



も く じ

- 善光寺御開帳期間中は
 渋滞緩和にご協力を…………… 2・3
- 引っ越しに伴うごみの出し方…………… 4・5
- 皆さんの意見を募集…………… 6
- 市税の納め忘れはありませんか…………… 6
- 後期高齢者医療の負担割合改定…………… 7
- 固定資産の内容が確認できます…………… 7
- こころのサインに気付こう…………… 8
- 4月の乳幼児健診などの日程…………… 9
- 国民健康保険の手続き…………… 10
- 住民票の異動に伴う
 臨時窓口の開設…………… 10
- 芸術館 主催公演…………… 11
- フォトニュースNAGANO…………… 11
- 生きがづくり講座
 受講生募集…………… 12・13
- 成人学校・教養講座
 受講生募集…………… 14・15
- 無料市民相談…………… 16・17
- NAGANO健康スポーツ教室
 参加者募集…………… 18・19
- 集客プロモーション
 パートナー都市からのお知らせ… 20
- 市長エッセイ…………… 21
- 地域きらめきニュース…………… 21
- 暮らしのチャンネル…………… 22～31
- 松代城跡ライトアップ…………… 32
- AC長野パルセイロを応援しよう… 32

全国中学校スケート大会が 開催されました

1月29日～2月1日にエムウェーブとビッグハットで、全国中学校スケート大会が開催されました。

本市からは9人の選手が出場し、市立長野中学校3年生の雨宮伊吹選手と東北中学校3年生の矢澤泰紀選手が、スピードスケート競技で入賞を果たしました。未来のオリンピックを目指す子どもたちにエールを送りましょう！

長野市の人口と世帯数 (令和4年2月1日現在)
 総数 371,208人(男180,076人 女191,132人)
 前月比 △392人(△212人 △180人)
 世帯数 163,198世帯(前月比 △102世帯)

善光寺御開帳の期間中は

交通渋滞の緩和にご協力をお願いします

善光寺御開帳が、4月3日(日)から6月29日(水)まで行われます。開催期間中は、大勢の観光客の皆さんが訪れることから、交通渋滞の発生が予想されます。

交通渋滞の解消を図るため、シャトルバスの運行や臨時駐車場の開設、善光寺周辺の交通規制を実施します。ポイントや記念品がもらえるキャンペーンもありますので、お出掛けの際はぜひ公共交通機関をご利用ください。

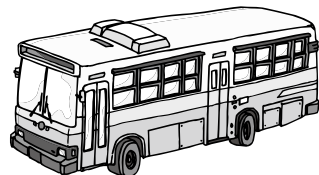


表1

シャトルバス 運行カレンダー	4月							5月														6月							
	9	10	16	17	23	24	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	14	15	21	22	28	29	4	5	11	12	18	19	25
第1駐車場	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第2駐車場	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第3駐車場	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
第4駐車場	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
パーク&レールライド	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
五輪大橋無料日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※4月17日(日)は長野マラソン開催(予定)のため、シャトルバスの運行がありません。

シャトルバスを運行します (パーク&バスライド)

▶**運行日**／臨時駐車場の開設日によって運行日が異なります。3ページ[表1]をご覧ください。

▶**運行時間**

○臨時駐車場発／8:20～14:20

○昭和通り発／順次折り返し運行～17:00

▶**運賃(往復)**／中学生以上500円、小学生250円

▶**駐車料金**／無料

▶**臨時駐車場の設置場所**／3ページ[図1]をご覧ください。

▶**臨時駐車場開設時間**／8:00～18:00(入庫は14:00まで)

※障害者割引の適用があります。乗車券購入の際に障害者手帳の提示をお願いします。

※おでかけパスポートの提示で、運賃が250円になります。

※ICカードKURURU(くるる)は利用できません。

電車乗り換え用臨時駐車場を開設 します (パーク&レールライド)

▶**開設場所**／篠ノ井駅西側、今井駅東側臨時駐車場

▶**開設日**／3ページ[表1]をご覧ください。

▶**開設時間**／8:00～18:00(入庫は15:00まで)

▶**駐車料金**／無料

▶**運賃(片道)**／中学生以上200円、小学生100円(篠ノ井駅・今井駅～長野駅)

※臨時駐車場の位置などは、3ページ[図1]をご覧ください。

ウェブサイトで最新の 交通情報を配信します

ウェブカメラによるリアルタイム配信で、県庁通りの混雑状況を見ることができます。

また、市街地にある駐車場の満空情報も確認できます。



御開帳渋滞対策公式Twitter
でも、随時交通情報を配信
します!



@gokaicho_jutai

善光寺周辺で交通規制を行います

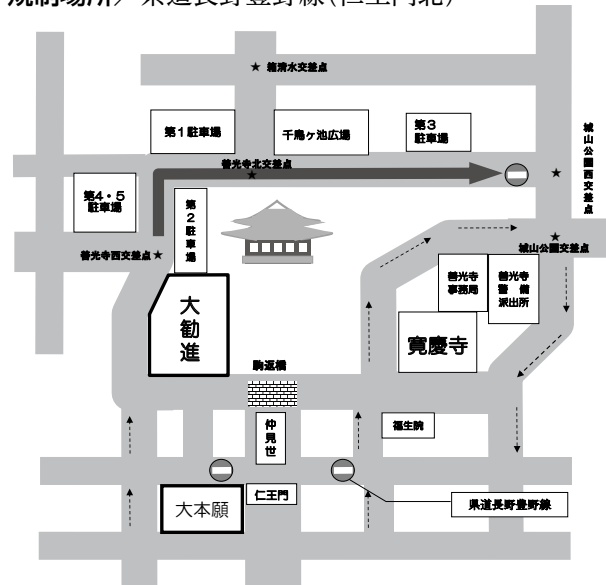
▶**規制日時**／4月3日(日)～6月26日(日)の土・日曜日、祝日、5月2日(月)・6日(金) 9:00～16:00

【一方通行規制】

▶**規制場所**／主要地方道長野信濃線
(善光寺西交差点～城山公園西交差点)

【車両進入規制】

▶**規制場所**／県道長野豊野線(仁王門北)



公共交通利用促進キャンペーンを実施します 4月3日(日)～6月29日(水)

①記名式ICカードKURURU(おでかけパスポートを除く)を新規発行した人全員に、500ポイントをプレゼントします。

②乗車回数が多いKURURU利用者を対象に、御開帳記念グッズをプレゼントします。

○KURURU取扱窓口／くるるカードセンター、アルピコ交通・長電バス各営業所、長野電鉄主要駅窓口

※詳しくは、KURURUホームページをご覧ください。



土・日曜日、祝日などに 五輪大橋が無料になります

市内道路の混雑が予想される御開帳の期間中、土・日曜日、祝日を中心に、五輪大橋を無料開放します。無料開放スケジュールは、3ページ[表1]のカレンダーでご確認ください。この機会に、ぜひ五輪大橋をご利用ください。

国道道路課 ☎224-8049

引っ越しに伴うごみの出し方



これからの季節は、転勤や進学などの引っ越しに伴い、たくさんのごみが出ます。

一度に多量のごみが出る場合は、ごみ処理施設に直接持ち込むか、収集搬送業の許可を受けた業者に収集を依頼してください。

また、家電などの廃棄物を処分する場合も、次の方法で正しく処分してください。

ごみ処理施設に持ち込む場合

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

■ごみ処理施設

可燃ごみ

ながの環境エネルギーセンター

(松岡二丁目、☎222・5301)

※長野市にお住まいの方は、ちくま

環境エネルギーセンター(千曲市)

への持ち込みはできません。

不燃ごみ・資源物

資源再生センター

(松岡二丁目、☎221・5316)

※ながの環境エネルギーセンターと資源再生センターの出入り口は同

じです(犀川堤防道路側)。ただし、せん定枝葉の搬入は、資源再生センター東側出入り口をご利用ください。

※土曜日は、両センターとも混雑します。

ごみ処理施設のごみ処理手数料 (10キログラムごと)

区分	手数料	
	3月31日まで	4月1日から
可燃ごみ	160円	170円
不燃ごみ	170円	180円
資源物(プラスチック製容器包装、紙、缶、びん、ペットボトル、乾電池)	30円	30円

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

収集を依頼する場合

■一般廃棄物収集運搬業許可業者に依頼する(5ページ)

収集品目や料金などは、事前に各事業者へお問い合わせください。

家電4品目の処分

家庭から出る家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)は、次のいずれかの方法で処分してください。処分に

は、リサイクル料金などがかりま

家電4品目のリサイクル料金 (令和3年4月1日現在)

対象品目	リサイクル料金
エアコン	990円～9,900円
テレビ	1,320円～3,700円
冷蔵庫・冷凍庫	3,740円～6,149円
洗濯機・衣類乾燥機	2,530円～3,300円

※リサイクル料金は、メーカーや対象品目の大きさによって異なります。

■処分方法

①過去に購入した、または買い替えをする家電販売店に依頼する。

②次の指定引き取り場所に直接持ち込む。

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

③家電4品目を扱う一般廃棄物収集運搬業許可業者(5ページ)に依頼する。

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

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

※③は、別途収集運搬料金が必要です。詳しくは、依頼先の業者にお

問い合わせください。

※④は、事前にリサイクル料金の支払いが必要ですが、処理手数料が別途かかります。

スプリング入り マットレスなどの処分

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

■処分方法

①購入したお店などに依頼する。

②次の一般廃棄物収集運搬業許可業者へ自己搬入するか、収集を依頼する(有料)。

・直富商事(株)(☎222・1884)
・宝資源開発(株)
(☎0120・030・3200)
・イコルゼロ(株)(☎221・8080)
・(有)トサキ商会(☎221・3274)

③資源再生センターのストックヤード(専用の受け入れ施設、次項参照)へ自己搬入する(有料)。

※解体してスプリングと可燃物に選別できれば、ごみとしてそれぞれのごみ処理施設で受け入れられます。集積所には解体しても出せません。

ストックヤードでの受け入れ

資源再生センターでは、家庭から出る廃棄物で、集積所に出したり、ごみ処理施設で受け入れたりすることができない品目の一部(タイヤ、オイルヒーター、マッサージチェア

など)を、ストックヤードへ直接持ち込める場合に限り、有料で受け入れていきます(予約制)。

※本紙「くらしのチャンネル」欄では、受け入れ日時や対象品目などを毎月お知らせしています(今月は31ページ)。

令和4年度 サンデーリサイクルと小型家電回収

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

回収日程や会場など、詳しくは3月に配布予定の「サンデーリサイクルと小型家電回収のご案内」か、ホームページをご覧ください。

▼回収時間/10時~13時

▼共通回収品目/びん、缶、ペットボトル、紙、乾電池、蛍光灯

※家庭から出る資源物が対象です(事業者のものは回収できません)。

※蛍光灯は、スペースの都合上、10本までを目安とします。

※令和5年1月1日の回収はありません。



ごみの出し方に関すること
生活環境課

☎224-7935 FAX 224-86006
✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

長野市一般廃棄物収集運搬業許可業者一覧

(1月1日現在、所在地順)

名称・氏名	営業所の所在地	電話番号	許可内容 多量家電 ごみ4品目	名称・氏名	営業所の所在地	電話番号	許可内容 多量家電 ごみ4品目
NPO法人さくら会	大字長野桜枝町	232-0778	○ ○	(有)柴田商店	差出南一丁目	226-2510	○ ○
(有)ACEN	大字鶴賀東鶴賀町	262-1657	○ -	(株)寺建		226-5726	○ ○
(株)浄福堂(片付け本舗)	柳町	217-2040	○ ○	(有)リセット	篠ノ井布施高田	090-5198-0710	○ ○
鈴木和男(サポート信州)	中御所一丁目	0120-680-552	○ ○	白鳥明生(リサイクルふるさと)	篠ノ井御幣川	090-4462-9472	○ ○
(株)美整社	中御所三丁目	224-0144	○ ○	(株)タケモト		248-8112	○ ○
(株)創輝	大字川合新田	214-2326	○ ○	メガステップ(株)	篠ノ井会	090-8877-7691	○ ○
(有)中川	大字稲葉	222-5139	○ ○	(株)ブライト	篠ノ井塩崎	292-9138	○ ○
(株)藤川紙業	若里七丁目	228-5475	○ ○	(有)丸虎商会		090-9660-3451	-
小松産業(株)		243-0180	○ ○	山本昭夫	篠ノ井有旅	090-9359-6789	○ ○
(有)ミヤノテック	大字高田	221-0747	○ ○	(有)宮川商店	神明	272-1032	○ ○
千曲資源リサイクル事業協同組合		243-8117	○ ○	(株)川島重機開発	松代町清野	278-7583	○ ○
(株)兼子	若宮二丁目	239-7444	○ -	(株)リサイクル横澤	松代町大室	278-2638	○ ○
飯田孝男(バンリー長野東店)	大字東和田	0120-659-481	○ ○	(株)神山緑地産業	若穂川田	282-2259	○ -
(株)長野県赤帽	平林二丁目	259-0872	○ ○	(株)リターン		214-7444	○ ○
林徹	三輪二丁目	090-2234-7835	○ ○	福澤俊行	若穂保科	090-3143-8214	○ ○
(株)西野興産	三輪七丁目	232-2453	○ ○	(株)環境クリエイション		245-9400	○ -
松本健(バンリー長野中央店)	吉田一丁目	263-1780	○ ○	(有)スパート	川中島町今井	254-7977	○ ○
長野運送(株)	桐原二丁目	243-3677	○ ○	柴田一身(便利屋しばたサービス)	川中島町原	293-5816	○ ○
(株)H.K	中越一丁目	217-7784	○ ○	(株)マツシン	川中島町御厨	284-4775	○ ○
(株)松興	大字富竹	236-9380	○ ○	吉村格		090-4464-5944	○ ○
鈴木宗則		262-1338	○ ○	(株)アスター	川中島町四ツ屋	284-2872	○ ○
(有)中森商店	大字小島	244-3893	○ ○	(有)北川運送	里島	0120-354-530	○ ○
(有)ダストクリーンツカサ	大字柳原	217-7888	○ ○	宝資源開発(株)	青木島町青木島乙	0120-030-320	○ ○
(株)井上産業		214-3830	○ ○	(有)アル・イー・コーポレーション	青木島町綱島	254-7768	○ ○
(有)巴商会		221-6559	○ ○	中澤利昭(セカンドライフ)	青木島町大塚	213-4838	○ ○
イコールゼロ(株)	大字大豆島	221-8080	○ ○	(株)リバティ・ベル	青木島一丁目	0120-954-355	○ ○
直富商事(株)		222-1887	○ ○	吉越晃一		284-3443	○ ○
ながの建設企業組合		222-0670	○ ○	(株)開渡	真島町真島	217-1570	○ ○
(有)トサキ商会	松岡二丁目	221-3274	○ ○	(株)榮光		214-7909	○ ○
(株)ウチダ総業	大字北尾張部	217-0420	○ ○	(株)Gサービス		285-0768	○ ○
アイビックス(有)		244-2033	○ ○	(株)ナカザワアルミ		291-1445	○ ○
岡田勇吉(便利屋オカダ)	大字南堀	243-1135	○ ○	(株)高橋商事	小島田町	284-5824	○ ○
羽鳥弘晃(かいてきの木)	大字若槻団地	0120-534-666	○ ○	田中敬一(ありがた屋長野店)	稲里町中氷鉤	234-3651	○ ○
(株)佐藤創建	若槻東条	217-6652	○ ○	松宗建設(有)		285-2635	○ ○
青木達哉	稲田二丁目	090-2671-8476	○ ○	神林隆光	稲里町下水鉤	080-1067-3075	- ○
松浦千城(エース急便)	徳間一丁目	241-4715	○ -	高橋善孝(R-1 サービス)	三本柳東二丁目	0800-600-2288	○ ○
NPO法人ホットラインながの	西三才	251-3255	○ -	(株)阿部工業	松代町東条	214-1316	○ ○
間堀建設(株)	大字穂保	295-7212	○ ○	石坂秀夫	七二会丙	090-4598-1884	○ ○
(有)笠興		296-7760	○ ○	(株)環興	豊野町浅野	219-3033	○ ○
(株)北山商事	大字赤沼	217-8158	○ ○	宮島産業(株)	鬼無里日影	256-2149	○ -
吉田政二(ほっとハート)	大字安茂里	227-1707	○ ○	(株)グリーンパワーながの	大岡甲	090-3402-4336	○ ○
吉澤圭太	安茂里小市一丁目	226-2433	○ ○	(株)伊藤商会	信州新町上条	262-3025	○ ○

※多量ごみとは、引っ越しや片付けなどの際、家庭から一時的に多量に出るごみや、集積所に出せない大きなごみのことです。
※家電4品目とは、エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機のことです。

許可業者に関すること 廃棄物対策課 ☎224-7320 FAX224-5108 ✉haitai@city.nagano.lg.jp

スマートシティNAGANO基本計画(案)

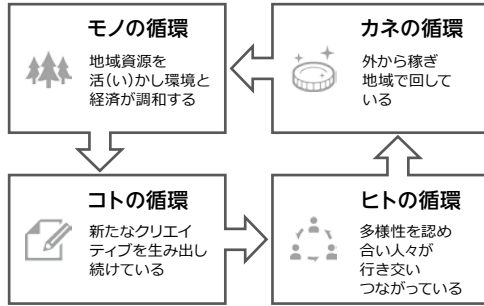
市ではデジタル技術を最大限活用して地域課題を解決するとともに、新たな産業を創り出すことにより、市民生活の質の向上と持続可能なまちづくりを目指して、スマートシティの取り組みを進めています。

このたび、その指針となる「スマートシティNAGANO基本計画(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。

■ビジョン(目指すまちの姿)

2030年、
サーキュラーシティ、NAGANOになる

～4つの循環がつなげる好循環で新産業を創造し
「世界一、スローとデジタルの共生したライフスタイル」を実現～



■重点テーマ(領域)

- ① 防災・減災 ② ゼロ・カーボン(環境)
- ③ モビリティ(交通)
- ④ フードテック(生産・食品加工)
- ⑤ ヘルステック(健康)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



ご意見を募集しています

●募集期間

3月18日(金)まで(消印有効)

●計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・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)
- ・企画課(第一庁舎6階)
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・各支所

●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)のいずれかで企画課へ
- ・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。

※計画への反映状況は、個人情報保護を除き、市ホームページなどで公表します。

問 企画課スマートシティ推進担当

☎ 224-9711 FAX 224-5103
✉ kikaku@city.nagano.lg.jp

市税の納め忘れがないかご確認ください!

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

●市税を滞納すると

本来の税額に「延滞金」を加算して請求します。

また、長野市が行う入札参加や補助金の受給などの行政サービスが制限されます。

※令和4年の延滞金の割合は、納期限の翌日から1カ月を経過する日までは年2.4パーセント、それ以降は年8.7パーセントです。

●納税に関するご相談は

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

～滞納処分までの流れ～

納期限を過ぎても納付がない。



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



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



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

問 収納課 ☎ 224-7664 FAX 224-7346 ✉ syunou@city.nagano.lg.jp

後期高齢者医療の窓口負担割合が見直されます

10月1日(土)から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある人の医療費の窓口負担割合が1割から2割になります。被保険者の令和3年中の課税所得や収入額を基に世帯単位で判定し、該当する人には「2割」と記載された被保険者証を、9月下旬から順次送付します。

2割負担の基準

課税所得
28万円以上
145万円未満 **かつ** 年金収入+その他合計
所得金額が200万円以上

※課税所得は、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。
※年金収入には、遺族年金や障害年金は含まれません。
※年金収入は、公的年金等控除を差し引く前の金額です。
※世帯の被保険者が2人以上の場合は、「年金収入+その他合計所得金額の合計が320万円以上」となります。

●配慮措置

10月1日(土)から3年間は、1割から2割負担となった人の1カ月の外来医療費の負担増加額が、1割時の金額+3千円までに抑えられます(下表を参照)。なお、入院医療費は対象外です。

◇(例)1カ月の医療費総額が5万円の人

いったん窓口で、1割時に比べて5千円の増加となる1

増 加した負担のうち、上 限3千円を超える2千円 分が、後日高額療養費 として還付されます。	窓口負担割合1割のとき	5千円
	窓口負担割合2割のとき	1万円
	負担増加	5千円
	窓口負担増の上限	3千円
	払い戻し	2千円

高額療養費を迅速・確実に支給するため、口座登録がない人には、高額療養費支給事前申請書を10月ごろに送付します。

問窓口負担割合の見直しについて

高齢者活躍支援課 ☎224-8767 FAX224-5126 ✉kourei@city.nagano.lg.jp

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎229-5320

今回の見直しの背景などについて(3月31日(木)まで) 後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120-002-719

固定資産の内容が確認できます

令和4年度 土地・家屋、償却資産の納税
通知書発送予定日は4月28日(木)です

■土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者(納付すべき税額が生じる人)が、他の土地・家屋と価格を比較できるように、市内の土地・家屋の価格などを記載した令和4年度の「土地・家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧を行います。

▶とき/4月1日(金)~5月31日(火)(土・日曜日、祝休日を除く)

▶ところ/資産税課(第一庁舎3階)

▶手数料/無料

※支所・連絡所での縦覧は行いません。

■固定資産課税台帳・名寄帳の閲覧など

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

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

▶ところ/資産税課、各支所・柵連絡所

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

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

※代理人は、委任状と代理人の本人確認ができるもの(上記参照)が必要です。

●復旧済み被災家屋の評価額について

令和元年東日本台風災害で被災し、一定規模以上の損害が生じた家屋について評価額の見直しを行っていましたが、令和4年1月1日現在で修繕工事などが完了し、復旧している場合は、固定資産税・都市計画税が通常の評価額(税額)に戻ります。

問資産税課

証明書などの交付、各種申請・届け出について

☎224-5018

土地の課税について ☎224-7076

家屋の課税について ☎224-7176

償却資産の申告、届け出について ☎224-8376

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

コロナ禍で悩みを抱える人を孤立させないために 「こころのサイン」に気付こう

令和2年は全国の自殺者数が11年ぶりに増加に転じ、2万1千人を超える人が自らの命を絶ちました。特に、女性や10〜20歳代の若者の増加が目立ちます。

これは、新型コロナウイルスの感染拡大により、雇用環境の悪化や休校など、環境が目まぐるしい変化が影響していると考えられます。今も、仕事や生活に不安やストレスを感じている人が少なくありません。周りの人の「こころのサイン」に気付き、適切に対処していきましょう。

見えない敵は ウイルスだけではない

目に見えない不安や恐怖から逃れるために、見えている何かを攻撃したり排除したりする行動が現れるなど、新型コロナウイルス感染症は、病気そのものだけでなく、こころにも深刻な影響を及ぼしています。

- 具体的には・・・
- 不安や恐怖

体調の変化に敏感になり、健康に対する不安が強くなる。イライラして落ち着かなくなる。

■ 環境の変化によるストレス
行動制限や孤立により、抑うつ状態、暴力、虐待、ネット依存などが現れる。

■ 情報過多による不信と混乱が、誹謗(ひぼう)中傷を引き起こす。
・・・などが挙げられます。

新型コロナウイルス感染症

3つの感染の顔

- 第1の顔：病気のもの
- 第2の顔：不安や恐れ
- 第3の顔：嫌悪、偏見、差別

引用／日本赤十字社2020
「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」
「負のスパイラルを断ち切るために」



「こころのサイン」 知っていますか

ストレスが重なったときや、物事が思い通りに進まなかったときなどは、ここからからだのバランスを崩してしまうことがあります。

自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることが多いといわれています。早めに「こころのサイン」に気付き、適切に対処していきましょう。

「こころのサイン」の例

- 数が減った
- 勉強や仕事が手に付かない
- 何もせずにボーっとしていることが多くなった
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 食事が減った
- よく眠れない
- 日中ウトウトしている
- お酒の量が増えた



身近な人の サインに気付いたら

身近な人の悩んでいる様子や「こころのサイン」に気付いたら、まずは「元気がないけど、大丈夫？」などと、温かい声を掛けましょう。心配している気持ちを伝え、ゆっくり話を聴き、相手の気持ちを受け止めましょう。孤立しないように優しく寄り添いながら見守ることが、あなたの身近にいる大切な人を救うきっかけとなります。

1人で悩まず相談を

ストレスが大きく対処できないときは、専門の相談機関や医療機関などにつなげることも大切です。1人で悩まずに、早めに相談しましょう。市でも、こころの悩みなどの相談

に応じています。お気軽にご相談ください。

市保健所こころの相談専用電話

227・4455
月～金曜日9時30分～16時
(祝休日、年末年始を除く)

「こころの健康のために できること

- 生活リズムを整える
決まった時間に起きて、食事を取りましょう。
- 質の良い睡眠
睡眠には、心身の疲れを回復させる働きがあります。
- 適度な運動
運動は、ストレス軽減に効果的です。10〜20分程度の軽い運動から始めましょう。
- アルコールと上手に付き合う
深酒は睡眠の質を下げてしまいます。適量飲酒を心掛け、休肝日をつくりましょう。



岡市保健所健康課

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

4月の 健診などの日程

5月以降の健診などの日程は「健康カレンダー」をご覧ください。

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

○保健センターなどの対象地区・電話番号

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

*お子さんの生年月日から人数を調整し、「密」にならないように日程を組んでいます。指定日に体調や都合の悪い場合は、各保健センターにご相談ください。

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



4月の乳幼児健康診査

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

会場	4か月児		1歳6か月児		3歳児	
	日程	対象児	日程	対象児	日程	対象児◇
北部	-	-	22日(金)	令和2年8月生	15日(金)	平成30年9月1日~10月15日生
三陽	15日(金)	令和3年12月1日~18日生	12日(火)	令和2年8月1日~16日生	8日(金)	平成30年9月1日~15日生
吉田	20日(水)	令和3年12月生	26日(火)	令和2年8月17日~9月4日生	22日(金)	平成30年9月16日~30日生
東部☆1	27日(水)	令和3年12月生	13日(水)	令和2年8月1日~27日生	14日(木)	平成30年9月1日~25日生
西部☆2	21日(木)	令和3年12月1日~20日生	19日(火)	令和2年8月生	20日(水)	平成30年9月生
犀南	26日(火)	令和3年12月1日~20日生	12日(火)	令和2年8月1日~24日生	8日(金)	平成30年9月1日~25日生
真島	19日(火)	令和3年12月1日~20日生	28日(木)	令和2年8月25日~9月20日生	28日(木)	平成30年9月1日~10月14日生
松代☆3	25日(月)	令和3年12月1日~ 令和4年1月15日生	27日(水)	令和2年8月1日~25日生	14日(木)	平成30年9月1日~15日生
			13日(水)	令和2年8月1日~15日生	21日(木)	平成30年9月16日~27日生
			20日(水)	令和2年8月16日~9月6日生		

▶受付時間/13:15~13:45 ▶持ち物/母子健康手帳、赤ちゃんのしおり、健康診査票、おむつ(4か月児はテープタイプ)かパンツ、バスタオル、筆記用具、早朝尿(3歳児)

・戸隠・鬼無里・大岡地区は、4月の乳幼児健診はありません。

◇3歳児健康診査対象児には、健診の10日前までに、健康診査票・検尿容器をお送りします。会場により違いがありますが、3歳9か月を過ぎても案内が届かない場合は、各会場へお問い合わせください。



4月の乳幼児健康教室、ふたご・みつご広場

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

会場	7~8か月児		2歳児		ふたご・みつご広場	
	日程	対象児	日程	対象児	日程	
北部☆	-	-	21日(木)	令和2年1月1日~2月15日生	4日(月)	○ふたご・みつごの子育てをしている人が、育児の悩みや不安について相談をしたり、参加者同士で交流をしたりする場です。ふたご・みつごを妊娠している人も、先輩お母さんと交流できます。 ○事前に予約が必要です。詳しくは、「じゃん・けん・ぽん」、「このゆびとまれ」にお問い合わせください。 ★「このゆびとまれ」(篠ノ井布施高田)で開催します。
三陽	13日(水)	令和3年8月1日~14日生	20日(水)	令和2年1月1日~20日生	-	
	27日(水)	令和3年8月15日~9月3日生	12日(火)	令和2年1月1日~20日生	-	
吉田	20日(水)	令和3年8月1日~26日生	26日(火)	令和2年1月21日~2月19日生	-	
東部☆	18日(月)	令和3年8月生	11日(月)	令和2年1月生	-	
西部☆	7日(木)	令和3年8月1日~20日生	15日(金)	令和2年1月1日~20日生	-	
犀南☆	7日(木)	令和3年8月1日~20日生	26日(火)	令和2年1月21日~2月9日生	-	
	14日(木)	令和3年8月21日~9月10日生	8日(金)	令和2年1月1日~21日生	11日(月)★	
真島	5日(火)	令和3年8月1日~15日生	22日(金)	令和2年1月22日~2月9日生	-	
	25日(月)	令和3年8月16日~31日生	6日(水)	令和2年1月1日~15日生	-	
			18日(月)	令和2年1月16日~31日生	-	

▶受付時間/9:15~9:45

▶時間/9:15~*

▶持ち物/母子健康手帳、赤ちゃんのしおり、健康教室参加票、おむつかパンツ、バスタオル(7~8か月児)、筆記用具

・松代・若穂地区は、4月の健康教室はありません。

・7~8か月児健康教室では、絵本を差し上げますので、絵本引換券をお持ちください。

*2歳児健康教室対象児には、教室の10日前までに、会場や来所時間などのご案内をはがきでお送りしますので、必要事項の確認をお願いします。会場により違いはありますが、2歳3か月ごろが参加日となります。2歳6か月を過ぎても案内が届かない場合は、各会場へお問い合わせください。

▶場所・時間

北部保健センター/10:00~11:30
岡じゃん・けん・ぽん☎219-0022

このゆびとまれ/10:15~11:45
岡このゆびとまれ☎293-8860

▶持ち物/母子健康手帳



4月の健康・食生活相談(健康相談は成人のみ)

会場	日程	会場	日程	会場	日程	会場	日程
北部	26日(火)	西部	21日(木)	豊野	6日(水)	信州新町	18日(月)
三陽	18日(月)	犀南	6日(水)	戸隠	6日(水)	中条	随時(要予約)
吉田	22日(金)	真島	26日(火)	鬼無里	28日(木)		
東部	28日(木)	松代☆	4日(月)	大岡	随時(要予約)		

▶時間/9:00~11:00(事前に各会場へ予約をしてください)

☆松代は若穂地区も対象です。



4月の歯の健康相談(乳幼児・成人)

▶とき/25日(月)9:30~11:30

▶ところ/市保健所

▶申し込み/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

岡市保健所健康課 ☎226-9963 FAX226-9982 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

新しい生活がスタートする季節です！

国民健康保険の手続きをお忘れなく

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

★退職した場合は、いずれかの手続きが必要です。

退職しました

国保に加入する

国民健康保険課か各支所に国保加入の届け出が必要です。

退職した職場の健康保険に任意加入する

一定の条件を満たせば、引き続きその保険に加入できます(手続きは20日以内)。詳細は、加入していた健康保険組合などにお問い合わせください。

家族が加入している健康保険の被扶養者になる

家族の勤務先や、加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

届け出に必要なもの

- ・健康保険離脱証明書
- ・マイナンバーカードなどマイナンバーが確認できるもの(世帯主と加入する人)
- ・窓口に来る人の本人確認ができるもの
- ・雇用保険受給資格者証(退職理由が会社都合の場合)

★ほかの健康保険と重複して加入していませんか？お手元の保険証をもう一度ご確認ください。

国保を脱退する届け出もお忘れなく

職場の健康保険などに加入したときは、国民健康保険課か各支所に国保脱退の届け出が必要です。

届け出に必要なもの

- ・職場の健康保険証(対象者全員分、コピー可)
- ・長野市国民健康保険証
- ・マイナンバーカードなどマイナンバーが確認できるもの(世帯主と脱退する人)
- ・窓口に来る人の本人確認ができるもの

収入がなくても申告を！

長野市国保加入者とその世帯主は、毎年市民税・県民税の申告が必要です。収入がない人も必ず申告をしてください。ただし、次の人は申告の必要がありません。

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

☎国民健康保険課 ☎224-5025 FAX224-5101 ✉kokuho@city.nagano.lg.jp

引っ越しに伴う異動届の臨時窓口を開設します

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

▶とき／3月27日(日)、4月3日(日)9:00～16:30

▶ところ／市役所総合窓口(第一庁舎2階)

▶取り扱い事務

◇住民異動届の受け付け(住民票の写しなどの発行は届出日の翌々日から)

◇マイナンバーカード関係(交付・券面変更など)

◇住民異動に伴う福祉関係(児童手当・福祉医療・介護保険)の手続き

◇ごみ関係の案内

◇国民健康保険・国民年金に関する受け付け


※他市区町村への確認が必要な場合、国民健康保険の加入に必要な離脱証明書がない場合など、取り扱いできない手続きもあります。

※印鑑登録、印鑑証明書、住民票、戸籍、所得・納税・固定資産に関する各種証明書の発行はできません。

※3月下旬から4月上旬は窓口の混雑が予想されますので、届出日の分散にご協力ください(繁忙期に限らず、月・金曜日と月初めは比較的混雑します)。時間に余裕をもってお越しください。

☎市民窓口課 ☎224-6428 FAX224-7631 ✉shimado@city.nagano.lg.jp

詳しくは、芸術館ホームページをご覧ください。



水曜ひるまのクラシック・リサイタルシリーズ (芸術館リサイタルホール)

毎回異なる楽器が登場します！トップアーティストによる上質でぜいたくなクラシック・コンサートです。

○各回13:30開演(13:00開場)

- ▶4月20日／塚越慎子(マリンバ)
- ▶5月18日／上野耕平(サクソフォン)
- ▶6月15日／小林愛実(ピアノ)
- ▶7月20日／横坂源(チェロ)



長野市芸術館ジャズ・フェスティバル2022 (芸術館アクトスペース)

ジャズ、フュージョン、ソウルの各ジャンルにおける国内トップミュージシャンが芸術館に集結！

- ▶6月11日(土)／◇伊藤君子with後藤浩二トリオ ◇ジャパニーズ・フュージョン・オールスター・バンド
- ▶6月12日(日)／◇オーシャン・オーシャン ◇The Timeless Nation featuring TOKU ◇クリヤ・マコト・トリオ+エリック・ミヤシロ、中川英二郎

上條頌スペシャルライブ VOICE 7月9日(土) (芸術館アクトスペース)

ギタリスト上條頌が、素晴らしいVOICE(声)をもつアーティストをゲストに迎える極上のライブ。ゲストアーティストの発表をお楽しみに！



小野リサ ボサノヴァ・ナイト 8月12日(金) (芸術館メインホール)

ボサノヴァの女王、小野リサが16年ぶりに長野市へ！長野市芸術館ジュニア合唱団も共演し、長野の夏を熱く盛り上げます。



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

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

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



フォトニュース NAGANO

市内の出来事を写真で紹介！

平和への願いを込めて

2月5日～21日に、第一庁舎1階市民交流スペースで、第35回「長野市民平和の日のつどい」を開催しました。集いでは、折り鶴でできた平和をイメージしたオブジェ、千羽鶴、市内の小学生が書いた平和へのメッセージなどを展示しました。



3回目の集団接種が始まりました

本市で新型コロナワクチンの3回目の集団接種が始まりました。2月5日には、荻原市長が接種会場の柳原交流センターを視察しました。



低下した感染予防効果や重症化予防効果を高めるため、積極的な追加接種をお願いします。

◀来場者に声を掛ける市長



◀集団接種会場

令和4年度 受講生募集

生きがいづくり講座



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

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

各講座は、新型コロナウイルス感染防止対策を取りながら開催します。感染拡大状況や熱中症警戒アラートの発表状況により休講などになる場合もありますが、ご理解・ご協力をお願いします。

対象

市内在住の60歳以上の人(介助が必要な人は、ご自身で介助者の確保をお願いします)
※講座の内容など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

シニアアクティブルーム(もんぜんぷら座3階) ☎223-0058

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

▶**申し込み** / 3月25日(金)(消印有効)までに、往復はがき(126円)に住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望講座番号と講座名を記入の上、シニアアクティブルーム(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階)へ
※複数の講座を申し込む場合は、はがき1枚につき1人1講座を記入してください。申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。なお、講座終了時間は目安です。

番号	講座	曜日・時間	開講日	回数	定員(人)	受講料以外の費用
1	脳も心も活性化笑いヨガ	第1・3月曜日10:30~12:30	4月18日	12	30	資料代
2	鈴木先生のディスコダンス	第1・3月曜日10:30~11:30	4月18日	10	50	資料代
3	椅子に座って呼吸器ヨガ	第2・4月曜日10:30~12:30	4月11日	15	50	資料代
4	ゆっくりと楽しく歩いて健康	第1・3火曜日10:30~12:30	4月19日	12	40	資料代
5	日本芸能を観る知る名作能	第3火曜日13:30~15:30	4月19日	8	27	資料代
6	宮野先生の折り紙	第2・4火曜日10:30~12:30	5月24日	14	27	資料代、材料費
7	童謡・唱歌・叙情歌を楽しく歌う	第2・4火曜日10:30~12:30	5月10日	15	50	資料代、材料費
8	やさしい三色使いパステル画	第2・4水曜日10:30~12:30	4月27日	14	20	資料代、材料費
9	ゆっくり毎日積み重ね中国式体操	第2・4水曜日10:30~12:30	4月13日	6	30	資料代
10	しっかり体幹トレーニング	第2・4水曜日13:30~15:30	4月13日	15	50	資料代
11	小さな布で手仕事	第1・3木曜日10:30~12:30	5月19日	10	27	資料代、材料費
12	塚田先生のディスコダンス	第1・3木曜日10:30~11:30	4月21日	10	50	資料代
13	歌って話してかんたん英語	第1・3木曜日13:30~15:30	5月19日	13	30	資料代
14	立って座ってのびのび体操	第1・3金曜日13:30~15:30	4月15日	15	50	資料代
15	学芸員に学ぶ興味わくわく芸術	第2金曜日13:30~15:30	5月13日	6	27	資料代

信州新町福祉センター(信州新町新町 ☎262-3211)

▶**受講料** / 無料(材料費などが別途必要になる場合があります)

※右表以降の日程は、センターだよりで順次ご案内します。

※申し込み方法など、詳しくは同センターまでお問い合わせください。

とき	講座	とき	講座
4月4日(月)	伝筆講座①	7月4日(月)	パステル講座
4月18日(月)	流木アートを作ろう	7月19日(火)	身体ほぐしマッサージ講座①
5月9日(月)	レクリエーションを楽しむ①	8月1日(月)	伝筆講座②
5月23日(月)	炭アート(盆栽)講座	8月22日(月)	音楽療法を体験しよう①
6月6日(月)	皮の小物作り	9月5日・26日(月)	紙バンドで作る小物①②
6月30日(木)	古布で手仕事①	10月11日(火)	書を楽しむ

温湯温泉「湯～ぱれあ」(若穂綿内 ☎282-5500)

▶**受講料** / 無料(材料費などは個人負担になります)

▶**内容** / 高齢者活躍支援プログラム(詳しくは市ホームページをご覧ください)

▶**申し込み** / 3月17日(木)・18日(金) ①10:00~12:00 ②14:00~17:00(63円切手を持参の上、直接湯～ぱれあへ)

かがやきひろば(老人福祉センター、ふれあい交流ひろば)

- ▶受講料/講座1回当たり100円(開催回数分の金額が必要です。材料費などが別途必要になる場合があります)
 ※講座の開催初日に一括現金でお支払いください。受講者の都合で受講しないとき、講座が中止になったときなどは、受講料をお返ししない場合があります。
- ▶申し込み/申込受付日時(土・日曜日、祝日を除く)に、三陽、安茂里、篠ノ井、氷鉦、鬼無里、中条は63円切手を、湯福、柳町、吉田、東北、豊野は63円の郵便はがきを持参の上、直接各施設へ
 ※申し込み多数の場合は抽選です。ただし、初めて受講する人を優先します。

会場・電話番号	講座・教室(回数)	申込受付日時
かがやきひろば湯福 (箱清水三丁目) ☎232-8335	気楽に男のストレッチ(14)、なつかしの童謡と唱歌(16)、リンパケア(16)、ハーブのある暮らし(9)、はじめての朗読(16)、くらしに役立つペン習字(16)、楽しく歌おう民謡(16)、筋力&バランスアップ体操(16)、おしゃべりクラシック(8)、いきいき健康体操(16)、心と身体をほぐすヨガ(16)、楽しくステップディスクダンス(16)、70からの腰掛体操(16)、暮らしを豊かにする折り紙(15)	3月23日(水)・24日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば柳町 (大字三輪) ☎235-0019	誰でもできる囲碁(15)、生活に役立つパソコン(15)、はじめての籐(とう)工芸(15)、リフレッシュハワイアンフラ(14)、ゆったりやさしいヨガ(14)、シニアに最適なピラティス(14)、ディスクダンス(7)、座って楽しくコグニサイズ®(14)、実用的な毛筆細字(6)	3月22日(火)・23日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば三陽 (大字西尾張部) ☎259-2411	椅子に座ってエクササイズ(ジャイロキネシス®)(21)、はじめてのハワイアンフラ(23)、ディスコ de 体操(21)、暮らしを彩る陶芸(8)、つるしかざりを作ろう(10)、一(いち)から始める書道入門(16)、ステキに読みがたり(20)、男性の健康体操(21)、男のマッスルトレーニング(21)	3月24日(木)・25日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば吉田 (吉田三丁目) ☎263-6806	健康体操(18)、木版画(18)、太極拳(初級)(17)、心なごむ絵手紙(18)、ヘルシー料理(A)(9)、ヘルシー料理(B)(9)、楽しく歌いましょう(18)、折り紙(初級)(9)、折り紙(中級)(9)	3月15日(火)・16日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば東北 (大字富竹) ☎296-5570	笑顔いっぱい心のうた(18)、懐かしの歌・ギター弾き語り(18)、心を込めて描く字手紙(18)、美しく書く筆文字(18)、癒やしの健康ヨガ(18)、のびのび健康体操(18)、楽しく動いてエネルギーアップ!(18)、爽やかにフレッシュダンス(18)、ノルディックウオーキング&ストレッチ(15)、ニハオ初級中国語(18)	3月23日(水)・24日(木)・25日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば安茂里 (大字安茂里) ☎225-8500	美姿勢・ボディメイク教室(20)、楽しく描こう水彩画(18)、すこやか園芸(15)、アクティブ&ボール de エクササイズ(18)、日本画の初歩(18)、レッツ!ディスクダンス(20)、ストレッチ&かんたん体操(20)、ゆったり骨盤調整ヨガ®(前期10回・後期は後日募集)、たのしい陶芸(12)、男性のはつらつ体操(20)、初心者の方の囲碁(16)、三味線で楽しむ民謡・端唄・俗曲(12)	3月16日(水)・17日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば篠ノ井 (篠ノ井御幣川) ☎293-7227	楽しく歌いましょう(16)、水彩画入門教室(16)、歴史と伝統に学ぶ(15)、マジックをやってみよう(16)、着物リフォーム(16)、やさしく吹けるハーモニカ教室(16)、免疫力アップ!快活体操(16)、男性のいきいき体操(16)、レクリエーションダンス&健康体操(16)、やさしいヨガ(15)、作ってみよう!作業はたのし(9)、おとなりさんの考古学入門(8)	3月24日(木)・25日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば氷鉦 (稲里町中氷鉦) ☎284-8100	美ボディメイキング(20)、笑顔で脳活・体力づくり(20)、民謡を楽しみましょう(12)、ほのぼののパステル(8)、「作業で元気に!」健康づくり幸せづくり(12)、暮らしを楽しむ陶芸(18)、暮らしに活かそう 実用ペン字(21)、ストレッチ&健康体操(20)、ディスク&ストレッチ(20)、すこやか園芸/花とハーブを楽しむ(16)、身体を整えるヨガ(20)、男性の体操(20)、レクリエーションダンス&簡単健康体操(20)	3月23日(水)・24日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば豊野 (豊野町豊野) ☎257-3135	美しい筆文字書道(14)、みんなで楽しく健康体操(12)、歌ってリフレッシュカラオケ(13)、懐かしの歌&四季の歌(13)、おもしろ頭脳ゲーム!やさしい将棋(12)、若々しさUP!ディスクダンスエクササイズ(12)、美♡姿勢トレーニング(12)、脳と体をやわらかく!Let's☆レクリエーション(7)	4月5日(火)・6日(水) 9:00~16:00
かがやきひろば鬼無里 (鬼無里) ☎256-3158	カラオケ講座(10)、押し花講座(7)、ゆったりらくらくストレッチ講座(10)、ハワイアンフラ講座(10)、スポーツ吹き矢講座(10)	3月22日(火)~25日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば中条 (中条日高) ☎268-3200	楽しいマジック講座(14)、唱歌と童謡を楽しむ会(8)、ほのぼののパステル教室(8)、ノルディックウオーキング講座(13)、押し花講座(4)、農業講座(6)	3月22日(火)~25日(金) 9:00~16:00
かがやきひろば松代 (松代町東条) ☎278-0050	カラダの流れを整えるリンパケア(8)、うきうき♡ダンシング!(9)、うたが大好き歌声ひろば(14)、《前期》ゆったり骨盤調整ヨガ®(10)、日常に役立つ毛筆細字(13)、美しい姿勢と筋力アップで美ボディメイキング(14)、椅子でラクラク健康体操(10)	3月1日(火)~17日(木) 9:00~16:00
かがやきひろば戸隠 (戸隠豊岡) ☎254-3580	健康体操(14)、押し花(10)、童謡と唱歌(4)、ハッピー体操(10)、クラフトバンドでかごバッグ作り(6) ※火~金曜日開館	3月29日(火)~4月1日(金) 9:00~15:00
かがやきひろば小田切 (大字山田中) ☎229-3403	のびのび体操(24)、カラオケ(12) ※火・木曜日開館	3月15日(火)~31日(木) 9:00~16:00 に、各会場(開館日のみ)か、高齢者活躍支援課(☎224-5029)へ
かがやきひろば七二会 (七二会記) ☎229-1022	のびのび体操(24) ※水・金曜日開館	
かがやきひろば信更 (信更町高野) ☎299-2011	若返り体操(24) ※水・金曜日開館	

関高齢者活躍支援課

☎224-5029

FAX224-5126

✉kourei@city.nagano.lg.jp

令和4年度 成人学校・教養講座受講生募集

城山公民館 (☎232-3111)

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

講座	曜日	時間	定員	講師
ゆっくりじゅりっくEnglish※1 楽しくソーイング	月	午前②	15	徳武 久美子
			20	西脇 育子
			25	小池 一秀
			38	宮下 健司
北信濃歴史探訪※2 ウクレレのある生活※3 郷土史「善光寺」※4	月	午後	15	大門 竜大
			20	小林 順彦
			25	中沢 邦子
			20	木村 保
太極拳 初級	火	夜	15	徳武 久美子
			24	一色 白泉
			20	小池 一秀
			15	藤澤 寛作
ABCからの英語※5 書道「写経入門」 水彩画「写生」	火	夜	20	西村 恵里
			20	一色 白泉
			25	吉田 ますみ
			25	十代田 綾子
たのしいハーモニカ教室※6 茶 道 道 太極拳 道 茶 道 道	水	午前②	20	古波田 眞子
			15	徳永 昇
			10	山本 千城子
			10	山本 千城子
眞子の実用英会話初級 楽しいスケッチと日本画 悠遊BONSAI「盆栽」※7 四季に愛される盆栽とわかし※7	水	午後	25	若林 文夫
			20	森尻 恵美
			25	小山 清
			20	高木 裕子
木版画 ※8 かんたん着物リフォーム 水彩画初級 のびのび骨盤調整ヨガ※9	木	その他	20	小池 一秀
			20	上石 利子
			24	瀧沢 曲峰
			14	山上 由美子
洋画「人物画」 パッチワーク・キルト 書道初級 楽しくハワイアンフラ※10	金	その他	15	黒岩 巖
			20	ハービー 牧子
			15	黒岩 巖
			20	ハービー 牧子

- ※1 3学期制(計36回)4月11日~7月4日、7月11日~11月14日、11月21日~令和5年3月6日
- ※2 1学期制(計12回)4月18日~12月5日
- ※3 2学期制(計24回)4月11日~9月26日、10月3日~令和5年3月6日
- ※4 1学期制(計12回)9月5日~令和5年3月6日
- ※5 3学期制(計36回)4月12日~7月5日、7月12日~11月15日、11月22日~令和5年3月7日
- ※6 2学期制(計24回)4月12日~9月27日、10月4日~令和5年3月7日
- ※7 2学期制(計24回)4月20日~8月31日、9月7日~令和5年3月1日
- ※8 3学期制(計36回)4月14日~7月14日、7月21日~11月17日、11月24日~令和5年3月9日
- ※9 1学期制(計16回)4月21日~12月15日 時間13:30~15:00
- ※10 2学期制(計32回)4月15日~9月16日、9月30日~令和5年2月24日 時間10:00~11:30

中部公民館 (☎234-1883)

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

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

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

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

▶開設学期/1学期=4月11日~7月15日、2学期=7月25日~11月11日、3学期=11月14日~令和5年3月10日(各12回)

※講座によって、講師の都合などのため一部異なる場合があります。

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

▶受講資格/原則として、市内在住・在勤の18歳以上の人

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

▶申し込み/募集日時に、各公民館・交流センターへ直接お申し込みください。

※申込時に受講料をお支払いください(お釣りのないようご協力ください)。

申込者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません。

※一次募集は新規受講者を優先するため、令和3年度に受講した講座への申し込みはできません。

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

※駐車場の有無は、各公民館・交流センターへお問い合わせください。

※講師の敬称は省略しています。

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

■講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

大豆島公民館 (☎222-2888)

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

講座	曜日	時間	定員	講師
絵画教室	月	午前	15	小山 清
太極拳(初級)	火	午後	30	轟 文子
太極拳(中級)	木	午前	30	轟 文子
パッチワーク※1	木	午後	15	北村 明子

- ※1 2学期制(計24回)4月14日~9月15日、9月29日~令和5年3月2日

古牧公民館 (☎243-3524)

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

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

- ※1 1学期制(計12回)4月19日~
- ※2 2学期制(計24回)4月20日~
- ※3 3学期制(計36回)4月20日~

吉田公民館 (☎241-6354)

- ▶一次募集/4月6日(水)10:00~
- ▶二次募集/4月6日(水)13:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
日本料理~四季折々~※1	火	午前	12	湯本 忠仁・小笠原 理香
着付けとマナー※2	水	午前	15	宮沢 そみい
ハワイアンフラ	木	午後	15	中井 磨紀子
エキゾチックアジア料理※3	金	午前	12	赤沼 真知子
書道に親しむ			20	小出 聖州

- ※1 1学期制(計12回)4月12日~令和5年3月7日 時間10:00~12:00
- ※2 1学期制(計12回)4月13日~令和5年3月8日 時間10:00~12:00
- ※3 1学期制(計12回)4月22日~令和5年3月10日 時間10:00~12:00

若槻公民館 (☎295-3355)

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

講座	曜日	時間	定員	講師
太極拳(初級・中級)	月	午前②	20	吉田 公子
中国語・中国を訪ねて			10	韓 博
宝生流謡曲(初級)			20	中嶋 輝行
気軽に親しむ英会話(中級・上級)	月	午後	20	イアン デビッドソン
たのしい絵画教室			20	佐藤 義夫
楽しく歌おうハッピーコーラス	木	午前②	20	中川 真由美
ハッピーイングリッシュ(初級)			11	宮澤 カレン
沖道ヨガで心と体の健康を	金	午後	20	関 美恵子
書道			20	勝山 幸一

篠ノ井交流センター(☎292-2121)

▶一次募集/4月5日(火)10:00~
▶二次募集/4月5日(火)13:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
ひらけ☆ヨガ※1	月	その他	20	市川 千鶴
健康太極拳	月	午前②	20	小林 まさ子
使って慣れようパソコン講座	月	午前②	12	錦織 義彰
たのしい絵画	火	午前	20	正村 昌男
手軽な家庭料理※2	火	午前	12	高橋 嘉子
話そう韓国語	火	午後	20	白石 千恵美
筆字を楽しむ(初級)	水	午前	20	川村 文齋
筆字を楽しむ(中級)	水	午前	20	川村 文齋
たのしい絵手紙	水	午後	20	中村 順子
郷土の歴史※2	木	午前	20	倉石 多喜夫
リフレッシュ健康体操※2	木	午前②	30	脇坂 れい子
茶道入門	金	午前	20	滝沢 幸子
陶芸教室	金	午前②	16	酒井 要
暮らしの中のフラワーアレンジメント※2	金	午前	20	安野 悦子
身につく英会話	金	午後	20	ミハエラ ディアコネスク

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

柳原交流センター(☎296-8540)

▶一次募集/4月5日(火)10:00~
(定員に達しない場合は、一次募集後、4月7日(木)まで随時受け付け)

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

※1 2学期制(計24回)4月11日~9月26日、10月17日~令和5年3月6日
※2 2学期制(計24回)4月15日~9月30日、10月7日~令和5年3月10日

川中島町公民館(☎284-8222)

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

講座	曜日	時間	定員	講師
健康太極拳	月	午前②	25	小川 隆江
楽しいそば打ち※1	月	その他	10	峰村 博
パソコン講座※2	月	午後	10	錦織 義彰
Let's英会話(初級)	火	午前①	20	馬場 方子
ひーりんぐヨガ	火	午前①	20	川瀬 則子
バランスアップヨガ※3	火	午後	20	藤村 亜紀
アフリカの太鼓ジャンプ※4	火	午後	15	北沢 マロ
中学校歴史をもう一度※5	木	午前②	20	栗林 秀夫
楽しむ太極拳(中級)※3	木	午後	25	小川 隆江
Enjoy英会話(中級)	木	午後	25	ミハエラ ディアコネスク

※1 1学期制(計6回)5月9日~11月7日 時間9:00~13:00
※2 1学期制(計12回)4月11日~7月11日
※3 3学期制(計36回) 時間14:00~16:00
※4 1学期制(計12回)6月7日~12月20日 時間14:00~16:00
※5 1学期制(計12回)4月21日~令和5年3月9日



松代公民館(☎278-3912)

▶一次募集/4月5日(火)
(定員に達しない場合は、一次募集後、随時受け付け)

講座	曜日	時間	定員	講師
書道(中級)	火	午前②	20	岡村 幸苑
書道(初級)	火	午後	20	岡村 幸苑
健康太極拳	火	午前	35	小川 隆江
絵画	水	午後	20	小山 清
やさしい太極拳	金	午前	40	岸 美紀

朝陽公民館(☎243-7251)

▶一次募集/4月4日(月)9:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
今こそ楽しもう! 中学英語※1	火	午前	10	篠原 舞
リフレッシュヨガ※2	水	午前	12	村山 陽子
みんなで楽しもう!コミュ ニケーションEnglish※3	木	午前	10	篠原 舞

※1 2学期制(計24回)4月12日~9月27日、10月11日~令和5年3月14日
※2 2学期制(計24回)4月20日~9月21日、10月5日~令和5年3月15日
※3 2学期制(計24回)4月21日~9月29日、10月6日~令和5年3月16日

浅川公民館(☎263-1001)

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

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

更北公民館(☎284-2046)

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

講座	曜日	時間	定員	講師
陶芸	火	午前②	12	丸山 奈留美
絵画入門	水	午前②	15	五明 良治
ヨガ	水	午後	15	岡田 幸子
ヨガ	木	夜②	15	岡田 幸子
陶芸	木	夜②	12	宮澤 道隆
そば打ち道場(初級)※1	木	その他	10	峰村 博
そば打ち道場(中級)※2	木	その他	10	峰村 博

※1 1学期制(計6回)5月12日~11月10日 時間9:00~13:00
※2 1学期制(計6回)5月26日~11月24日 時間9:00~13:00

安茂里公民館(☎226-4059)

▶一次募集/4月1日(金)13:00~
▶二次募集/4月1日(金)13:45~

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

※1 2学期制(計24回)4月14日~9月8日、9月29日~令和5年3月16日 時間13:30~15:30

若穂公民館(☎282-2082)

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

講座	曜日	時間	定員	講師
健康ヨガ	水	午前②	20	庄村 さやか
古文書解読入門※1	水	午前②	15	峯村 周治
はじめての俳句※2	金	午後	15	岩井 かりん

※1 1学期制(計12回)10月12日~令和5年3月15日 時間9:30~11:30
※2 1学期制(計12回)毎月第4金曜日、9月・令和5年3月は第3金曜日

古里公民館(☎295-9707)

▶一次募集/4月7日(木)9:00~
▶二次募集/4月7日(木)10:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
心ときめく絵てがみ	水	午後	15	飯塚 操
太極拳	木	午前	30	田中美穂子
着付けと和装マナー	木	午後	20	荒木 美津子

三輪公民館(☎234-4430)

▶一次募集/4月4日(月)10:00~(はじめての絵手紙は、7月下旬に受け付け)
▶二次募集/4月4日(月)11:00~

講座	曜日	時間	定員	講師
ゆっくりゆったり健康太極拳	月	午後	15	吉田 ますみ
書道	水	午前	15	新井 清玉
気になる!噂の操体法※1	水	午前②	15	田中 雅子
絵画を楽しむ	木	午前	15	山岸 恵子
目指せ美文!ポルペン字※2	木	午後	15	久保 卓泉
はじめての絵手紙※3	金	午前②	15	小林 高子

※1 1学期制(計12回)4月20日~7月20日 時間9:30~11:30
※2 2学期制(計24回)4月14日~9月29日、10月13日~令和5年3月16日 時間13:30~15:30
※3 1学期制(計12回)9月9日~令和5年2月24日 時間9:30~11:30

芹田公民館(☎228-3659)

▶一次募集/4月4日(月)9:30~
▶二次募集/4月4日(月)10:30~

講座	曜日	時間	定員	講師
太極拳	月	午前	30	田中美穂子
水彩画を楽しもう	火	午前	15	太田 瑞穂
陶芸(火曜午前)	火	午前	15	市川 一子
陶芸(火曜午後)	火	午後	15	矢島 寛子
かんたん着物リフォーム※1	水	午後	20	脇若 恵子
やさしい英会話	水	午後	20	近藤 秀子
陶芸(夜間)	木	夜②	20	森山 裕士
パッチワーク※2	木	午前	20	北村 明子
陶芸(木曜日)	木	午後	20	北村 直子
Let's Sing a Song	金	午後	25	河原 富美子
書道	金	午前	15	池田 宛玉

※1 2学期制(計24回)4月12日~9月27日、10月18日~令和5年3月7日 時間13:30~15:30
※2 2学期制(計24回)4月14日~9月15日、9月29日~令和5年3月9日 時間10:00~12:00

行政相談

行政への苦情や要望など、さまざまな相談に応じます。

ところ	とき
市民相談室(もんぜんぶら座4階)	毎週金曜日10:00~12:00(祝休日を除く)
篠ノ井交流センター	毎月第1金曜日10:00~15:00
松代支所	毎月第3金曜日10:00~15:00
豊野支所	4月15日、7月15日、10月14日、12月2日、令和5年2月3日(金)13:30~16:00
戸隠公民館	6月2日、12月8日(木)13:30~16:30
戸隠農村環境改善センター	10月6日、令和5年2月2日(木)13:30~16:30
鬼無里活性化センター	4月7日、10月13日(木)13:30~15:00
大岡支所	4月8日、6月10日、8月19日、10月14日、12月9日、令和5年2月10日(金)10:00~12:00
信州新町支所	4月5日、6月7日、8月2日、10月4日、12月6日、令和5年2月7日(火)9:30~12:00
中条総合市民センター	4月5日(火)、6月6日(月)、8月5日(金)、10月5日(木)、12月5日(月)、令和5年2月6日(月)10:00~12:00

問広報広聴課☎224-5004

女性のための相談

○女性のための相談(電話・面接)

専門の女性相談員が、女性の生き方などの悩み事の相談に応じます。

▶とき/月~金曜日(祝休日を除く)、毎月第2土曜日9:00~16:00

▶ところ/男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)

▶申し込み/面接相談は、前日までに電話で男女共同参画センター(☎237-8778)へ。電話相談は随時受け付けています(土曜日は電話相談のみ)。

○女性弁護士による女性のための法律相談(面接)

女性弁護士が、女性の権利一般に関し、専門的立場から相談に応じます。

▶とき/毎月第2水曜日10:00~12:00

▶ところ/男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内)

▶定員/4人(先着順)

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

結婚相談

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

※事前にお問い合わせください。

労働相談

○社会保険労務士による相談

解雇・給料・労働時間などに関して労使双方が相談できます。

▶とき/毎月第2木曜日13:30~16:00

▶ところ/市職業相談室(もんぜんぶら座4階)

▶申し込み/事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

子どもに関する相談

○こども相談室

0歳から18歳までの子どもに関する相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/子育て支援課こども相談室(第二庁舎2階、☎224-9746)

○子育て相談

▶こども広場(10:00~18:00)

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

※休館日が祝休日の場合は、翌日が休館日となります[じゃん・けん・ぼんは5月5日(木)=閉館、6日(金)=休館]。

▶地域子育て支援センター

園名	電話番号	園名	電話番号
博愛保育園	227-2204	東条保育園	278-7766
山王保育園	228-6090	ころぼっく保育園	286-6877
りんどう保育園	252-7024	長野大橋保育園	285-3788
柳町保育園	244-9090	丹波島こども園	284-2727
杉の子あびく保育園	222-0044	七二会保育園	229-2958
かざぐるま保育園	241-5177	豊野ひがし保育園	257-6868
松ヶ丘保育園	228-6180	臈月かがやきこども園	295-6061
東部保育園	293-6222	ひかりほいくえん	285-9434
杉の子保育園	292-3339	フレンドこども園	214-7039

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

学校・児童・生徒相談

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

障害福祉に関する相談

身体・知的・精神・発達障害などの相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

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

職業相談

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

▶とき/月~金曜日9:00~17:30(祝休日を除く)

▶ところ/市職業相談室(もんぜんぶら座4階、☎224-7021)

※職業紹介、あっせんは行いません。

夜間職業相談

仕事の悩みや職場での人間関係など、在職中の人も仕事帰りに相談できます。

▶とき/毎月第2火曜日17:00~20:00

▶ところ/もんぜんぶら座3階 会議室301

▶申し込み/事前に電話で市職業相談室(☎224-7021)へ

法律・公証・登記・税務・手続相談

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

▶ところ/市民相談室(もんぜんぶら座4階)

内容	とき	定員(先着順)	申し込み
[予約制] 法律相談(弁護士)	毎週火曜日	13:30~15:30	相談日の前日(前日が祝休日の場合は当日)8:30から、電話で消費生活センター(☎224-5777)へ。相談時間の指定はできません。
	毎月第2・4水曜日		
	公証相談(公証人)	13:00~16:00	
登記相談(司法書士)	毎月第1木曜日 毎月第3水曜日	12人	
税務相談(税理士)	毎月第2・4木曜日	—	予約は不要です。当日の受け付けは15:30までです。
手続相談(行政書士)	毎月第1水曜日	—	

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

○公証相談=相続、遺言、任意後見契約などの公正証書に関する相談

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

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

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

圏市民窓口消費生活センター☎224-5777

生活相談

ひとり親・女性の相談

就労や家計管理などの悩み事の相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/子育て支援課(第二庁舎2階、☎224-5031)

福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)

生活・就労相談

生活に困窮した人の自立を支援します。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

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

▶申し込み/事前に電話でまいさば長野市(☎219-6880)へ

生活保護の相談

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/生活支援課(第二庁舎2階、☎224-7529)

福祉政策課篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎292-2596)

きぼう相談

生活の中で感じる不安や悩みなどの相談に応じます。

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

年金相談

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

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

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

住宅相談

新築・増改築・リフォームなどの技術的な相談に応じます。

▶とき/月~金曜日8:30~17:15(祝休日を除く)

▶ところ/住宅課(第二庁舎7階、☎224-5424)

NPO・ボランティア相談

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

人権相談

毎日の暮らしの中で起こる、さまざまな人権に関する問題の相談に応じます。

○心配ごとと悩みごと相談室

▶とき/月・水・金曜日13:00~17:00(祝休日を除く)

▶ところ/心配ごとと悩みごと相談室(中央隣保館内、☎223-2220)

○人権電話相談(月~金曜日8:30~17:15、祝休日を除く)

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

○人権擁護委員による特設人権相談所

ところ・とき	とき
中央隣保館	4月12日(火)、6月1日(水)、7月19日(火)、9月13日(火)、12月13日(火)、令和5年2月14日(火)
篠ノ井交流センター	5月31日、12月6日、令和5年2月7日(火)
松代支所	13:00~16:00 8月23日、令和5年2月14日(火)
若穂支所	13:00~16:00 6月21日、12月6日(火)
川中島町公民館	13:00~16:00 7月12日、11月8日(火)
更北公民館	13:00~16:00 7月19日、令和5年1月17日(火)
豊野支所	13:30~16:00 4月15日、7月15日、10月14日、12月2日、令和5年2月3日(金)
戸隠公民館	13:30~16:30 6月2日、12月8日(木)
戸隠農村環境改善センター	13:30~16:30 10月6日、令和5年2月2日(木)
鬼無里活性化センター	13:30~15:00 6月9日、12月8日(木)
大岡支所	10:00~12:00 6月10日、10月14日、12月9日(金)
信州新町支所	9:30~12:00 6月7日、10月4日、令和5年2月7日(火)
中条総合市民センター	10:00~12:00 4月5日(火)、6月6日(月)、8月5日(金)、10月5日(水)、12月5日(月)、令和5年2月6日(月)

○女性人権擁護委員による女性のための特設人権相談所

ところ・とき	とき
中央隣保館	13:00~16:00 10月4日、令和5年2月7日(火)

圏人権・男女共同参画課☎224-5084

参加者募集!

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

令和4年度 NAGANO健康スポーツ教室

対象 市内在住・在勤の40歳以上の人
(★のコースは男性が対象です)

申し込み 受付日時に、筆記用具と参加料（お釣りのないようにご用意ください）を持参の上、直接会場にお越しください。

コース種類・内容

若返り体操・多種目スポーツコース

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

若返り体操・ソフトバレーボールコース

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

ストレッチ&健康体操コース

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

ストレッチ&筋力トレーニングコース

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

シルバー体操コース

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

男性が楽しめるスポーツコース★

【長野運動公園総合体育館、塩崎体育館】

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

【長野Uスタジアム、古里体育館】

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

【柳原体育館～柳さんの男若返りサークル～】

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

ストレッチポールを使った体幹トレーニングコース

ストレッチポールを使ったトレーニングを行います。固まった筋肉をほぐしながら身体を整え、体幹を鍛えるコースです。

注意事項

- ・年度途中での参加も可能です。各担当にお気軽にお問い合わせください。
- ・教室ごとに最少開講人数があります。
- ・申込者の都合で参加しない場合、参加料はお返ししません。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況や、熱中症警戒アラートの発表状況により、内容は変更や中止になる場合があります。
- 令和4年度から、保険は「全国市長会市民総合賠償補償保険」を適用します。申し込みは不要です。
- ※教室により、別の保険を適用する場合があります。

問い合わせ 各会場の教室の内容、定員など、詳しくは各担当にお問い合わせください。

- ①スポーツ課 ☎224-5083 (月～金曜日8:30～17:15、祝休日を除く)
- ②NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 ☎296-9918(月～金曜日10:00～13:00)
- ③(一社) ながの北部スポーツクラブ ☎090-4829-8903 (土・日曜日、祝休日10:00～18:00)
- ④塩崎スポーツクラブ ☎090-1865-1248
- ⑤E-NAGANOスポーツクラブ ☎285-9120
- ⑥(株)フクシ・エンタープライズ ☎217-5196
- ⑦シンコースポーツ(株) ☎244-7555(月曜日を除く)
- ⑧シンコースポーツ(株) ☎293-4048(火曜日を除く)

■月曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
豊野体育館	シルバー体操	10:45～11:45	4月4日	30	7,200円	3月14日(月)10:45～11:45	⑥
更北体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:20～14:50		36以上	12,000円	3月14日(月)13:00～14:00	
信州新町体育館	若返り体操・多種目スポーツ	9:10～10:25	4月11日	36以上 40	10,000円	3月14日(月)8:45～11:00	⑤
	ストレッチ&健康体操	10:40～11:40			11,000円		

■火曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
北部スポーツ・レクリエーションパーク	若返り体操・多種目スポーツ	10:15～11:30	4月5日	各30	各7,500円	3月15日(火)10:15～11:30	⑥
篠ノ井体育館	若返り体操・多種目スポーツ(前半)	9:20～10:35	4月12日			40	
	若返り体操・多種目スポーツ(前半・冬期プラス)	9:20～10:35					

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
篠ノ井体育館	若返り体操・多項目スポーツ(後半)	10:40~11:55	4月12日	30	7,500円	3月22日(火)10:45~11:45	④
	若返り体操・多項目スポーツ(後半・冬期プラス)	10:40~11:55		40	10,000円		
勤労者女性会館しなのき	ストレッチ&健康体操	9:30~10:45	4月12日	各40	各12,000円	3月22日(火)9:00~11:00	⑤
	ストレッチ&筋力トレーニング	10:55~11:55					
北部保健センター	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	13:15~14:15	4月12日	各20	各6,000円	3月8日(火)13:00~14:30	③
		14:30~15:30					
長野運動公園総合体育館★	男性が楽しめるスポーツコース(筋トレ&多項目)	9:30~10:45	4月19日	35	12,000円	3月29日(火)9:15~10:15	①

■水曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
長野運動公園総合体育館	若返り体操・多項目スポーツ	9:10~10:25	4月6日	各40	各1回240円(各計9,600円)	3月9日(水)~23日(水)8:30~20:30	⑦
	ストレッチ&健康体操	10:35~11:50					
安茂里体育館	若返り体操・多項目スポーツ	9:10~10:25	4月6日	30	7,500円	3月23日(水)10:30~11:30	④
	若返り体操・多項目スポーツ(冬期プラス)			40	10,000円		
川中島体育館	若返り体操・多項目スポーツ	9:10~10:25	4月6日	36以上	10,000円	3月16日(水)8:45~10:00	⑤
ホワイトリング	ストレッチ&筋力トレーニング	9:15~10:15			7,800円	3月16日(水)9:15~10:15	⑥
浅川体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	13:30~14:45		各30	6,900円	3月16日(水)13:30~14:45	
川合新田体育館	若返り体操・多項目スポーツ	9:10~10:25	4月13日	30	7,500円	3月16日(水)10:30~11:30	④
	若返り体操・多項目スポーツ(冬期プラス)			40	10,000円		
芹田体育館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30	4月13日	各30	9,000円	3月16日(水)9:30~10:30	③
	若返り体操・多項目スポーツ	10:40~11:55			7,500円	3月16日(水)10:40~11:40	
豊野体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55			7,500円	3月23日(水)10:40~11:40	①
柳原体育館	若返り体操・多項目スポーツ	10:40~11:55		40	12,000円	3月23日(水)10:40~11:40	②
古里体育館★	男性が楽しめるスポーツコース(体幹UP)	9:20~10:20	4月20日	10	2,500円	3月23日(水)9:15~10:00	①
浅川公民館(分館)	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	10:30~11:30		20	6,000円	3月9日(水)10:30~11:30	③

■木曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
裾花体育館	若返り体操・多項目スポーツ	9:10~10:25	4月7日	30	7,500円	3月17日(木)10:30~11:30 ※南入り口側の半面で行います	④
	若返り体操・多項目スポーツ(冬期プラス)				10,000円		
南長野運動公園体育館	若返り体操・ソフトバレーボール	9:20~10:35	4月7日	各40	各1回240円(計9,600円)	3月17日(木)9:00~13:00	⑧
	多項目スポーツ・ストレッチ&健康体操	10:45~12:00					
昭和の森公園フィットネスセンター	若返り体操・多項目スポーツ	10:00~11:15	4月7日	各30	6,900円	3月17日(木)10:00~11:15	⑥
中条体育館	シルバー体操	10:45~11:45			7,200円	3月17日(木)10:45~11:45	
古牧体育館	若返り体操・多項目スポーツ	9:30~10:45	4月14日	各36以上	各10,000円	3月24日(木)9:00~11:00	⑤
	ストレッチ&筋力トレーニング	10:55~11:55					
古里体育館	若返り体操・多項目スポーツ	10:40~11:55		30	9,000円	3月24日(木)10:40~11:40	②
塩崎体育館★	男性が楽しめるスポーツコース(筋トレ&多項目)	10:40~11:55	4月21日	35	8,800円	3月31日(木)10:15~11:15	①
長野Uスタジアム★	男性が楽しめるスポーツコース(体幹UP)	13:30~14:30		30	10,400円	3月31日(木)14:45~15:30	

■金曜日開講コース

会場	コース	時間	開講日	回数	参加料	受付日時	担当
川中島体育館	若返り体操・多項目スポーツ	9:10~10:25	4月1日	36以上	10,000円	3月11日(金)8:45~9:30	⑤
松代体育館	若返り体操・ソフトバレーボール(午前)	9:10~10:25	4月8日	各30	各6,900円	3月18日(金)9:10~10:25 ※青垣公園市民プール受付で行います	⑥
	若返り体操・ソフトバレーボール(午後)	13:30~14:45				3月18日(金)13:30~14:45 ※青垣公園市民プール受付で行います	
若穂公民館	ストレッチポール®を使った体幹トレーニング	9:20~10:20	4月8日	各36以上	10,800円	3月11日(金)10:00~11:00	⑤
若穂体育館	若返り体操・多項目スポーツ	10:45~12:00			10,000円	※若穂体育館で行います	
北部勤労青少年ホーム	ストレッチ&筋力トレーニング(1)	9:00~10:00	4月15日	各30	各10,500円	3月11日(金)9:10~10:00 ※娯楽室で行います	③
	ストレッチ&筋力トレーニング(2)	10:00~11:00					
	若返り体操・ソフトバレーボール	11:00~12:15				9,000円	
柳原体育館★	男性のための体力づくり講座~柳さんの男若返りサークル~	10:40~11:55		40	12,000円	3月25日(金)10:40~11:40	②
三輪体育館	ストレッチ&健康体操	9:30~10:30	4月22日	各30	9,000円	3月18日(金)9:30~10:30	③
	若返り体操・ソフトバレーボール	10:40~11:55			7,500円	3月18日(金)10:40~11:40	

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



集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

天候や新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより、内容は中止や変更になる場合があります。

富山市

第68回 全日本チンドンコンクール 4月8日(金)～10日(日) 富山県民会館ほか

全国のチンドンマンたちの、技とアイデアを競う全国唯一のコンクールとして60年以上の歴史を持ち、富山ならではの春の風物詩となっています。全国から集結したチンドンマンが、元気と笑顔を届けます！



富山県観光政策課

☎076-443-2072 FAX076-443-2184

とやまねっとで検索

福井市

第37回 ふくい桜まつり 3月26日(土)～4月10日(日) 福井市内

福井が誇る「歴史」「自然」「文化」「食」など、福井の魅力を存分に堪能できる、春の一大イベントです。日本一の規模ともいわれる約600本、約2.2キロメートルにわたる足羽(あすわ)川の桜並木がライトアップされ、見事な桜のトンネルが楽しめます。このほか、足羽神社のしだれ桜や福井城址など、市内の桜の名所も鮮やかに照らされます。



福井県観光推進課

☎0776-20-5346 FAX0776-20-5670

福いろで検索

静岡市

第66回 静岡まつり 4月1日(金)～3日(日) 駿府城公園ほか

静岡まつりは「ここ駿府で徳川家康公が家臣を連れて花見をした」という故事にならって始まりました。大御所とともに花見に出掛ける大御所花見行列をメインに、駿府登城行列、夜桜乱舞・城下さくら踊り、大御所観覧手筒花火などでにぎわう市民参加型のお祭りです。



静岡県観光・MICE推進課

☎054-221-1454 FAX054-221-1312

駿府静岡市で検索

上越市

第97回 高田城址公園観桜会 3月26日(土)～4月10日(日) 高田城址公園

高田城址公園は、徳川家康公の六男・松平忠輝公の居城だった高田城の城跡に整備された公園です。園内とその周辺にある約4千本の桜の開花に合わせて、観桜会が催されます。三重櫓(やぐら)と桜が約3千個のぼんぼりの明かりに映え、お堀の水面に映るさまは「日本三大夜桜」の一つに数えられるほど美しく輝きます。



上越市観光コンベンション協会

☎025-543-2777

上越市観光交流推進課

☎025-520-5741 FAX025-520-5852

上越観光Naviで検索

甲府市

第49回 信玄公祭り 4月8日(金)～10日(日) 舞鶴城公園ほか

甲府市中心部を会場に、甲斐の名将・武田信玄公をしので行われるお祭りです。各地から軍勢が舞鶴城公園に集結し、川中島に向け出陣の様子を再現します！



■甲斐善光寺御開帳

新型コロナウイルスの影響で延期していた「甲斐善光寺御開帳」を、この春、期間を1カ月延長して開催します。



▶期間／4月3日(日)～6月29日(水)の88日間

▶拝観時間／8:00～17:00

甲斐善光寺

☎055-231-0934 FAX055-231-0757

甲府市観光課

☎055-237-5702 FAX055-227-8065

甲府市観光情報で検索

「健幸(けんこう)増進都市・長野」を目指す荻原健司市長が、日頃考えていることや感じたことなどを市民の皆さんにお伝えする「市長エッセー」を、今月号から掲載します。ぜひご愛読ください。

～共にある、暮らしの中で～

市長エッセー vol.1

東京駅で新幹線に乗った。あさま号の乗客はそれほど多くなかったので、窓側に座る私の隣は空席だった。次の上野駅で通路を挟んだ反対側、窓側の座席に子どもが一人座った。小学校高学年の女の子だろうか。お互い窓側同士であり、それぞれ隣は空席である。私側の駅ホームにいる人物が窓越しにその子に手を振った。その子も私の存在など気にもせず、こちらの窓の向こうへ小さく手を振り返している。「お母さん行ってくるね。安心して。」と言っているような表情だった。

同じ日、わが家の長女が初めて上京していた。もう、中学3年生だから心配はないと思いながらも、駅で見送った妻から「無事に行ったよ。」とのメッセージが届いた時、安心感と同時にわずかな寂しさも感じられた。

長女を含めて4人の子を育てている。子育ての感動や喜びは多い。一方、苦勞を感じるたびに早く独



り立ちしてほしいとも思ってきた。しかし、娘がたった一人で出掛けて行った事実には複雑な思いがあった。確かに「たった一人で」とは、中学3年生に対して過保護な感情だろう。でも、一人でポツリと新幹線に乗っている姿を想像してみると胸が締めつけられた。どこか遠くへ行く時がきてしまうのか。やっぱり、離れられそうもないのは親である自分の方だと改めてよく分かった。気が付けば、列車は上野駅からますます遠く離れていた。

荻原健司

吉田地区

地域きらめき
ニュース

地域の伝統をつなぐ 桐原のわら駒

編集
広報広聴課

わら駒の歴史～名馬の産地・桐原～

かつて吉田地区桐原は、名馬の産地といわれ、平安時代のころから朝廷に馬を献上していました。当時、馬は兵役・



▲わら駒

交通・輸送などの手段として重要な役割を果たしていたそうです。江戸時代になると、この地域で春季例大祭が始まり、五穀豊穰(ほうじょう)と良馬産出を願ってわら駒が作られるようになりました。

伝統をつなぐ「わら駒保存会」

わら駒は全て、「わら駒保存会」の皆さんが手作りしています。また、接着剤を使用せず、わらを編み込むことだけで馬の形を作る昔ながらの手法を守り続けています。完成したわら駒は、桐原牧社の奉賛者に頒布するほか、3月8日(火)の春季例大祭で一般向けに頒布する予定です。



▲現在
280体
を目標に
制作中

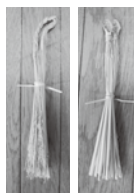
一本のわらから完成まで



▲一本のわらから縄を作ります



▼首 ▼耳



▲各部品を作ります



▲部品を組み合わせて結べば完成！



くらしのチャンネル

料金の記載のないものは無料。
申し込み方法の記載のないものは申し込み不要。

お知らせ

暮らし

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

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

お知らせ

第三次長野市健康増進・食育推進計画の計画期間延長

国が健康増進計画「健康日本21」の計画期間を1年間延長したことに伴い、本市の健康増進・食育推進計画を1年間延長します。
 圏市保健所健康課 ☎226-9961

後期高齢者にマイナンバーカードの2次元コード付き交付申請書を再送付

マイナンバーカードの交付申請を希望する場合は、今回送付する申請書をご利用ください。
▶対象／令和3年10月31日時点で75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者のうち、マイナンバーカード未取得の人
▶送付日程／2月下旬から順次
▶送付元／後期高齢者医療広域連合
 ※カードの交付申請を既に済ませている人など、一部対象外の人があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 圏市民窓口課 ☎224-8380

更北756号線供用開始

3月に竣工(しゅんこう)する更北756号線(延長255m)が、3月24日(木)10:00(予定)から通行できるようになります。



圏道路課 ☎224-8049

長野市第三次住宅マスタープラン後期計画の策定と意見募集結果の公表

住宅施策を展開する上での指針となる、長野市第三次住宅マスタープラン(長野市住生活基本計画)を見直した「後期計画」を策定しました。また、令和3年10月に行った意見募集結果を取りまとめました。内容は、市ホームページ、住宅課(第二庁舎7階)、行政資料コーナー(第一庁舎3階)でご覧いただけます。
 圏住宅課 ☎224-5424

地域地区(用途地域、特別用途地区)の変更(案)の縦覧

▶縦覧期間／3月23日(水)～4月6日(水)
▶縦覧場所／都市政策課(第二庁舎5階)、篠ノ井支所
▶意見書の提出／縦覧期間中に、所定の用紙(市ホームページ、縦覧場所にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、都市政策課(〒380-8512長野市役所)へ(必着)
 圏都市政策課 ☎224-5050

都市計画公園区域(城山公園、長野運動公園)の変更(案)の縦覧

▶縦覧期間／3月23日(水)～4月6日(水)
▶縦覧場所／公園緑地課(第二庁舎5階)
▶意見書の提出／縦覧期間中に、所定の用紙(市ホームページ、縦覧場所にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、公園緑地課(〒380-8512長野市役所)へ(必着)
 圏公園緑地課 ☎224-7284

不動産鑑定士無料相談会

	とき	ところ
①	3月10日(木) 13:00～15:40	(株)長水建設会館(大字中御所)
②	4月5日(火)10:00～12:00、13:00～16:00	市役所会議室203(第二庁舎10階)

▶申し込み／①は事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会へ
 圏長野県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

鬼無里公民館本館が移転します

4月1日(金)から、鬼無里公民館本館が鬼無里支所と同じ建物に移転します。
 圏家庭・地域学びの課 ☎224-5085
 鬼無里公民館 ☎256-2055

善光寺御開帳期間に移動図書館の巡回ステーションを一部休止します

期間中は交通渋滞が予想されるため、以下の巡回ステーションを休止します。
▶巡回ステーション／18コース(金曜)の上松滝駐車場(滝公民館隣)
▶休止日／4月8日・22日、5月6日・20日、6月3日・17日(金)
 ※期間中は他の巡回場所でも、道路状況などにより時間に遅れる場合があります。運行状況はお問い合わせください。
 圏南部図書館 ☎292-0143

不用品あっせん

◆さしあげます／犬小屋(中型犬用)、ランドセル(黒)
◆ゆずってください／液晶テレビ、吉田マリア幼稚園の女児制服一式
▶申し込み・問い合わせ／3月10日(木)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。

家庭で処分に困っているタイヤなどを有料で受け入れます

▶とき／4月9日・23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／3月10日(木)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(3月期)	3月31日(木)
後期高齢者医療保険料(9期)	
介護保険料(10期)	
し尿処理手数料定額制(6期)	

令和4年度分の訪問理容・美容サービス券を交付します

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

対象	申し込み(随時受け付け)	交付方法
65歳以上で要介護2～5の認定を受け、寝たきりの状態が6カ月以上継続しているか、認知症により生活に介助が必要な人	地区の民生児童委員へ	地区の民生児童委員を通して
身体障害者手帳1級程度で、寝たきりの状態か外出が困難な人	直接、障害福祉課(第二庁舎1階)か各支所へ	郵送

▶交付枚数/1人当たり6枚まで ▶自己負担額/1回1,500円

令和3年度中小企業退職金共済掛金補助金の申請受け付け

中小企業退職金共済、特定退職金共済へ新たに加入した市内事業者に対し、支払った掛け金の一部を補助します。なお、国からの助成金と併用して受けられます。
▶対象掛け金/共済加入後4カ月目から15カ月目までに支払った掛け金のうち、令和3年度内に支払ったもの ▶補助率/対象掛け金の20パーセント以内(従業員1人につき1カ月当たり1,000円が上限) ▶申し込み/3月31日(木)(必着)までに、所定の申請書類(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、雇用促進室(〒380-8512長野市役所、第二庁舎3階)へ ※特定退職金共済の加入事業者は、特定退職金共済団体(商工会議所や商工会、中小企業団体中央会など)を通じて申請してください。

男女共同参画促進サポート事業 男女共同参画センター

男女共同参画推進をテーマにした講座・セミナーなどの開催、調査研究を支援します。
▶対象/市内在住か在勤か在学の人で構成された10人以上の市民団体・グループなど
▶支援内容/◇講座・セミナーなど=2万円以内 ◇シンポジウムA(定員70人程度)=5万円以内 ◇シンポジウムB(定員200人程度)27万円以内 ◇調査研究=5万円以内 ▶申し込み/4月15日(金)までに、所定の申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接、男女共同参画センター(大字鶴賀西鶴賀町 勤労者女性会館しなのき内)へ ※応募者による提案説明を踏まえ、選考委員会で支援団体を決定します。

コンビニ交付サービスの利用停止 市民窓口課

3月1日(火)・2日(水)は保守点検のため、コンビニでの住民票の写し、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。

募集



男女共同参画情報紙 [With You] 編集委員

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

▶募集人数/若干名(書類選考)

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

男女共同参画センター ☎237-8303

男女共同参画団体

男女共同参画に関する事業を活動目的に取り入れている団体を支援します。

▶対象団体/おおむね5人以上で構成された市民団体・グループ(過半数が市内に在住か在勤か在学していること)

▶申し込み/所定の申込書[市ホームページ、男女共同参画センター(大字鶴賀西鶴賀町 勤労者女性会館しなのき内)にあります]に必要事項を記入の上、直接、男女共同参画センターへ(随時受け付け) ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 同センターへお問い合わせください。

男女共同参画センター ☎237-8303

市立博物館 友の会会員

市立博物館とプラネタリウムを1年間無料で利用できます。また、古文書、民俗調査、天文などさまざまな同好会にも参加できます。

▶年会費/一般1,500円、高校生800円、小・中学生500円、家族会員2,000円

▶申し込み・問い合わせ/電話か直接、市立博物館(☎284-9011)へ(随時受け付け)

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/3月12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)。

霊園行き直通バスをご利用ください

▶運行日/3月21日(月)

出発地	発車時間
長野駅	10:00、14:00
霊園(浅川清水)	12:00、16:00

▶運行コース(大人片道運賃)/長野駅善光寺口2番のりば(600円)～善光寺西(500円)～長野高校入口(400円)～浅川小学校前(400円)～霊園(途中停留所での乗降可) ※支払方法は、現金のみとなります。

※3月21日(月)は、霊園周辺道路の一部が一方通行になります。

☎(一社)長野市開発公社 ☎226-3272

まごころ ありがとうございます



【介護保険に】

▶匿名/30万円

【老人福祉(安茂里老人福祉センター)に】

▶匿名/30万円

【早月かがやきこども園 地域子育て支援センターに】

▶匿名/30万円

【子育て支援などに】

▶信越花倶楽部ボランティアの会/10万円、しおり100枚、帽子90個 ▶伊藤俊子さん/5万円 ▶匿名/4万円

【ながの夢応援基金に】

▶宮澤建治さん/5万円 ▶伝田尚武さん/1万円 ▶加納健さん/3千円

【動物愛護に】

▶匿名/50万円

【茶臼山動物園整備基金に】

▶長野県労働金庫/10万円

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

3月は、13日(日)

お知らせ

マイナンバー

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

長野市農業振興審議会委員

農業や農村の振興に関する事項について、調査・審議します。

- ▶対象/市内在住の20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人
 - ▶募集人数/3人程度(書類選考)
 - ▶任期/6月1日(水)(予定)から2年間
 - ▶申し込み/3月31日(木)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、農業政策課(第二庁舎8階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、「長野市の農業の未来」をテーマにした小論文(800字以内、書式自由)を添えて直接、郵送、Eメールのいずれかで農業政策課(〒380-8512長野市役所、☐nosei@city.nagano.lg.jp)へ
- ☎224-5098

農作業お手伝いさん

- 農家の忙しい時期に農作業を手伝います。
- ▶内容/果樹の摘果・葉摘み・収穫など
 - ▶対象/自家用車で通勤できる人
 - ▶賃金/時給900円(研修期間884円)
 - ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で(一社)市農業公社(☎227-1650)へ

「信濃川水系河川整備計画(変更原案)」に対する意見

- ▶募集期間/3月1日(火)~5月9日(月)
 - ▶閲覧場所/千曲川河川事務所(大字鶴賀)、河川課(第二庁舎6階)
- ※意見の提出方法など詳しくは、専用ホームページをご覧ください[3月1日(火)から更新予定]。
- ☎227-9434

自衛官

- 一般幹部候補生
 - ▶対象/22~25歳の人
 - ▶受付期間/3月1日(火)~4月14日(木)
 - 海上・航空自衛隊技術幹部
 - ▶対象/大学卒業以上で、応募資格に定められた学部・専攻科を卒業後、2年以上の業務経験がある人
 - ▶受付期間/3月1日(火)~5月20日(金)
- ☎235-6026

長野市自然環境保全推進委員

市生物多様性地域戦略に定める指標種(モリアオガエル・ゴマシジミ・カタイノデ・ウマノズクサ)の情報を提供してもらいます。

- ▶対象/市内在住の20歳以上(就任時)で、指標種に関する知見と調査経験がある人
 - ▶募集人数/若干名(書類選考)
 - ▶任期/4月1日(金)から2年間
 - ▶申し込み/3月18日(金)(消印有効)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ
- ☎224-5034

フリーマーケット出店者

- ▶とき/4月24日(日)9:00~12:00
 - ▶ところ/サンマリーンながの・リサイクルプラザ(屋内外開催)
 - ▶対象/市内在住のリサイクルを心掛けている個人・団体(事業者は除く)
 - ▶募集店舗数/10店舗(多数の場合は抽選)
 - ▶出店料/500円
 - ▶申し込み/3月31日(木)(必着)までに、郵便はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「4月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)
- ※開催の可否について、詳しくはホームページをご覧ください。
- ☎222-3196

公共職業訓練5月開講コース受講者

- ▶募集コース/機械オペレーション科(ビジネススキル講習・企業実習付き)
 - ▶とき/5月10日(火)~11月25日(金)
 - ▶ところ/ポリテクセンター長野(吉田四丁目)
 - ▶対象/ハローワークに求職の申し込みをしている人
 - ▶定員/15人(選考あり)
 - ▶申し込み/3月30日(水)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。
- ☎243-7856

行事・催し



信州新町美術館・化石博物館

信州新町上条 ☎262-3500

- 所蔵作品展~版画を楽しむ
- ▶とき/5月15日(日)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)

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原 ☎252-2228

- 春の企画展「わくわくドキドキ理科室探検」
- 昔使われた理科の標本類や教科書、実験道具などを紹介します。
- ▶とき/3月19日(土)~6月5日(日)
- 博物館わくわく入門「5時間展示解説会」
- ▶とき/3月20日(日)10:00~15:00
- ▶対象/小学生以上
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶参加料/200円
- ▶申し込み/事前に電話で同館へ

- ◎上記はいずれも
- ▶入館料/一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

埋蔵文化財センター速報展 発掘 松代城下町

- ▶とき/3月16日(水)~5月9日(月)9:00~16:30(入館は16:00まで、休館日を除く)
- ▶ところ/真田宝物館
- 講演会
- ▶とき/3月26日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/松代支所
- ▶定員/35人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで、埋蔵文化財センター(☎284-0004、FAX284-0106、☐maibun@city.nagano.lg.jp)へ

もんぜんぶら座ギャラリー 圓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	写友彩 写真展 星の会水彩画展	3月10日(木)~14日(月) 3月18日(金)~23日(水)
2階ミニギャラリー	徳悦の自己満展(木彫工芸の展示)	3月25日(金)~28日(月)

猫の休日譲渡会 圓市保健所動物愛護センター ☎262-1212

▶とき/3月19日(土)10:00~11:50、13:00~14:50 ▶ところ/市保健所(若里六丁目) ▶定員/各8組(先着順) ▶申し込み/3月8日(火)~18日(金)に、電話で市保健所動物愛護センターへ

行政書士無料相談会 圓かがやきひろば柳町 ☎235-0019

▶とき/3月11日(金)13:00~16:00 ▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪) ▶対象/市内在住の人 ▶定員/4人(先着順) ▶申し込み/事前に電話か直接、同ひろばへ

ピアノ演奏体験「2台のピアノを楽しもう」 圓松代文化ホール ☎278-4373

▶とき/3月12日(土)21日(月)9:00~18:00(1組30分) ▶ところ/松代文化ホール ▶定員/各18組(先着順) ▶参加料/各1,000円 ▶申し込み/事前に電話で同ホールへ

職業訓練施設見学会 圓ポリテクセンター長野 ☎243-7856

▶とき/3月22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

城山動物園 春まつり 開園60周年大団円 圓城山動物園 ☎233-0586

▶とき/3月19日(土)~21日(月)9:00~17:00 ▶ところ/城山動物園(上松二丁目) ▶内容/◇動物観察ビンゴ ◇モルモット「オチョメ」のくす玉割り ◇アシカのお食事タイム ◇もるもるライン ◇動物たちの体重当てクイズ ◇オリジナルグッズ販売 など

皆神山クロサンショウウオ産卵池観察会

▶とき/3月27日(日)11:00~12:00
 ▶集合場所/皆神社駐車場(松代町豊栄)
 ▶定員/15人(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ/3月10日(木)~25日(金)に、電話で茶臼山動物園(☎293-5167)へ

信州松代東条あんずまつり

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

フリーマーケット

▶とき/3月27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。
 圓リサイクルプラザ ☎222-3196

権堂イーストプラザ市民交流センター

大字鶴賀権堂町 ☎234-2906

■ハンドメイド de アクセサリー
 ▶とき/3月12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)

■イースターエッグキャンドル
 ▶とき/4月2日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
 ▶対象/5歳以上の人
 ▶定員/各5人(先着順)
 ▶参加料/各500円

■かんたん水引講座
 ▶とき/4月9日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
 ▶定員/各5人(先着順)
 ▶参加料/各700円

■プログラミング教室
 ▶とき/4月16日(土)10:00~12:00
 ▶対象/年長児~小学生
 ▶定員/5人(先着順)
 ▶参加料/900円
 ▶申込開始日/4月1日(金)10:00~

◎上記はいずれも
 ▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

ながの門前まちあるき

■懐かしくて新しいヒト・モノ・コトの集う場所
 ▶とき/3月18日(金)13:30~15:30
 ■テレビ番組スタッフとまち巡り
 ▶とき/3月19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(大字長野大門町、10分前までに集合)
 ▶定員/10人(先着順)
 ▶参加料/一般1,000円、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

■映画上映会
 ◇第七天国(字幕・モノクロ・118分)
 ▶とき/3月12日(土)14:00~
 ◇素晴らしき哉(かな)、人生!(字幕・モノクロ・130分)
 ▶とき/3月26日(土)14:00~
 ■3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

土地家屋調査士による無料相談

▶とき/3月28日(月)13:30~15:30
 ▶ところ/長野県土地家屋調査士会館(大字南長野野科)
 圓県土地家屋調査士会長野支部 ☎273-8120

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/3月19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/4月2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

お知らせ

まちあるき

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

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

健康



フレイル(虚弱)予防の相談会 園地域包括ケア推進課 ☎224-7873

▶とき/①3月14日、②4月11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/①は3月8日(火)、②は4月4日(月)までに、電話で同課へ

専門医による認知症個別相談会 園中部地域包括支援センター ☎224-7174

▶とき/3月8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/事前に電話で同センターへ

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

▶対象治療/指定医療機関での特定不妊治療(体外受精や顕微授精)と、特定不妊治療に至る過程の一環の男性不妊治療で、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに終了する治療 ▶申し込み/3月31日(木)(消印有効)までに、所定の申請書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、市保健所健康課(〒380-0928長野市若里六丁目6-1)へ ※やむを得ない理由で3月末日までの申請が困難な場合や、申請要件・必要書類についてはお問い合わせください。

不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談 園市保健所健康課 ☎226-9963

▶とき/3月16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

風しん追加的対策の実施期間 延長 園市保健所健康課 ☎226-9964

風しん追加的対策は抗体保有率向上のため、実施期間を令和6年度まで延長します。対象者は、お手元のクーポン券で早めに抗体検査を受けましょう。 ▶対象/昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性 ※詳しくは、市ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

スポーツ



篠ノ井体育館 健康体操教室 園茶臼山スポーツ施設(篠ノ井岡田) ☎292-5443

教室	とき(各計30回)	対象	定員(先着順)
はりきり健康体操	4月1日~令和5年3月31日(金)9:15~10:15	60歳以上の人	20人
シルバー体操	4月4日~令和5年3月27日(月) 9:15~10:15		50人
らくらく健康体操	10:45~11:45		20人
シェイプアップ	4月6日~令和5年3月29日(水)10:45~11:45	18歳以上の人	30人
ラリーテニス	4月7日~令和5年3月30日(木)13:30~15:00	50歳以上の人	15人

▶参加料/各12,000円(各教室初日に持参) ▶申し込み/3月14日(月)8:30から、電話か直接、茶臼山スポーツ施設へ

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

教室	とき(各計40回)	対象
① 大人水泳	A 4月8日~令和5年3月24日(金) 10:00~11:00	市内在住の20歳以上の人
	B 13:30~14:30	
② 中高年の水中運動	11:00~12:00	市内在住のおおむね40歳以上の人
③ こども水泳	A 4月13日~令和5年3月22日(水) 16:00~17:00	市内在住の小学生
	B 17:00~18:00	

▶ところ/アクアウィング ▶定員(先着順)/①・②若干名 ③各15人 ▶参加料/①・②各28,000円(別途年間保険料=64歳以下1,850円、65歳以上1,200円) ③各24,000円(別途年間保険料=800円) ▶申し込み/①・②は3月19日(土)10:00~11:00、③は3月12日(土)10:00~11:00に、参加料と保険料を持参の上、直接アクアウィングへ

南長野運動公園 篠ノ井東福寺 ☎293-4048

■In Body 無料測定会

▶とき/3月14日(月)10:00~11:00、13:00~14:00、17:00~18:00 ▶定員/各5人

▶申し込み/事前に電話か直接、同公園へ

■中級エアロ

▶とき/毎週月曜日21:00~21:45 ▶参加料/1回600円(月額会員は無料)

■LesMILLS BODYCOMBAT(レズミルズ ボディーコンバット)

▶とき/毎週金曜日21:40~22:25 ▶参加料/1回600円(月額会員は無料)

◎上記はいずれも

▶対象/高校生以上

サンマリーンながの 松岡二丁目 ☎221-5535

■体育教室無料体験会

▶とき/3月24日(木)16:30~17:30

■体育教室(4回コース)

▶とき/4月7日・14日・21日・28日(木) 16:30~17:30

▶参加料/4,400円

◎上記はいずれも

▶対象/年少~年長児

▶定員/10人(先着順)

▶申し込み/事前に電話か直接、サンマリーンながのへ

市障害者スポーツ大会

競技	とき	ところ
陸上	5月22日(日) 9:30~	長野運動公園 陸上競技場
水泳	5月22日(日) 9:50~	アクアウィング

▶対象/市内在住の12歳以上(4月1日現在)で、障害者手帳の所有者か、市内の障害者支援施設・特別支援学校に在籍する人

▶申し込み/4月8日(金)(必着)までに、所定の申込書(市障害者スポーツ協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、郵送かファクスで同協会(〒380-0904長野市大字鶴賀276-10)へ 園市障害者スポーツ協会

☎・FAX共通266-8834

湯湯温泉「湯～ぱれあ」 湯湯～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
ママのコアトレ	3月9日(水)10:30～11:30	ママ向け	8人	800円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	3月11日(金)10:30～11:30	2カ月～1歳半児	8人	800円
みんなでリトミック	3月12日(土)10:30～11:15	1～6歳児	10人	800円
◇水陸チャレンジ	3月12日(土)14:00～15:30	小学1～3年生	15人	1,500円
◇ベビー&ママ・パパ水中運動	3月13日(日)・17日(木)・21日(月)10:30～11:30	6カ月～3歳児	各20人	各700円
親子体操	3月13日(日)・26日(土)15:00～16:00	3～6歳児	各10人	各1,000円
ひよこ親子ピクス	3月23日(水)10:00～10:45	6カ月～3歳児	15人	1,000円
エンジョイ親子ピクス	3月23日(水)11:15～12:00	3～6歳児	8人	1,000円
親子フラダンス	3月26日(土)10:30～11:30	0歳児～小学生親子	10人	一家族1,000円
親子でダンス	3月27日(日)10:00～10:45	2～6歳児	15人	1,000円
Kids hip hop(キッズヒップホップ)	3月27日(日)11:15～12:15	小学1～6年生	15人	1,000円
親子キッズヨガ	3月29日(火)10:30～11:30	4歳児～小学3年生	8人	1,000円

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

■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です。)

教室	とき	参加料
体づくり水中運動	10:30～11:30	各8,450円
ゆっくりウォーキング	13:15～14:15	
ずくだせアクアサーキット	15:30～16:30	
体づくりアクアピクス	10:30～11:30	各8,450円
インターバル水中運動	13:15～14:15	
脂肪燃焼アクアピクス	15:30～16:30	
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム	19:15～20:15	6,310円
ひざこし安心ウォーク・スイム	10:30～11:30	8,450円
爽快エネルギーアクア	19:00～20:00	6,310円
簡単ないろいろ水中運動	10:30～11:30	各8,450円
体ひきしめアクアピクス	13:15～14:15	
ひざこし安心ウォーキング	15:30～16:30	
筋力アップアクアピクス	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	15:30～16:30	
パラエティアクア	19:15～20:15	6,310円
簡単なアクアピクス	13:15～14:15	4,225円

▶申し込み/3月22日(火)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■体操教室

教室	とき	参加料
ゆったりヨガ	4月13日～6月22日(水)10:30～11:30(計6回)	6,000円
らくらく体操	4月13日～6月29日(水)13:30～14:30(計10回)	8,450円
のびのびストレッチ	4月15日～6月24日(金)10:30～11:30(計10回)	8,450円
姿勢改善&リンパケア	4月18日～6月27日(月)10:30～11:30(計6回)	6,000円
骨コツ元気体操	4月19日～6月28日(火)13:30～14:30(計10回)	8,450円

▶申し込み/3月22日(火)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

小学生陸上競技教室 岡市陸上競技協会 市川さん☎090-9357-8071

▶とき/4月10日(日)～11月5日(土)14:00～16:00(計20回) ▶ところ/長野運動公園陸上競技場 ▶対象/市内在学の小学3～6年生 ▶定員/新規募集25人(先着順) ▶参加料/8,000円(保険料など含む) ▶申し込み/4月2日(土)13:00～14:00に、参加料を持参の上、直接同競技場会議室へ(令和3年夏季教室からの継続で参加を希望する人は、上記同日の14:00～14:30に受け付け)

長野運動公園 無料体験教室
吉田五丁目☎244-7555

■カワイ体操教室

とき(3月9日・16日(水))	対象
16:00～17:00	新年中～年長児
17:15～18:30	新小学1～3年生

▶定員/各5人(先着順)

■バレエ教室

とき	対象
3月9日・16日(水)16:00～16:50、17:00～17:50	新年少～年長児
3月11日・18日(金)16:45～18:00、18:00～19:15	新小学1～6年生

■長野ガロンズバレーボール教室

▶とき/3月10日・17日(木)17:00～18:30

▶対象/新小学1～6年生

■卓球教室

▶とき/3月10日(木)・15日(火)・17日(木)18:30～20:00

▶対象/新小学1年生以上

◎上記はいずれも

▶申し込み/事前に電話か直接、同公園へ

初心者乗馬教室、ポニー教室

■初心者乗馬教室

▶対象/市内在住の高校生～65歳以下の人

▶定員/各6人(先着順)

▶参加料/各2,500円(保険料など含む)

■ポニー教室

▶対象/市内在住の小・中学生

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各1,000円(保険料など含む)

◎上記はいずれも

▶とき/◇5月8日 ◇6月5日 ◆7月3日 ◆8月7日 ◇9月4日 ◇10月2日(日)(◇=9:00～10:00 ◆=7:00～8:00)

▶ところ/犀川第二緑地馬場(大字川合新田)

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

岡市馬術連盟 春日さん☎090-4023-7971

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

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
幼児体操教室無料体験会	3月22日(火)16:00~17:00	年少~年長児	10人	無料
児童体操教室無料体験会	3月22日(火)17:15~18:15	小学1~4年生	10人	無料
ロコモ体操	4月4日~5月30日(月) 9:15~10:15(計8回)	60歳以上の人	各15人	1回 300円
ヨガ	4月4日~5月30日(月) 10:30~11:30(計8回)	18歳以上の人	各15人	1回 500円
いきいき健康体操	4月7日~5月26日(木) 10:30~11:30(計6回)	50歳以上の人	各15人	1回 300円
マレットゴルフ初心者講習会※	4月17日(日)10:00~11:30	18歳以上の人	20人	300円
ウォーキング&身体改善※	4月20日(水)10:00~11:30	50歳以上の人	15人	500円

※…雨天の場合は中止

▶申し込み/3月10日(木)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

初心者太極拳教室(前期) 圃市太極拳協会 山崎さん ☎292-7128

とき	ところ	参加料(※)
4月8日~9月16日(金)12:30~15:00(計18回)	芹田体育館	9,000円
4月8日~9月30日(金)12:30~15:00(計12回)	三輪体育館	6,000円
4月14日~9月29日(木)10:00~12:00(計23回)	長野運動公園総合 体育館サブアリーナ	10,000円

※…保険料別途 18~64歳=1,850円、65歳以上=1,200円

▶対象/市内在住か在勤の18歳以上の人 ▶定員/各10人(先着順)

▶申し込み/各教室の開催初日に、参加料・保険料を持参の上、直接各会場へ

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

■シルバー体操教室

▶とき/4月5日~6月14日(火)10:00~11:00(計10回) ▶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/3月16日(水)から、電話か直接、同センターへ

教室



かがやきひろば安茂里
大字安茂里 ☎225-8500

■寝たきりにならないズクで運動教室(前期)

▶とき/4月8日~10月14日(金)10:00~11:30(計10回)

▶対象/市内在住の70歳以上の人

▶定員/20人(多数の場合は抽選)

▶受講料/1,000円

▶申し込み/3月24日(木)に、63円切手を持参の上、直接同ひろばへ

■正しい姿勢で楽しく歩きましょう

▶とき/4月22日、5月13日(金)13:30~15:00

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/15人(先着順)

▶受講料/各100円

▶申し込み/4月8日(金)~15日(金)9:00~16:00に、電話か直接、同ひろばへ

生ごみ減量アドバイザー養成講座

■生ごみの減量や堆肥化推進のための新規人材養成(全5回講座)

▶とき/5月13日(金)9:00~12:00(2回目以降は5~7月に開催予定)

▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)

▶内容/食品ロスの削減と生ごみの減量、生ごみの堆肥化の基礎と実践など

▶対象/市内在住で、5回全てに参加できる人

▶定員/15人(先着順)

▶受講料/3,000円(教材費含む)

▶申し込み/4月12日(火)(必着)までに、所定の申込書[生活環境課(第二庁舎3階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、郵送かファクスでNPO法人みどりの市民(〒380-8553長野市若里四丁目17-1信州大学工学部UFOながの高木研究室内)へ

圃NPO法人みどりの市民

☎・FAX共通269-5092

かがやきひろば松代
松代町東条 ☎278-0050

■簡単なレクリエーションダンス

▶とき/3月23日・30日(水)10:00~11:30

▶定員/各12人(先着順)

▶申込開始日/3月9日(水)9:00

■みんなでミュージックベル

▶とき/3月29日(火)13:30~15:00

▶定員/20人(先着順)

▶申込開始日/3月8日(火)9:00

◎上記はいずれも

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶受講料/各100円

▶申し込み/申込開始日から、電話か直接、かがやきひろば松代へ

甲種防火管理新規講習

▶とき/5月18日(水)・19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/3月17日(木)9:00~3月24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

圃消防局予防課 ☎227-8001



NPOステップアップ講座
「会計・税務お悩み相談会」

▶とき/3月19日(土)13:30~16:00(1団体30分)

▶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・非営利市民活動団体

▶定員/5団体(先着順)

▶受講料/300円

▶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、✉npn@nagano-shimin.net)へ

市立長野高等学校開放講座

〒296-1241 市立長野高等学校 ☎296-1241

講座	とき(10:45~12:35)	内容	定員(※)
ながのろじー	4月14日~12月8日(計20回)	長野の歴史や自然、民俗を学ぶ	20人
書芸実践	4月21日~12月15日(計20回)	さまざまな古典から書の基本を学ぶ	15人
「食・環境・植物」園芸講座	4月21日~12月22日(計20回)	園芸を通して食育の基礎を学ぶ	20人

※多数の場合は抽選、後日結果を通知します。

▶**ところ**／市立長野高等学校(大字徳間) ▶**対象**／市内在住で全ての回に出席できる人
▶**申し込み**／3月11日(金)(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望講座名・返信用の宛先を記入の上、同高等学校(〒381-0041長野市大字徳間1133)へ

リサイクルプラザ

〒222-3196 市立リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

■リサイクル容器(空き瓶)で多肉植物を育てよう

▶**とき**／3月25日(金)10:00~12:00 ▶**対象**／市内在住の人 ▶**定員**／12人(先着順) ▶**受講料**／800円 ▶**申込開始日**／3月8日(火)10:00

■親子エコ広場~廃材や余り布で育児グッズ(おもちゃ)作り

▶**とき**／3月29日(火)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**／3月8日(火)10:00

■紙すき体験で「うちわ」を作ろう

▶**とき**／4月2日(土)10:00~12:00 ▶**対象**／市内在住の小学生とその保護者
▶**定員**／8組(先着順) ▶**受講料**／300円 ▶**申込開始日**／3月8日(火)10:00

■初心者からできる陶芸教室

▶**とき**／4月5日~6月28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9,500円(材料費含む) ▶**申込開始日**／3月15日(火)9:30

■ゆめ工房21(市内在住の人が対象です)

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
布ぞうり作り	4月11日・25日(月)10:00~15:00	各6人	各300円	3月9日(水) 10:00
紙すき体験	4月14日(土)10:00~12:00	5人	100円	
ねこはんでん作り	4月14日(土)10:00~14:30	5人	1,500円	

◎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

松代文化ホール

〒278-4373 市立同ホール(松代町松代) ☎278-4373

■桜の手形アートワークショップ

▶**とき**／3月12日(土)10:00~10:45、10:50~11:30 ▶**対象**／1カ月健診が済んだ子ども~小学生の親子 ▶**定員**／各6組(先着順) ▶**受講料(手形2つ)**／各2,200円~(フレーム付き台紙・布バッグ・巾着袋から選べます)

■ヨガ教室「寒さに負けず体を動かそう!冬のストレッチヨガ」

▶**とき**／3月12日(土)14:00~15:00 ▶**定員**／15人(先着順) ▶**受講料**／中学生以上1,000円、小学生以下800円

■工作教室「キラキラ サンキャッチャーをつくろう!」

▶**とき**／3月21日(月)13:00~13:30、13:30~14:00、14:00~14:30 ▶**対象**／どなたでも(未就学児は保護者同伴) ▶**定員**／各5組(先着順) ▶**受講料**／1作品700円

■初めての方でも安心!60歳からのヨガ教室「ヨガ余暇」

▶**とき**／3月26日(土)14:00~15:00 ▶**対象**／60歳以上の人 ▶**定員**／15人(先着順) ▶**受講料**／1,000円

◎上記はいずれも

▶**申し込み**／事前に電話で同ホールへ



愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶**とき**／3月19日(土)13:00~15:00

▶**ところ**／市保健所(若里六丁目)

▶**対象**／犬の登録と狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種した生後4カ月以上の健康な犬(他の犬の健康に影響のある疾病などにかかっていないこと)とその飼い主

▶**定員**／10組(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／3月8日(火)~18日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ



生ごみ自家処理講座 ~おうち de 生ごみリサイクル

▶**とき**／3月8日(火)14:00~15:30

▶**ところ**／ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)

▶**内容**／段ボール堆肥

▶**対象**／市内在住で、初めて本講座を受講する人

▶**定員**／20人(先着順)

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で生活環境課(☎224-5035)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。



生涯学習センター 経済セミナー

とき(18:30~20:00)	内容
3月11日(金)	マーケティング入門~サントリー伊右衛門の成功事例
3月18日(金)	国際社会の課題~SDGsの可能性
3月25日(金)	変わりゆく企業モデル

▶**ところ**／生涯学習センター(トイゴウエスト3階)

▶**定員**／各30人

▶**受講料**／各300円

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp)へ

※託児を実施します(各回先着3人。各開催日の10日前までに、電話で同センターへ)



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

お知らせ
まいごと
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室
市政番組

**小低木の寄せ植えと簡単「液肥」作り
～生ごみ堆肥を使った野菜作り講座**

▶とき/3月19日(土)13:30～15:30
▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)
▶対象/市内在住の人
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/2,000円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ/3月16日(水)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

絵解き 釈迦涅槃図～お釈迦さま最後の旅 圓かがやきひろば湯福☎232-8335

▶とき/3月17日(木)13:30～15:00 ▶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/20人(先着順) ▶受講料/100円 ▶申し込み/3月8日(火)9:30から、電話か直接、同ひろばへ

オンライン日本語教室 圓市国際交流コーナー☎223-0053

Zoom(ズーム)で日本語を勉強します。
▶とき/5月21日～令和5年3月25日(土)10:00～12:00(計38回) ▶対象/ひらがな・カタカナから日本語を勉強したい人 ▶定員/15人(先着順) ▶申し込み/4月30日(必着)までに、直接、郵送、Eメールのいずれかで、国際交流コーナー(〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1、もんぜんぶら座3階、☒kokusai@monzen-plaza.com)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、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=3月1日(火)9:00～8日(火)17:00に、下の2次元コードから。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。



◀各勤労青少年ホーム



◀勤労者女性会館しなのき



◀サンライフ長野

講座	とき	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=大字南長野野科☎232-3256)							
▶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歳以上の人でも受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)							
北部	心を休める週末のヨガ	4月1日～9月16日(金)19:00～20:00	12	10(5)	3,820円	3月10日(木)18:00	
	ゆっくりゆったりヨガ	4月4日～7月11日(月)9:10～10:30	15	18(9)	8,700円	3月14日(月)10:40	
	バランスアップヨガ(木)	4月7日～7月21日(木)10:00～11:30	15	18(9)	8,700円	3月10日(木)11:40	
	ゆがみを整えるリラックスヨガ	4月8日～7月22日(金)10:00～11:15	15	12(6)	8,700円	3月11日(金)11:25	
	体力アップ!筋トレ&ストレッチ	4月8日～7月22日(金)13:30～14:30	15	15(7)	8,700円	3月11日(金)13:00	
	英会話	4月11日～9月26日(月)	初級	18:50～19:50	各	各8,749円	3月10日(木)18:00
			中級	20:10～21:10	16		
	バドミントン	4月11日～9月26日(月)19:00～21:00	20	15(7)	8,500円	3月10日(木)18:00	
	硬式テニス中級※1※2	4月12日～6月21日(火)19:00～21:00	10	16(8)	10,480円		
	心とからだを整える癒やしのヨガ	4月13日～7月20日(木)10:00～11:15	14	15(7)	8,120円	3月16日(木)11:25	
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4月13日～9月28日(木)19:00～20:00	12	10(5)	3,820円	3月10日(木)18:00	
	ウイークエンド・ピラティス	4月15日～9月16日(金)19:00～20:10	11	15(7)	3,505円		
	身につく着物の着付け	4月18日～6月20日(月)19:00～21:00	10	10(5)	3,250円	3月10日(木)18:00	
	はじめての英会話	4月21日～7月28日(木)13:30～14:30	14	10(5)	11,321円		
	茶道入門(裏千家)	4月21日～10月6日(木)19:00～21:00	11	12(6)	6,465円	3月10日(木)18:00	
初心者のためののんびりヨガ	4月22日～9月9日(金)19:00～20:00	10	10(5)	3,180円			
心とからだの調和ハタ・ヨーガ	4月26日～9月13日(火)19:00～20:30	10	10(5)	3,980円	3月10日(木)18:00		
花いっぱいフラワーアレンジメント	4月28日～12月15日(木)19:00～21:00	10	10(5)	18,150円			
はじめてのハワイアンフラ	5月9日～10月3日(月)10:00～11:30	16	12(6)	9,280円	3月14日(月)11:40		
中部	バランスアップヨガ(金)	4月8日～6月17日(金)10:00～11:30	10	15(8)	5,800円	3月11日(金)9:30	
	健康ヨガ	4月11日～7月11日(月)10:30～11:45	11	15(8)	6,380円	3月14日(月)10:00	
	J-POP&ゴスペルを歌おう	4月12日～9月27日(火)19:15～20:30	12	15(8)	4,020円	3月10日(木)18:00	
	バランスアップヨガ(水)	4月13日～6月22日(木)10:00～11:30	10	15(8)	5,800円	3月16日(木)9:30	
	硬式テニス※1※2	4月13日～6月22日(木)19:00～21:00	初級	各	各8,000円	3月10日(木)18:00	
			初・中級	10			15(8)
	華道草月流	4月13日～9月14日(水)、10月1日(土)19:00～21:00	10	12(6)	13,450円	3月10日(木)18:00	
	50代からの硬式テニス※1	4月14日～6月23日(木)19:00～21:00	10	12(6)	11,950円		
	エンジョイ!英会話	4月14日～7月14日(木)19:00～20:00	12	15(8)	7,489円	3月10日(木)18:00	
	姿勢改善のためのヨガ	4月15日～9月16日(金)19:00～20:00	12	15(8)	3,820円		
	シェイプアップ!ピラティス	4月16日～9月17日(土)11:30～12:30	11	15(8)	4,105円	3月10日(木)18:00	
	ベリーダンス	4月18日～9月5日(月)19:00～20:15	10	15(8)	3,180円		
実用ボールペン字	4月20日～9月21日(木)19:30～21:00	12	12(6)	4,830円	3月10日(木)18:00		
はじめての茶道裏千家	4月22日～9月9日(金)、10月1日(土)19:00～21:00	10	12(6)	6,150円			
ヨガでアンチエイジング	4月25日～9月12日(月)19:00～20:00	10	15(8)	3,180円			

※1…会場=長野運動公園 ※2…対象=年齢制限あり(おおむね55歳以下の人)

※申し込みの際の注意事項などは23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	
■勤労青少年ホーム(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)						
南部	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	4月7日~7月7日(木)19:00~20:00	7	14(7)	2,205円	3月10日(木)18:00
	はじめてのハワイアンフラ	4月7日~7月21日(木)10:00~11:30	8	14(6)	4,640円	3月10日(木)9:30
	やさしいハワイアンフラ(夜)	4月8日~10月28日(金)19:00~20:30	12	14(6)	3,820円	3月10日(木)18:00
	癒やしのヨガで美しく	4月9日~7月23日(土)10:30~11:45	8	12(5)	2,550円	
	ゴルフ初級	4月12日~7月19日(火)19:30~21:00	14	15(10)	4,550円	
	たのしい韓国語	4月13日~7月20日(水)19:00~20:15	13	14(7)	6,845円	
	ペルヴィス®(骨盤)ワーク(夜)	4月13日~9月28日(水)19:00~20:00	11	16(7)	3,505円	
	気の流れを整える経絡YOGA	4月14日~7月14日(木)19:00~20:15	7	14(7)	2,235円	
	ココロとカラダを整えるヨガ(土)	4月16日~7月16日(土)10:30~11:45	7	16(6)	2,235円	
	50代からの硬式テニス※3	4月18日~6月6日(月)19:00~21:00	8	15(7)	6,580円	
ネイティブと楽しい英会話	初級 中級	4月19日~7月19日(火)	18:50~19:50	各	各	各7,489円
			20:00~21:00	12	14(6)	
きれいをつくるピラティス	4月20日~7月20日(水)19:00~20:00	7	15(7)	2,205円		
硬式テニス※2※3	初級	4月21日~6月16日(木)19:00~21:00	各8	各	各	各5,480円
	初中級					

※2…対象=年齢制限あり(おおむね55歳以下の人) ※3…会場=南長野運動公園

■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

はじめてみよう!骨盤調整ヨガ®	4月1日~6月17日(金)18:30~19:30	10	20(5)	8,800円	3月11日(金)18:00
エアロビクス&ストレッチ	4月5日~7月26日(火)14:30~15:30	16	20(5)	9,600円	3月15日(火)9:00
リトルキッズダンス※4	4月6日~7月6日(水)	各	各	各7,800円	3月9日(水)16:30
キッズヒップホップダンス※5					
一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法	4月8日~6月24日(金)19:00~20:00	11	15(5)	9,680円	3月11日(金)18:30
女性のためのかたん健康体操&ストレッチ	4月12日~7月19日(火)13:10~14:10	14	20(5)	8,400円	3月15日(火)12:30
英語を体感してみよう	4月16日~6月18日(土)9:30~11:30	10	12(5)	6,000円	3月12日(土)9:00

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

■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)

感覚で話してみよう英会話(午後)	4月8日~9月9日(金)13:30~15:30	16	12(6)	8,800円	3月11日(金)15:35
癒やしの陶芸 インテリア小物づくり	4月9日~6月11日(土)10:00~12:00	6	10(5)	9,900円	3月12日(土)14:00
ハンドベルで健康音楽	4月22日~9月9日(金)10:00~11:30	10	18(9)	5,500円	3月11日(金)10:10

■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 ★…難易度(★が多いほど難)

パソコン入門コース(ウィンドウズ10)★	4月4日(月)・8日(金)9:30~12:30	2	10	6,100円	3月8日(火)9:00から 開催日の1週間前まで 【先着】
Jw_cad入門コース ★★★	4月9日・16日・23日(土)9:30~16:30	3	10	16,000円	
ワード入門コース ★★	4月11日(月)・15日(金)9:30~12:30	2	10	6,320円	
エクセル入門コース ★★	4月11日(月)・15日(金)13:30~16:30	2	10	6,320円	
ワード(文章)基礎コース ★★★	4月18日(月)・19日(火)・25日(月)・26日(火)、 5月9日(月)・10日(火)9:30~12:30	6	10	15,000円	

テレビ	a b n ふるさとステーション	20日・【再】27日(日)17:25~17:30「長野市に移住して起業してみませんか」
ラジオ	T S B ふれ愛ながの市政ガイド	▷5日(土)16:55~17:00「真田宝物館の古文書とその整理」▷12日(土)16:55~17:00「スポーツ鬼ごっこを楽しもう」 ▷19日(土)16:55~17:00「下張り文書から歴史を発掘」▷26日(土)13:25~13:30「善光寺御開帳に向けた資料を紹介」
	S B C ふれあい21 こちら長野市です	26日(土)17:35~17:45「長野市で活動するプロスポーツチーム」
	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(火)	春の火災予防運動【再】	17日(木)	令和4年度市内スポーツ施設利用案内【再】
2日(水)	ノロウイルスによる食中毒防止【再】	18日(金)	市民公益活動団体「学び舎めぐみ」の紹介
3日(木)	自殺対策強化月間	21日(月)	ながの多言語インフォメーション(タガログ語)
4日(金)	冬の献血・はたちの献血キャンペーン【再】	22日(火)	高齢者の皆さんの身近な相談窓口 地域包括支援センター【再】
7日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	23日(水)	引っ越し時の水道の手続き【再】
8日(火)	令和4年度成人学校・教養講座 受講生募集	24日(木)	自殺対策強化月間【再】
9日(水)	引っ越し時の水道の手続き	25日(金)	令和4年度成人学校・教養講座 受講生募集【再】
10日(木)	発掘調査速報展「発掘 松代城下町」	28日(月)	ながの多言語インフォメーション(ポルトガル語)
11日(金)	城山動物園 春まつり 開園60周年大団円	29日(火)	発掘調査速報展「発掘 松代城下町」【再】
14日(月)	ながの多言語インフォメーション(韓国・朝鮮語)	30日(水)	4月の観光情報
15日(火)	国民健康保険の加入・脱退などの手続き	31日(木)	広報ながの4月号の見どころ
16日(水)	城山動物園 春まつり 開園60周年大団円【再】		

※放送日時と内容は変更になる場合があります。 ※【再】は再放送です。

インターネット 長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。

松代城跡ライトアップ

▶とき／3月24日(木)～26日(土)18:30～21:00

▶ところ／松代城跡

松代城跡石垣のライトアップや、太鼓門へのプロジェクションマッピングの投影など、真田家ゆかりの城下町「松代」を光と音で幻想的に彩ります。今回は特別に、善光寺御開帳の回向柱(えこうばしら)をイメージした「光の柱」を演出し、回向柱寄進の地・松代をPRします。

また、26日(土)11:30～13:30には善光寺回向柱前日祭が開催され、特設ステージで伝統芸能などが披露されます。



川中島古戦場×善光寺 デジタルスタンプラリー

▶とき／3月25日(金)～6月29日(水)

川中島古戦場や善光寺に設置された謎解きポイントを巡るスタンプラリーです。クイズに正解してポイントをためると、抽選で景品がもらえます。



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

新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、中止や変更になる場合があります。

2022シーズン
開幕!

AC長野パルセイロを応援しよう!



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

いよいよ2022シーズンが始まります!今年こそは悲願のJ2昇格を目指すAC長野パルセイロに、熱い応援を送りましょう!

トップチーム(J3リーグ)2022シーズンホームゲーム日程

会場:長野Uスタジアム

節	開催日	対戦相手	キックオフ
3	3月27日(日)	カマタマーレ讃岐	14:00
5	4月10日(日)	いわきFC	14:00
7	4月29日(金)	鹿児島ユナイテッドFC	15:00
9	5月15日(日)	松本山雅FC	19:00
10	5月29日(日)	FC岐阜	14:00
12	6月12日(日)	愛媛FC	16:00
13	6月19日(日)	ヴァンラーレ八戸	16:00
16	7月10日(日)	FC今治	19:00
18	7月24日(日)	テゲバジャーロ宮崎	19:00
20	8月14日(日)	カターレ富山	18:00
22	8月28日(日)	ギラヴァンツ北九州	18:00
25	9月18日(日)	福島ユナイテッドFC	未定
26	9月25日(日)	アスルクラロ沼津	未定
29	10月16日(日)	SC相模原	未定
30	10月23日(日)	Y.S.C.C.横浜	未定

節	開催日	対戦相手	キックオフ
32	11月6日(日)	ガイナレ鳥取	未定
34	11月20日(日)	藤枝MYFC	未定

※試合日程などは変更になる場合があります。

2022スローガン



「長野のプライドを胸に熱く、タフに、アグレッシブに戦い、勝利をお届けすること。長野をオレンジに染める(#長野をオレンジに)意志を表現しました」

チームの詳細はこちら



▲ライオン

©2008 PARCEIRO

問スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351 ✉sports@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

