9:30～10:00	西友三本柳店 10:10～11:00	七二会公民館 11:30～11:55	今里団地公民館 13:25～13:55	コープながの稲里店 (稲里町中央) 14:10～14:40	金曜日	1月8日・22日 2月5日・19日 3月5日・19日 4月16日・30日 5月14日・28日 6月11日
	8	A・コープファーマーズ 南長野店(篠ノ井杵淵) 9:35～10:10	象山神社 10:30～11:00	ツルヤ松代店 11:10～11:45	大英寺前(松代) 13:20～13:50		松代公民館 寺尾分館 14:05～14:35
9	鬼無里支所 10:30～11:00	鬼無里公民館 両京分館 11:20～11:50				土曜日	1月24日 2月7日・21日 3月7日 4月18日 5月2日・16日・30日 6月13日
	10	中条総合市民 センター 9:45～10:15	信州新町支所 10:40～11:10	大岡特産センター 11:25～11:55	大岡支所 13:30～14:00		1月12日・26日 2月9日 3月9日・23日 4月6日・20日 5月18日 6月1日・15日
11	桜新町公民館 9:50～10:20	マクドナルド18号 長野店 (梅園団地入り口) 10:30～11:10	朝陽支所 11:20～11:50	ショッピングタウン あおぞら(シャトレー ゼ西側駐車場) 13:15～13:45	JAながの 古牧支所 14:00～14:30	月曜日	1月12日・26日 2月9日 3月9日・23日 4月6日・20日 5月18日 6月1日・15日
	12	A・コープファーマーズ 篠ノ井店(瀬原田) 9:35～10:10	JAグリーン長野 塩崎集荷所 10:25～10:55	信更公民館 11:15～11:45	信更小学校前 13:10～13:40		今井ニュータウン (市住集会所東) 14:10～14:55
13	若槻団地県住 (A-2北) 9:55～10:25	浅川団地 自治会館 10:35～11:05	浅川西条公民館 11:15～11:45	西友長野北店 (北側駐車場、檀田) 13:10～13:45	有料老人ホーム あたご(三輪) 14:00～14:30	水曜日	1月13日・27日 2月10日・24日 3月10日・24日 4月7日・21日 5月19日 6月2日・16日
	14	アメリカンドラッグ 大豆島店 9:50～10:30	大豆島体育館 10:40～11:10	風間神社 (西風間) 11:20～11:50	川合新田体育館 13:20～13:50		サンマリンながの 屋内運動場 14:00～14:30
15	久保公会堂 (保科) 9:40～10:10	日の出屋 (若穂団地) 10:20～10:50	旧綿内駅跡 11:05～11:50	旧川田駅前 13:10～13:45	デリシア更北店 (大塚) 14:05～14:35	木曜日	1月14日・28日 2月25日 3月11日・25日 4月8日・22日 5月6日・20日 6月3日・17日
	16	安茂里体育館 (小市) 9:30～10:00	デリシア安茂里店 10:10～10:50	西友伊勢宮店 11:00～11:40	安茂里総合 市民センター 13:05～13:35		平柴台集会所 (遊園地南) 13:50～14:20
17	長野県赤十字血液セ ンター(稲里町田牧) 9:30～10:00	御厨団地 (アカシア公園前) 10:15～10:45	ツルヤ長野南店 (北側駐車場、稲里町中央) 11:00～11:45	網島神社(青木島) 13:15～13:50	青木島ショッピングパーク (下水鉤第一公園西) 14:00～14:30	金曜日	1月15日・29日 2月12日・26日 3月12日・26日 4月9日・23日 5月7日・21日 6月4日・18日
	18	上松滝駐車場 (滝公民館隣) 9:45～10:10	西鶴賀公民館 10:25～10:55	デリシア七瀬店 11:10～11:50	日吉神社(北側リサ イクルハウス前) 13:20～13:50		若里市営住宅 (1号棟南) 14:00～14:30
19	豊野東小学校 10:30～11:00	豊野隣保館(浅野) 11:10～11:40	豊野公民館 13:00～13:30	南石集会所 13:40～14:10		土曜日	
	20	湯谷団地 公民館北 9:45～10:10	スポーツホテル アゼリア飯綱 10:50～11:20	戸隠商工会館 11:35～12:05	戸隠支所 13:20～13:50		

※ は、巡回時間が変更になっています。

# ヒートショックに「注意」ください！

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が大きく変化することで起こる健康被害のことです。

## ヒートショックはなぜ起こる

暖かい場所から寒い場所に行くとき、身体は自律神経の働きにより寒さに対応しようとして、血管が収縮し、血圧が上がります。その後、暖かい場所に戻ると暖かさに対応しようとして、血管が膨張し、血圧が下がります。この急激な血圧の変動によって、めまいや立ちくらみを引き起こし、重度の場合は失神や心臓発作、心筋梗塞や脳梗塞につながります。

## 起りやすい場所は

血圧の上昇と低下を短時間に繰り返しやすい、また室温が10度以下になりやすい浴室とトイレが、特に起りやすい場所です。その他、気温差がある場所の行き来が危険といわれています。

〈入浴時の例〉  
寒い脱衣所



血管が収縮し、血圧が上がります。服を脱ぐことでさらに血圧が上がります。



血圧が下がり立ちくらみなどを起こし溺れる

## 予防のポイント

- 脱衣所や浴室、トイレは暖房器具などで暖めておきましょう。シャワーを活用した浴槽へのお湯張りや、浴槽のふたを開けておくことも効果的です。
- 特に高齢者は、生理機能がピークになり、温度差に適應しやすい日没前(14時～16時)に入浴しましょう。
- 掛け湯をしてから入りましょう。
- お湯の温度を38～41度に設定し、お湯に漬かる時間は10分以内にし、お湯を流す時間を短くしましょう。
- 食後1時間以内や飲酒後は、血液が胃に集まり、血圧が下がります。そのため、入浴を控えましょう。
- 12月～翌年2月の寒い時期は、血圧が高くなります。普段の血圧を把握し、家庭血圧が最高血圧135以上・最低血圧85以上の場合は、かかりつけ医などに相談し、適正な値にしておきましょう。

### 問 市保健所健康課

☎ 226・09991 FAX 226・09992  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

# 「レッドリボン」をご存知ですか

12月1日は世界エイズデーです。本年度のテーマは、「レッドリボン30周年 Think Together Again」です。

## レッドリボンとは

エイズへの理解と支援の象徴として使われています。また、エイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージにもなっています。

## HIV／エイズとは

- ・ HIV(ヒト免疫不全ウイルス) Ⅱ 体を病原菌から守る免疫を破壊するウイルス
- ・ エイズ(後天性免疫不全症候群) Ⅱ HIV感染後、免疫機能が低下してさまざまな症状が現れる状態

## HIV感染からエイズ発症まで

HIVに感染しても自覚症状はなく、すぐにはエイズを発症しません。HIV感染後、数年(一般的に5～10年ほど)後に、エイズを発症するといわれています。

## ●主な感染ルート

- ・ 性的接触による感染(約8割)
- ・ 血液を介しての感染
- ・ 母親から赤ちゃんへの母子感染

## HIVの早期発見と治療

早期発見と適切な治療を行うことで、エイズの発症を抑えて健康な人と変わらない生活を送ることができます。令和2年のHIV感染者とエイズ患者の報告数の合計は、全国で1095件、長野県で10件でした。早期発見のためにも、感染の心配がある人は検査を受けましょう。

## HIV・性感染症検査

無料・匿名で受けられます。正確な結果を得るため、感染が心配な出来事から3カ月以上たってから受けましょう。

▼とき／火曜日(要予約・詳しい日程はお問い合わせください)

※12月は、7日・14日・21日(火)に実施予定です。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、検査を中止する場合があります。

▼ところ／市保健所(若里三丁目)

▼検査項目／HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症

▼申し込み／事前に電話で、エイズホットライン(☎226・9966、月～金曜日8時30分～17時15分)へ

### 問 市保健所健康課

☎ 226・09994 FAX 226・09992  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

# きれいな空気

## を守るう！

冬は、交通量の増加、暖房器具の使用、気象条件の影響などにより、空気が汚れやすくなります。皆さん一人一人の取り組みで、きれいな空気を守りましょう。

### 市内の大気状況

市内6カ所にある大気測定局で、二酸化窒素や微小粒子状物質(PM2.5)などの大気汚染物質を常時測定しています。近年、全ての測定局でおおむね環境基準以下で推移しているため、市内の大気はきれいな状況です。

※市内の大気状況は、環境省大気汚染物質広域監視システム「そらまめくん」のホームページでご覧いただけます。



### 電気の切り替え「EE電キャンペーン」実施中！



グループパワーで、かしこくチョイス。未来へつなぐおトクな一歩。



▲詳しくはこちらから

# 地球温暖化

## 防止に向けて行動しよう！

地球温暖化は現在、気象や水、食料生産、生態系などにさまざまな影響を与え、また、豪雨や大型の台風を発生させる要因ともいわれています。

皆さんの具体的な行動が、地球温暖化防止につながります。この機会に、地球温暖化防止について考え、行動しましょう。

### 冬の省エネにご協力を

寒さが厳しい長野市では、冬になると暖房燃料や電気の使用量が増加します。燃料や電気の節約は、温室効果ガスの削減に加え、家計負担の軽減にもつながります。無理のない範囲で、家庭や職場での省エネにご協力をお願いします。



### 温室効果ガス削減目標

市では、地球温暖化防止のため、温室効果ガスの排出量を令和3年度までに、平成17年度比で21パーセント以上削減することを目標に、さまざまな対策に取り組んでいます。平成29年度の排出量は、平成17年度比で6.7パーセント減少しています。

なお、家庭からの年間排出量は、1世帯当たり4.54トン(前年度比0.09トン増加)で、そのうち電力使用によるものが全体の約4割を占めています。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### 環境保全温暖化対策課

環境保全担当

☎224-8034

温暖化対策担当

☎224-7532

FAX224-5108

✉kankyo@city.nagano.lg.jp

## すぐに取り組める地球温暖化・大気汚染防止への取り組み

地球温暖化対策の一部は、大気汚染防止としても有効です。地球の未来・きれいな空気を守るために、身近な取り組みから始めましょう。

取り組み内容		CO2削減量の目安(キログラム/年)	節約金額の目安(年間)
暖房の使用を毎日1時間短縮(20度設定の場合)	エアコン	19.9	1,100円
	石油ファンヒーター	41.5	1,470円
暖房の設定温度を1度下げる(1日当たり9時間使用する場合)	エアコン	25.9	1,430円
	石油ファンヒーター	25.4	880円
電気こたつの設定温度を低くする(「強」→「中」にし、1日当たり5時間使用する場合)		23.9	1,320円
白熱電球をLEDランプに取り替える		43.9	2,430円
冷蔵庫の設定温度を高くする(「強」→「中」にした場合)		30.1	1,670円
間隔を空けずに入浴する(2時間程度の放置で4.5度低下した湯200リットルを追い炊きしている場合)		85.7	6,190円
エコドライブ	ふんわりアクセル(5秒間で時速20キロメートル程度まで加速)	194	11,950円
	加減速の少ない運転	68	4,190円
	早めのアクセルオフ	42	2,590円

出展:資源エネルギー庁 省エネポータルサイト

# くらしのチャンネル

料金の記載のないものは無料。  
申し込み方法の記載のないものは申し込み不要。

お知らせ

暮らし

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

本紙に掲載している催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を講じています。お越しの際は、マスクを着用するなどのご協力をお願いします。また、感染拡大状況により、中止や延期になる場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

## お知らせ

### 長野市健康増進・食育推進審議会

- ▶とき／12月16日(木)14:00～15:30
- ▶ところ／長野市ものづくり支援センター(信州大学工学部内)
- ▶議題／第三次長野市健康増進・食育推進計画の推進状況について
- ▶傍聴定員／5人(多数の場合は抽選)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／12月9日(木)17:00までに、電話かファクスで住所・氏名・電話番号を市保健所健康課(☎226-9961、FAX226-9982)へ

### 長野市消防出初式

- ▶とき／令和4年1月8日(土)8:30～12:00
  - ▶ところ／城山公園ふれあい広場、芸術館メインホール
  - ▶内容／徒歩部隊約600人、消防車両など20台によるパレードと式典
  - ※パレード中(8:40～9:30)は、城山公園～善光寺参道～中央通り～昭和通りの区間で交通規制を行います。
- ☎消防局警防課 ☎227-8002

### 障害者控除対象者の認定

- 障害者控除対象者の認定を受けると、所得税、市・県民税の申告の際に、一定の金額の所得控除を受けることができます。令和3年分の税の申告をするために認定が必要な人は、早めに申請してください。
- ▶対象／65歳以上の障害者手帳を持たない、認知症が6カ月以上寝たきりの人
  - ▶持ち物／対象者の介護保険証、申請者の本人確認書類(運転免許証など)
  - ▶申し込み／直接、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)へ
- ☎[認知症・寝たきり高齢者の認定] 地域包括ケア推進課 ☎224-8929  
☎[税の申告]市民税課 ☎224-8507

### 被災代替家屋の固定資産税・都市計画税の減額特例

令和元年東日本台風災害で被災した家屋の所有者が、その代替家屋を令和6年3月31日までに取得(新築、購入など)した場合、取得した翌年から4年間分の税額が減額される制度があります。減額を受けるためには、代替家屋を取得した翌年の1月31日までに資産税課へ申告が必要です。※詳しくは、市ホームページをご覧ください。か、資産税課までお問い合わせください。

☎資産税課 ☎224-7176

### 社会保険料納付済額の問い合わせ

所得税、市・県民税の申告に使用する、令和3年中に支払った国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額について、令和4年2月1日(火)から、国民健康保険課、高齢者活躍支援課、介護保険課、各支所のいずれの問い合わせ先でも、本人確認後にお答えします。

なお、納付済額の通知は個別にお送りしません。申告の際、これらの保険料について証明書などの添付は不要です。

※令和4年1月31日(月)までは、それぞれの担当課へお問い合わせください。

☎国民健康保険課 ☎224-7260  
☎高齢者活躍支援課 ☎224-8767  
☎介護保険課 ☎224-7931

### 放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

市内の児童センター・子どもプラザなどで小学生の体験活動を支援する、有償ボランティアの登録説明会です。

- ▶とき／令和4年1月18日(火)14:00～15:30
- ▶ところ／ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
- ▶申し込み・問い合わせ／令和4年1月17日(月)までに、電話でこども政策課(☎224-6796)へ

### 献血日程(400mL献血にご協力を)

- ▶とき／12月14日(火)9:30～11:30
- ▶ところ／信州新町支所  
☎市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

### 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／令和4年1月4日(火)～11日(火)9:00～17:30
- ▶抽選日／令和4年1月13日(木)[当選者のみ、はがきで通知。引き取りは令和4年1月14日(金)～23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

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

### 不用品あっせん

- ◆さしあげます／ホームベーカリー、ベビーハイローチェア(電動)、ゴルフクラブセット(バッグ付き)
  - ◆ゆずってください／顕微鏡、電子ピアノ
  - ▶申し込み・問い合わせ／12月10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／令和4年1月8日・22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／12月10日(金)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
固定資産税・都市計画税(3期)	12月28日(火)
国民健康保険料(12月期)	
後期高齢者医療保険料(6期)	
介護保険料(7期)	
し尿処理手数料従量制(5期)	

## 年末年始の業務(施設)などの案内

市の一般窓口業務は12月29日(水)～令和4年1月3日(月)の間、休みます。

○…業務をします ×…休みます

窓口(施設)業務	12月			令和4年1月		
	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)
本庁夜間休日受付(第一庁舎南口) ◇業務内容=出生・死亡届など	○	○	○	○	○	○
家庭ごみの収集(詳しくは「ごみ収集カレンダー」をご確認ください)	○	○	○	×	×	×
資源再生センター・ながの環境エネルギーセンター ごみの持ち込み	○	○	×	×	×	×
し尿のくみ取り	○	×	×	×	×	×

※その他の施設については、各施設に直接お問い合わせください。

緊急医など	当番医(日中) 12月30日(木)～令和4年1月3日(月)	当番医・診療時間などは、市ホームページの「休日・夜間救急医療」、NHK総合テレビ・チャンネルINCのデータ放送、各主要新聞、長野県休日・夜間緊急医案内サービスナビダイヤル(☎050-3033-0665)などをご確認ください。
	夜間緊急医 ◇診療時間=19:00～翌6:00	◇長野市民病院・医師会 急病センター(☎295-1291) ◇厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会 急病センター(19:00～22:30=☎293-9914、22:30～翌6:00=☎292-2261) ◇厚生連長野松代総合病院 急病センター(☎278-2031)

## 令和4・5年度の入札(見積もり)参加申請

図契約課 物品担当☎224-7035、工事担当☎224-5015

市が発注する物品・工事などの入札(見積もり)への参加希望者は、期間中に申請を受け付けますので、準備をお願いします。申請書類などは12月1日(水)以降、市ホームページからダウンロードできます。

種別	対象	提出方法
物品購入・製造・業務委託など	令和4・5年度に市が発注する物品購入・製造・業務委託などへの入札(見積もり)参加希望者	新規 令和4年1月12日(水)～14日(金)9:00～11:30、13:30～16:00に、直接市役所会議室151(第一庁舎5階)へ持参するか、上記期間中に郵送(必着)で契約課(〒380-8512長野市役所)へ
		更新 令和4年1月4日(火)～18日(火)に、郵送(必着)で契約課へ
工事・建設コンサルタントなど	令和4年度に市が発注する建設工事・測量・建設コンサルタントなどへの入札(見積もり)参加希望者	新規のみ 令和4年1月18日(火)～20日(木)9:00～11:30、13:30～16:00に、直接市役所会議室151へ持参するか、上記期間中に郵送(必着)で契約課へ

※すでに入札参加資格を有している場合は、手続き不要です。  
※物品・製造・業務委託などの入札参加資格を有する人には、12月上旬に更新申請の案内をお送りしますので、ご確認ください。

## 一般競争入札による市有地の売却

図管財課☎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)
土地	長野市大字高田字五分一沖587番1	宅地	180.04	11,720,000	586,000

### ■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶とき/12月15日(水)～令和4年1月14日(金) ▶ところ/管財課(第二庁舎4階)

### ■入札

▶とき/令和4年2月10日(木)14:00～15:00(受け付け=13:30～14:00)

▶ところ/市役所会議室203(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。

## 不動産鑑定士無料相談会

図(一社)長野県不動産鑑定士協会☎225-5228

▶とき/12月9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/事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会へ

## 障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金の支給

### ■在宅福祉介護料(障害者)

▶対象/令和4年1月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を前1年間のうち通算6カ月(180日)以上、在宅で介護している人(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)

▶要件/障害支援区分4～6か要介護3～5、特別障害者手当・福祉手当を受給のいずれかに該当

▶支給額(年額)/第1種(障害支援区分5・6か要介護4・5相当)3万5千円、第2種(障害支援区分4か要介護3相当)2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)1万1千円、第4種(福祉手当受給者)9千円

### ■重度心身障害児福祉年金

▶対象/令和4年1月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く)

▶要件/身体障害者手帳1～4級か療育手帳を所有、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当

▶支給額(年額)/第1種13万5千円、第2種9万9千円、第3種3万3千円

### ◎上記はいずれも

▶支給時期/令和4年3月下旬

▶申し込み/令和4年1月31日(月)(消印有効)までに、所定の申請書[障害福祉課(第二庁舎1階)にあります]に必要な事項を記入の上、郵送か直接、障害福祉課(〒380-8512長野市役所)へ

※在宅福祉介護料(障害者)は、各支所でも申し込みを受け付けます。

※本年度、9月末に受給した人は申請できません。

図障害福祉課

☎224-5030

## 宝くじの助成金により整備

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

▶西部区/神楽、太鼓、獅子頭などのお祭り用備品の整備

▶荒木区/神楽などのお祭り用備品の整備  
図地域活動支援課 ☎224-5033

**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

**12月は、12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

**長野都市計画下水道の変更(案)の縦覧**

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

縦覧場所[12月7日(火)~21日(火)]	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

▶意見書の提出/12月7日(火)~21日(火)に、所定の用紙(市ホームページ、各縦覧場所にあります)に住所・氏名を記入の上、郵送か直接、各縦覧場所へ

**長野都市計画道路(七瀬居町線)の変更(素案)の閲覧と公聴会**

圃都市政策課☎224-5050

▶閲覧期間/12月10日(金)~令和4年1月7日(金) ▶閲覧場所/都市政策課(第二庁舎5階)

■公聴会(公述人がいない場合は実施しません)

▶とき/令和4年1月10日(月)13:30~15:00 ▶ところ/七瀬中町公民館(大字鶴賀) ▶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/令和4年1月4日(火)(必着)までに、所定の公述申込書(市ホームページ、都市政策課にあります)に住所・氏名・意見の要旨(400字以内)を記入の上、郵送か直接、都市政策課(〒380-8512長野市役所)へ

**固定資産税(償却資産)の申告**

圃資産税課☎224-8376

▶対象/固定資産税の対象となる事業用償却資産の所有者 ▶申告資産/令和4年1月1日現在、市内に所有している償却資産(事業に用いる借家の内装や会社・アパートの外構などの構築物、機械、大型特殊車両、器具、備品、売電している太陽光発電設備など)

▶申告期限/令和4年1月31日(月)まで[期限間近は窓口が大変混雑します。1月20日(木)までの申告にご協力ください] ▶申告書の提出先/資産税課(第一庁舎3階)、各支所 ※本年の償却資産申告者には、12月中旬に申告書を郵送します。新規での申告が必要な場合はご連絡ください。

※令和元年東日本台風災害に係る被災代替償却資産の特例については、市ホームページをご覧ください。

**コンビニ交付サービスの利用停止**

圃市民窓口課☎224-6428

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/12月29日(水)~令和4年1月3日(月)

**おでかけ通信ながのVol.52発行**

圃観光振興課☎224-8316

戸隠スキー場やエムウェブスケートリンク、温泉施設の市民割クーポン付き観光情報チラシです。12月1日(水)から、市役所本庁や各支所のパンフレットラックなどで入手できます。※クーポン券の使用は、長野市民に限ります。

**司法書士による「空き家問題110番」**

圃長野県青年司法書士協議会☎214-3776

空き家の相続や処分・利活用の方法などについての相談を、電話で受け付けます。

▶とき/12月11日(土)10:00~16:00 ▶相談先/☎0120-448-788(当日専用)

**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/12月18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)。

**まごころ**

ありがとうございます

- 【社会福祉に】
- ▶匿名/3万円
- 【茶臼山動物園整備基金に】
- ▶いがらし動物病院/10万円 ▶日穀製粉株式会社/10万円 ▶有限会社中村/5万円 ▶丸十電気株式会社/5万円

**募 集**



**公共職業訓練3月開講コース受講者**

コース	定員(選考あり)
機械CAD/NC加工科	15人
建築CADデザイン科	20人

▶とき/令和4年3月1日(火)~8月24日(水)

▶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/令和4年1月25日(火)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。

圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**介護あんしん相談員**

複数の介護保険施設を月2回程度訪問し、利用者(入所者)の相談対応や施設職員との意見交換などを行うボランティアです。

▶応募要件/次の全ての要件を満たす人  
◇市内在住 ◇令和4年度に行われる養成研修の全日程を修了できる ◇3年間活動できる(活動開始時期未定) ◇健康でボランティア精神と熱意がある ◇自分の自動車で訪問活動ができる(自動車保険に加入していること)

▶募集人数/若干名(書類選考後、面接)

▶募集期間/令和4年1月7日(金)まで

※詳しくは、お問い合わせください。

圃介護保険課 ☎224-7871

**国保特定健診などの受診者に無料体験を1回提供できるフィットネスクラブ**

▶応募要件/市内にあるフィットネス施設で、協定内容に同意できること

▶協定内容/◇国保特定健診などの受診者に、運動を体験する場の利用を1回無料で提供 ◇生活習慣病の予防・改善や、運動習慣が定着する内容、体験者の特性に応じた指導や運動の実施

▶申し込み・問い合わせ/12月17日(金)までに、電話で国民健康保険課(☎224-7241)へ

※詳しくは、お問い合わせください。

**令和4年度採用 市立保育所、幼保連携型認定こども園 会計年度任用職員**  
園保育・幼稚園課 ☎224-8039

■保育士  
▶対象/保育士資格を有する人(令和4年春までに資格を取得する見込みの人を含む)  
▶勤務時間/7:00~19:00のうち指定する7時間45分(週休2日制、正規保育士に準じた勤務日数。園によって勤務時間が異なる場合や、日曜日・祝休日に勤務する場合があります)  
■看護師、准看護師  
▶対象/医療福祉施設や行政機関などで、看護師として4年以上の勤務経験がある人 ▶勤務時間/月~金曜日8:30~17:15

◎上記はいずれも  
▶採用予定人数/若干名 ▶採用期間/令和4年4月1日(金)~令和5年3月31日(金)  
▶面接日/12月21日(火)か22日(水) ▶申し込み/12月8日(水)(必着)までに、履歴書(写真貼付)に、保育士は保育士証の写しか資格取得見込証明書、看護師は看護師(正・准)免許証の写しを添えて、郵送か直接、保育・幼稚園課(〒380-8512長野市役所、第二庁舎2階)へ

第24回長野マラソンボランティアスタッフ 園スポーツ課 ☎224-5083  
▶とき/令和4年4月17日(日) ▶申し込み/令和4年1月14日(金)(必着)までに、専用の申込書[同大会ホームページ、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、ファクス、Eメールのいずれかでスポーツ課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351、✉sports@city.nagano.lg.jp)へ  
※業務内容など、詳しくは同大会ホームページをご覧ください。

**茶臼山動物園**  
篠ノ井有旅 ☎293-5167

■動物園のクリスマス2021  
クリスマスの衣装で来園した人に、粗品をプレゼントします。

▶とき/12月25日(土)10:00~16:00  
▶内容/◇動物たちのクリスマス会 ◇動物園撮影会 ◇インスタライブ ◇サンタを探せ ◇茶臼山モノレール・プラレールコーナークリスマス特別バージョン

■動物園お正月イベント  
▶とき/令和4年1月1日(土)~3日(月)10:00~16:00

▶内容/◇動物たちにおせちのプレゼントガイド ◇動物たちからの年賀状 ◇茶太郎からの年賀状プレゼント ◇動物おみくじ ◇初代茶太郎公開 ◇ゾウ「フー子」・チンパンジー「ミセス」のお誕生日会(1日(土)のみ) ◇動物園オリジナル福袋の販売

◎上記はいずれも  
▶入園料/一般600円、小・中学生100円

**城山動物園**  
上松二丁目 ☎233-0586

■お正月イベント  
▶とき/令和4年1月1日(土)~3日(月)9:00~16:00

▶内容/◇もるもとのくす玉割り ◇動物たちに餌のお年玉プレゼント ◇もるもるライン ◇アシカのお食事・トレーニングタイム ◇新春お年玉福引(売店商品500円以上購入か、大型遊具券5枚集めるごとに1回)

**長野市廃棄物処理事業 計画協議審議会委員**

市内に廃棄物処理施設を設置する際に提出される事業計画に対する意見の策定を、調査・審議します(審議会は必要事案があった場合に開催します)。

▶対象/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人  
▶募集人数/若干名(書類選考)

▶任期/令和4年2月1日(火)から2年間  
▶申し込み/12月21日(火)(必着)までに、

所定の応募用紙[市ホームページ、廃棄物対策課(第二庁舎3階)にあります]に必要事項を記入の上、「廃棄物の処理」をテーマにした小論文(書式任意、800字以内)を添えて、郵送か直接、廃棄物対策課(〒380-8512長野市役所)へ

園廃棄物対策課 ☎224-7320

**市立長野図書館**  
大字長野長門町 ☎232-3558

■クリスマスお楽しみ会

▶とき/12月19日(日)14:00~15:00  
▶内容/大型絵本、パネルシアター、ハンドベルなど

▶対象/おおむね幼児~小学生  
▶定員/50人程度(先着順)  
▶申し込み/事前に電話で長野図書館へ

■12月のおはなし会

▶とき/毎週水曜日15:00~15:20(12月22日・29日を除く)、毎週土曜日14:30~14:50、毎週日曜日11:00~11:20(12月19日を除く)

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

**補聴器相談会(手話通訳・要約筆記付)**

園県聴覚障がい者情報センター ☎295-3530、FAX295-3567  
▶とき/12月12日(日)13:00~16:00 ▶ところ/県聴覚障がい者情報センター(大字下駒沢)

**ありがとうミューゼ蔵・信州新町で実現したJIDAデザインミュージアム展**

園信州新町美術館・化石博物館 ☎262-3500  
▶とき/12月1日(水)~12日(日)9:00~16:00 ▶ところ/信州新町支所

**「パソコンの病院ながの」無料相談会**

園パソコンの病院ながの事務局 ☎090-7179-8523  
▶とき/12月18日(土)10:00~15:00 ▶ところ/篠ノ井交流センター  
▶申し込み/事前に電話でパソコンの病院ながの事務局へ

**もんぜんぶら座ギャラリー**

ところ	内容	とき
2階ミニギャラリー	第37回 千曲川・犀川ふれあい絵画コンクール入賞・入選作品展	12月11日(土)~19日(日) [12月15日(水)を除く]
3階市民ギャラリー	長野県カルチャーセンター「たのしい写真教室」作品展	12月13日(月)~19日(日) [12月15日(水)を除く]

**行事・催し**

**親子で考えよう!我が家の防災**

▶とき/12月26日(日)10:00~12:00  
▶ところ/少年科学センター(上松二丁目)  
▶対象/小学生以上(保護者同伴)

▶定員/8組(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/12月18日(土)9:00から、電話で少年科学センター(☎232-7383)へ

お知らせ  
まじろ  
募集  
行事・催し  
健康  
スポーツ  
教室  
市政番組

**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

■かんたん水引講座  
▶とき／12月11日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

▶定員／各5人(先着順)  
▶参加料／各700円  
▶申し込み／事前に電話か直接、同センターへ

■ハンドメイド de アクセサリー  
▶とき／12月25日(土)11:00～12:00、12:00～13:00、13:00～14:00、14:00～15:00

▶定員／各4人(先着順)  
▶参加料／各300円(アクセサリーパーツ1個含む)  
▶申し込み／事前に電話か直接、同センターへ

■書き初め教室  
▶とき／令和4年1月5日(水)10:00～12:00

▶対象／小学3年生以上  
▶定員／17人(先着順)  
▶参加料／500円  
▶申し込み／事前に電話か直接、同センターへ

■お正月遊び  
▶とき／令和4年1月5日(水)11:00～15:00

■なんちゃってステンドグラス  
▶とき／令和4年1月8日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

▶定員／各5人(先着順)  
▶参加料／各500円  
▶申し込み／事前に電話か直接、同センターへ

■プログラミング教室  
▶とき／令和4年1月15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  
▶申し込み／令和4年1月4日(火)10:00から、電話か直接、同センターへ

**福祉の職場の看護職就職ガイダンス**

▶とき／12月12日(日)13:30～15:30  
▶ところ／芸術館展示ホール  
▶対象／福祉施設への就職を考えている看護師  
圏県社会福祉協議会福祉人材センター ☎226-7330

**行政書士無料相談会** 圏東長野いこいの家☎244-6721、圏かがやきひろば豊野☎257-3135

とき	ところ	定員(先着順)
12月14日(火)9:30～12:00	東長野いこいの家(吉田五丁目)	4人
令和4年1月7日(金)13:00～16:00	かがやきひろば豊野	6人

▶対象／市内在住の人 ▶申し込み／事前に電話か直接、各施設へ

**ながのシニアのおしごと「ご縁」結び**

圏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  
得意な仕事を判定し、その場で企業との面談や、求人情報の提供を受けることができます。  
▶とき／令和4年1月29日(土)10:00～16:00 ▶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) ▶対象／市内在住の55歳以上の人 ▶定員／1コース当たり8人(先着順、全部で8コースあります) ▶申し込み／12月8日(水)～令和4年1月19日(水)に、電話でながのシニアおしごとサポートセンターへ

**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
12月12日(日)10:30～12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10組	12月8日(水)～10日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
12月18日(土)10:00～11:50、13:00～14:50	市保健所(若里六丁目)	各8組	12月8日(水)～17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

**職業訓練施設見学会**

圏ポリテクセンター長野☎243-7856

▶とき／12月16日(木)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

**親のためのUターン応援セミナー**

圏人口増推進課☎224-8851

就職情報会社や地元シンクタンクの講師から、最近の就活事情や長野市で働く魅力、地元の企業情報などを紹介します。  
▶とき／12月19日(日)13:00～16:00 ▶ところ／ホテルメトロポリタン長野(大字南長野南石堂町) ▶対象／県外に住む子(大学生など)を持つ市内在住の親 ▶定員(先着順)／会場50人、オンライン50人 ▶申し込み／12月17日(金)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、電話で人口増推進課へ

**社会人ライフデザインセミナー「N-カジ」第3回**

■充実した人生を送るために知っておきたいこと

▶とき／令和4年1月15日(土)15:00～17:30  
▶ところ／ホテル国際21(大字南長野県町)  
▶対象／市内在住または在勤か、市内に移住を希望する20～35歳の独身の人  
▶定員／40人程度(先着順)  
▶参加料／2,200円(軽食・飲み物付き)  
▶申し込み／令和4年1月6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。

圏人口増推進課マリッジサポート室 ☎224-8639

**婚活イベント「ながマリ」第4回**

■アイススケート婚

▶とき／令和4年1月23日(日)13:00～17:30  
▶ところ／エムウェーブ  
▶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35～49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／2,000円(滑走料、貸し靴料など含む)  
▶申し込み／令和4年1月13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。

圏人口増推進課マリッジサポート室 ☎224-8639

## ながの門前まちあるき 着物であそぶ

まちくらししたてもの案内所 ☎090-1553-1485

▶とき/12月17日(金)13:00~15:00 ▶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/事前に電話で、まちくらししたてもの案内所へ(9:00~18:00)

## 道の駅デジタルスタンプラリー

西西部産業振興事務所 ☎268-3003

市内3カ所の道の駅を巡り、スタンプを集めた人(先着750人)にオリジナルノベルティを差し上げます。さらにダブルチャンスへ応募すると、抽選で宿泊券などが当たります。  
▶とき/12月30日(木)まで ▶ところ/道の駅信州新町、道の駅中条、道の駅長野市大岡特産センター  
※詳しくは、市ホームページか、道の駅などに設置しているチラシをご覧ください。

## 健康

### フレイル(虚弱)予防の相談会

圏地域包括ケア推進課 ☎224-7873

▶とき/12月20日、令和4年1月17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歳以上の人 ▶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

### 運動相談(個別相談)

圏市保健所健康課 ☎226-9961

生活習慣病や関節痛などでお悩みの人は、ご相談ください。  
▶とき/12月15日(水)13:30~15:30 ▶ところ/東部保健センター(大字富竹) ▶定員/5人程度(先着順) ▶申し込み/12月8日(水)から、電話で東部保健センター(☎295-3330)へ

### 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

圏市保健所健康課 ☎226-9963

▶とき/12月15日(水)13:00~16:00 ▶ところ/市保健所(若里六丁目)  
▶申し込み/事前に電話で市保健所健康課へ

### 専門医による認知症個別相談会

とき(13:00~15:00)	ところ
12月9日(木)	中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)
12月15日(水)	篠ノ井交流センター

▶対象/本人、家族など  
▶定員/各3人(先着順)  
▶申し込み/事前に電話で各問い合わせ先へ

圏[12月9日]中部地域包括支援センター ☎224-7174  
[12月15日]中部地域包括支援センター 篠ノ井支所駐在 ☎292-3358

### 長野市民病院 オンライン市民健康講座

動画で医療の知識を解説します。動画は、市民病院のホームページから視聴できます。

▶公開中の講座/◇長野市民病院での脳卒中治療について  
◇小児の不定愁訴(しゅうそ)  
◇肺がんの外科治療  
圏長野市民病院企画課 ☎295-1199

## スポーツ

### シルバー体操教室

令和4年1月11日~3月15日(火)

10:00~11:00(計10回)  
▶ところ/昭和の森公園フィットネスセンター(上野二丁目)  
▶対象/60歳以上の人  
▶定員/30人(先着順)  
▶参加料/3,000円  
▶申し込み・問い合わせ/12月8日(水)から、電話か直接、同センター(☎295-3055)へ

### 夜のピラティス教室

▶とき/令和4年1月12日~3月9日(水) 19:15~20:15(計8回)

▶ところ/柳原交流センター大学習室  
▶対象/市内在住か在勤の人  
▶定員/15人(先着順)  
▶参加料/2,400円

▶申し込み・問い合わせ/12月8日(水)~24日(金)に、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ申込後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申込時に指定する場所へ

### ママピラティス教室

▶とき/令和4年1月13日~3月17日(木) 10:30~11:30(計8回)

▶ところ/豊野公民館  
▶対象/市内在住で産後1年以内の女性  
▶定員/15人(先着順)  
▶参加料/2,400円

▶申し込み・問い合わせ/12月8日(水)~24日(金)に、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ申込後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申込時に指定する場所へ

### NAGANO健康スポーツ教室(若返り体操&ソフトバレーボール)

▶とき/令和4年1月12日~3月23日(水) 10:40~11:55(計10回)

▶ところ/豊野体育館  
▶対象/市内在住か在勤の40歳以上の人  
▶参加料/2,500円

▶申し込み・問い合わせ/12月14日(火)までに、電話でスポーツ課(☎224-5083)へ申込後、参加料を持参の上、申込時に指定する場所へ

### クリスマス感謝祭イベント

圏アクアウィング ☎244-7555

内容	とき(12月19日)	対象	定員(先着順)	参加料
クリスマス!からだであそぼ!!	9:10~10:00	年少児~小学3年生とその保護者	12組	無料
おすわりアート	10:00~15:00	首が据わった4カ月児~小学生	20組	2,000円
整える!~Let's Get In Shape	10:10~10:55	高校生以上	各12人	無料
スリムキックボクシング	11:05~11:50			
初・中級エアロ クリスマスバージョン	12:00~12:45			
シンコースペシャル	12:55~13:35			
ZUMBA(ズンバ)	13:45~14:30			
イスヨガ	14:45~15:30			

▶ところ/アクアウィング ▶申し込み/事前に電話でアクアウィングへ

お知らせ

お申し込み

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

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

■カワイ教室(鉄棒)特訓

- ▶とき/12月11日・18日・25日(土) 9:30~10:30、10:45~11:45(各計3回)
- ▶対象/年中児~小学6年生
- ▶定員/各20人(先着順)
- ▶参加料/各月額3,000円

■いきいき健康体操

- ▶とき/令和4年1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日(木)10:30~11:30
- ▶対象/50歳以上の人
- ▶定員/各15人(先着順)
- ▶参加料/各300円

■ヨガ

- ▶とき/令和4年1月17日・31日、2月14日・28日、3月14日・28日(月)10:30~11:30
- ▶対象/18歳以上の人
- ▶定員/各15人(先着順)
- ▶参加料/各500円

■ロコモ体操

- ▶とき/令和4年1月20日、2月17日、3月17日(木)10:30~11:30
- ▶対象/60歳以上の人
- ▶定員/各15人(先着順)
- ▶参加料/各300円

◎上記はいずれも

- ▶申し込み/12月8日(水)から、電話か直接、北部スポーツ・レクリエーションパークへ

**南長野運動公園**  
篠ノ井東福寺☎293-4048

■トレーニング講座

- ▶とき/12月6日・20日(月)13:00~13:45
- ▶対象/高校生以上
- ▶定員/6人(先着順)
- ▶参加料/1回600円
- ▶申し込み/事前に電話か直接、同公園へ

■モーニングボール

- ▶とき/毎週月曜日9:00~9:30
- ▶対象/高校生以上
- ▶参加料/1回600円(月額会員は無料)

■スイミング(初級)

- ▶とき/毎週木曜日19:50~20:35
- ▶対象/高校生以上
- ▶参加料/1回600円(月額会員は無料)

**温湯温泉「湯〜ぱれあ」**

圃湯〜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	12月10日(金)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
みんなでリトミック	12月11日(土)10:30~11:15	1~6歳児	10人	800円
◇水陸チャレンジ	12月11日(土)14:00~15:30	小学1~3年生	15人	1,500円
生こんにく&ハーバリウム作り	12月12日(日)10:00~12:30	小学1~6年生	10人	1,700円
◇家族で水中サーキット運動	12月12日(日)10:30~11:30	1~6歳児のママ・パパ向け	8人	大人700円
ママのコアトレ	12月15日(水)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
◇ベビー&ママ・パパ水中運動	12月16日(木)・19日(日)10:30~11:30	6カ月~3歳児	各20人	各700円
わらべうたでいちにのさん	12月17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	12月18日(土)10:30~11:15	3~6歳児	8人	1,000円
親子体操	12月18日(土)15:00~16:00	3~6歳児	10人	1,000円
親子キッズヨガ	12月19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	12月21日(火)10:30~11:30	首が据わった4カ月児~ママ向け	10人	800円
ひよこ親子ビクス	12月22日(水)10:00~10:45	6カ月~3歳児	15人	1,000円

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

■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(令和4年)	参加料
体づくりアクアビクス	1月7日~3月18日(金) (計10回)	10:30~11:30 各8,450円
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
ひざこし安心ウオーキング	1月8日~3月19日(土) (計10回)	10:30~11:30 各8,450円
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	1月11日~3月15日(火) (計10回)	19:00~20:00 6,310円
筋力アップアクアビクス		10:30~11:30 各8,450円
ひざこし安心サーキット		13:15~14:15
からだ爽快水中運動	1月12日~3月23日(水) (計10回)	15:30~16:30 6,310円
パラエティックアクア		19:15~20:15
体づくり水中運動		10:30~11:30 各8,450円
ゆっくりウオーキング	1月17日~3月28日(月) (計10回)	13:15~14:15 各8,450円
ずくだせアクアサーキット		15:30~16:30
簡単いろいろ水中運動		19:15~20:15 6,310円
体ひきしめアクアビクス	1月20日~3月17日(木)(計5回)	10:30~11:30 各8,450円
ひざこし安心ウオーキング		13:15~14:15
脂肪燃焼ダイエット	1月20日~3月17日(木)(計5回)	15:30~16:30 6,310円
簡単アクアビクス		13:15~14:15 4,225円

▶申し込み/12月13日(月)9:00から、電話か直接、湯〜ぱれあへ

■体操教室

教室	とき(令和4年)	参加料
イス DE エアロビク	1月7日~3月18日(金)10:30~11:30(計10回)	8,450円
骨コツ元気体操	1月11日~3月15日(火)13:30~14:30(計10回)	8,450円
ゆったりヨガ	1月12日~3月9日(水)10:30~11:30(計5回)	5,000円
らくらく体操	1月12日~3月23日(水)13:30~14:30(計10回)	8,450円
姿勢改善&リンパケア	1月24日~3月28日(月)10:30~11:30(計6回)	6,000円

▶申し込み/12月13日(月)9:00から、電話か直接、湯〜ぱれあへ

**骨盤矯正ストレッチ&トレーニング教室**

圃スポーツ課☎224-5083

- ▶とき/令和4年1月14日~3月11日(金)10:30~11:30(計8回)
- ▶ところ/安茂里公民館小市分室(小市三丁目)
- ▶対象/市内在住か在勤の人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/2,400円
- ▶申し込み/12月8日(水)~24日(金)に、電話でスポーツ課へ申込後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、申込時に指定する場所へ

# 教室



## 創業準備プレ講座～ここから始まる創業 園商工労働課 ☎224-6751

▶とき/12月11日(土)10:00～12:00 ▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町) ▶内容/データで見る創業の現状理解、先輩創業者とのディスカッション ▶対象/創業に興味がある人 ▶定員/10人(先着順) ▶受講料/1,000円 ▶申し込み/12月9日(木)までに、電話でNPO法人コミュニティビジネスネットワーク長野(☎217-4850)へ

## 実践起業塾～創業に必要な知識が学べます 園商工労働課 ☎224-6751

▶とき/令和4年1月13日～2月24日(木)18:30～20:30、3月10日(木)18:30～21:00(計7回) ▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町) ▶内容/販売戦略、財務戦略、ビジネスプラン作成など ▶対象/創業を検討している人など ▶定員/10人(先着順) ▶受講料/7,000円 ▶申し込み/令和4年1月10日(月)までに、電話でNPO法人コミュニティビジネスネットワーク長野(☎217-4850)へ

## 工作教室 手形・足形アートワークショップ 園松代文化ホール ☎278-4373

▶とき/12月17日(金)10:00～10:45、10:50～11:30 ▶ところ/松代文化ホール ▶対象/1カ月健診が済んだ乳幼児～6歳児の親子 ▶定員/各6組(先着順) ▶受講料/カレンダーA4サイズ2,000円～、B4サイズ2,200円～、布バッグ2,000円～(手形・足形の数により受講料が上がります) ▶申し込み/事前に電話で松代文化ホールへ

## スマートフォン・タブレット活用講座 園市障害者福祉センター ☎226-4884

とき	内容
12月15日・22日(水)	9:00～12:00 初級編:基本操作、設定など
	13:00～16:00 活用編: SNSなどの登録・活用、アプリの利用方法など

▶ところ/市障害者福祉センター(大字鶴賀) ▶対象/身体障害者手帳所持者とその家族 ▶定員/各4人(先着順) ▶申し込み/12月10日(金)までに、住所・氏名・電話番号・受講希望日時・持参する機器(スマートフォンかタブレット)を、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、市障害者福祉センター(FAX226-6263、☎info@nagano-sfc.jp)へ

## リサイクルプラザ 園リサイクルプラザ(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/12月22日(水)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/12月8日(水)10:00

■初心者からできる陶芸教室  
▶とき/令和4年1月11日～3月29日(火)10:00～12:00、14:00～16:00、18:30～20:30(各計12回) ▶対象/小学生以上 ▶定員/各16人(先着順) ▶受講料/各9,200円(材料費含む) ▶申込開始日/12月14日(火)9:00

■ゆめ工房21(市内在住の人が対象です)

講座	とき(令和4年)	定員(先着順)	受講料	申込開始日
ねこはんでん作り	1月13日(木)10:00～14:30	5人	1,500円	12月9日(木)
布ぞうり作り	1月17日・24日(月)10:00～15:00	各6人	各300円	10:00

■着物リフォーム 気軽な作務衣(さむえ)作り  
▶とき/令和4年1月14日・21日・28日、2月4日(金)9:30～12:00(計4回)  
▶対象/市内在住で、自宅でミシンが使える、4回全てに出席できる人 ▶定員/5人(先着順) ▶受講料/500円 ▶申込開始日/12月8日(水)10:00

◎上記はいずれも  
▶申し込み/申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ

## ディスコ・ダンス講座～踊る! ディスコ・ミュージック

▶とき/12月10日・17日(金)9:45～10:45  
▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト4階)  
▶定員/各20人  
▶受講料/各300円  
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで生涯学習センター(☎233-8080、☒s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ

## 市民協働サポートセンター各種講座

■NPO初歩講座  
▶とき/12月8日(水)13:30～15:30  
▶ところ/市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階)  
▶対象/NPOや市民活動に興味がある人  
▶定員/5人(先着順)  
▶受講料/300円

## 募金箱づくりワークショップ

▶とき/12月12日(日)10:30～12:30  
▶ところ/もんぜんぶら座3階  
▶対象/小学生以上  
▶定員/25人(先着順)  
▶受講料/200円

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

## (一財)ながの緑育協会 篠ノ井会 ☎214-8719

■フレッシュコニファーの壁掛けづくり  
▶とき/12月14日(火)10:00～12:00、13:30～15:30

▶定員/各10人(先着順)  
▶受講料/各1,000円(材料費含む)  
▶申込開始日/12月9日(木)9:00

## ■わら細工で亀のお正月飾りをつくろう

▶とき/12月22日(水)10:00～12:00  
▶定員/20人(先着順)  
▶受講料/1,000円(材料費含む)  
▶申込開始日/12月10日(金)9:00

◎上記はいずれも  
▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟  
▶申し込み/申込開始日から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

## 農業の確定申告(青色)講座

税理士を講師に迎え、青色申告に向けた書類作成の演習を行います。

- ▶とき/12月14日(火)13:00~16:00
- ▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)
- ▶対象/農業従事者
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶受講料/300円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で農業研修センター(☎278-2620)へ(日・月曜日を除く)

## 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

- ▶とき/12月18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/12月8日(水)~17日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

## 私たちにできる救命救急講座

- ▶とき/12月17日(金)13:30~14:30
- ▶ところ/温湯温泉 湯~ぱれあ(若穂綿内)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/5人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月10日(金)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

## 洋風しめ縄リース作り講座

- ▶とき/12月16日(木)14:00~15:30
- ▶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/10人(先着順)
- ▶受講料/2,100円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、かがやきひろば安茂里(☎225-8500)へ

## しめ縄作り講習会

- ▶とき/12月18日(土)13:30~15:00
- ▶ところ/城山公園
- ▶対象/しめ縄作りに興味のある人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/500円(材料費、保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月9日(木)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ
- ※詳しくは、同協力会ホームページをご覧ください。

## 初心者大歓迎 無料スマホ教室

☎INC長野ケーブルテレビ☎233-1713、情報政策課☎224-7506  
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(12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[31日(金)を除く]	14:00~15:00 各2人
INCショップ西友川中島(川中島町今井)	毎週火・木・土曜日[7日(火)・14日(火)・30日(木)を除く]	11:00~12:00 各2人 14:00~15:00
INCショップイオンタウン長野三輪(三輪九丁目)	毎週水・土・日曜日[29日(水)を除く]	11:00~12:00 各3人 14:00~15:00

▶申し込み/事前に電話でINC長野ケーブルテレビへ

## 救命講習・応急手当普及員講習

※事前にお申し込みください。

とき(令和4年)	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
<b>■普通救命講習Ⅱ</b>			
1月20日(木)9:00~13:00	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
1月21日(金)9:00~13:00	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
1月22日(土)9:00~13:00	小川村役場	10人	小川出張所(☎269-1119)
<b>■上級救命講習</b>			
1月25日(火)8:30~17:30	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
<b>■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)</b>			
1月18日(火)~20日(木)8:30~17:30	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)

## 「人生100年時代」より豊かに生きるために~自分らしい輝き方を見つけよう

☎圓ながのシニアおしごとサポートセンター☎217-6013、商工労働課雇用促進室☎224-7492  
人生を振り返り、自分自身を再認識するとともに未来の展望を考えます。  
▶とき/令和4年1月15日(土)13:30~16:00 ▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町) ▶対象/市内在住の55歳以上の人 ▶定員/40人(先着順) ▶申し込み/令和4年1月5日(水)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

## 読みがたりボランティア養成講座~基本と実践

☎市立長野図書館☎232-3558  
▶とき/12月23日、令和4年1月6日・20日、2月3日(木)10:00~12:00、2月19日(土)9:20~12:50(計5回) ▶ところ/市立長野図書館(大字長野長門町) ▶内容/絵本の見せ方・読み方・選び方、ボランティアの進め方、おはなし会の実践など ▶対象/地域や図書館で読みがたりボランティアを行いたい人 ▶定員/20人(先着順) ▶申し込み/12月9日(木)から、電話で市立長野図書館へ ※テキスト代が必要です。

## 甲種防火管理新規講習

- ▶とき/令和4年2月16日(水)・17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/令和4年1月6日(木)9:00~13日(木)23:59に、(一財)日本防火・防災協会の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、祝日を除く)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

## 座りながら楽しむディスコダンス

- ▶とき/令和4年1月17日~3月7日(月)11:00~12:00(計5回)
- ▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/500円
- ▶申し込み・問い合わせ/12月22日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば柳町(☎235-0019)へ

## クリスマス小物作り~グラスサンドアート・カクテルキャンドル

- ▶とき/12月20日(月)13:30~14:30
- ▶ところ/温湯温泉 湯~ぱれあ(若穂綿内)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/5人(先着順)
- ▶受講料/1個700円
- ▶申し込み・問い合わせ/12月10日(金)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

## かがやきひろば豊野 豊野町豊野☎257-3135

- ダンスでエクササイズ**
- ▶とき/令和4年1月19日~3月2日(水)10:00~11:00(計4回)
- 姿勢改善で若々しさUP 美姿勢トレーニング**
- ▶とき/令和4年1月24日~3月14日(月)10:00~11:30(計4回)

- ◎上記はいずれも
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
  - ▶定員/20人(先着順)
  - ▶受講料/400円
  - ▶申し込み・問い合わせ/12月9日(木)~23日(木)に、電話か直接、かがやきひろば豊野へ

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

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含みます。受講料は1回315円です(勤労者女性会館しなのきは550円、長野地域職業訓練センターはお問い合わせください)。
- ・申し込み日時に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
- ・申し込みが先着順の講座は【先着】と表記し、表記のない講座は多数の場合抽選です。
- ・インターネットによる申し込み=各勤労青少年ホーム[アドレス=https://www.kinseihome.org/]、各働く女性の家[アドレス=https://www.hatarakujosei.or.jp/]、勤労者女性会館しなのき[アドレス=https://www.shinanoki.org/]、サンライフ長野[アドレス=https://www.sunlife-n.org/]、申込期間=12月1日(水)9:00~8日(水)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。 ※【託児】=託児を実施します(料金などは要確認)。

講座	とき(令和4年)	回数	定員(人)	受講料など	申し込み
----	----------	----	-------	-------	------

■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	起業のための基礎講座	2月1日・8日・15日(火)19:00~20:30	3	10(5)	1,945円	12月10日(金)18:00	
中部	バランスアップヨガ	水曜日	1月5日~3月23日(水)10:00~11:30	11	15(8)	6,050円	12月15日(水)9:30
		金曜日	1月7日~3月18日(金)10:00~11:30	10	15(8)	5,500円	12月10日(金)9:30
南部	株式銘柄研究	1月27日、2月24日、3月24日(水)19:00~20:30	3	6(3)	1,100円	12月10日(金)18:00	

■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)

◆ちょっと得する相続の基礎講座	1月13日(木)	10:00~12:00	1	12(5)	315円	12月16日(木)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	12月16日(木)10:30【電話】
女性のためのプチ起業入門	1月27日~2月24日(水)10:00~11:30		5	12(5)	2,080円	12月23日(水)10:30【託児】
自分らしく生きるためのヒント	2月15日・22日(火)10:30~12:00		2	12(5)	630円	12月21日(火)10:30【託児】

■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)

◆税理士が教える相続対策	1月14日(金)	10:00~12:00	1	12(4)	315円	12月13日(月)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	1	5	無料	12月13日(月)10:30【電話】
プリザーブドフラワーのフレームアレンジ	1月25日(火)10:00~12:00		1	10(5)	3,815円	12月10日(金)10:30【託児】
◆株式銘柄研究	1月27日、2月24日、3月24日(水)19:00~20:30		3	6(3)	1,100円	12月10日(金)18:00

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

楽しい折り紙講座	1月12日~3月23日(水)10:00~12:00	5	15(5)	2,750円	12月22日(水)9:30
英語を体感してみよう	1月15日~3月19日(土)9:30~11:30	10	12(5)	5,500円	12月11日(土)9:00

■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)

ハッピーカラー術 風水編	1月11日~2月1日(火)13:30~15:00	4	12(6)	3,000円	12月13日(月)14:00
--------------	--------------------------	---	-------	--------	----------------

■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。

ホームページ作成コース	1月13日・20日・27日(水)9:30~16:30	3	10	15,000円	12月8日(水)9:00から開催日の1週間前まで【先着】
パソコン入門コース	1月14日(金)9:30~16:30	1	10	5,000円	
ワード入門コース	1月17日(月)・21日(金)9:30~12:30	2	10	5,000円	
エクセル入門コース	1月17日(月)・21日(金)13:30~16:30	2	10	5,000円	
エクセル(表計算)基礎コース	1月19日・26日、2月2日(水)9:30~16:30	3	10	15,000円	
アクセス(データベース)コース	1月24日・31日(月)9:30~16:30	2	5	15,000円	

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	18日(土)10:45~11:15「2021 長野市この一年」
	abn ふるさとステーション	19日・【再】26日(日)17:25~17:30「『りんごの湯』を知っていますか」
	TSB ふれ愛ながの市政ガイド	▷4日(土)16:55~17:00「休日譲渡会にお越しく下さい」▷11日(土)16:55~17:00「長野の名産 野沢菜の収穫」▷18日(土)16:55~17:00「クリスマスリースを作ろう」▷25日(土)16:55~17:00「化石収集の楽しみ」
ラジオ	SBC ふれあい21 こちら長野市です	25日(土)17:35~17:45「冬の観光情報」
	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

12月の市政番組	1日(水)	人権を尊重し合う市民のつどい	17日(金)	戸隠スキー場オープン
	2日(木)	NAGANO未来デザインアワード	20日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
	3日(金)	南部図書館「おはなし会」と「クリスマスこども会」	21日(火)	長野市公式LINEが始まりました
	6日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	22日(水)	水道管の凍結防止【再】
	7日(火)	水道管の凍結防止	23日(木)	長野市この一年
	8日(水)	地球温暖化・大気汚染防止対策	24日(金)	令和4年1月の観光情報
	9日(木)	知って予防! ヒートショック	27日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
	10日(金)	ノロウイルスによる食中毒防止【再】	28日(火)	広報ながの令和4年1月号の見どころ
	13日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	29日(水)	ノロウイルスによる食中毒防止【再】
	14日(火)	お酒との上手な付き合い方【再】	30日(木)	水道管の凍結防止【再】
	15日(水)	冬の献血・はたちの献血キャンペーン	31日(金)	長野市この一年【再】
	16日(木)	市民公益活動団体「NPO法人ヒューマンネットながの」の紹介		

※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。
---------	-------------	------------------------

# たくさんのご応募、ありがとうございました！<応募総数>ポスター236点、標語3,205点 令和3年度 人権啓発ポスター・標語コンクール入賞作品

市では、全ての人の人権が尊重される社会を築き、さまざまな人権問題への関心と人権尊重意識の高揚を図るため、毎年、市民の皆さんから人権に関するポスターと標語を募集しています。審査により決定した、本年度の入賞作品を紹介します。

## 小・中学生の部

～最優秀賞～



池上菜佑さん  
(広徳中2年)

～最優秀賞～

かなしいこと いつでもいいよ はなしてね

大石莞菜さん(通明小1年)

～優秀賞～



牧野晴歩さん  
(川田小3年)

～優秀賞～

言ってみてかならずとどく きみのこえ 竹折洸希さん(若穂中1年)

～入選～

ウソでもね キズつく言葉 悲しいよ

阿藤光希さん(裾花小4年)

スマイルは マスクをしてても 大事だよ

柿澤佳怜さん(裾花小4年)

ありがとう スマホを見ながら 言わないで

須藤輝さん(若穂中2年)

断ち切ろう 差別という名の ウイルスを

吾妻悠登さん(七二会中3年)

さりげない 言葉の刃 突き刺さる

高見澤愛莉さん(若穂中3年)

～入選～



岩淵瞬さん  
(土田小5年)



佐治木玲花さん  
(土田小5年)



佐藤めぐりさん  
(土田小5年)



森山詩梵さん  
(土田小5年)



野池花さん  
(城東小6年)

～最優秀賞～



豊田春佳さん  
(岡学園トータルデザインアカデミー)

～最優秀賞～

「大丈夫？」その一言が助け舟

田中綾音さん  
(岡学園トータルデザインアカデミー)

～優秀賞～



高野武志さん  
(東日本旅客鉄道株長野支社)

～優秀賞～

比べない みんなの個性 素敵だね

石坂平さん(東日本旅客鉄道株長野支社)

～入選～

先入観 捨てれば変わる 人生観

金児淳司さん(JR長野鉄道サービス株)

押し付けない あなたにとっての 当たり前

新海典子さん(東日本旅客鉄道株長野支社)

多様性 あなたの心の 鍵外そう

塚原真史さん(東日本旅客鉄道株長野支社)

それくらい そんな言葉が 傷つける

小山剛さん(富士通北信コンストラクション株)

～入選～



佐々木愛花さん  
(岡学園トータルデザインアカデミー)



山口こころさん  
(岡学園トータルデザインアカデミー)



徳竹朱里さん  
(東日本旅客鉄道株長野支社)



濱慎治さん  
(東日本旅客鉄道株長野支社)



一本松ひろみさん  
(JR長野鉄道サービス株)

問人権・男女共同参画課 ☎224-5032 FAX224-7547 ✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

長野市公式  
ホームページ  
はこちら



「広報ながの」  
などを配信  
無料アプリ  
「マチイロ」



長野市公式SNS一覧

