

幸せ実感都市「ながの」

NAGANO

広報ながの

令和4年
(2022年) 6月号

No.1635

TOPIC
森の駅 Daizahoushi
グリーンシーズンを満喫しよう！

森の駅Daizahoushiの特集は2・3ページに、
もくじ・人口・世帯数は4ページにあります。

グリーンシーズンは 森の駅Daizahoushiへ

ダイザハウシ



澄んだ空気と木のぬくもり

森の駅Daizahoushi

グランドオープン！

飯綱高原の新スポット「森の駅Daizahoushi」には、
4月下旬のオープンから、家族連れをはじめ、
多くの人たちが訪れています。



詳しくはこちらへ

ナガノフォレストビレッジ

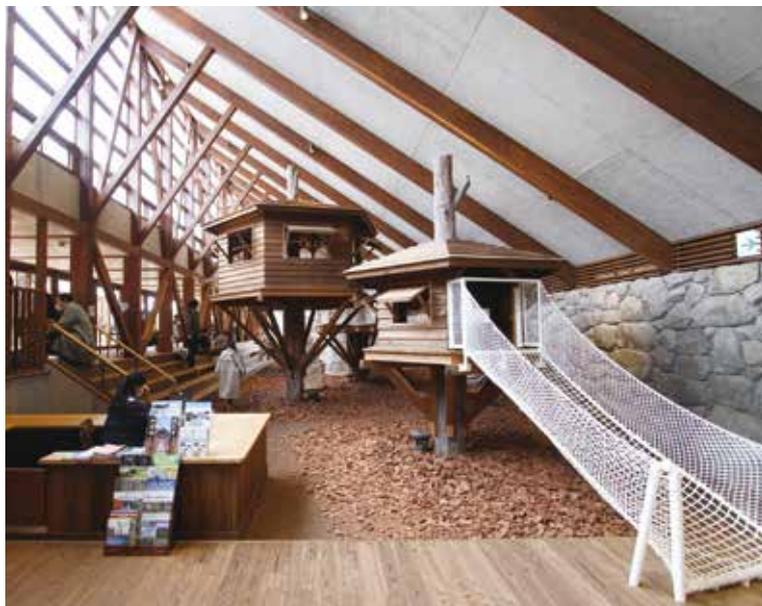
☎・FAX共通239-3272 ホームページ➡



アクティビティ棟

アクティビティ棟は、飯綱高原周辺の自然環境を屋内に再現したような、「森とつながる空間」をイメージしています。

5棟のツリーハウスとネット遊具は子どもたちに大人気で、終日にぎやかな声が響き渡っています。また、飲食ができる見守りスペースもあるため、保護者はゆつくりと、安心して子どもたちを遊ばせることができます。



好奇心が溢れる！森とつながる空間



ツリーハウスの
3人乗りは
大人気！



オシャレな食事・新鮮な野菜・地域の加工品

グローサント棟

マルシェでは、芋井地区で新たに設立した「芋井ファーム」の皆さんが作った野菜や果物をはじめ、地域の加工品、肉類、アルコール類なども販売しています。

カフェレストランでは、ホットサンドやグリルチキンなど、森の駅の雰囲気合った素敵なメニューを取りそろえています。屋外のデッキで食事を楽しむこともできます。



グローサントって？

食料品や日用品の店を意味する「グロッサリー」と、「レストラン」を組み合わせた言葉です。

- グリーンシーズンは
森の駅Daizahoushi (ダイザホウシ)へ…………… 2・3
- もくじ・人口・世帯数…………… 4
- 市長エッセー…………… 4
- 新型コロナワクチン
追加接種(3回目) 集団接種…………… 5
- ながの結婚マッチングシステム
「NAGANO ai MATCH (ナガノ アイ マッチ)」…………… 5
- 土砂災害防止月間…………… 6
- 性の多様性を尊重～パートナーシップ
宣誓制度への意見募集…………… 7
- 第26回参議院議員通常選挙…………… 8・9
- 市民税・県民税の税額決定…………… 10
- 介護保険料納入通知書の発送…………… 11
- みんなの国民健康保険…………… 12・13
- 男女共同参画講演会…………… 14
- 豊島区と集客プロモーション
パートナー都市協定を締結…………… 14
- 狭あい道路の拡幅にご協力を…………… 15
- 元気に100歳プロジェクト…………… 16

TOPIC

- 認知症の相談窓口のご案内…………… 17
- 肺がん・結核検診…………… 17
- 熱中症予防…………… 18
- 歯周疾患検診のご案内…………… 18
- 猫によるトラブル対策…………… 19
- 道路や河川の安全・適正利用…………… 19
- 市立図書館からのお知らせ・
移動図書館巡回日程…………… 20・21
- 夏の省エネ・節電…………… 21
- 外来種の駆除にご協力を…………… 22
- 浄化槽の適正な維持管理…………… 22
- 食中毒に注意…………… 22
- くらしのチャンネル…………… 23～34
- 頑張れ！ポアルース
長野フットサルクラブ…………… 35
- 街角アート&ミュージック開催…………… 35
- 真田宝物館特別展
真田信之～十万石の礎を築いた男～… 36

長野市の人口と世帯数 (令和4年5月1日現在)

総数 370,248人(男179,695人 女190,553人)
前月比 +596人(+454人 +142人)
世帯数163,966世帯(前月比 +738世帯)

～共にある、暮らしの中で～

市長エッセー vol.4

先日、人間ドックの結果が届いた。人間ドックは胃カメラ検査や血液検査などを通じて、普段自覚症状のない病気を発見できる。検査結果は良好で、今後も心配なく仕事に打ち込めそうなので、まずはホッとした。

内臓などの体の内側は問題なしと分かったが、体の一部には不安が残る。不安の元は「腰」だ。実は、しばしば腰痛に見舞われる。激しい運動をした後や重いものを持ち上げた時、前かがみの姿勢を長時間続けた時など、注意をしていないと腰痛を引き起こすことがある。

スキー選手現役時代は、腰痛とは無縁だった。トレーニングや大会前後は、筋を伸ばすストレッチングを入念に行い、柔軟性のある体を維持していた。しかし、引退後は運動前後のストレッチングをおろそかにしていたため、柔軟性のない体に変化していた。

そんなある日のこと、自転車を持ち上げようとした瞬間に腰がピリリと痺れた。初めての体験に

「今のはなんだ？」と思った直後から腰が固まりはじめた。人生初のぎっくり腰だった。友人の肩を借りて医者へ行き、腰回りにギブスを装着してもらった。しかし、翌朝は布団から起き上がることもできず、自分で靴下も履けず、その状態で講演会にも出席しなければならなかったため、だいぶ苦労した。

あれから20年ほど経過したが、痛みの痕跡というものに残るのだろうか。いまだに傷を引きずっているように思うし、こればかりは完治しないのかとも思う。もちろん、今の仕事や生活にはまったく支障はないが、十分な注意が必要であることは間違いない。

漢字で「腰」は「体の要」と書くほど大切な体の一部である。よく「頭の柔軟性は大事」といわれるが、「腰の柔軟性」もやっぱり大事だ。



荻原健司

新型コロナワクチン追加接種(3回目) 集団接種のお知らせ

追加接種(3回目)の集団接種は、下記日程をもって終了する予定です。接種券が届いている人は、6月中の接種をご検討ください。

市で実施する集団接種の6月の日程をお知らせします。

◆集団接種日程・会場(時間帯/土曜日=14:00~17:00、日曜日=9:00~12:00、14:00~17:00)

接種日	接種会場	接種人数	予約開始日
6月8日(水)・9日(木) ※時間=17:00~20:00	ショッピングプラザagain(大字南長野北石堂町)	720人	6月1日(水) 正午~
6月11日(土)・12日(日)	エムウェーブ、更北公民館、篠ノ井交流センター	5,400人	
6月25日(土)・26日(日)	エムウェーブ	2,160人	6月15日(水) 正午~

◆集団接種の予約

お手元に接種券を
ご用意ください



▶インターネット予約

1・2回目の接種を本市で行い、現在も本市に住民票がある人のみ予約可能です。

※初めての人は、利用者登録が必要です。

(0:00~5:00はメンテナンスのためシステム停止)

▶予約専用ダイヤル

☎0120-677-090 [8:30~18:00(祝日を除く)]

※2回目の接種から6カ月経過した18歳以上の人が対象です[12~17歳の人は、個別接種(医療機関での接種)となります]。

※集団接種では、武田/モデルナ社ワクチンを使用します。

※ショッピングプラザagainにお越しの際は、公共交通機関または有料駐車場をご利用ください。

ワクチン接種についての問い合わせ 8:30~18:00(祝日を除く)

長野市ワクチン接種コールセンター ☎026-225-5670

問市保健所健康課

☎226-9960 FAX226-9982

✉h-kenkou@city.ngano.lg.jp

ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」で婚活を応援します

市では結婚を希望する人の出会いの場の創出と、多様なライフスタイルに合わせた婚活を支援するため、長野県将来世代応援県民会議が運営する、ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」の登録サポート窓口を6月から開設します。

■登録からご成婚までの流れ

①仮登録(来所予約)/スマートフォンなどから仮登録をして、右枠のサポートデスクへ来所予約をします。6月1日(水)から来所予約を受け付けます。

②本登録/サポートデスクに来所し、自分のプロフィールなどを登録します。登録料の振り込みが完了すると、本登録となります。

※登録に必要な書類など=本人確認書類(運転免許証など)、3カ月以内に取得した戸籍抄(謄本)か独身証明書、プロフィール用の写真データ(3カ月以内に撮影した無加工のもの)

③お相手探し ④お見合い ⑤交際スタート

⑥ご成婚

長野市マリッジサポートデスク

▶相談時間/毎週水・金曜日9:00~15:00、毎週火・木曜日15:00~17:00

▶ところ/企画課マリッジサポートデスク(第一庁舎6階)

出張サポートデスク(昼間お勤めの人など)

▶相談時間/毎週火・木曜日18:00~21:00

▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト内)

※祝日、年末年始を除きます。

※日程は変更となる場合があります。

▶対象/スマートフォンなどを利用する、長野市民か市内に移住を希望する満18歳以上の独身者

▶システム登録料/1万円(2年間)

※9月30日(金)まで、若者応援キャンペーンを実施中です。満34歳以下の人は、3千円で1年間利用可能、または6カ月間無料(先着男女各100人)となります。登録サポートは無料です。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問企画課マリッジサポートデスク ☎224-8639 FAX224-8569 ✉marriage-s@city.nagano.lg.jp

6月は「土砂災害防止月間」です

「みんなで防ごう土砂災害」を合言葉に、防災意識を高め、「日頃の備え」と「早めの避難」を心掛け、災害が起きたときは、安全な避難行動を取りましょう。

土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の多くは、長雨や大雨が起因となり、発生します。

土砂災害に備え、家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路を家族や地域の皆さんと話し合うことが大切です。その際、市が作成した「土砂災害ハザードマップ」や市ホームページを参考にしてください。そして、災害時の連絡先や連絡方法などを、あらかじめ決めておきましょう。

●自分の命は自分で守る

災害による被害を小さくするためには、「自分の命は自らで守る」という意識が大切です。日頃から気象情報に関心を持ち、特に大雨が予想されるときは、テレビやラジオなどの気象情報を確認してください。

また、数日分の食料など、非常時の持ち出し品を自宅に備え、持ち出せる準備をしておきましょう。



●土砂災害警戒情報

大雨警戒が発表され、土砂災害の危険性が高まったときに、長野県と気象台が共同で、「土砂災害警戒情報」を発表します。

●避難情報の発令により求められる行動

災害が発生した時または発生のおそれがある場合に、市が避難情報を発令します。発令時には次のような行動をとりましょう。

○高齢者等避難(警戒レベル3)

危険な場所から高齢者等は避難する高齢者等とは、避難に時間を要する高齢者や障害のある人などとその支援者

○避難指示(警戒レベル4)

危険な場所から全員避難

○警戒レベル4までに必ず避難

○緊急安全確保(警戒レベル5)

命の危険、直ちに安全確保
※避難することがかえって危険な場合は、崖から離れた部屋へ移動するなど緊急的な安全確保

防災行政無線など

土砂災害警戒情報や避難に関する情報を、防災行政無線や緊急速報メール(エリアメール)など、さまざまな方法でお知らせします。

長野市防災ナビ

長野市防災ナビは、スマートフォンで防災行政無線の放送内容を確認できるほか、土砂災害警戒区域や浸水想定区域などを確認できます。

安否情報の登録を設定すると、家族や知人などの安否の確認ができます。

■ダウンロードの方法

ダウンロードは無料です(通信料は利用者負担)。市ホームページからダウンロードができます。



▲長野市防災ナビダウンロード

長野市防災メール

長野市防災メールは、市に関する気象情報や河川の水位情報などを配信しています。ぜひご登録ください。

※長野市防災メールの利用・登録は無料です(通信料は利用者負担)。

【登録方法】

①空メールを送信
☑ bousaimail@nagano-bousai.jp

↓
②画面表示に従い登録



▲登録用メールアドレス

詳しくは、防災情報ポータルサイト(<http://nagano-bousai.jp/>)をご覧ください。



間危機管理防災課

☎ 224・5006 FAX 224・5109

✉ kikibousai@city.nagano.lg.jp

建築確認申請が必要です

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内で、居室を有する建築物の建築をする場合は、建築基準法に定める構造規定に適合させる必要があるため、原則として建築確認申請の手続きが必要になります。詳しくは、建築指導課へお問い合わせください。

間建築指導課

☎ 224・5048 FAX 224・5124

✉ shidou@city.nagano.lg.jp

性の多様性を尊重しましょう



私たち一人一人の姿や価値観、感情などが異なるように、セクシュアリティ（性の在り方）も多様です。

セクシュアリティは生まれながらに持っている一つの個性であり、変えられるものではありません。「性は多様で豊かなもの」という意識を持つことが大切です。セクシュアリティや性的少数者への理解を深めることが、全ての人が生きやすい社会の実現につながります。

セクシュアリティは主に3つの要素の組み合わせで構成されています。

- ① 身体の性 Ⅱ 生物学的な性別
- ② こころの性(性自認) Ⅱ 自分がどの性別であるかの認識
- ③ 好きになる性(性的指向) Ⅱ どんな性別の人に恋愛感情が向くか

社会には男性と女性のいずれかの性に当てはまる人だけではなく、身体の性とこころの性が一致しない人や、同性を好きになる人がいます。そうした人たちのことを性的少数者（セクシュアルマイノリティ）といいます。その総称の一つとして「LGBTQ」という言葉があります。
L（レズビアン）Ⅱ 女性同性愛者
G（ゲイ）Ⅱ 男性同性愛者
B（バイセクシュアル）Ⅱ 両性愛者
T（トランスジェンダー）Ⅱ 身体の性とこころの性が一致しない人

Q（クエスチョニングまたはクワイア）Ⅱ 自分自身のセクシュアリティを決められない、分からない、決めたくない人など

この他にも、さまざまなセクシュアリティがあります。性的少数者の割合は、調査によりさまざまですが、日本人の約3〜10パーセントで、左利きの人や血液型がA B型の人とほぼ同じ割合にいるといわれており、身近な存在といえます。

令和2年度に行った市の調査では、「セクシュアルマイノリティ」などの言葉の認知度は約7割と広く認知されるようになってきました。



長野市パートナーシップ宣誓制度の基本方針(案)

市では、全ての人の人権が尊重される社会を目指し、「人権を尊び差別のない明るい長野市を築く条例」、「長野市男女共同参画推進条例」および「長野市人権政策推進基本方針」の理念に基づき、さまざまな人権課題に対し取り組んでいます。

誰もが住みやすく開かれた長野市とするため、市民や事業者の皆さんに理解が広がり、多様性が尊重され、性的少数者一人一人が自分らしく安心して暮らし、活躍できるまちづくりを進めています。

性的少数者の生きづらさを少しでも解消するため、その取り組みの一端として、性的少数者を含む二人が互いを人生のパートナーとして宣誓する「長野市パートナーシップ宣誓制度」を令和4年中に導入します。このたび、制度の基本方針(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。

※基本方針(案)について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



ご意見をお寄せください

● 募集期間

6月1日(水)〜30日(木)(消印有効)

● 基本方針(案)の閲覧場所、

意見・提案用紙の配布窓口

- ・ 人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)

- ・ 行政資料コーナー(第一庁舎3階)各支所

- ・ 市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)

● 意見・提案の提出方法

次のいずれかで提出してください。

- ・ 市ホームページ「ながの電子申請サービス」

- ・ 郵送(〒380-8512 長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを送付せず直接入力)で人権・男女共同参画課へ

- ・ 各閲覧場所へ持参

- ※電話や口頭によるご意見は、お受けしません(自署が困難な人は、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。

- ※基本方針への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。

- ・ 各支所

問人権・男女共同参画課

224-5084 FAX 224-7547

jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

第26回参議院議員通常選挙



任期満了による参議院議員通常選挙が行われます。棄権せず、投票しましょう。

※選挙の日程は国で決定します。5月16日時点では確定していませんが、想定される日程(公示日6月22日(水)、投票日7月10日(日))を記載しています。

長野市で投票できる人

日本国籍を有する18歳以上の(平成16年7月11日までに生まれた人)で、引き続き3カ月以上本市に住民登録がある人(3月21日までに本市に住民登録をした人)

◎最近住所が変わった人は、左記をご確認ください。

▼市内で転居した人 / 6月11日以降に市内で転居届を出した人は、転居前の投票所(投票所入場券に記載のある投票所)での投票になります。

▼市外へ転出した人 / 3月22日以降に市外へ転出した人は、転出先の市区町村の選挙人名簿に登録されないため、本市での投票になります。

投票所入場券

投票所や投票できる時間などを記載した投票所入場券は、6月17日(金)に発送する予定です。ご自身の投票所入場券を切り離して、投票所にお持ちください。

投票所入場券(表面のイメージ)

参議院通常選挙 投票所入場券		名簿対照	
第 投票区	頁	番	
氏名			
投票所			
投票日 7月10日(日) 午前〇時から午後〇時まで			
※期日前投票される方は、以下に記入の上お持ちください。			
期日前投票請求書(兼宣誓書) 投票年月日 令和4年 月 日			
投票日は以下の理由に該当する見込みであることを宣誓し、投票用紙を請求します。			
住所 長野市			
氏名	生年 月 日	明 大 昭 平 年 月 日	
理由	ア 仕事・学業等 イ 外出・旅行等 ウ 病気・出産など エ 他の市区町村に居住 オ その他		

※期日前投票を利用する人は、こちらに記入の上、お持ちください。
※入場券をお持ちでない場合は、投票所で運転免許証や写真付きのマイナンバーカードなどで本人確認をします。

投票の方法

- 当日投票 ← ・投票日に投票所へ行ける人
- 期日前投票..... ① ← ・投票日に投票所へ行けない人
・新型コロナウイルスの感染症対策として分散投票をする人
- 滞在地での不在者投票..... ② ← ・他の市区町村に滞在している人または転出した人で、本市の投票所へ行けない人
- 指定施設での不在者投票..... ③ ← ・病院や介護施設などに入院、入所している人
- 郵便による不在者投票..... ④ ← ・要介護5の人
・身体に一定の障害がある人
- 特例郵便による不在者投票..... ⑤ ← ・新型コロナウイルス感染症のため、宿泊・自宅療養などをしている人

① 期日前投票

お住まいの地区に関係なく、どの場所でも投票ができます。場所・期間・時間は、左表をご覧ください。

場所	期間 時間	月 日 曜	6月										7月									
			22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
市役所本庁	8:30~20:00																					
支所 (篠ノ井・豊野以外)	8:30~17:00																					
篠ノ井・豊野支所	8:30~17:00	公示日																				
	8:30~20:00																					
若里第二分室 (ビッグハット北)	8:30~20:00																					
権堂 イーストプラザ	10:00~20:00																					

○は、期日前投票のできる日です。

※市役所本庁の期日前投票所は、第一庁舎一階の市民交流スペースです。

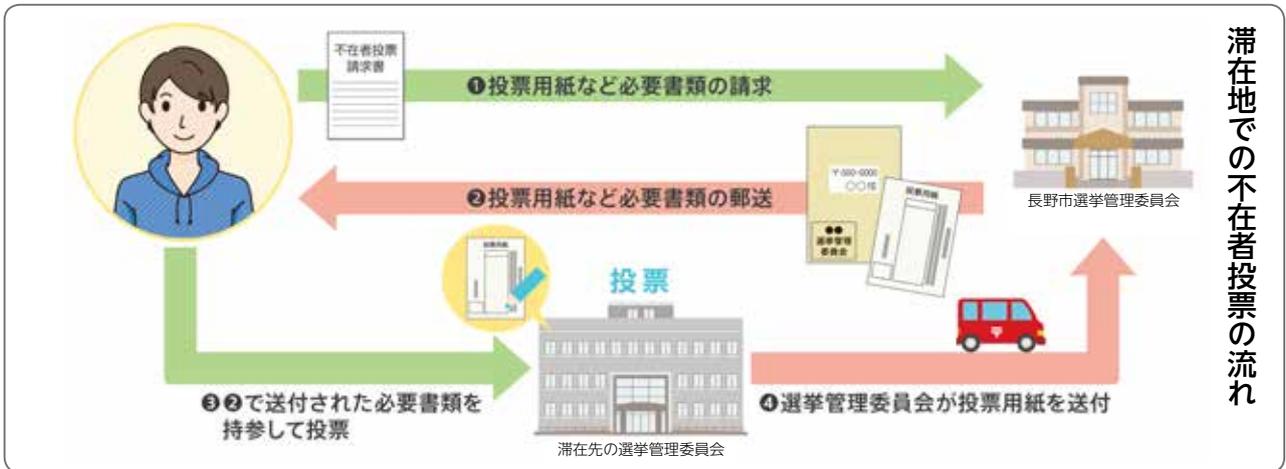
※権堂イーストプラザには専用の駐車場がないため、公共交通機関などをご利用ください。

■新型コロナウイルス感染症対策として分散投票をする人は、投票所入場券の期日前投票請求書(兼宣誓書)の理由欄「オ その他」に○をしてください。

② 滞在地での不在者投票

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

なお、マイナンバーカードをお持ちの場合は、総務省マイナポータル「ぴったりサービス」から投票用紙などをオンラインで請求することができます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



③ 指定施設での不在者投票

あらかじめ指定された施設(病院や介護施設など)に入院・入所している人は、その施設内で投票することができます。

投票できる施設は選挙管理委員会事務局へ、手続きの方法などは各施設へお問い合わせください。

④ 郵便による不在者投票

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

- ・介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の人
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳などをもち、左表に該当する人

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

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

⑤ 特例郵便による不在者投票

新型コロナウイルス感染症のため宿泊・自宅療養などをしていて、一定の要件に該当する人は、「特例郵便等投票制度」をご利用ください。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

選挙公報の配布

候補者や名簿届出政党などの政策・政見をお知らせするため、選挙公報を配布します。新聞(朝刊)折り込みによる配布のほか、市役所本庁、支所、その他公共施設への備え置きも用意します。また、新聞未購読世帯へポスティング(郵便受けへ直接投入)による配布を行います。

なお、選挙公報は、市ホームページでも公開します。

▼新聞折り込み日/7月1日(金)

※掲載内容は、5月16日時点のものです。



問選挙管理委員会事務局

☎ 224・5058 FAX 224・5120

✉ senkan@city.nagano.lg.jp

市民税・県民税の税額が決定します

令和4年1月1日時点で本市に住所がある人に対して、令和4年度の市民税・県民税を課税します。令和3年中の所得を基に計算するため、退職などの理由で現在は収入がなくても、令和3年中に収入がある人には、課税することがあります。

納税通知書(納付書)で納付する人

6月10日(金)付けで、税額などを通知する「市民税・県民税税額決定・納税通知書」をお送りします。(全期前納・4回の納期限ごとの納付書を同封)

給与からの差し引きで納付する人

6月から翌年5月までの給与から毎月差し引かれます。税額などを通知する「給与所得等に係る市民税・県民税特別徴収税額の決定通知書」を、勤務先を通じてお渡しします。

公的年金からの差し引きで納付する人

4・6・8・10・12月、翌年2月に支給される公的年金から差し引か

■扶養親族の合計所得金額について

専業主婦や学生など、市内在住の人の扶養親族で、自身の市民税・県民税の申告をしていない人は、証明書の合計所得金額欄が空欄になります。金額(0円含む)の記載が必要です。場合は、自身の市民税・県民税の申告が必要です。

3月16日以降に確定申告、市民税・県民税申告をした人

3月16日以降に申告した人は、「市民税・県民税税額決定・納税通知書」の発送が6月10日(金)に間に合わない場合があります。

また、「市民税・県民税税額決定・納税通知書」、「給与所得等に係る市民税・県民税特別徴収税額の決定通知書」、「課税内容証明書」への申告内容の反映が間に合わない場合があります。

れます。

本年度初めて公的年金からの差し引きの対象となった人や、課税内容の変更などで昨年度の途中で公的年金からの差し引きを停止された人は、「公的年金等に係る所得」に対する税額の2分の1を納付書か口座振替で納めてください。残りの税額は、10月以降に支給される公的年金から差し引かれます。

なお、日本年金機構から送付された年金振込通知書内に記載されている個人住民税額は「予定額」です。「市民税・県民税税額決定・納税通知書」の納付額が「決定額」となります。

市民税・県民税 課税内容証明書の発行

▼発行開始日／6月10日(金)

※市民税・県民税の全額が給与から差し引かれる人は、すでに発行可能です。

※マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストア、長野東郵便局で取得(本人分のみ)する場合は、6月11日(土)から可能です(数字4桁の暗証番号が必要)。

※証明書の発行に申告が必要な場合は、申告書を提出した月の翌月10日前後から発行可能です。

▼発行場所／市民税課(第一庁舎3階)、総合窓口(第一庁舎2階)、各支所、柵連絡所

▼手数料／1通300円(コンビニエンスストア、長野東郵便局で取得する場合は1通250円)

▼持ち物／本人の確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証、旅券など。写真がないものは2点必要)

※代理人が請求する場合は、証明を受ける人の委任状と代理人の本人確認ができるものが必要です。



▲課税内容証明書についてはこちら

市民税課

☎ 224・8507 FAX 224・7346

✉ shiminzei@city.nagano.lg.jp



介護保険料の納入通知書をお送りします

介護保険は、介護や介護予防が必要になった人にサービスを提供し、利用者とその家族の生活を支える制度です。本制度の財源となる介護保険料の納入通知書が届きましたら、内容をご確認ください。

介護保険の仕組み

市町村が運営している介護保険には、40歳以上の人が加入します。介護(予防)サービスに必要な費用のうち、1〜3割を利用者が自己負担し、残りを、65歳以上の「第1号被保険者」と40〜64歳の「第2号被保険者」が納める介護保険料と、公費(国、県、市)で負担しています。

介護保険料の納付

■第1号被保険者

65歳になった月(誕生日の前日の属する月)から、直接市に保険料を納めます。

第1号被保険者の納付方法には、特別徴収と普通徴収があり、特別徴収が可能な人は、特別徴収になります。なお、納付方法をご自身で選択することはできません。

●特別徴収(公的年金から差し引き)

▼対象/公的年金を年額18万円以上受給している人

●普通徴収(納付書・口座振替)

▼対象/特別徴収の対象にならない人、65歳になって間もない人など
※65歳になっても、すぐには特別徴収にはなりません。初めは普通徴収で納め、一定期間経過後に特別徴収に切り替わります(手続きは不要)。

▼納付方法/6月中旬にお送りする納付書で、1年分の保険料を一括ま

たは10回の分割払いで納めます。

■第2号被保険者

加入している医療保険(社会保険、国民健康保険など)の保険料に合わせて保険者に納付します。計算方法などは、加入している医療保険にお問い合わせください。

介護保険料の徴収猶予・減免

新型コロナウイルス感染症の影響や災害などの特別な事情で納付が困難な場合は、徴収猶予や減免を受けられる場合がありますので、介護保険課へご相談ください。

保険料を納めない

納期限までに納めないと、地方自治法の規定に基づく滞納処分(差し押さえなど)を受けることがあります。また、未納の期間に応じて、介護サービスを利用するときにかかる費用の自己負担の引き上げなどの措置を受けることがあります。納期限内の納付をお願いします。

市民税・県民税、介護保険料の納付について

各納付書を用いて納期限までの納付をお願いします。

■納付書を用いての支払い方法

納付書に記載のある金融機関(郵便局含む)、コンビニエンスストアなど、ペイジー(対応ATM、インターネットバンキング)、スマートフォン決済サービス[PayPay(ペイペイ)、LINE Pay(ラインペイ)の請求書払い]、各担当課「市民税・県民税は収納課(第一庁舎3階)、介護保険料は介護保険課(第二庁舎1階)」、各支所で納付してください。口座振替の手続きをした場合は、指定の口座からの振り替えとなります。

■口座振替をご利用ください

納め忘れがなく、便利で確実な口座振替のご利用をお勧めします。
▼申し込み/市ホームページのトップページにある「口座振替Web申込サービス」から申し込み、金融機関、各担当課、各支所の窓口でお申し込みください(窓口では、通帳の届け出印が必要です)。

■介護保険の財源と内訳

介護サービスにかかる費用				
介護(予防)給付費 9割から7割				利用者 1割から3割
公費		保険料		自己負担
50%		27%	23%	
市 12.5%	県 12.5%	国 25%	第2号被保険者 (40~64歳)	第1号被保険者 (65歳以上) 介護サービス利用者

みんなの国民健康保険

国民健康保険(国保)は、自営業や農業などに従事する人、職場を退職していずれの健康保険にも加入していない人などが加入する、「国民皆保険」を支える重要な健康保険制度です。

なお、本年度の保険料納額通知書は、6月14日(火)に発送します。

令和4年度保険料率など(年額)※1

区分	医療分	支援金分		介護分
		75歳未満		40歳以上65歳未満
所得割 賦課標準額(※2)	8.2%	2.8%	2.6%	
均等割 加入者1人ごと	17,760円	6,240円	8,760円	
平等割 1世帯ごと	19,680円	7,560円	7,080円	
1世帯の最高限度額 (参考:令和3年度)	65万円 (63万円)	20万円 (19万円)	17万円 (17万円)	

※1=令和4年度の保険料率、軽減所得判定基準額は、令和3年度と変更ありません。

※2=各加入者が、令和3年中に得た全ての所得から43万円を控除した額を基に計算します。所得には、退職金、遺族年金、障害年金、傷病手当金、雇用保険の失業給付金などは含まれません。

令和4年度 国保保険料の変更点

- ①子ども(未就学児)の均等割を軽減します。
- ②1世帯の最高限度額(医療分・支援金分)が変わりました。

国保の保険料

保険料は、「医療分」「支援金分」「介護分(40歳以上65歳未満の人)」の各保険料を合算したもので、それぞれ「所得割」「均等割」「平等割」を合計した額が本年度の保険料になります(上記表)。

◎納付義務者は世帯主です

保険料納額通知書は、世帯主が国保に加入していても、同じ世帯に国保の加入者がいれば、世帯主宛てにお送りします。

◎国保を脱退する届け出を

お忘れなく
社会保険などに加入したのに保険

料納額通知書が届いた人は、国保の脱退の手続きが済んでいない可能性があります。お早めに手続きをお願いします。

保険料の減免・軽減

●職場の都合(倒産や解雇)などで離職した人(離職時の年齢が64歳以下の人は、給与所得を100分の30に減額して保険料を計算します。手続きには、雇用保険受給資格者証が必要)です。

●社会保険などの被保険者が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者(65歳~74歳)が新たに国保に加入した場合、保険料を減免します。

◎このほかにも保険料減免・軽減制度があります

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



保険料の納付

◎納期限内の納付にご協力ください

本年度の保険料納額通知書は、6月14日(火)に発送します(到着までに3日程度かかる場合があります)。

口座振替の場合は、各納期限の前日までに預貯金の残高をご確認ください。

各月の納期限については、本紙5月号11ページか、本紙くらしのチャネル欄(今月は34ページ)をご覧ください。

▼保険料の納付場所・方法

- ・国民健康保険課、各支所
- ・金融機関(郵便局含む)
- ・コンビニエンスストアなど
- ・ペイジー(対応ATM、インターネットバンキング)
- ・スマートフォン決済サービス
[PayPay (ペイペイ)、LINE Pay (ラインペイ)]

◎便利な口座振替をご利用ください

口座振替は納め忘れがなく、便利で安心です(世帯主が変更になった場合は、新たに手続きが必要です)。
▼申し込み/市ホームページのトップページにある「口座振替Web申込サービス」から申し込みか、金融機関、国民健康保険課、各支所の窓口でお申し込みください(窓口では、通帳の届出印が必要です)。



▲口座振替Web申込サービス

だまされないで!



保険料などの還付金詐欺にご注意ください。
還付金の手続きにATM操作をお願いすることはありません。

保険料の特別徴収

(公的年金からの納付)

特別徴収の対象となる人には、納額通知書兼特別徴収開始通知書を送りします。保険料は、世帯主の公的年金から差し引かれます。

▼対象/次の要件を全て満たす人は、中止の申し出がない限り、特別徴収が始まります。

- ・世帯主が国保加入者
- ・世帯内の国保加入者が全員65歳以上74歳以下
- ・世帯主の対象の年金が年額18万円以上
- ・特別徴収される保険料額(国保保険料と介護保険料の合算額)が特別徴収の対象となる年金額の2分の1以下

・世帯主の介護保険料が年金から特別徴収されている

※要件から外れると、年度の途中でも普通徴収(現金納付か口座振替)に切り替わります。

▼特別徴収の時期(納期) / 年6回の年金受給月

納付月	各月の納付額
4月期	2月の差し引き額と同額、または前年度の年間保険料額の6分の1の額
6月期	
8月期	
10月期	本年度保険料額から4・6月の納付額を差し引き、4分の1にした額
12月期	
2月期	

▼口座振替への変更

本人の申し出により、特別徴収から口座振替に変更することができます(納付状況により変更できない場合もあります)。詳しくは、賦課担当へお問い合わせください。

国保で受けられる給付

医療機関などで治療の際に保険証を提示すると、保険対象医療費の7割(小学校入学前までは8割、70歳以上75歳未満は7割か8割)を国保が負担します。

◎こんな給付も受けられます

- ・療養費
- ・高額療養費
- ・限度額適用認定証

- ・出産育児一時金
- ・葬祭費

※詳しい給付内容は、市ホームページをご覧ください。



交通事故などでのけがの治療

交通事故など第三者の行為による傷病で、国民健康保険証を使用して治療を受ける場合は、事前に国民健康保険課へ届け出が必要です。

新型コロナウイルス感染症による影響を受けた皆さんへ

●保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和4年中の収入が減少する見込みの人は、前年の収入額に応じ、保険料の減免を受けることができます(所得要件あり)。

※詳しくは、賦課担当へお問い合わせください。

●傷病手当金について

新型コロナウイルス感染症に感染し、勤務先を休まなければならない国保加入の被用者(給与などの支払いを受けている人)で条件に該当した人に傷病手当金を給付します。

※詳しくは、給付担当へお問い合わせください。

長野市国保特定健診が始まりました

国保特定健診・後期高齢者健診・

30歳代の国保健診・大腸がん検診を、10月15日(土)まで実施しています。

なお、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種や感染の拡大状況により、ご希望の日に受診できない場合があります。受診を希望する医療機関へ、事前にご確認ください。

国民健康保険課

- 加入・脱退・保険料減免 賦課担当 ☎ 224・5025
- 保険料の支払い 収納担当 ☎ 224・7260
- 高額療養費、傷病手当金など 給付担当 ☎ 224・7225
- 特定健診など 健診担当 ☎ 224・7241
- FAX 共通 ☎ 224・5101
- ☒ kokuho@city.nagano.lg.jp

国民年金保険料について

新型コロナウイルス感染症の影響により、所得が相当程度まで減少した場合、免除などの申請が可能です。保険料の納付が困難な場合は、ご相談ください。

国民健康保険課国民年金室

- ☎ 224・5026 FAX 223・7200
- ☒ nenkin@city.nagano.lg.jp
- 長野南年金事務所 (大字中御所) ☎ 227・1284

全ての女性が輝く令和の社会へ

6月23日～7月22日は「男女共同参画月間」です。性別にかかわらず、誰もがその個性と能力を十分に発揮できる社会を実現するためには、職場、学校、地域、家庭での取り組みが必要です。市では、男女共同参画にちなんで、さまざまなイベントを開催します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

講演会「泣いて笑って、アナウンサー夫婦の男女共同参画奮闘記」

- ▶とき／7月30日(土)13:40～15:30(13:00開場)
- ▶ところ／若里市民文化ホール(若里三丁目)
- ▶講師／笠井信輔さん(フリーアナウンサー) 茅原ますみさん(テレビ東京元アナウンサー)
- ▶定員／200人(多数の場合は抽選)
- ▶参加方法／会場またはリモート  [Zoom(ズーム)]
- ▶参加料／無料
- ▶申し込み／7月8日(金)23:59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、同日(必着)までに、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・託児希望の有無・返信用の宛先、「7月30日講演会希望」を記入の上、人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所)へ(1枚につき2人まで記入可)

※7月20日(水)までに抽選結果を通知します。
※託児(要予約)、要約筆記を実施します。
※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止または内容が変更となる場合があります。

◆講師プロフィール

◇笠井信輔さん／1987年フジテレビ入社。情報番組に20年間出演。退社後悪性リンパ腫を発症し、入院治療、完全寛解。立ち会い出産のため、男性アナウンサーとしては初めて生放送の司会を休み、話題となった。
◇茅原ますみさん／1987年テレビ東京入社。業界としては初めて「ママになってからアナウンサー」となった。



☎人権・男女共同参画課 ☎224-5428 FAX224-7547 ✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

豊島区と集客プロモーションパートナー都市協定を締結しました

3月29日に、都市間の住民の交流および地域外からの誘客による地域経済の活性化を主な目的として、豊島区と都市協定を締結しました。今後は、それぞれの都市の観光PRや、イベントなどに関する情報の提供を行っていきます。

豊島区の概要

(令和4年4月1日現在)

▶面積／13.01平方

キロメートル

▶人口／283,595人

(うち外国人23,943人)

▶世帯数／176,816世帯



▲萩原市長と高野区長

東京都23区の西北部に位置し、長野駅からは新幹線と電車利用により1時間半程度で行くことができます。

豊島区ホームページ▶



豊島区観光スポット紹介

日本のマンガ文化の源泉

「豊島区立 トキワ荘マンガミュージアム」



かつて、豊島区椎名町にあった「トキワ荘」は、手塚治虫をはじめとするマンガの巨匠たちが住み集い、青春の日々を過ごした伝説のアパートです。当時の外観やマンガ家たちが過ごしていた部屋のたたずまいを再現しています。

トキワ荘マンガミュージアムホームページ▶



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

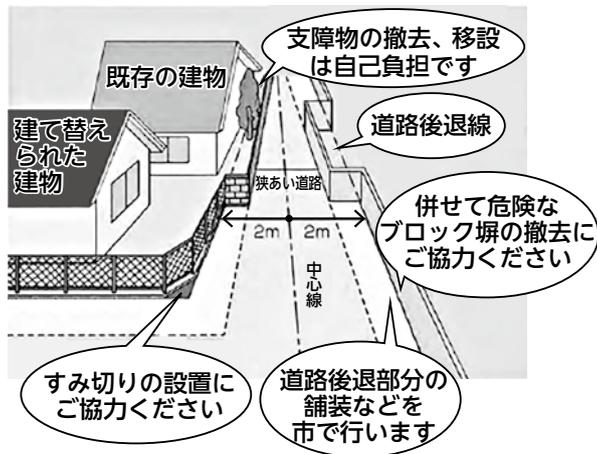
狭あい道路の拡幅にご協力をお願いします

道路は、人や車両の安全な通行だけでなく、建物の日照や通風を確保し、消防・救急の緊急時の活動を円滑にするなど、重要な役割を果たしています。

しかし、市内には幅員4メートル未満の道路（狭あい道路）が多いため、市では、その沿線にお住まいの皆さんが安全・安心に暮らせる道路環境づくりを目指して、狭あい道路の拡幅整備を進めています。

■道路後退とは

都市計画区域内で建築物を建てる場合、建築基準法により、その敷地は幅員4メートル以上の市道などに接している必要があります。そのため、幅員4メートル未満の狭あい道路に接している敷地に建築物を建てる場合には、原則として道路中心から



■道路後退用地の提供をお願いします

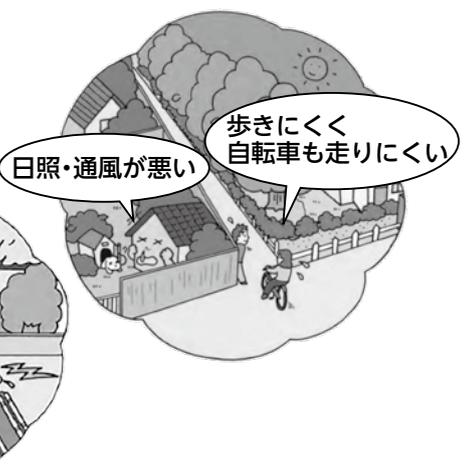
道路後退用地を提供いただくに当たり、「事前協議書」の提出が必要となります。建築物を建てる際に限らず、ブロック塀の撤去に併せてなど、道路後退用地の提供の申し出を随時受け付けています。

敷地側に2メートル後退した位置を道路境界とすることで、この規定に適合していると見なされます。このように、道路境界を敷地側に後退させることを「道路後退」といいます。

■道路後退用地の買い取りと拡幅整備

市では、道路後退した用地を買い取り（価格は下表参照）、あるいは寄付をしていただき、道路として整備する事業を行っています。

道路の円滑な通行を確保するためには、一部の拡幅や整備だけではなく、十分です。道路沿線にお住まいの皆さんがお隣同士で声を掛け合い、狭あい道路整備事業に協力いただくことで、一体的な拡幅整備が実現します。皆さんがお住まいの地域の安全・安心なまちづくりのためにご協力をお願いします。



〈表〉道路後退用地の買い取り単価

用途地域	1平方メートル当たりの単価
住居系	6,500円
商業系	16,000円
工業系	6,000円
市街化調整区域	2,500円
飯綱地域	600円

※すみ切り部分の単価は、各用途地域単価の2倍の額になります。

問 建築指導課

☎ 224-7493 FAX 224-5124
✉ shidou@city.nagano.lg.jp

高齢者の皆さんへ

巣ごもり生活から新たな一歩を踏み出そう ～元気に100歳プロジェクト～

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で外出や活動が制限され、物忘れなどの相談が、コロナ禍前と比較して約1.5倍という状況が続いています。

感染対策を徹底しながら、健康な暮らしが続けられるよう努めていきましょう。

○まずは、小さなことから

転倒に注意して行いましょう。



- ・無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。
- ・病気や痛みなどがある人は、かかりつけ医に相談してください。

▲参考／スポーツ庁「With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために ご高齢の方向け」

○新規講座 ゆっくり体験「フレイル予防講座」(月2回 計6回)

分からないことや困ったことを気軽に相談できる講座を、本年度から新たに開催します。
講師の他、保健師または看護師、ボランティアの皆さんも参加します。

▶ところ・予定開始月

・かがやきひろば

柳町(7月)、三陽(9月)、篠ノ井(10月)、松代(10月) *東北、安茂里、湯福、氷鉦は調整中

・市立公民館

若槻(7月)、更北(9月) *朝陽、松代は調整中

▶対象／下記の項目に該当する人や、ゆっくりペースの講座が好ましいおおむね70歳以上の人

- 人との交流が減った(例:同居家族以外の人との交流が週1回未満)
- 物忘れが増えたように感じる
- 散歩や買い物など外出することが減った(例:外出が週3回未満)
- テレビを見て座っている時間が増えた(例:1日3.5時間以上)

■プログラム例(初心者向け体験と交流)

安心して参加できる易しいプログラムです。

- ・椅子に座って楽しく体を動かす
 - ・レクリエーション
 - ・簡単な作品作り など
- ※会場ごとに内容が異なります。

※日時や定員など詳しくは、準備が整い次第、回覧などでお知らせします。

●フレイルとは…

「健康」と「介護が必要な状態」の中間の段階です。
適切な取り組みにより、健康な暮らしに戻ることができます。

関地域包括ケア推進課 ☎224-7935 FAX224-8574 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

認知症の相談窓口のご案内

認知症を引き起こす病気の中には、早めに治療すれば改善できるものもあります。受診し検査を受けて、原因となつている病気を明らかにし、適切に対処することが大切です。

早めの気付きが大切です

左の表でチェックしてみてください。

<input type="checkbox"/> 今日が「何月何日」なのか分からない
<input type="checkbox"/> 置き忘れや、しまい忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 外出したり、人と会ったりすることがおっくうになった
<input type="checkbox"/> 「あれ」「これ」と表現することが多くなった
<input type="checkbox"/> 慣れた場所で迷ったことがある
<input type="checkbox"/> 知り合いの人の名前が思い出せない
<input type="checkbox"/> 服装や身だしなみにあまり気を遣わなくなった
<input type="checkbox"/> 今まで楽しめていた趣味などへの意欲がなくなった
<input type="checkbox"/> 料理や家事などが今までどおり手際よくできなくなった
<input type="checkbox"/> ささいなことでイライラすることが増えた

1つでも当てはまる項目があり、1年前と比べて気になること、不安なことがある場合には、一人で悩まずに、お近くの地域包括支援センターなどへご相談ください。

●地域包括支援センターとは

福祉や保健、医療などに関する総合相談窓口で、高齢者の皆さんを支援します。電話や来所その他、自宅への訪問による相談にも無料で対応します。秘密は守ります。

認知症についての相談サポート事業

◆認知症相談会(月1回予約制)

認知症についての不安や疑問に対し、専門医などがお答えします。

相談会の他に、認知症疾患医療センター(☎228・6666)、地域の認知症相談医にも相談できます。

◆認知症初期集中支援チームによる支援

日常生活に大きな支障が出ていない段階から相談に応じます。生活の上で困っていることを伺い、専門スタッフが意見を出し合い、早期に適切な医療や介護サービス、生活面のサポートが受けられるよう支援します。

●地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター

☎224・7174 FAX24・8574

✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

毎年受けよう！肺がん・結核検診

結核は昔の病気ではありません

肺がんや結核は、自覚症状が無いまま進行することがあります。検診を受けることで、早期に発見し、重症化を防ぐことができます。「自分はまだ若いから」「自覚症状が無いから」などの理由で、検診の機会を見送らないようにしましょう。

なお、65歳以上の人は年1回結核検診を受ける義務があります。

検診でわかる病気

●肺がん

肺がんは、部位別死亡者数で男性1位、女性2位と、死亡者数が多いがんです。自覚症状により発覚した肺がんは、既に進行している可能性があります。

●結核

結核は、感染者からのくしゃみやせきなどの飛沫(ひまつ)で感染します。高齢期になると、加齢や持病により免疫力が低下することが原因で、発病する人が増加します。自覚症状は、2週間以上続くせきや痰、食欲の低下、体重減少などがあります。

検診の受け方

●胸部エックス線検査

▼検査期間 / 6～10月

▼予約 / 不要 ▼受診料 / 無料

●低線量胸部CT検査

▼検査期間 / 7～12月

▼受診料 / 4千円

※事前に検診受付センター

(☎0120・223・969)へ申し込みが必要です。

検診会場

市内各所で実施します。それぞれ会場・日程が決まっており、詳細は、「各種検診のご案内」をご確認ください。検診結果は、受診から約1～2カ月後に郵送します。

●区市保健所健康課

●肺がん・結核検診について

☎226・9962

●結核について ☎226・9964

◎右記いずれも FAX226・9982

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

熱中症を予防しよう



熱中症は、急速に進行し、重症化しやすく、生命に危険を及ぼすことがあります。熱中症のなりやすさは、体力や体調によって違います。子どもや高齢者、持病のある人は特に注意が必要です。

感染予防と熱中症予防

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくく、体温調節がしづらくなり、気付かないうちに脱水状態になっても、小まめに水分補給をしましょう。

水分補給

- ・時間を決めて水分補給をする(軽い脱水状態の時には、のどの渇きを感じません)。
- ・1日当たり飲料として1・2リットル(食事などに含まれる水分は除く)を目安に取る。
- ・大量に汗をかいた場合は、電解質が含まれる経口補水液を摂取する。

体調管理

- ・栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛ける。
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅療養をする。

暑さを避ける

- ・暑い時間帯を避けて行動する。
- ・外出する時は、日傘や帽子を使用し、直射日光を避ける。

環境

- ・梅雨の晴れ間や急に暑くなる日に注意する。
- ・感覚に頼るのではなく、小まめに気温や湿度を確認する。
- ・昼夜を問わず、扇風機やエアコンを使った温度調整を行う。
- ・エアコン使用中も、小まめに換気する。

熱中症予防にご活用ください

熱中症予防のため「暑さ指数(熱中症予防の目安となる指数)」のメール配信サービスを無料で利用できます。

詳しくは、「環境省熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

環境省 熱中症 で検索



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯周疾患検診のご案内

歯と口の健康をいつまでも保つことは、全身の健康を守ることにつながります。この機会にぜひ歯周疾患検診を受けましょう。

対象

本年度中に満30・40・50・60・70歳になる人

※対象者には、5月末に受診券を郵送しています。

受診期間

6月1日(水)～令和5年1月31日(火)
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、予定どおり実施できない場合があります。受診の際は、医療機関にお問い合わせください。

検診内容

歯周病や虫歯の検診、保健指導

受診方法

医療機関に予約(受診時は、受診券と保険証を持参してください)



受診料

500円

■次の人は無料です。

・満70歳の人(本年度中に満70歳になる人を含む)

・市民税非課税世帯の人

・生活保護受給者

・特定中国残留邦人などの支援給付受給者

※検診の結果、治療が必要となった場合の費用は、保険診療での自己負担となります。



岡市保健所健康課

☎ 226・6961 FAX 226・0600

✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

猫によるトラブル対策 ～地域猫活動のすすめ～

飼い主のいない猫(野良猫)などによるふん尿、発情期の鳴き声、繁殖といった相談が多くあります。猫は繁殖力が強いので、人が管理しなければすぐに増え、人の生活環境への被害が拡大してしまいます。

野良猫への餌やり禁止ではこの問題の根本的な解決になりません。市は、対策として「地域猫活動」を推奨します。

●地域猫活動とは

地域住民が相互に協力し、次のような取り組みを行います。

- ①地域にいる猫全てに不妊・去勢手術を実施します。手術済みの猫は耳の先端をカットします。
- ②餌やりは、場所と時間を決め、食べ終えたらすぐに片付けます。
- ③屋外に猫トイレを設置し、管理します。
- ④取り組みを継続して行い、耳カットがない野良猫には①を行います。

～地域猫活動によるメリット～

発情期の鳴き声やふん尿被害が軽減します。また、野良猫の寿命は3年から5年とされているため、徐々に数の減少が期待できます。

地域猫活動は、交通事故や感染症など、不幸な事故で失われる猫の命を守るための活動でもあります。猫の好き嫌いに関わらず、関心のある人ならどなたでも参加できます。まずはご近所同士で話題に触れ、地域の問題として取り上げることから始

道路や河川を安全で快適に利用するために

皆さんが利用する道路・河川は、国、県、市が管理するものや、土地改良区、用水組合などが管理する水路などがあります。

市は関係する管理者と協力しながら管理・保全に努めています。大切な公共財産である道路や河川を安全で快適に利用するため、ルールとマナーを守りましょう。

生け垣や樹木は適正な管理を

私有地から道路へはみ出した生け垣や樹木などは、通行の妨げになるなど大変危険です。これらが原因で事故などが発生した場合は、その所有者が責任を問われることがあります。

定期的にせん定するなど、土地所有者の責任で適正な管理をお願いします。

道路にのぼり旗や看板などを設置しない

道路への商品の陳列や、のぼり旗・立看板の設置などは、通行の妨げになり、景観を損ねる原因にもなるため、ご遠慮ください。

歩道への駐車はしない

歩道への自転車やバイクの駐車は、歩行者や車いすなどの通行の妨げになります。また、点字ブロック上に駐車すると、視覚に障害のある人が安全に通行できなくなります。

自転車などは、駐輪場などの決められた場所に駐車しましょう。



事前にご相談ください

道路や河川の上を使用する場合や工事を行う場合には、申請と許可が必要です。

「水路にふたをして通路(入り口)にしたい」「歩道の縁石を切り下げたい」などの計画があるときは、事前に監理課にご相談ください。

監理課

☎ 224・5044 FAX 224・5116

✉ kanri@city.nagano.lg.jp

問 食品生活衛生課動物愛護センター

☎ 262・1212 FAX 226・9981

✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

不妊・去勢手術の実施について

市では、猫の不妊・去勢手術費用の一部を助成しています。

▼助成額／雄2千5百円、雌4千円(事前申請)

※詳しくは、食品生活衛生課動物愛護センターへお問い合わせください。

移動図書館巡回日程

令和4年7月～12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 8月1日・29日 9月12日・26日 10月24日 11月7日・21日 12月5日・19日
2	MEGAドン・キホーテ 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	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 13:40～14:20		水曜日 7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日・26日 11月9日 12月7日・21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 7月7日・21日 8月4日・18日 9月1日・15日・29日 10月13日・27日 11月10日・24日 12月8日・22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		
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 7月8日・22日 8月5日・19日 9月2日・16日・30日 10月14日・28日 11月11日・25日 12月9日・23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) 13:15～13:45	松代公民館 寺尾分館 14:00～14:30	
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 7月9日・23日 8月6日・20日 9月3日・17日 10月1日・15日・29日 11月12日・26日 12月10日・24日
10	中条総合市民 センター 9:45～10:15	信州新町支所 10:45～11:15	大岡特産センター 11:30～12:00	大岡支所 13:30～14:00		
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) 10:30～11:05	朝陽支所 11:15～11:45	ショッピングタウン あおぞら(シャトレー セ西側駐車場) 13:10～13:40	JAnagano 古牧支所 13:55～14:25	月曜日 7月11日・25日 8月8日・22日 9月5日 10月3日・17日・31日 11月14日・28日 12月12日・26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	水曜日 7月13日・27日 8月10日・24日 9月7日・21日 10月5日・19日 11月2日・16日・30日 12月14日・28日
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	
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	サンマリナーながの 屋内運動場 14:00～14:30	木曜日 7月14日・28日 8月25日 9月8日・22日 10月6日・20日 11月17日 12月1日・15日
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	
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	金曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日・21日 11月4日・18日 12月2日・16日
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 (下氷鉤第一公園西) 14:00～14:30	
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	土曜日 7月16日・30日 8月27日 9月10日・24日 10月8日 11月5日・19日 12月3日・17日
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		
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。

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



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、貸出場所を利用申し込みをさせていただきます。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、貸出期間は次回の巡回日までです。

市立図書館のイベント

市立図書館では、毎月「赤ちゃんのおはなし会」や「おはなし会」を開催しています。また、7月には「なつやすみこども会」、10月には「南部図書館まつり」、12月には「クリスマスも会」を予定しています。詳しくは、市立図書館ホームページや、本紙「くらしのチャンネル」でお知らせします。

も会)、10月には「南部図書館まつり」、12月には「クリスマスも会」を予定しています。詳しくは、市立図書館ホームページや、本紙「くらしのチャンネル」でお知らせします。



開館時間・休館日

●開館時間/市立長野図書館 9時45分～19時(土・日曜日、祝日は18時まで) 南部図書館 10時～18時

●休館日

▽毎週火曜日
▽蔵書整理日(左記参照)

・市立長野図書館 11月の最終木曜日
・南部図書館 11月末日(火・土・日曜日、祝日の場合は直前日)

※12月のみ、市立長野・南部図書館とも12月28日(水)が蔵書整理日です。

▽年末年始(12月29日(木)～令和5年1月3日(火))

▽蔵書整理期間

・市立長野図書館 6月1日(水)～13日(月)

・南部図書館 6月22日(水)～7月5日(火)



問 南部図書館(篠ノ井御幣川)

☎ 292・0143 FAX 292・0559

夏の省エネく温暖化対策の取り組み

エアコンなどの冷房の利用により、電力消費量が増加する季節がやってきました。節電は、温暖化対策や、家計の負担軽減などにつながります。熱中症など体調に気を付けながら、節電にご協力をお願いします。

すぐにできる節電対策

- ▼エアコン/室温28度を目安に、扇風機などを併用し、効率的に冷やす。
- ▼テレビ/画面の輝度を下げ、見ないときは消す。
- ▼冷蔵庫/扉を開ける時間を短くする。
- ▼電気機器全般/使用していないときは、プラグをコンセントから抜く。

住宅用太陽光発電設備・蓄電池の設置支援制度

太陽光発電設備などの設置には、さまざまな制度などが活用できます。

既存住宅エネルギー自立化補助金

県では、太陽光発電設備と蓄電池の導入に、補助金を出しています(県事業「グループパワーチョイス」と併用不可)

▼補助金額/太陽光発電設備+蓄電池 20万円 蓄電池のみ 15万円
問 長野地域振興局環境・廃棄物対策課 ☎ 234・9590

初期費用ゼロモデル紹介事業

長野市地球温暖化防止活動推進センターでは、初期費用をかけずに太陽光発電設備を導入できるプランを紹介しています。
問 同センター ☎ 237・6681

☎ 237・6681



ご覧ください「エコステップながの」

事業所向け温暖化対策支援サイト「エコステップながの」では、温暖化対策の他にも、コスト削減や経営改善に役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

●主なコンテンツ

- ・事業所などが利用できる補助金・助成金情報
- ・すぐに取り組める省エネ対策
- ・設備改修に伴う費用対効果



問 環境保全温暖化対策課

☎ 224・7532 FAX 224・5108

✉ kankyo@city.nagano.lg.jp



外来種の駆除にご協力ください

外来種とは、人間の活動に伴って、それまで生息していなかった場所に持ち込まれた動植物のことです。非常に生命力が強く、放置しておくことで、私たちが暮らす地域の生態系を乱したり、壊したりする恐れがあります。

アレチウリとは

つる性の一年草で、5～10月にかけて芽生えが続き、8～10月に黄白色の花を咲かせます。生育速度が非常に早く、長さが十数メートルにもなります。群生することが多く、林縁、荒地、河川敷、畑などに生育します。つるを伸ばして他の植物を覆い、日光を遮り、駆逐してしまいます。



●駆除のポイント

一年草のため根が浅く、根を残さないよう抜き取れば、確実に駆除できます。成長するとつるが長く伸び、抜き取りにくくなるため、種子を付ける前や、つるが短いうち(9月上旬まで)に、根から抜き取りましょう。

オオキンケイギクとは

高さが30～70センチメートルになる多年草です。5～7月頃に、直径5～7センチメートルのオレンジ色の花を咲かせます。



河川敷、道路沿いなど、日当たりの良い場所に生育します。

●駆除のポイント

種子の他、根茎でも広がるため、根ごとしっかりと抜き取ります。

処分の方法

抜き取った後、種子が飛び散らないよう、ゴミ袋に入れて密閉し、燃えるごみとして出してください。

浄化槽を適正に維持管理しましょう

浄化槽は、微生物の力により家庭の生活排水を浄化する施設です。適正に管理しないと、浄化槽本来の機能が発揮されず、処理水を放流している河川の水質悪化や、悪臭による苦情の原因となります。良好な生活環境を保つため、浄化槽は適正に維持管理しましょう。

●法定検査は必ず受けましょう

浄化槽管理者は年に1回、法定検査を受けることが義務付けられています。検査により、日常の維持管理や、浄化槽の機能に問題がないか、確認することができます。

●定期的な保守点検と清掃を実施しましょう

装置の点検や補修、消毒剤の補充のほか、浄化槽内にたまった汚泥のくみ取りや装置の洗浄などは、市の登録事業者に委託し、定期的の実施しましょう。

●浄化槽の使用上の注意

- ・台所で使った油、野菜くずなどは直接流さない。
- ・洗濯洗剤やトイレ洗浄剤は、メーカーが指定する適量を使用する。
- ・空気を送る装置(ブローア)の電源を切らない。

●単独処理浄化槽をお使いの皆さんへ

し尿のみを処理する単独処理浄化槽を、新たに設置することは認められていません。使用している世帯は、地域の実情に応じて下水道へ接続するか、合併処理浄化槽への転換をお願いいたします。

問環境保全温暖化対策課

☎ 224・8034 FAX 224・5108
✉ kankyo@city.nagano.lg.jp

高温多湿 食中毒に注意!!

これからの時季は高温多湿により、食品中の細菌が増えやすくなります。食中毒予防を心掛けましょう。

●食品の購入・保管

要冷蔵・冷凍品は買物物の最後にかごに入れ、購入後は速やかに帰宅しましょう。冷蔵庫・冷凍庫は詰め過ぎに注意しましょう。

●調理前・下準備

調理前と肉などを扱った後は、せっけんですっきり手を洗いましょう。包丁やまな板は、下処理用と加熱した食品用で使い分け、使用後は洗剤で洗浄した後、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。

●調理

肉は赤みがなくなるまで十分加熱し、食品の作り置きをしないようにしましょう。

●食事

食事前にせっけんですっきり手を洗い、調理後、すぐに食べましょう。残ってしまった場合は、小分けにして冷ましてから冷蔵庫などで保管しましょう。

問市保健所食品生活衛生課

☎ 226・6970 FAX 226・6981
✉ h-seikatu@city.nagano.lg.jp

くらしのチャンネル

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症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 生ごみ自家処理機器 購入費補助金制度

▶対象／市内に在住(本市に住民票がある)し、市税の滞納が無く、自身で処理機器などを使用する人

対象品目	補助内容
電動(手動)生ごみ自家処理機器	購入費(税込み)の2分の1(上限額3万円)
コンポスト・ばかし容器	上限3千円

▶補助個数／1世帯につき1台まで
※申請は新規の世帯のみ可能です。
買い替えなどによる再申請はできません。

※本年度内に購入したものが対象です。

▶受付期間／令和5年3月31日(金)まで
※申請件数が予定数に達した場合は、受け付けを終了します。

※申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

圃生活環境課 ☎224-5035

お知らせ おでかけ通信ながの Vol.54 (R4夏号) 発行

▶発行日／6月1日(水)

▶配布場所／市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎1階受付、観光振興課(第二庁舎5階)、支所、長野駅観光情報センターなど

※詳しくは、市ホームページ[6月1日(水)公開予定]をご覧ください。



圃観光振興課 ☎224-8316

お知らせ 産業廃棄物処理 計画書と実施状況 報告書の提出

法令および条例により、前年度に市内で1,000トン以上の産業廃棄物を排出した事業所を有する多量排出事業者(特別管理産業廃棄物は50トン以上)と、500トン以上1,000トン未満の産業廃棄物を排出した事業所を有する準多量排出事業者は、産業廃棄物の処理計画書を6月30日(木)までに提出することが義務付けられています。また、前年度に産業廃棄物処理計画を提出した事業者は、それに係る「実施状況報告書」を同日までに提出する必要があります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

圃廃棄物対策課 ☎224-7320

お知らせ 調理師・製菓衛生師試験

▶願書受付日時／7月5日(火)～7日(木) 9:00～12:00、13:00～17:00

▶ところ／市公文書館2階会議室(若里六丁目)

▶試験日／9月14日(水)

▶受験手数料／◇調理師試験=6,200円、◇製菓衛生師試験=9,400円

※受験案内・願書は、市ホームページ、市保健所食品生活衛生課(若里六丁目)にあります。必要書類などについては、受験案内をご覧ください。

圃市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 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／6月20日(月)～26日(日) 9:00～17:30

▶抽選日／6月28日(火)[当選者のみ、はがきで通知。リサイクル品の引き取りは、はがき到着後、7月10日(日)までに、当選者が行ってください]

▶ところ／リサイクルプラザ(松岡二丁目)

▶対象／中学生以上
圃リサイクルプラザ ☎222-3196

お知らせ 不用品あっせん

◆さしあげます／こいのぼり一式、釣りざお

◆ゆずってください／ミシン、単管パイプ

▶申し込み・問い合わせ／6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。

※あっせんは1人1品です。

お知らせ 家庭で処分困っているタイヤなどの 受け入れ(有料)

▶とき／7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)

▶申し込み・問い合わせ／6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	納期限
市民税・県民税(1期)	6月30日 (木)
国民健康保険料(6月期)	
介護保険料(1期)	
し尿処理手数料従量制(2期)	

お知らせ 喜寿の記念写真

圃高齢者活躍支援課 ☎224-5029

▶**撮影期間**／6月30日(木)～7月7日(木) ▶**対象**／市内に住所を有し、本年度中に77歳の誕生日を迎える人(昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれ) ▶**贈呈写真**／カラーキャビネ判(約16.5cm×11.5cm)1枚(台紙または額付き)
▶**申し込み**／事前に電話で各写真館へ

写真館	所在地	電話	写真館	所在地	電話
青木写真館	大字長野元善町	232-4569	(有)東山スタジオ	若穂綿内	282-2493
イメージバンクナカジマ (中嶋写真館)	箱清水二丁目	235-2277	高野写真館 あい写真スタジオアガペー	川中島町上氷鉤 稲里町中央二丁目	284-4128 254-7370
(有)たかの写真館	大字長野西町	232-4092	荒川写真館	松代町松代	278-2229
写真のミヤガワ WEDDINGGRAPHY	大字鶴賀	228-6633	写真のコイデ (有)杉原写真館		278-2558 292-0020
写真スタジオポプリ	桐原二丁目	263-3955	田中写真館	篠ノ井布施高田	292-0125
玉川写真館	若穂綿内	282-2036	スタジオデイズ by ナカジマフォト		292-1028

お知らせ ファミリー・サポート・センター

圃ファミリー・サポート・センター ☎267-6006

内容	とき	ところ
依頼会員・提供会員入会説明会	6月11日(土) 7月5日(火)	もんぜんぶら座3階 東部保健センター(大字富竹)
提供会員入会説明会	6月24日(金)	

▶**申し込み**／事前に電話で同センターへ ※託児を実施します(要予約)。

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

6月10日(金)は、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、戸籍の附票の写しおよび市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。

圃市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 真田宝物館・象山記念館臨時休館

館内消毒のため、臨時休館します。

▶**とき**／6月27日(月)～7月1日(金)
圃真田宝物館 ☎278-2801

お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

▶**とき**／6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・問い合わせ**／事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)へ

お知らせ 市立長野中学校体験授業

▶**とき**／6月18日(土)9:30～10:45、10:15～11:30

▶**内容**／主要5教科の授業、学校説明会

▶**対象**／市内在住の小学6年生とその保護者

▶**申し込み**／事前に各小学校を通じて配布する案内にある2次元コードから同校ホームページへ

※内容を変更・中止する場合は、同校ホームページでお知らせします。

圃学校教育課 ☎224-5097

お知らせ 献血日程(400mL献血にご協力を)

▶**とき**／6月27日(月)9:30～11:30
▶**ところ**／篠ノ井総合市民センター
圃市保健所食品生活衛生課

☎226-9970

まごころ ありがとうございます

【ながの夢応援基金に】

▶大和施設株式会社／20万円

【茶臼山動物園整備基金に】

▶川中島建設株式会社／25万円

▶生活協同組合コープながの／25万円

▶朝日サニター株式会社／25万円

▶直富商事株式会社／10万円

▶中央建機株式会社／5万円

▶株式会社富士ホンダ／5万円

募集 公認心理師・臨床心理士

▶**勤務場所**／もんぜんぶら座

▶**勤務日数・時間**／月2回程度・1回3時間程度(要相談)

▶**申し込み**／6月20日(月)(必着)までに、履歴書(写真添付)にどちらかの資格証の写しを添えて、郵送か直接、商工労働課雇用促進室(〒380-8512長野市役所、第二庁舎5階)へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

圃商工労働課雇用促進室 ☎224-7492

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

6月は、12日(日)

募集 長野市公共施設適正化検討委員会委員

公共施設の適正化に関する事項について調査・審議します。

▶**対象**／市内在住または在勤・在学中、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶**募集人数**／2人程度(書類選考)

▶**任期**／8月25日(木)(予定)から2年間

▶**申し込み**／7月8日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、公共施設マネジメント推進課(第二庁舎4階)にあります]に必要事項を記入の上、「私が考える長野市の公共施設マネジメント」をテーマにした小論文(800字程度・書式自由)を添えて直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7964、☒koukyou@city.nagano.lg.jp)へ

☎公共施設マネジメント推進課
☎224-7592

募集 長野市健康増進・食育推進審議会委員

▶**対象**／市内在住の20歳以上(応募時)で、健康づくりに関心があり、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**／8月6日(土)(予定)から2年間

▶**申し込み**／6月17日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、市保健所健康課(若里六丁目)、健康課窓口(第一庁舎2階)にあります]に必要事項を記入の上、「私の健康づくりについて」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、直接、郵送、ファクスのいずれかで、市保健所健康課(〒380-0928長野市若里六丁目6番1号、FAX226-9982)へ

☎市保健所健康課 ☎226-9961

募集 市消防局防火標語

▶**応募資格**／長野市、飯綱町、信濃町、小川村に在住・在勤の人

▶**応募区分**／一般の部、小・中学生の部

▶**募集要領**／家庭や職場などの防火意識の高揚に役立ち、火の怖さ、住宅用火災警報器の設置・維持管理などを簡潔に表した斬新なもの

▶**応募方法**／6月30日(木)(必着)までに、標語[10~17文字(各種記号なども含む)、1人1点]と応募区分・住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで消防局予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2、FAX228-6772、☒yobou@city.nagano.lg.jp)へ

☎消防局予防課 ☎227-8001

募集 ながのまちづくり活動支援事業補助金活動団体

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

▶**補助金額**

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

▶**申し込み**／7月1日(金)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、地域活動支援課(第一庁舎4階)にあります]に必要事項を記入の上、直接、同課へ※事前に市民協働サポートセンター(もんぜんぶら座3階)への相談が必要です。

■**説明会**

▶**とき**／6月15日(水)18:00~19:00

▶**ところ**／市役所会議室151(第一庁舎5階)

▶**申し込み**／事前に電話で同課へ☎地域活動支援課 ☎224-5033

募集 明るい選挙啓発ポスター

▶**対象**／市内在住・在学の小学生~高校生

▶**作品規格**／四つ切りか八つ切りの画用紙か、それに準じる大きさ(描画材料は自由)

▶**応募方法**／8月25日(木)(必着)までに、作品の裏面右下に、学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入の上、郵送か直接、選挙管理委員会事務局(〒380-8512長野市役所、第二庁舎8階)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

募集 西村まさ彦プロジェクトシニア演劇アカデミー出演者

▶**対象**／60歳以上の人(未経験者歓迎)

▶**オーディション**／6月24日(金)

▶**出演者定員**／30人

▶**練習期間**／9月19日(月)~(計15回)

▶**上演**／令和5年1月29日(日)

▶**参加料**／1万5千円

▶**申し込み**／6月17日(金)(必着)までに、所定の申込用紙[芸術館ホームページ、芸術館・同チケットセンター(第一庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、芸術館(〒380-8512)へ

☎芸術館 ☎219-3100

募集 放送大学10月入学生

▶**出願期間**／6月10日(金)~9月13日(火)

▶**資料請求先・問い合わせ**／放送大学長野学習センター[〒392-0004諏訪市諏訪1丁目6-1アーク諏訪3階、☎0266-58-2332(月曜日、祝日を除く)]へ

募集 自衛官

■技術貸費学生

▶対象／大学(理学部または工学部)の第3・4年次または大学院に在学し、25歳未満の人(博士課程は27歳未満)

▶受付期間／6月1日(水)～11月11日(金)

▶試験日／12月3日(土)

■航空学生

▶対象／高校を卒業(見込み含む)している21歳未満の人(航空自衛隊)、23歳未満の人(海上自衛隊)

▶受付期間／7月1日(金)～9月8日(木)

▶試験日／1次＝9月19日(月)、2次＝10月15日(土)～20日(木)のうちいずれか1日、3次＝11月12日(土)～12月15日(木)のうちいずれか数日

〒自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

募集 一日少年育成委員

▶とき／7月2日、9月3日、10月8日、11月12日(土)13:30～16:30

▶集合場所／少年育成センター(大字鶴賀)

▶対象／市内在住の小学生～高校生の保護者か、少年育成に関心があり街頭指導などの体験を希望する個人や団体

▶定員／各10～15人程度(先着順)

▶申し込み／参加希望日の7日前(必着)までに、はがき、ファクス、Eメールのいずれかに住所・氏名・電話番号を記入の上、少年育成センター(〒380-0905長野市大字鶴賀547-1、FAX224-0109、✉ikusei@city.nagano.lg.jp)へ
〒少年育成センター ☎228-8547

募集 伝統芸能こどもフェスティバル合同ステージ発表参加者

▶とき／10月22日(土)・23日(日)

▶ところ／芸術館

▶対象／小学生～高校生

▶申し込み／9月30日(金)(必着)までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、所定の応募用紙(市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ
〒文化芸術課 ☎224-7504

募集 信州大学教育学部附属長野小学校令和5年度入学志願者

▶募集人数／70人(男女各35人)

▶対象／出願日および入学後も、市内に保護者と同居する入学希望者(自力通学が可能であること)

※募集要項は6月14日(火)まで同校事務室で配布しています。

※6月16日(木)に開催する入学説明会に必ず出席してください。

※詳しくは、同校ホームページをご覧ください。

〒信州大学教育学部附属長野小学校 ☎251-3350

行事 化石のクリーニングに挑戦

▶とき／6月18日(土)13:30～15:30

▶ところ／信州新町美術館・化石博物館(信州新町上条)

▶定員／10人(先着順)

▶入館料／一般500円、高校生300円

▶申し込み・問い合わせ／6月15日(水)までに、電話で信州新町美術館・化石博物館(☎262-3500)へ

行事 博物館わくわく入門「初夏の柵(しがらみ)散歩」

▶とき／6月19日(日)10:00～15:00

▶ところ／戸隠地質化石博物館(戸隠栃原)

▶対象／小学生以上

▶定員／15人(先着順)

▶参加料／一般400円、高校生300円、小・中学生250円(入館料含む)

▶申し込み・問い合わせ／6月18日(土)までに、電話で同館(☎252-2228)へ

行事 パソコン相談会

■「パソコンの病院ながの」無料相談会

▶とき／6月18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／7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

行事 第15回善光寺表参道夏祭り

▶とき／7月3日(日)10:00～16:00

▶ところ／中央通り

▶内容／路上・ステージパフォーマンス、フリーマーケットなど
〒善光寺表参道夏祭り実行委員会

☎259-7633

サンメイト月原さん ☎080-2046-2443

行事 フリーマーケット

▶とき／6月26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。

〒リサイクルプラザ ☎222-3196

行事催し 権堂イーストプラザ
市民交流センター
大字鶴賀権堂町

- かんたん水引講座
 - ▶とき／6月11日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
 - ▶定員／各5人
 - ▶参加料／各700円
- ハンドメイドdeアクセサリ
 - ▶とき／6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
 - ▶参加料／各300円(アクセサリパーツ1個含む)
- 画用紙で風鈴をつくろう
 - ▶とき／7月2日(土)10:00～12:00、14:00～16:00
 - ▶定員／各5人
 - ▶参加料／各400円

◎上記はいずれも
▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

行事催し みんなで
ミュージックベル

- ▶とき／6月28日、7月5日(火)13:30～15:00
- ▶ところ／かがやきひろば松代(松代町東条)
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／各20人(先着順)
- ▶参加料／各100円
- ▶申し込み・問い合わせ／6月13日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば松代(☎278-0050)へ

行事催し 6月のおはなし会

- ▶とき／6月8日・15日(水)11:00～11:30
 - ▶ところ／南部図書館(篠ノ井御幣川)
 - ▶内容／絵本の読みがたり、紙芝居など
 - ▶対象／未就学児
- ☎南部図書館 ☎292-0143

行事催し 市立長野図書館
大字長野長門町

- 6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
- 映画上映会
 - ◇若草物語(字幕・モノクロ・115分)
 - ▶とき／6月25日(土)14:00～
- たなばたお楽しみ会
 - ▶とき／7月3日(日)14:00～15:00
 - ▶内容／パネルシアター、大型絵本など
 - ▶対象／幼児～小学生程度
 - ▶定員／30人程度(先着順)
 - ▶申し込み／事前に電話で同館へ

☎市立長野図書館 ☎232-3558

行事催し ながの門前まちあるき

- ビルの扉を開けて～大人の社会見学
 - ▶とき／6月15日(水)12:30～14:30
- 物見の岩から長野市を見る
 - ▶とき／6月18日(土)6:30～8:30

◎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)

行事催し ワンコインコンサート

- ▶とき／6月18日(土)14:00開演(開場13:15)
- ▶ところ／松代文化ホール
- ▶出演／竹内直美さん、今井麻耶さん
- ▶入場料／500円(未就学児は無料)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

行事催し 野外彫刻めぐり

- 浅川・飯綱で涼しい夏
 - ▶とき／7月17日(日)9:30～15:30
 - ▶申込期限／6月24日(金)
- 夏休み企画！親子で歩く城山・東和田
 - ▶とき／7月31日(日)10:00～14:30
 - ▶申込期限／6月30日(木)
 - ▶対象／親子優先

◎上記はいずれも
▶集合場所／長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動します)
▶定員／20人(多数の場合は抽選)
▶申し込み／申込期限(必着)までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、郵便番号・住所・氏名(全員)・電話番号・「彫刻めぐり(日付)希望」と記入の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒380-8512 長野市役所、FAX224-7351)へ
※昼食は各自持参するか、現地で自己負担となります。

☎文化芸術課 ☎224-7504

行事催し 戸隠森林植物園

- 戸隠高原ネイチャーウォーク
 - ▶とき／6月11日(土)9:00～14:00
 - ▶参加料／一般1,000円、小・中学生300円
 - ▶持ち物／歩きやすい服装、トレッキングシューズ、帽子、雨具、敷物、昼食、飲み物、マスク

- 自然観察会
 - ▶とき／6月12日・19日・26日、7月3日(日)10:00～12:00
 - ▶参加料／一般各500円、小・中学生各300円
 - ▶持ち物／双眼鏡、図鑑(ある人)、マスク

◎上記はいずれも
▶集合場所／園内八十二森のまなびや前
☎NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

行事 犬猫の休日譲渡会

※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
6月12日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所 (大字中御所)	10人	6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)
6月18日(土) 13:00~14:50	市保健所 (若里六丁目)	30人	6月8日(水)~17日(金)	市保健所動物愛護センター (☎262-1212)

行事 もんぜんぷら座ギャラリー

圏もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民ギャラリー	絵手紙 はこべの会作品展覧会	6月9日(木)~13日(月)
	水彩画を楽しむ教室グループ展	6月16日(木)~21日(火)
	山田寿章彩画展	6月28日(火)~7月4日(月)

行事 奥裾花溪谷ウォーク

- ▶とき/6月19日(日)9:30~14:30
- ▶集合場所/鬼無里支所
- ▶対象/小学生以上
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/一般1,500円、小学生800円
- ▶申し込み・問い合わせ/6月14日(火)までに、鬼無里観光振興会ホームページか、電話で同振興会(☎256-3188)へ

行事 成人指導者研修会

- ▶とき/7月10日(日)9:00~15:00
- ▶ところ/吉田公民館
- ▶内容/吹き矢、スーパーブーメラン、牛乳パッケランタン
- ▶申し込み/事前に、右のQRコードから申し込む
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで、家庭・地域学びの課へ



行事 NPOカフェまんまる 居場所をつなぐマップづくり

- ▶とき/6月26日(日)13:30~16:00
- ▶ところ/県立図書館3階
- ▶対象/安心して過ごせる居場所づくりの運営をしているか、これから考えている人
- ▶定員/25人(先着順)
- ▶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

行事 花の植栽 in 飯綱高原

- ▶とき/6月19日(日)9:30~13:00
- ▶集合場所/一の鳥居苑地駐車場(大字上ヶ屋)
- ▶定員/25人(先着順)
- ▶申し込み/6月14日(火)(必着)までに、住所・氏名・電話番号を記入の上、郵送で観光振興課(〒380-8512長野市役所)へ
- ▶申し込み・問い合わせ/別途参加者へ連絡します。

行事 キッズヨガと里親制度説明会

- ▶とき/6月26日(日)14:00~16:00
- ▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
- ▶対象/4歳~小学生の子どもとその保護者
- ▶定員/10組程度(先着順)
- ▶申し込み/事前に電話で松代福祉寮(☎278-2556)へ

健康 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

- ▶とき/6月15日(水)13:00~16:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

健康 フレイル(虚弱)予防の相談会

- ▶健康/保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が個別に、運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加についての相談に応じます。
- ▶とき/6月27日、7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)
- ▶対象/65歳以上の人
- ▶定員/各8人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/各開催日の1週間前までに、電話で同課(☎224-7873)へ

健康 専門医による認知症個別相談会

- | とき(13:00~15:00) | ところ |
|-----------------|----------------------|
| 6月8日、7月6日(水) | 中部地域包括支援センター(第二庁舎1階) |
| 6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
 - ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で各問い合わせ先へ

健康 難病医療相談会

岡市保健所健康課 ☎226-9965

内容	とき	対象
神経難病について	6月20日(月)	13:30~15:30 神経難病の患者とその家族 膠原病の患者とその家族
膠原(こうげん)病について	7月6日(水)	

▶内容/専門医師による個別医療相談 ▶定員/各4人(先着順) ▶申し込み/事前に電話で健康課へ

健康 運動相談

- ▶とき/6月22日(水)13:30~15:30
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶内容/生活習慣病予防や関節痛などがある人の運動方法についての個別相談
- ▶定員/5人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月9日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

健康 乳がん検診

- ▶とき/7月14日(木)・26日(火)、11月15日(火)・24日(木)、12月6日(火)
 - ▶ところ/新町病院(信州新町上条)
 - ▶対象/40~74歳の女性で、昨年度、マンモグラフィ検査を受診していない人
 - ▶定員/各10人(先着順)
 - ▶受診料/各1,600円
 - ▶申し込み/事前に電話で信州新町支所(☎262-2201)へ
- 岡市保健所健康課 ☎226-9962

スポーツ サンマリンながの 松岡二丁目

- 体育教室無料体験会
- ▶とき/6月23日(木)16:30~17:30
- ▶定員/6人(先着順)
- 体育教室
- ▶とき/7月7日~28日(木)16:30~17:30(計4回)
- ▶定員/6人(先着順)
- ▶参加料/4,400円

◎上記はいずれも

- ▶対象/年少~年長児
- ▶申し込み・問い合わせ/電話か直接、サンマリンながの(☎221-5535)へ

スポーツ 南長野運動公園

- エアー遊具(雨天・強風時は中止)
- ▶とき/毎週土・日曜日、祝日10:00~16:30
- ▶対象/未就園児~中学生(未就園児は保護者同伴)
- ▶参加料/30分1,000円(同伴者は100円)
- トレーニングルームプライベートレッスン
- ▶対象/高校生以上
- ▶参加料/30分1,500円、60分2,000円

■KAWA I 体操教室無料体験会

とき[6月17日(金)]	対象
17:00~18:00	年少~年長児
17:50~19:00	小学生

◎上記はいずれも

- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同公園(☎293-4048)へ

スポーツ キッズ体育教室体験会

- ▶とき/6月14日(火)17:15~18:45
- ▶ところ/ホワイトリングサブアリーナ
- ▶対象/年少児~小学6年生
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶申し込み/6月8日(水)8:30から、電話か直接、ホワイトリング(☎283-7977)へ

スポーツ やさしい椅子ヨガ

- ▶とき/6月23日(木)14:00~15:00
- ▶ところ/松代文化ホール
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上1,000円、小学生以下800円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

スポーツ パラスポーツ体験会 (ボッチャ)

- ▶とき/6月25日(土)9:30~11:30
- ▶ところ/大豆島体育館
- ▶対象/パラスポーツに興味・関心がある人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月15日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

スポーツ 障害者スポーツ 講習会(卓球)

- ▶とき/7月9日(土)9:30~11:30
- ▶ところ/大豆島体育館
- ▶対象/市内在住か在勤か在学の中・小学生以上の障害者
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月29日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

スポーツ ママさん バレーボール教室

- ▶とき/6月24日~7月22日(金)10:00~12:00(計5回)
 - ▶ところ/大豆島体育館
 - ▶対象/市内在住の既婚女性(35歳以上の未婚女性も可)
 - ▶定員/35人(先着順)
 - ▶参加料/1,500円(保険料含む)
 - ▶申し込み/6月2日(水)~6月16日(木)に、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を記入の上、Eメールで次のアドレス(✉volleyball.club.2022@gmail.com)へ ※受講の可否は後日、はがきでお知らせします。
- 岡ママさんバレーボールクラブ
柿澤さん ☎090-3476-2346

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

スポーツ 豊野ミニバススポーツ少年団見学・体験会

男子	曜日	ところ	とき	女子	曜日	ところ	とき
	月	豊野西小学校	18:00~20:00		月	豊野体育館	18:00~19:30
水	豊野中学校	18:00~20:00	水	豊野体育館	18:00~20:00		
土	豊野体育館	17:00~19:30	土	豊野体育館	9:00~12:00		

▶対象/小学生 ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同スポーツ少年団の各担当者[男子:納谷さん(☎090-7845-9610)、女子:野田さん(☎090-8945-6808)]へ

スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」

☎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
みんなでリトミック	6月11日(土)10:30~11:15	1~6歳児	10人	800円
親子でダンス	6月12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)	6月12日(日)11:15~12:15	小学1~6年生	15人	1,000円
わらべ歌ベビーマッサージ	6月13日(月)10:30~11:30	2カ月~1歳児	10人	800円
ひよこ親子ビクス	6月15日(水)10:00~10:45	6カ月~3歳児	15人	1,000円
ベビーヨガで手遊び歌遊び	6月16日(木)10:30~11:30	2カ月~1歳半児	8人	800円
◇ベビー&ママ・パパ水中運動	6月16日(木)・26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	6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	6月18日(土)10:30~11:15	3~6歳児	8人	1,000円
親子体操	6月18日(土)15:00~16:00	3~6歳児	10人	1,000円
◇家族で水中サーキット運動	6月19日(日)10:30~11:30	1~6歳児のママ・パパ向け	8人	700円
◇親子プール	6月19日(日)15:00~16:00	3~6歳児の親子	10人	1,000円
ママのコアトレ教室	6月22日(水)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円
親子フラダンス	6月25日(土)10:30~11:30	0歳児~小学生の親子	10人	1,000円
わらべうた産後ダンス	6月27日(月)10:30~11:30	首が据わった4カ月児~ママ向け	10人	800円
からだすっきりママヨガ	6月30日(木)10:30~11:30	ママ向け	8人	800円

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

■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
インターバル水中運動	7月8日~9月30日(金)(各計10回)	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ク・スイム	7月9日~9月17日(土)(各計10回)	10:30~11:30
爽快エネルギーアクア		19:00~20:00
ひざこし安心ウオーキング	7月11日~9月26日(月)(計10回)	15:30~16:30
ひざこし安心サーキット		13:15~14:15
からだ爽快水中運動	7月12日~9月27日(火)(各計10回)	15:30~16:30
バラエティーアクア		19:15~20:15
体づくり水中運動	7月13日~9月28日(水)(各計10回)	10:30~11:30
ゆっくりウオーキング		13:15~14:15
ずくだせアクアサーキット	7月21日~9月29日(木)(計6回)	15:30~16:30
簡単アクアビクス		13:15~14:15

▶申し込み/6月27日(月)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
姿勢改善&リンパケア	7月11日~9月26日(月)(計6回) 10:30~11:30	6,000円
骨コツ元気体操	7月12日~9月27日(火)(計10回) 13:30~14:30	8,450円
ゆったりヨガ	7月13日~9月28日(水)(計6回) 10:30~11:30	6,000円
らくらく体操	7月13日~9月28日(水)(計10回) 13:30~14:30	8,450円

▶申し込み/6月27日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

スポーツ アクアウィング

岡同プール ☎244-7555

■2Days短期水泳教室

教室	とき(7月3日・10日(計2回))	対象	定員(先着順)	参加料
水慣れクラス	9:30~10:30	小学1~3年生	15人	各4,000円
クロールを覚えよう	9:30~11:00	水慣れができていない小学生	25人	
平泳ぎクラス	11:15~12:45	小学3~6年生	30人	

■無料体験教室

教室	とき(7月3日(日))	対象	定員(先着順)
長野ガロンズバレーボール	9:00~11:00	小学1~6年生	各20人
KAWAI体操	11:30~12:30	幼児クラス	
		小学生クラス	

◎上記はいずれも

▶申し込み/6月10日(金)から、電話で同プールへ

スポーツ ヨガ教室
股関節を動かそう!

- ▶とき/6月25日(土)14:00~15:00
- ▶ところ/松代文化ホール
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上1,000円、小学生以下800円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

スポーツ 徳間ドッジボール
スポーツ少年団

- ▶練習時間/毎週土曜日9:00~12:30
- ▶ところ/徳間小学校体育館
- ▶対象/市内在住の小学生
- ▶参加料/年額3,000円(保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/電話かEメールで同スポーツ少年団の塚田さん(☎090-4181-9865、sada5205@dance.ocn.ne.jp)へ

教室 こつこつ元気に
転倒・骨折予防運動教室

- ▶とき/6月28日~7月26日(火)13:30~15:00(計5回)
- ▶ところ/かがやきひろば篠ノ井(篠ノ井御幣川)
- ▶対象/市内在住の70歳以上の人
- ▶定員/18人(先着順)
- ▶受講料/500円(5回分)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月8日(水)9:00から、電話か直接、かがやきひろば篠ノ井(☎293-7227)へ



教室 70歳からの介護予防
講座 いすに座って
安心体操

- ▶とき/7月13日~11月30日(水)10:00~11:30(計10回)
- ▶ところ/かがやきひろば氷鉋(稲里町中氷鉋)
- ▶対象/市内在住の70歳以上の人
- ▶定員/20人(多数の場合、初心者優先の上、抽選)
- ▶受講料/1,000円
- ▶申し込み/6月1日(水)~15日(水)9:00~16:00に、63円分の切手かはがきを持参の上、直接かがやきひろば氷鉋へ

☎284-8100

教室 NPO法人長野市
環境緑化協力会

- ハンギングバスケット講座
- ▶とき/6月18日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ▶定員/各10人(先着順)
- ▶受講料/各3,500円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月9日(木)8:30から、電話で同協力会(☎214-8655)へ
- 刈込せん定講習会
- ▶とき/6月25日(土)10:00~12:00
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/500円(資料代、保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月20日(月)8:30から、電話で同協力会(☎214-8655)へ

◎上記はいずれも

- ▶ところ/川中島古戦場史跡公園
- ※詳しくは、同協力会ホームページをご覧ください。

教室 生ごみ堆肥を使った
ガーデニング講座

- ▶とき/6月18日(土)13:30~15:30
- ▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)
- ▶内容/小低木と草花の寄せ植えなど
- ▶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/6月13日(月)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

教室 愛犬の正しい飼い方
しつけ方教室

- ▶とき/6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/6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

教室 プログラミング教室

- ▶とき/7月16日(土)10:00~12:00、13:00~15:00
- ▶ところ/権堂イーストプラザ市民交流センター(大字鶴賀権堂町)
- ▶対象/年長児~小学生
- ▶定員/各5人(先着順)
- ▶受講料/各900円
- ▶申し込み・問い合わせ/7月1日(金)10:00から、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

教室 救命講習・応急手当普及員講習

※事前にお申し込みください。

とき	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
■救命入門コース			
7月24日(日)9:00~10:30	塩崎分署	10人	塩崎分署(☎293-0119)
7月31日(日)10:00~11:30	鳥居川消防署	10人	鳥居川消防署(☎253-5119)
■普通救命講習Ⅰ			
7月9日(土)9:00~12:00	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)
■普通救命講習Ⅱ			
7月5日(火)9:00~13:00	若穂公民館	10人	若穂分署(☎282-2299)
■普通救命講習Ⅱ(e-ラーニングでの事前学習と確認テストを実施済みの人)			
7月10日(日)9:00~12:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
■普通救命講習Ⅲ			
7月13日(水)9:00~12:00	柳原分署	10人	柳原分署(☎296-0119)
■応急手当普及員(再講習)			
7月8日(金)9:00~12:00	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)

教室 ゆめ工房21

圓りサイクルプラザ(松岡二丁目)☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
さき織り体験	7月9日(土)10:00~12:00、13:00~15:00	各4人	各400円	6月9日(木) 10:00
布ぞうり作り	7月11日・25日(月)10:00~14:30	各6人	各300円	
紙すき体験	7月14日(木)10:00~12:00	5人	100円	
ねこぼんてん作り	7月14日(木)10:00~14:30	5人	1,500円	
生ごみ堆肥でおいしい野菜づくり	7月28日(木)13:30~15:30	10人	無料	

◎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

教室 リサイクルプラザ 松岡二丁目

■コンポスト堆肥で野菜作り

▶とき/6月17日(金)10:00~12:00

▶定員/5人(先着順)

▶受講料/500円

▶申込開始日/6月8日(木)10:00

■不用なズボンでスマホポーチ作り

▶とき/6月22日(水)10:00~12:00

▶定員/5人(先着順)

▶受講料/500円

▶申込開始日/6月8日(木)10:00

■廃材でおもちゃ・育児グッズ作り

▶とき/6月29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/6月8日(木)10:00

■初心者からできる陶芸教室

▶とき/7月5日~9月27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/6月14日(火)9:30

◎上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/申込開始日から、電話か直接、同施設(☎222-3196)へ

教室 松代文化ホール

■父の日に贈る手形足形アート

▶とき/6月11日(土)10:00~10:45、
10:50~11:30

▶対象/1カ月健診が済んだ赤ちゃん~小学生とその保護者

▶定員/各6組(先着順)

▶受講料/各2,200円(A4サイズフレームまたは布バッグ付き)

■松ぼっくりでつくるカードホルダー

▶とき/6月18日(土)10:30~11:30

▶定員/15人(先着順)

▶受講料/350円

◎上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

教室 文学講座「銀河鉄道の夜」

▶とき/7月7日(木)14:00~16:00

▶ところ/かがやきひろば吉田(吉田三丁目)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/27人(先着順)

▶受講料/100円

▶申し込み・問い合わせ/6月30日(木)9:00から、電話でかがやきひろば吉田(☎263-6806)へ

教室 親子関係 スキルアップ講座

▶とき/6月29日、7月6日・13日・20日(水)10:00~12:00(計4回)

▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)

▶対象/おおむね3~10歳の子どもを持つ保護者

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でこども総合支援センター(☎224-7849)へ

教室 ながの緑育協会

■松の管理・せん定

▶とき/6月24日(金)10:00~12:00

▶定員/25人(先着順)

▶受講料/1,000円

▶申し込み/6月8日(水)9:00から、電話で同協会へ

■ラベンダーで花かごづくり

▶とき/6月30日(木)10:00~12:00

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/2,000円

▶申し込み/6月13日(月)9:00から、電話で同協会へ

◎上記はいずれも

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)

圓ながの緑育協会 ☎214-8719

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

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含まず。受講料は1回315円です(勤労者女性会館しなのき、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=6月1日(水)9:00~8日(水)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



◀各勤労者女性会館しなのき



◀サンライフ長野

※「電話」=電話か直接、申し込みできます。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
■勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町☎235-2373) ▶対象/市内在住・在勤・在学の女性(◆は男性も受講可)						
骨盤調整ヨガ®体験講座	6月24日(金)18:30~20:00	1	20	無料	6月10日(金)9:00 電話	
みんな元気に、三世代でディスコ	6月26日(日)10:30~12:00	1	30	無料		
はじめてみよう、骨盤調整ヨガ®	7月1日~9月30日(金)18:30~19:30	11	20(5)	9,680円	6月10日(金)18:00	
心のこもった絵手紙体験	7月3日(日)13:30~15:00	1	15	無料	6月10日(金)9:00 電話	
一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法®	7月8日~9月16日(金)19:00~20:00	11	15(5)	9,680円	6月17日(金)18:30	
英語を体感してみよう	7月9日~9月17日(土)9:30~11:30	10	12(5)	6,000円	6月11日(土)9:00	
美文字体験講座~ワンランク上の綺麗な文字を	7月11日(月)10:30~12:00	1	15	無料	6月10日(金)9:00 電話	
楽しい折り紙講座	7月13日~9月28日(水)10:00~12:00	6	15(5)	3,600円	6月22日(水)9:30	
ワードとエクセルを同時に学ぼう初級金曜コース	7月22日~10月14日(金)10:00~12:00	10	12(5)	6,350円	6月17日(金)10:30	
◆気軽に楽しく英会話	8月1日~11月21日(月)13:30~14:30	14	20(8)	11,000円	6月20日(月)13:00	
リフレッシュヨガ	8月1日~11月21日(月)13:30~15:00	14	20(8)	6,560円	6月20日(月)15:00	
◆実用英会話	8月1日~11月21日(月)18:30~19:30	14	15(5)	11,700円	6月20日(月)18:00	
ウォーターエクササイズ	8月3日~11月16日(水)10:20~11:50	15	30(10)	8,930円	6月15日(水)10:00	
キレイになるピラティス	8月3日~11月16日(水)13:30~14:30	16	25(8)	9,600円	6月29日(水)14:30	
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	8月4日~11月24日(木)10:00~11:30	14	30(10)	8,400円	6月23日(木)11:30	
リンパケア&ストレッチ	8月4日~11月24日(木)13:30~14:30	14	30(10)	8,400円	6月23日(木)14:30	
実用ペン字講座	8月4日~11月24日(木)18:30~19:30	12	15(5)	8,700円	6月16日(木)18:00	
◆韓国語中級(2期)	8月4日~11月24日(木)18:30~20:00	15	15(5)	12,600円	6月30日(木)17:45	
ひきしめて癒やすヨガ	8月5日~11月18日(金)10:00~11:30	13	20(8)	6,080円	6月17日(金)11:30	
◆はじめての英会話	8月5日~11月25日(金)11:30~12:30	14	15(5)	11,700円	6月24日(金)11:00	
◆世界に広げる英会話	8月5日~11月25日(金)13:30~14:30	14	15(5)	10,800円	6月24日(金)13:00	
週末の癒やしヨガ	8月6日~11月26日(土)9:50~11:00	12	20(8)	7,200円	6月18日(土)11:00	
簡単エアロビクス&ストレッチ	8月23日~12月20日(火)13:00~14:00	17	20(8)	7,960円	6月28日(火)14:00	
■勤労者女性会館しなのき 南部会場(篠ノ井小森☎292-8151) ▶対象/市内在住・在勤・在学の女性(◆は男性も受講可)						
◆ヨガと私~ヨガを通して伝えたいこと	6月26日(日)13:00~14:30	1	20	無料	6月10日(金)9:00 電話	
◆税理士が教える相続対策	7月15日(金) 10:00~12:00	1	8(4)	415円	6月10日(金)10:30	
◆相続無料相談会(1人40分)	7月15日(金) 13:00~17:00	1	5	無料	6月10日(金)10:30 電話	
パソコン基礎講座(ワード)	7月29日~10月14日(金)13:30~15:30	10	8(4)	6,920円	6月10日(金)13:00	
リフレッシュエアロビクス	8月1日~11月28日(月)19:00~20:10	12	16(8)	5,980円	6月13日(月)18:30	
シェイプボディ	8月25日~11月10日(木)19:00~20:15	6	18(8)	2,870円	6月23日(木)18:30	
■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256)						
▶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	バランスアップヨガ(木)	8月4日~11月24日(木)10:00~11:30	15	18(9)	8,700円	6月16日(木)11:40
	バランスアップヨガ(月)	8月8日~11月21日(月)11:00~12:30	13	18(9)	7,540円	6月13日(月)12:40
	心も体もニコニコ体操	8月10日~11月30日(水)10:00~11:15	14	15(7)	8,120円	6月15日(水)11:25
	はじめての英会話	8月18日~11月24日(木)13:30~14:30	14	10(5)	11,321円	6月16日(木)14:40
	体力アップ!筋トレ&ストレッチ	8月19日~11月25日(金)13:30~14:30	13	15(7)	7,540円	6月10日(金)13:00
	硬式テニス中級※1	8月23日~10月25日(火)19:00~21:00	10	16(8)	10,480円	6月10日(金)18:00
中 部	バランスアップヨガ(水)	7月6日~9月21日(水)10:00~11:30	11	15(8)	6,380円	6月15日(水)9:30
	バランスアップヨガ(金)	7月8日~9月16日(金)10:00~11:30	10	15(8)	5,800円	6月10日(金)9:30
	硬式テニス初級※1	8月24日~10月26日(水)19:00~21:00	10	15(8)	8,000円	6月10日(金)18:00

※1...会場=長野運動公園テニスコート、対象=55歳未満の人

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

※対象者、申し込みの際の注意事項などは24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)					
50代からの硬式テニス※2※3	7月11日～9月12日(月)19:00～21:00	8	15(10)	6,580円	6月10日(金)18:00
硬式テニス初級・中級※2※4	7月21日～9月22日(木)19:00～21:00	各8	各15(7)	各6,190円	
オシャレに夏を楽しむインテリア	7月22日・29日(金)19:00～20:30	2	14(6)	1,030円	
ゴルフ初級※5	8月2日～11月8日(火)19:30～21:00	14	15(10)	4,550円	
たのしい韓国語	8月3日～11月16日(水)19:00～20:15	13	14(7)	6,845円	
はじめてのハワイアンフラ	8月4日～11月17日(木)10:00～11:30	8	14(6)	4,640円	6月16日(木)9:30
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	8月4日～11月17日(木)19:00～20:00	8	14(7)	2,520円	6月10日(金)18:00
美温活リンパストレッチで体の中から美しく(女性限定)	8月5日～11月18日(金)19:30～20:30	9	16(7)	2,865円	
ネイティブと楽しい英会話	8月9日～11月22日(火)	18:50～19:50 20:00～21:00	各12 各14(6)	各7,489円	
きれいをつくるピラティス	8月17日～11月16日(水)19:00～20:00	7	15(7)	2,205円	
色彩検定2級資格取得準備	8月19日～11月4日(金)19:00～21:00	11	6(3)	13,465円	
気の流れを整える経絡YOGA	8月25日～11月24日(木)19:00～20:15	7	14(7)	2,235円	

※2…会場=南長野運動公園テニスコート ※3…対象=50歳前後の人 ※4…対象=55歳未満の人
※5…会場=大橋ゴルフガーデン

■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)

起業入門	7月13日・27日、8月10日(水)19:00～20:30	3	12(6)	2,445円	6月14日(火)18:30
はじめてのジュニアダンス※6	8月5日～11月18日(金)17:30～18:30	14	25(12)	7,700円	6月17日(金)17:30
はじめてのキッズダンス※7	8月9日～11月8日(火)17:00～18:00	11	25(12)	6,050円	6月14日(火)17:00
気軽に楽しく英会話	8月17日～11月16日(水)14:30～15:30	14	12(5)	10,945円	6月15日(水)15:35
みんなの英会話	8月18日～11月17日(木)19:30～20:30	13	12(6)	10,395円	6月16日(木)19:10
たのしい英会話	8月20日～11月19日(土)15:30～16:30	13	12(5)	10,351円	6月18日(土)15:10
はじめての手描き型友禅染め ～花柄のタペストリー	8月24日～9月14日(水)13:30～15:30	4	10(5)	3,700円	6月18日(土)14:00

※6…対象=小学1～3年生 ※7…対象=年少～年長児

■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)

ホームページ作成コース★★★★★	7月2日・9日・16日(土)9:30～16:30	3	10	15,000円	6月8日(水)9:00から開催日の1週間前まで「先着」
エクセル基礎コース★★★	7月7日・14日・21日(木)9:30～16:30	3	10	15,000円	
パソコン入門コース★	7月8日(金)・11日(月)9:30～12:30	2	10	6,100円	
エクセル応用コース★★★★	7月28日、8月4日(木)9:30～16:30	2	10	12,000円	

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	18日(土)10:45～11:15「nagano forest villageでグリーンシーズンを満喫しよう！」
	abn ふるさとステーション	19日・【再】26日(日)17:25～17:30「[nagano forest village 森の駅Daizahoushi]の魅力」
	TSB ふれ愛ながの市政ガイド	▷4日(土)16:55～17:00「ソルガム栽培講習会」
	▷11日(土)16:55～17:00「ノルディックウォーキング体験会 in 昭和の森公園」	▷18日(土)16:55～17:00「松代藩士の刀剣を紹介」 ▷25日(土)10:25～10:30「移動図書館を利用しよう」
ラジオ	SBC ふれあい21 こちら長野市です	25日(土)17:35～17:45「真田宝物館特別展 真田信之」
	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

6月の市政番組

1日(水)	土砂災害防止月間	16日(木)	市民協働活動団体「ふぞろいのストロープロジェクト」の紹介
2日(木)	夏の省エネ・節電対策	17日(金)	地域猫活動など
3日(金)	人権擁護委員制度など	20日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
6日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	21日(火)	ながの結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」の登録サポート窓口開設
7日(火)	熱中症予防	22日(水)	介護保険料納入通知書の発送
8日(水)	市税などの納付には口座振替をご利用ください【再】	23日(木)	不正大麻・けし、薬物乱用防止【再】
9日(木)	ひきこもりについて悩んでいませんか【再】	24日(金)	長野市空き家バンク
10日(金)	市民税・県民税の納税通知書の発送	27日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
13日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)	28日(火)	夏季における食中毒防止
14日(火)	男女共同参画月間 講演会開催など	29日(水)	7月の観光情報
15日(水)	国民健康保険料納額通知書の発送	30日(木)	広報ながの7月号の見どころ

※放送日時と内容は変更になる場合があります。 ※【再】は再放送です。

インターネット 長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。

ボアルース長野フットサルクラブとは

ボアルース長野フットサルクラブは、F1リーグディビジョン1に所属するチームで、長野市をホームタウンとして活動しています。訪れた観客に「夢・希望・感動」を与えられるよう、日々挑戦を続けています。

ホーム開幕戦

- ▶とき／6月26日(日)
- ▶ところ／ホワイトリング
- ▶対戦相手／エスポラーダ北海道

2022-2023シーズン開幕!

頑張れ! ボアルース長野フットサルクラブ



その他の日程や
チームの詳細は
⇒
こちらから

ホームページ ツイッター フェイスブック

長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351 ✉sports@city.nagano.lg.jp

♪ 街角アート&ミュージック開催♪

大勢の皆さんのご出演とご来場をお待ちしています。

出演者(市内を中心に活動する個人か団体)を募集します

▶内容／音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表

▶募集团体数／各回10組程度(1組当たり30分以内)

▶申し込み／各申込期間中に、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、所定の応募様式[市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります]

に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ

開催スケジュール ◇…同日に開催されるイベントがあります。



とき	ところ	出演申込期間
6月11日(土)◇	10:00~15:00 城山公園	終了
7月1日(金)	17:00~20:00 長野駅善光寺口駅前広場	終了
7月15日(金)	17:00~20:00 長野駅善光寺口駅前広場	終了
7月30日(土)◇	10:00~16:00 セントラルスクエア	6月9日(木)~23日(木)
8月19日(金)	17:00~20:00 長野駅善光寺口駅前広場	6月30日(木)~7月14日(木)
9月3日(土)	10:00~16:00 長野駅善光寺口駅前広場	6月30日(木)~7月14日(木)
9月17日(土)◇	10:00~16:00 TOiGO広場	7月28日(木)~8月12日(金)
10月1日(土)・2日(日)◇	10:00~17:00 南千歳町公園	8月18日(木)~9月1日(木)
10月8日(土)◇	10:00~15:00 善光寺境内 六地藏広場	8月18日(木)~9月1日(木)
10月15日(土)◇	10:00~16:00 TOiGO広場	8月18日(木)~9月1日(木)
11月12日(土)◇	10:00~15:00 善光寺境内 六地藏広場	9月22日(木)~10月6日(木)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況などにより、日程と会場は変更となる場合があります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



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



真田信之松代入部400年記念
真田宝物館特別展

真田信之～^{いしずえ}十萬石の礎を築いた男～

- とき**
- 1期 7月2日(土)～8月22日(月)
 - 2期 8月24日(水)～10月17日(月)
 - 3期 10月19日(水)～12月19日(月)
- ※各期ごとに資料を入れ替えます。

元和8年(1622)10月に真田信之が上田から松代に入部して400年に当たる本年、長野県初公開となる資料も含め、真田信之について3期に分けて総合的に紹介します。戦国時代から江戸時代初期の動乱の時代を生きた信之の姿を感じてみませんか。

開館情報

- ▶開館時間／7月～10月 9:00～17:00
11月～3月 9:00～16:30
(入館は閉館の30分前まで)

- ▶特別展入館料／高校生以上800円
※20人以上の団体は1人100円引きです。
※長野市民向け割引券があります。市立小学校へ配布するほか、当館窓口にも用意しています。
※小・中学生の入館料は、通常料金100円です。
- ▶休館日／毎週火曜日



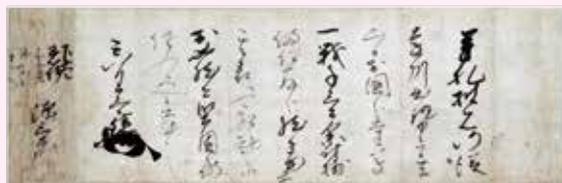
▲昇梯子文革包二枚胴具足(真田信之所用)
(大阪城天守閣所蔵)



▲武靖大明神(真田信之)

関連イベント

- ギャラリートーク(展示説明)
7月2日(土)・6日(水)いずれも10:00～、11:00～
 - リレー講演会「真田信之研究最前線」
 - ▶とき／7月以降順次開催予定
 - ▶講師／藤井茂樹氏(群馬県文化財保護指導委員)
黒田基樹氏(駿河台大学教授)
丸島和洋氏(東京都市大学准教授)
- ※詳細は、真田宝物館ホームページをご覧ください。
※会期ごとに関連ワークショップも多数企画します。



▲真田信之書状(信之が出した最も古い書状)



▲真田宝物館ホームページ

問松代文化施設等管理事務所(真田宝物館内)

☎278-2801 FAX278-2847
✉houmotsukan@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

