



2、3ページを確認し、  
「わが家の避難行動確認シート」を皆さんも  
作成してみてください。

# わが家の避難行動確認シート

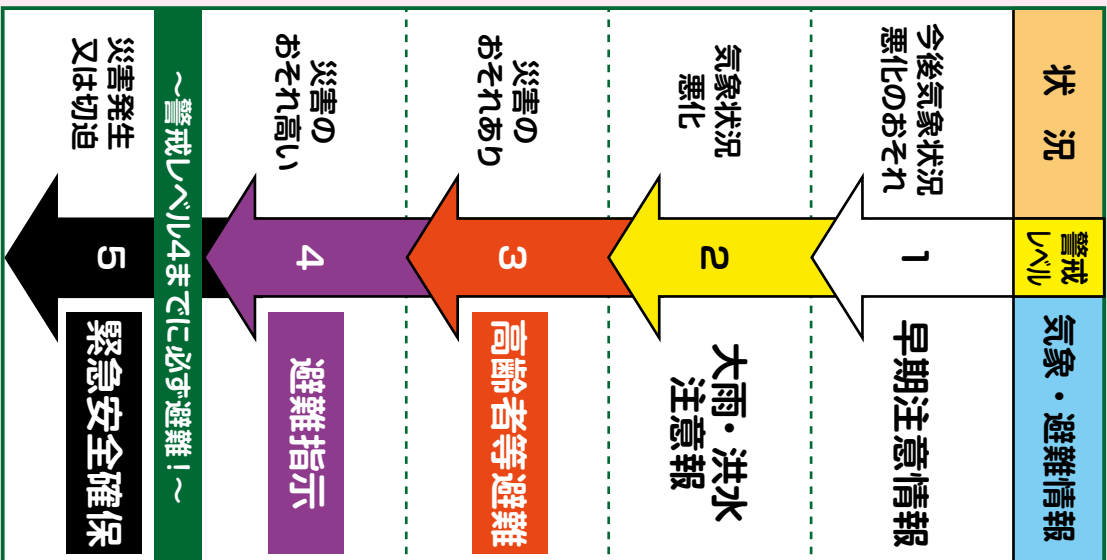
防災情報確認に



防災行政無線が聞こえないとき  
☎ 0120-479-231 (通話無料)  
※豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条地区  
の放送を除く。

災害用伝言ダイヤル 171をダイヤル!  
自分の居場所を音声に従って録音

※作成したら見やすい場所に貼っておきましょう。



川の氾濫	① 避難する必要があるか? 洪水/ザーブツツで確認 ・ある ( ) ・ない ( )	② 避難のタイミング (いつ逃げる?)	③ どこへ避難する?
土砂災害	土砂災害/ザーブツツで確認 ・ある ( ) ・ない ( )		
地震	建物の建築年で耐震性を確認 ・昭和56年以前の建築物は 大地震で倒壊の可能性あり		

## 家族(頼りになる人)の緊急連絡先

氏名	連絡先 (職場・携帯など)	
いつ	誰を	連絡先
誰を気にかける?		

## 持ち出すもの(避難所へ手に入りくいもの)

- マスク
- 防寒着
- 常用薬
- 
- 
- 
- 

気にかける人と一緒に避難する際の留意事項(持ち物など)

# 「わが家の避難行動確認シート」を作成しましょう

右ページ

災害発生に備え、日頃から自宅などのリスクを確認し、準備をしておくことが大切です。家族などで話し合い、右ページの確認シートを作成し、自宅の見やすい場所へ貼るなどして、災害に備えましょう。

## 以下の手順でシートを作成しましょう

平時に  
確認

### 避難行動判定フロー

#### あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ\*で自分の家がどこにあるか確認し、印を付けてみましょう。

\*ハザードマップは、浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害は起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

色塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる人は、市からの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、原則として、自宅の外に避難が必要です。

例外

◆浸水の危険があっても、次の場合は屋内安全確保(自宅にとどまり、安全確保すること)も可能です。  
・洪水により家屋が倒壊や崩落する恐れの高い区域外である。  
・浸水する深さよりも高いところにいる。  
・浸水しても水が引くまでの間、水や食料などの備えが十分にある。

はい

自身または一緒に避難する人は、避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

はい

いいえ

**警戒レベル3**  
「高齢者等避難」  
安全な親戚や知人宅に避難しましょう(日頃から相談しておきましょう)。

**警戒レベル3**  
「高齢者等避難」  
市の指定緊急避難場所に避難しましょう。

**警戒レベル4**  
「避難指示」  
安全な親戚や知人宅に避難しましょう(日頃から相談しておきましょう)。

**警戒レベル4**  
「避難指示」  
市の指定緊急避難場所に避難しましょう。

### STEP1

#### ①避難する必要があるか？

川の氾濫は「洪水ハザードマップ」、崖崩れや土石流などは「土砂災害ハザードマップ」を確認します(\*ハザードマップは、市ホームページに掲載しているほか、危機管理防災課、各支所で配布しています)。

### STEP2

#### ②避難のタイミング(いつ逃げる?)

左の避難行動判定フローで確認します。

#### ③どこへ避難する？

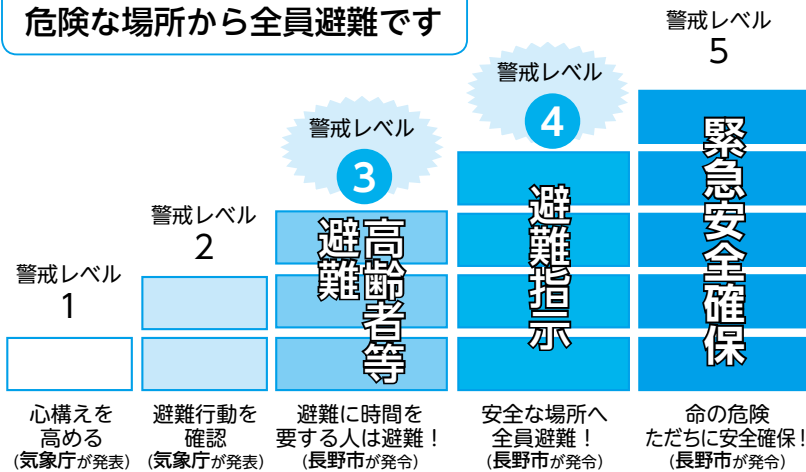
指定避難場所はハザードマップで確認します。災害の種別により避難できない避難場所があることに注意してください。

### STEP3

頼りになる人の緊急連絡先や、避難する時に持ち出すものを記入して完成です。

## 避難情報のポイント

**警戒レベル4 = 避難指示で危険な場所から全員避難です**



⚠️ 避難先は、小・中学校や体育館だけではありません。自宅の2階、親戚や知人宅、ホテル・旅館、車内などの安全な場所で待機することなどが考えられます。新型コロナウイルス感染症の感染リスクを減らすため、分散避難も検討してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

⚠️ 警戒レベル3は、高齢者のためだけの情報ではありません。障害のある人やその支援者も含まれます。

⚠️ 警戒レベル5は、すでに災害が発生・切迫している状態です。

【お知らせ】地区別防災カルテを更新しました。

洪水ハザードマップと土砂災害ハザードマップを重ねた地図や、避難場所などの地図もご覧いただけます。



### ☎危機管理防災課

☎224-5006 FAX224-5109

✉kikibousai@city.nagano.lg.jp

仕事柄、長野市全体の地図をよく見る。市内32地区の住民自治協議会の活動報告や中山間地域の振興計画、防災、産業振興などの事業計画など、市の施策説明の際には、必ずと言っていいほど地図が使われる。また、私自身、長野市での暮らしは30年以上になるから、おおよそ市の全ての地域の特色やまちのカタチは頭に入っている。

地図を見ると、いつもある動物を連想し、頭に浮かぶことがある。それは、「長野市のカタチは馬だな。」だ。胸を張った馬が左側に向かってたくましく躍動する姿と重なる。

しかし、このエッセーを書きながら、「もしかしたら、そう思っているのは私だけかもしれない。」と心配に。そこで、市役所職員も地図をよく見ているはずだから、私の意見に賛同してくれるだろうと思い、数名に聞き取り調査を試みた。すると、思いもよらない意外な答えが返ってきた。「私には右を向いて飛んでいる鳥に見えます。」とのこと。「鳥!?!」。

質問したほとんどの職員が鳥に見えるると答えた。私のような馬派ではなく鳥派しかいなかったのである。鳥と言われると確かにそうにも見える…。

採用後、職員研修などで「飛躍する鳥のカタチに見える長野市は…」などと説明を受けるのだろうか、かなり刷り込まれていると感じた。しかし、もうここへきたら馬でも鳥でもよい。

かつて、市内の名馬の産地といわれた地域では、良馬生産の願いを込めた神事が長い歴史とともに受け継がれている。それを象徴する藁(わら)馬は地域の保存会員の手によって大切に作られている。また、市民憲章の最後の一節に「豊かに発展する未来へ向けて羽ばたく」とある。

馬のように躍動する長野市。鳥のように羽ばたく長野市。長野市のカタチが、とても縁起の良いカタチに見えることはどうやら間違いないのだから。

荻原健司

も く じ

- わが家の避難行動  
確認シートをつくろう…………… 2・3
- 市長エッセー…………… 4
- 副市長就任あいさつ…………… 4
- 皆さんの意見を募集…………… 5
- 長野市公契約等基本条例…………… 5
- 新型コロナワクチン追加接種(4回目) …… 6
- 子育て世帯生活支援特別給付金…………… 6
- マイナンバーカードとマイナポイント…………… 7
- 長野市と住民自治協議会…………… 8
- 長野市職員募集…………… 9
- 緊急医の適正利用…………… 10
- かかりつけ医を持とう…………… 10
- 医療相談のご案内…………… 10
- おでかけパスポートでフレイル予防…………… 10
- 国保特定健診などのお知らせ…………… 11
- 老人クラブの活動…………… 12
- 人生会議を始めよう…………… 12
- 市民後見人養成講座…………… 13
- 屋外広告物の適正管理…………… 13
- くらしのチャンネル…………… 14～26
- 信州新町美術館 特別展 …… 27
- 信州松代ロゲイニング開催…………… 27
- 長野市SDGs未来都市計画 …… 28

新たに松山大貴副市長が  
就任しました。

《就任のごあいさつ》

7月1日付けで副市長に就任いたしました。経済産業省など、これまでのキャリアで得た知識や経験を最大限に生かし、西澤副市長と共に荻原市長を補佐してまいります。本市の発展のために誠心誠意職務に精励する所存でありますので、よろしくお願いいたします。



副市長 松山 大貴

長野市の人口と世帯数 (令和4年7月1日現在)

総数 369,913人(男179,565人 女190,348人)  
前月比 △284人( △144人 △140人)  
世帯数164,108世帯(前月比 △20世帯)

# 長野市地域公共交通計画(案)



本市では、人口減少とともに地域公共交通の利用者が減少している一方、地域公共交通を維持するための行政負担が増加しています。しかし、通勤や通学、運転免許を返納した人などの一定の利用があることから、地域公共交通を維持していく必要があります。

そこで、市が関与するバスおよび民間事業者の自主路線の在り方を再考するとともに、まちづくりと連携し、バランスのとれた地域公共交通網を実現するため、「長野市地域公共交通計画(案)」を策定しました。



皆さんのご意見をお寄せください。  
※計画(案)について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



ご意見をお寄せください

募集期間

8月15日(月)まで(必着)

## 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)
- ・交通政策課(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)で交通政策課へ
- ・ 閲覧場所へ持参

- ・ 電話や口頭によるご意見は、お受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。
- ・ ご意見への個別の回答はしません。

※ご意見の反映状況は、個人情報保護を除き、市ホームページなどで公表します。

## 問 交通政策課

☎ 224・5012 FAX 224・9715

✉ kotuseisaku@city.nagano.lg.jp

# 長野市公契約等基本条例

「地域経済の健全な発展、持続可能な地域社会の実現を目指して」



市では、公正性・競争性・透明性を高めるとともに、労働環境の向上を図ることを目的とした「長野市公契約等基本条例」を昨年度から施行しています。労働環境報告書の提出などにご協力をお願いします。

## 労働環境報告書の提出

次の対象契約の受注者とその下請負者(二次下請負者以降も含む)は、労働環境についての報告書の提出が必要です。

- ・ 1億円以上の工事
- ・ 1千万円以上の業務委託
- ・ 指定管理者の支出予算額(自主事業を除く)が1億円以上の指定管理の協定

※報告書は受注者が取りまとめて、契約後速やかに市(監督職員など)へ提出してください。

## 労働者などからの申し出制度

本市が発注した工事や業務に従事している人で、自身の労働環境が法令に反する状況にある場合は、市(契約課)に申し出ることができます。

なお、この申し出による、受注者

などからの不利益な取り扱い禁止されています。

## 電子入札システムの利用者登録について(お願い)

市では、入札に参加する事業者の事務負担軽減や新型コロナウイルス感染症対策の一環として、電子入札を実施しています(予定価格130万円超の工事、100万円以上の工事に係る委託のみ)。現在は、紙による入札を併用していますが、段階的に併用範囲を縮小していきますので、電子入札システムの利用者登録をお願いします。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



長野市公契約等基本条例

電子入札システム利用者登録



## 問 契約課

☎ 224・5015 FAX 224・5007

✉ keiyaku@city.nagano.lg.jp

# 新型コロナワクチン追加接種(4回目) 集団接種のお知らせ

市で実施する集団接種の日程をお知らせします。接種するには事前予約が必要です。

●日程・会場(土曜日14:00~17:00、日曜日9:00~12:00)

接種日	接種会場	接種人数	予約開始
8月20日(土)・21日(日)	エムウェーブ 篠ノ井交流センター	1,780人	受け付け中
9月3日(土)・4日(日)	エムウェーブ 篠ノ井交流センター	1,780人	8月17日(水) 8:30~
9月24日(土)・25日(日)	アークスホール 篠ノ井交流センター	1,100人	8月31日(水) 8:30~

※エムウェーブ会場では、3回目の人(18歳以上)を対象とした接種も実施します(事前予約不要)。

- ▶対象/◇60歳以上の人 ◇18~59歳で、基礎疾患を有する人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人
- ▶使用するワクチン/モデルナ社ワクチン
- ▶接種間隔/3回目接種から5カ月後 ▶接種費用/無料
- ▶接種当日の持ち物/接種券一体型予診票、本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

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

## 集団接種の予約方法

お手元に接種券をご用意ください

予約専用ダイヤル

☎0120-677-090

[8:30~18:00(祝日を除く)]

インターネット予約

3回目の接種を本市で行い、3回目接種後も引き続き本市に住  
民票がある人のみ予約可能です。



※インターネット予約が初めての人は、利用者登録が必要です。

※0:00~5:00は、システムが停止しています。

岡市保健所健康課 ☎226-9960 FAX226-9982 ✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

## 低所得の子育て世帯へ 特別給付金を支給します

### ひとり親世帯

- ①令和4年4月分の児童扶養手当を受給した人は、申請不要です(6月30日に支給済み)。
- ②公的年金などを受給していて、令和4年4月分の児童扶養手当の支給要件に該当していたが受給していない人は、申請が必要です。判定は、令和2年分の収入で行います。
- ③新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準となった人は、申請が必要です。判定は、令和2年2月以降の任意の月の収入で行います。

### その他の世帯

- ④令和4年4月分の児童手当か特別児童扶養手当を受給していて、令和4年度分の住民税均等割が非課税の人は、申請不要です(7月28日に支給済み)。
- ⑤令和4年4月分の児童手当を受給していない児童の養育者で、次のいずれかに該当する場合、申請が必要です。

- ・令和4年度の住民税均等割が非課税の人。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税の人と同様の事情となった人。判定は、令和4年1月以降の任意の月の収入で行います。

※ひとり親世帯とその他世帯は、どちらか一方の区分でしか受給できません。

▶対象/令和5年3月31日までに18歳に到達する児童まで(特別児童扶養手当を受給する児童は20歳の誕生日まで)

※令和5年2月28日までに生まれる児童も対象です。

▶給付額/児童1人につき5万円

▶申請方法/②③⑤=令和5年2月28日(火)《締め切り厳守》までに、所定の申請書[市ホームページ、子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)にあります]に必要書類を添えて、郵送か直接、子育て家庭福祉課(〒380-8512長野市役所)へ

※郵送の場合、締め切り当日までの消印のものに限り受け付けます(消印有効)。

(厚生労働省)

専用コールセンター☎0120-400-903  
月~金曜日9時~18時(祝休日を除く)

岡子育て家庭福祉課 ☎224-5031 FAX224-7698 ✉ko-fukushi@city.nagano.lg.jp

# もらいましたか？マイナポイント20,000円分



## ① マイナポイントって何？

対象のキャッシュレス決済サービスで使うことができるポイントで、マイナンバーカードの新規取得などで取得できます。なお、右の①～③合計で上限20,000円分のポイントです。

①マイナンバーカードの新規取得後、2万円までのチャージまたはお買い物→**最大5,000ポイント**

②健康保険証利用申し込み→**7,500ポイント**

③公金受取口座の登録→**7,500ポイント**

## ② まずはマイナンバーカードを申請しよう

※すでにカードを持っている人は③へ

個人番号カード交付申請書〔市民窓口課（第一庁舎2階）、若里マイナンバーカードセンター（若里市民文化ホール内）、各支所にあります〕に、必要事項を記入  
※未取得の人へ、7月下旬から申請書を再送付します（令和3年10月31日時点で75歳以上の人には2月下旬に送付済み）。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



顔写真を貼り左記の場所へ提出するか、地方公共団体情報システム機構宛ての封筒を持っている人は郵送  
**または**  
二次元コードの記載がある申請書の場合、スマートフォンやパソコンからの申請も可能

約1カ月半後、市から自宅へカードの交付通知を郵送。本人確認の上、市民窓口課か支所で本人へ交付（要予約）。

◎マイナポイントをもらうためには、令和4年9月30日（金）までにカードの申請をする必要があります。

## ③ マイナポイントの申し込み 【申込期限 令和5年2月28日（火）】

次の方法、場所で手続きができます

■スマートフォンやパソコン（要カードリーダー）で申し込み

マイナポイントアプリ対応のスマートフォン機種の確認や操作方法などは、マイナポイント公式ホームページをご覧ください。

■マイナポイント手続きスポットで申し込み

市民窓口課、若里マイナンバーカードセンター、各支所、郵便局のほか、一部のコンビニエンスストアや携帯電話ショップなどでも申し込みができます。手続きスポットの検索方法は、マイナポイント公式ホームページをご覧ください。

■マイナポイントの申し込みに必要なもの

①マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書が有効である必要があります）

②利用者証明用電子証明書の暗証番号（4桁数字）

③キャッシュレス決済サービスIDとセキュリティコード（確認方法は、マイナポイント公式ホームページをご覧ください）

④公金受け取り口座に指定する口座の口座番号などが分かる書類（本人名義のみ）

※①、②について不明な場合は市民窓口課、若里マイナンバーカードセンター、各支所へお越しください。

市のマイナポイント設定支援ブースをご利用ください（職員がお手伝いします）

▶ところ／市民窓口課、若里マイナンバーカードセンター

※市民窓口課のみ、火曜日は19:00まで受け付けを延長しています。

マイナポイント公式ホームページ

マイナポイント事業 🔍 で検索！

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178

マイナンバーカード総合サイト



問市マイナポイント設定支援ブース ☎080-8847-0528（市民窓口課）／☎080-2553-8984（若里マイナンバーカードセンター）

市民窓口課マイナンバー交付担当 ☎224-8380 FAX224-7631 ✉shimado@city.nagano.lg.jp

# 長野市と住民自治協議会は協働のパートナー

— 本市のまちづくりの仕組みを紹介します —

現在、市内の全32地区では、地域住民の皆さんが主体となり、住民自治協議会の活動として、さまざまなまちづくりを実践しています。市内全32地区に住民自治協議会が設立されてから10年以上が経過しましたが、改めて、本市のまちづくりの仕組みを紹介します。

## 本市の成り立ち

本市は、明治30年の市制施行により、県内初の市として誕生しました。当時、面積9平方キロメートル（現在の第一から第五地区の範囲）、人口3万人足らずだった本市は、その後の複数回にわたる合併を経て、現在の面積約835平方キロメートル、人口約37万人の都市へと発展してきました。

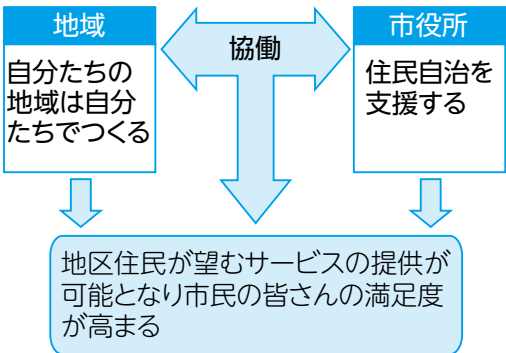
また、市制施行から現在までに合併した各市町村が現在の「32地区」を形成しており、本市のまちづくりの基本的な単位となっています。

## 都市内分権とは

本市では、地域住民の皆さんが「自分たちの地域は自分たちでつくる」という意識を持って活動し、その活動を市が積極的に支援していく「都市内分権」を推進しています。都市内分権により、各地区で地域の皆さんと市との適切な役割分担に基づき協働を進めるとともに、地域の実態に即したまちづくりを行っています。

## 住民自治協議会とは

地区全体にまたがる課題や区・自治会の共通した課題に対し、区・自治会・各種団体などが連携し、互いに助け合いながら取り組む住民主体の自治組織のことです。本市と住民自治協議会は、協働のパートナーであることが条例に規定されています。住民自治協議会は、市からの依頼事務（必須・選択事務）



### 必須事務の例(全地区共通で実施)

- ・ 民生委員、児童委員候補者などの推薦
- ・ ごみ集積所の分別用コンテナなどの管理
- ・ 広報ながのなどの配布
- ・ 地区内の土木事業要望の取りまとめ

### 選択事務の例(実情に応じ選択して実施)

- ・ 防犯灯の設置や維持管理
- ・ 春/秋のゴミゼロ運動
- ・ 地域福祉推進事業
- ・ 「ながの未来トーク」の開催



長野市住民自治協議会

で検索

今後も、都市内分権の担い手であり、協働のパートナーである住民自治協議会の独立性や自主性を尊重し、持続可能な住民活動となるよう、引き続き市全体で支援していきます。

☑ 地域活動支援課  
224-7615 FAX 224-8596  
✉ [chiki@city.nagano.lg.jp](mailto:chiki@city.nagano.lg.jp)



令和5年度  
採用

# 長野市職員を募集します

(社会人経験者、大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職、障害者)

- ▶採用予定日／令和5年4月1日
- ▶採用予定人数／各区分とも若干名
- ▶申し込み／各申込期間に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」へ

※試験内容や申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
※受験案内は、職員課、市役所受付、各支所、東京事務所、各消防署・分署で配布します。



▲市ホームページ

## ■社会人経験者(※1)

- ▶申込期間／7月22日(金)～9月7日(水) ▶第一次選考／9月10日(土)～19日(月)(テストセンター方式で実施)

選考区分	生年月日	条件など
行政Ⅰ(事務)、行政Ⅱ(土木)	昭和58年4月2日 ～平成8年4月1日	学校教育法などによる大学を卒業後、令和4年3月31日までに職務経験年数を3年以上有する人
保健師、保育士		免許・資格取得後、令和4年3月31日までに当該職種業務の職務経験年数を3年以上有する人
消防		令和4年3月31日までに消防吏員としての職務経験年数を3年以上有する人

※1…社会人経験者の募集は、11月頃にも行います。市ホームページで告知します。社会人経験者(獣医師)は、通年で募集を行っています。

## ■大学・短期大学・高校卒業程度、技能労務職(※2)

- ▶申込期間／8月1日(月)～21日(日) ▶第一次試験／9月18日(日)
- ▶試験会場／長野ターミナル会館(大字中御所)

試験区分	生年月日	条件など
大学卒業程度	土木	平成8年4月2日～平成13年4月1日 大学の土木専門課程(都市工学系含む)卒業程度の学力を有する人
	化学	大学の化学専門課程卒業程度の学力を有する人
	獣医師	平成5年4月2日～平成11年4月1日 獣医師免許を有する人(令和5年春までに免取を取得する見込みの人を含む)
短期大学卒業程度	救急救命士(消防)	平成8年4月2日～平成14年4月1日 救急救命士免許を有する人(令和5年春までに免許を取得する見込みの人を含む)
高校卒業程度	一般事務	高等学校卒業程度の学力を有する人
	土木	平成13年4月2日～平成17年4月1日 高等学校の土木専門課程卒業程度の学力を有する人
	消防	高等学校卒業程度の学力を有する人
技能労務職	調理	昭和58年4月2日～平成8年4月1日 調理師免許取得後、令和4年3月31日までに調理師業務の職務経験年数を3年以上有する人

※2…6月の試験を受験した人は同一試験区分での受験はできません。

## ■障害者を対象とする選考

- ▶申込期間／8月1日(月)～9月11日(日)(予定) ▶第一次選考／10月23日(日)
- ▶選考会場／ホテル信濃路(予定)

業務内容	生年月日	条件など
一般事務	昭和58年4月2日～平成17年4月1日	◇次のいずれかの交付を受けている人 ・障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健福祉手帳

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

## 緊急医は 適正に利用しましょう

緊急医(休日当番医や夜間救急診療)は、救急患者を応急的に診察するためのものです。通常の診察を行うものではありません。緊急医の適正な利用にご協力ください。

### 緊急医の確認方法

次の方法で確認することができます。



- ▽市ホームページ
- ▽長野市医師会、更級医師会、長野市歯科医師会、更級歯科医師会の各ホームページ
- ▽NHK総合テレビのデータ放送
- ▽チャンネルINCのデータ放送
- ▽休日・夜間緊急医案内サービス

☎050・3033・0665

▽県ホームページ(ながの医療情報ネット)

### ▽主な新聞紙面

### ■ご注意ください

- ・受診する前に、必ず電話で医療機関に確認してください。
- ・休日や夜間の診療は、必要最低限のスタッフで行っています。診療科目が内科・小児科となっても、専門医が対応できるとは限りません。

## 発熱などがみられた場合

発熱など新型コロナウイルスへの感染を疑う症状がある人は、かかりつけ医、または県ホームページ「診療・検査医療機関」掲載の医療機関に、まずは電話でお問い合わせください。



- 相談先が分からない場合や、休日・夜間の場合は、「受診・相談センター」に相談してください。

- ▽長野市受診・相談センター
- ・月～金曜日(8時30分～17時15分)
- ☎226・9964
- ・夜間・休日(右記以外の時間)
- ☎070・2828・6398

## かかりつけ医を 持ちましょう

かかりつけ医とは、健康管理や初期の治療を行う身近な医師のことです。健康状態やその他の事情をよく理解しているため、患者に寄り添った適切な助言と治療を行うことができます。

自宅や職場の近くで、気軽に相談できる医師を決めておきましょう。

### 問医療連携推進課

☎224・8499 FAX 224・8483

✉invo-ji@city.nagano.lg.jp

## 医療に関する 相談に応じています

市が設置している医療安全支援センターでは、医療機関で受けた治療や説明に関する疑問・不安などの相談に、無料で応じています。

### 長野市医療安全支援センター

相談窓口 ☎226・6000

※原則として電話相談です。

▼受付時間/月～金曜日(祝日、年末年始を除く)8時30分～17時15分

### こんなときにはご相談ください

- ・病気に関して不安なことがある
- ・治療について納得ができない
- ・医療制度について、どこに問い合わせやすいか分からない など

### 長野県小児救急電話相談

子どもの夜間のけがや急病などの際、応急対処法や受診の要否などについて助言をします。

▼受付時間/19時～翌朝8時

▼利用方法/☎#8000 局番なし(ダイヤル回線・IP電話は)

☎0263・34・8000)

### 問市保健所総務課

☎226・9941 FAX 226・9088-1

✉h-soumu@city.nagano.lg.jp



## 使って元気に！ おでかけパスポート 利用でフレイル予防

市内に住所がある70歳以上の人を対象に、バスを使って出掛けることで、生きがいづくりや健康づくりにつながるよう、バス事業者と本市が協力し、お得に市内の一般路線バスなどを利用できる「おでかけパスポート」を発行しています。

※おでかけパスポートをまだお持ちでない人は、各支所や高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)でお申し込みください。

▼発行手数料/300円

### おでかけパスポート 運賃例(1乗車当たり)

長野駅からの移動例	通常運賃	割引後運賃
戸隠中社まで	1,350円	200円
松代温泉まで	660円	200円
長野市民病院まで	610円	180円

◀パスポートの使い方を市ホームページで説明しています。



### 問高齢者活躍支援課

☎224・5029 FAX 224・5126

✉kourei@city.nagano.lg.jp

# 特定健診・後期高齢者健診を受けましょう



## 本年度から 健診に心電図検査が 追加されました

長野市国民健康保険加入者の虚血性心疾患(\*)による本市の入院件数は、全国や県と比較すると、約1.4倍多い状況です。虚血性心疾患の早期発見だけでなく、自身の心臓の状況を知り、予防するため、本年度から健診受診者全員に心電図検査を実施することになりました。

\*：狭心症、心筋梗塞などのこと

### 心電図検査とは

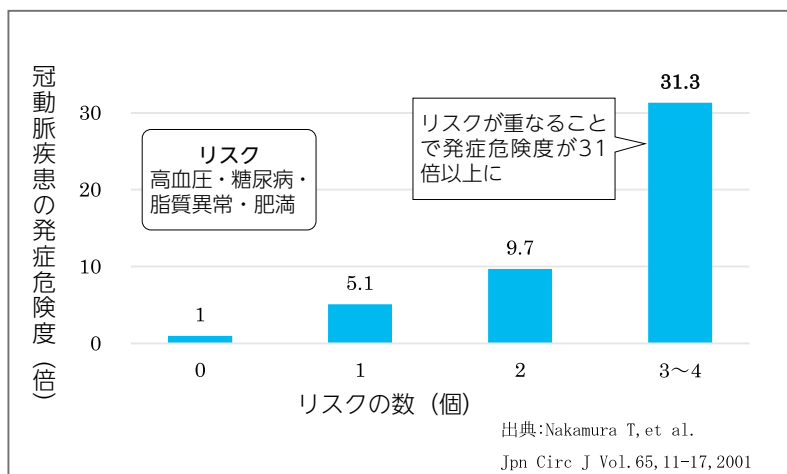
心電図検査では、心臓の筋肉から発生する微弱な電気信号を拾い上げ、波形として記録します。拍動のリズムの乱れ、波形の変化により、心房細動などの不整脈・虚血性心疾患・心肥大・心筋症などの病気を発見することができます。

### 冠動脈の変化を見逃さない

心臓は、1日に10万回の収縮と拡張を繰り返しています。その心臓の筋肉に血液を送る「冠動脈」に動脈硬化が起こり、狭窄(きょうさく)・閉塞(へいそく)してしまうと、栄養

や酸素が送られなくなり、また、高血圧・糖尿病・脂質異常・肥満といったリスクが重なると、動脈硬化は進行していきます(左の表を参照)。

動脈硬化の原因は、健診で見つけることができます。健診を受け、冠動脈の変化を見逃さないようにしましょう。



している人  
受診料  
千円

※本年度70歳以上になる人や、市民税非課税世帯(世帯主および世帯内の国保加入者全員が市民税非課税世帯)の人は無料です。

### 実施医療機関

受診券の10〜11ページか、本市5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」31〜34ページをご覧ください。

※受診の際も、熱中症予防のため、水分をお取りください(糖分が入っていないものに限る)。

### 受診券がない人

受診券を紛失した人や、3月2日以降に国民健康保険または後期高齢者医療に加入した人は、国民健康保険課か各支所で受診券の交付申請が必要です。なお、市ホームページ「ながの電子サービス」からも申請可能です。

▼主治医の下で治療をしている人  
病気の治療をしている人も健診を受けることができます。

## 本年度の健診実施期間は 10月15日(土)まで

各健診の実施期間は、10月15日(土)までです。また、令和4年3月1日時点の被保険者資格情報により、対象となる人には、4月中に緑色の受診券を送付しています。

### 対象者

- ▼国保特定健診／本年度中に40〜74歳になる、長野市国民健康保険に加入している人
- ▼30歳代の国保健診／本年度に30〜39歳になる、長野市国民健康保険に加入している人
- ▼後期高齢者健診／原則として市内在住の、後期高齢者医療制度に加入している人

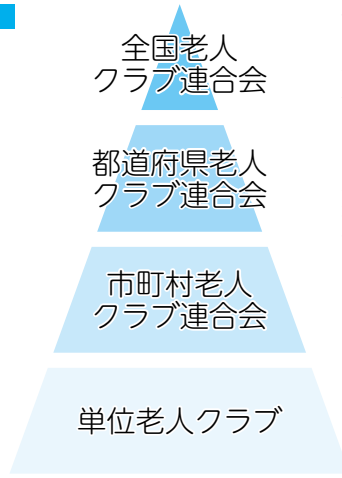
問国民健康保険課健診担当

☎ 224-7241 FAX 224-5101

✉ kokuhho@city.nagano.lg.jp

# 老人クラブで一緒に活動してみませんか？

老人クラブとは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、全国各地にあります。生き生きとした生活の実現を目指すとともに、地域や社会に貢献する活動をしています。



## 活動内容

### 【生き生き元気に人生を楽しむ】

- ・ゲートボールなどのスポーツや、俳句、手芸などの趣味の活動
- ・旅行、お花見などを仲間と楽しむ
- 【知識や経験を生かす】
- ・しめ縄づくりなどの伝統技術や、地域に伝わる神楽やお祭りを次の世代に引き継ぐ

### 【地域や社会のために】

- ・子どもの通学時の防犯パトロールや、学校や福祉施設との交流・ボランティア
- ・清掃や除草など、公園や地域の環境美化活動

## 老人クラブに加入するには

お近くの老人クラブ会員や、市老人クラブ連合会（☎090・2620・3520）へお問い合わせください。

**「2022長野市高齢者健康づくり推進フェスティバル」**

市老人クラブ連合会が主催するイベントです。

- ▼とき／9月7日(水)10時～16時(予定)
- ▼ところ／エムウエーブ
- ▼対象／市老人クラブ連合会会員、市内在住のおおむね60歳以上の人

ミニ運動会、健康チェックや体験コーナーなどを予定

**問 高齢者活躍支援課**

☎ 224・5029 FAX 224・5126

✉ kourei@city.nagano.lg.jp

# もしものときに備えて「人生会議」を始めよう

「人生の「これから」を大切な人に伝えておこう」

## 人生会議「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」とは

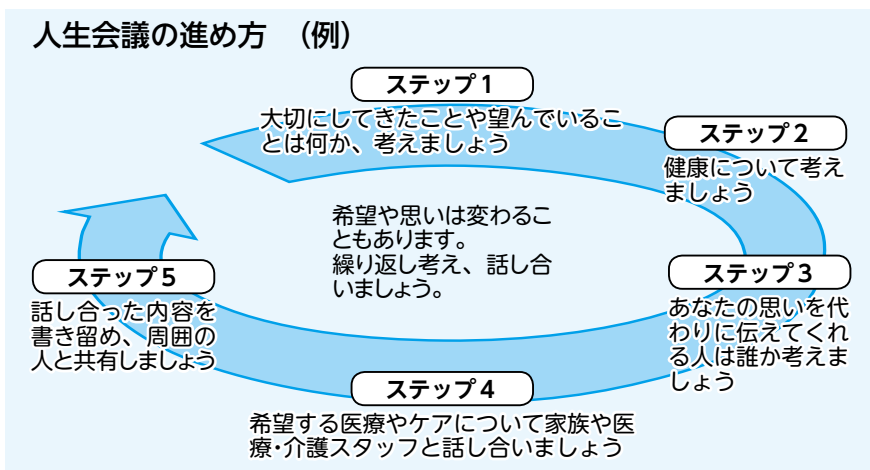
人生会議とは、予期せぬ出来事や突然の病気などのもしものときに備えて、自分の思いや希望を整理するとともに、大切な家族や信頼できる医療・介護スタッフとあらかじめ話し合う取り組みのことです。

自分が大切にしていることは何か、人生の締めくくりについての医療やケアを受けたいかなどについて、家族など大切な人に伝え、共有しておきましょう。もしものときに、家族などがあなたに代わって決断をする場合の重要な助けとなります。

「今はまだ知りたくない」「考えたくない」という人は、無理に考える必要はありません。

## いつ話し合えばいいの？

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



**問 地域包括ケア推進課**

☎ 224・7935 FAX 224・8574

✉ houkatsucare@city.nagano.lg.jp

厚生労働省「人生会議」ホームページ

# 市民後見人養成講座を開催します



## 成年後見制度と市民後見人

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などにより、自身で財産管理や契約行為を行うことが難しい場合に、必要な意思決定を後見人（成年後見人、保佐人、補助人）が支援する制度です。

これまでは、主に専門職（弁護士、司法書士など）や親族が後見人の担い手となっていましたが、今後、制度利用者の増加が見込まれることから、利用者を地域住民で支える市民後見人の活動が期待されています。

## 市民後見人養成講座の開催

10月から12月まで、計7日間の市民後見人養成講座を開催します。養成講座の内容と日程は下記の事前説明会で説明しますので、受講を希望する人は必ず参加してください。

### ▼対象

- ①市民後見人として活動を希望する人
- ②成年後見制度の知識を習得したい人

### ▼研修受講要件

- ・長野市または信濃町、飯綱町、小川村に住所を有すること
  - ・全ての講座に参加できること
  - ・①の市民後見人として活動を希望する人は、年齢が30～69歳の人（4月1日現在）で、講座終了後、実務研修として週に半日程度のパート勤務が可能であること など
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### ■事前説明会(オリエンテーション)

- ▶とき／9月6日(火)14:00～15:30、9月7日(水)9:30～11:00
- ※どちらかに参加してください。
- ▶ところ／ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月30日(火)までに、電話で市成年後見支援センター(☎225-0153)へ

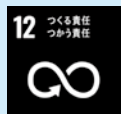
### 問 地域包括ケア推進課

☎ 224・80299 FAX 224・85774  
✉ houkatsucare@city.nagano.lg.jp

# 屋外広告物を適正に設置していますか？

9月1日(木)～10日(土)は

「屋外広告物適正化旬間」です



近年、長い間放置された屋外広告物が突然落下、倒壊する事故が発生し、全国的な問題になっています。

また、定期的な点検が行われず、壊れかけた屋外広告物は、美しい景観を損なう原因にもなります。

この機会に、あなたのお店や会社の屋外広告物の点検を行い、適正な管理をお願いします。

## 落下事故が発生しました

平成9年、渋谷のセンター街で屋外広告物の落下による死亡事故が発生しました。また、平成27年には札幌市の繁華街で屋外広告物が落下し、通行者が重傷を負う事故が発生しました。

さらに、県内でも、令和3年には倒壊した屋外広告物により通行人が軽傷、車両1台が損傷する事故が発生しました。

これらの事故は、定期的に点検を行っていれば、未然に防ぐことができたかもしれません。

## 屋外広告物は「顔」です お店や会社の「顔」です

屋外広告物によって事故が発生した場合、長年積み重ねてきたお店や会社の信頼を一瞬で失うことになりかねません。

屋外広告物が安全で見やすいことを改めて確認し、管理の徹底に努めましょう。

## 安全点検を行いましょ

屋外広告物は、雨や風、強い日差しなどにさらされ続けることで老朽化し、知らず知らずのうちに、部材にさびや亀裂、ボルトの緩みなどが発生している場合があります。

安全点検義務は、表示者や設置者、管理者にあります。定期的な安全点検の実施や事故防止について、専門の事業者にご相談しましょう。

また、不要となった屋外広告物は、事故を未然に防ぐためにも速やかに撤去しましょう。

### 問 まちづくり課

☎ 224・7179 FAX 224・5111  
✉ machi@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。開催状況など詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

## お知らせ 9月市議会定例会 9月1日(木)開会予定

### ■9月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	9月1日(木)
	個人質問	9月7日(水)・8日(木)
	個人質問・議案 質疑など	9月9日(金)
	採決	9月27日(火)
	議会人事	9月28日(水)
委員会	総務・経済文教	9月12日(月)
	福祉環境・建設 企業	9月13日(火)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

※会期中に令和3年度決算の審査を予定しています。

### ■「請願」、「陳情」を希望する人

9月1日(木)までに提出してください。

※「請願」の提出には、議員の紹介が必要です。

※提出された請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

### ■本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口 (第一庁舎8階)
委員会	議会事務局 (第一庁舎7階)

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

☎議会事務局 ☎224-5057

## お知らせ 長野市おひぎで絵本 事業絵本選定委員会

▶とき/8月24日(水)10:00~12:00

▶ところ/教育委員会室(第一庁舎4階)

▶議題/選定絵本の見直しについて

▶傍聴定員/5人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月18日(木)12:00までに、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ

## お知らせ 長野市健康増進・ 食育推進審議会

▶とき/8月26日(金)14:00~15:30

▶ところ/市ものづくり支援センター(信州大学工学部内)

▶議題/第三次長野市健康増進・食育推進計画の推進状況についてほか

▶傍聴定員/5人(多数の場合は抽選)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月19日(金)17:00までに、住所・氏名・電話番号を電話かファクスで、市保健所健康課(☎226-9961、FAX226-9982)へ

## お知らせ 長野市国民健康保険 運営協議会

▶とき/8月29日(月)13:30~15:30

▶ところ/ふれあい福祉センター5階ホール(大字鶴賀緑町)

▶議題/令和3年度長野市国民健康保険特別会計決算見込みほか

▶傍聴定員/10人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/8月18日(木)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

## お知らせ 妊娠届出書の提出は 健康課・保健センターへ

妊娠届出書の提出時には、主に母子保健コーディネーター(専任保健師・助産師)が直接お話を伺います。心配・不安なことがあれば、ご相談ください。

▶提出場所/北部保健センター(上松四丁目)、三陽保健センター(大字西尾張部)、吉田保健センター、東部保健センター(大字富竹)、西部保健センター(大字安茂里)、犀南保健センター(里島)、真島保健センター、松代保健センター、市役所健康課窓口(第一庁舎2階)、市保健所健康課(若里六丁目)

▶提出前に事前予約が必要な保健センター/豊野(☎257-5871)、戸隠(☎254-3800)、鬼無里(☎256-3159)、大岡(☎266-3110)

※9月から、支所へは提出ができません。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎市保健所健康課 ☎226-9963

## 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/9月10日・24日(土)8:30~11:30

▶ところ/資源再生センターストックヤード(松岡二丁目)

▶対象品目/タイヤ、油圧式ジャッキ、エンジン刈払機、電動式健康器具など

▶定員/各30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/8月10日(水)から各開催日前日までに、電話で資源再生センター(☎221-5316)へ

納め忘れのないように		納期限
種	別	
市・県民税(2期)		8月31日 (水)
国民健康保険料(8月期)		
後期高齢者医療保険料(2期)		
介護保険料(3期)		
し尿処理手数料従量制(3期)		

**お知らせ** 計量器(はかり)の定期検査

圏商工労働課 ☎224-6751

本年度は、犀川以北地域(大岡・信州新町・中条地区を含む)が検査対象です。対象地区で、はかりを取引行為や証明行為に使用する場合は、必ず検査を受けてください。

とき		ところ	とき		ところ
8月17日(水)	9:30~12:00、	吉田小学校	8月30日(火)	9:30~11:00	浅川公民館
8月18日(木)	13:30~15:30	山王小学校		13:30~15:00	芋井支所
8月19日(金)	9:30~11:00	JAながのさいがわ 青果物センター	8月31日(水)	9:30~11:30	戸隠保健センター
	13:30~15:00	七二会支所		13:30~15:30	鬼無里活性化センター
8月22日(月)	10:00~12:00	南部小学校	9月1日(木)	9:30~12:00、13:30~15:30	柳原交流センター
8月23日(火)	9:30~12:00、13:30~15:30	かがやきひろば豊野	9月2日(金)	9:30~11:30	古牧公民館
8月24日(水)	9:30~11:30	西部中学校	9月5日(月)	13:30~15:30	三輪公民館
8月25日(木)	9:30~11:30	若槻公民館		9月6日(火)	9:30~12:00、13:30~15:30
8月26日(金)	13:30~15:30	古里公民館	9月7日(水)~ 9日(金)・12日(月)	9:30~12:00、	大岡保健センター
	9:30~11:30	朝陽支所		13:30~16:00	信州新町体育館
8月29日(月)	10:00~12:00	城山公民館第二地区分館			長野市計量検査室
	13:30~15:30	西部保健センター			

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

◇都合で検査を受けられない場合は、計量士による代検査を受けてください。代検査の問い合わせは、長野県計量協会(☎0263-40-5230)へ。◇所在場所検査は、10月3日(月)~19日(水)に実施します。

**お知らせ** 市民税非課税世帯等  
臨時特別給付金の申請

「臨時特別給付金支給要件確認書」が届いた世帯のうち、令和3年12月11日以降に市外から転入した人がいる世帯および令和4年度住民税未申告の人がいる世帯は、申請書が必要です。申請書は、市ホームページからダウンロードするか、コールセンターへ請求してください。

▶申請方法/9月30日(金)(消印有効)までに、申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて、郵送か直接、市役所会議室261(〒380-8512第二庁舎6階)か、各支所へ  
圏長野市臨時特別給付金コールセンター ☎224-7713

**お知らせ** 献血日程(400mL献血  
にご協力を)

とき	ところ
8月30日(火)	9:30~11:00 松代支所
	13:00~14:30 若穂保健ステーション(若穂綿内)

圏市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

**お知らせ** 市町村と県の協働電子  
図書館が始まります

電子図書館では、電子書籍を貸し出します。

▶開始日時/8月5日(金)10:00~

▶対象/市内在住か、県外から市内へ通勤・通学する人

▶申し込み/市立図書館の利用券を持参の上、直接各市立図書館へ  
※市立図書館の利用券がない人は、住所が確認できるものをお持ちください。

※詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。

圏市立長野図書館 ☎232-3558  
南部図書館 ☎292-0143

**お知らせ** 全国一斉「子どもの  
人権110番」強化週間

いじめや虐待などに悩む子どもや親などの声を聴く専用ダイヤルの受付時間を延長し、土・日曜日の相談も受け付けます。

▶とき/8月26日(金)・29日(月)~9月1日(木)8:30~19:00、8月27日(土)・28日(日)10:00~17:00

▶専用ダイヤル/☎0120-007-110  
圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

**お知らせ** ながのプレミアム商品券  
案内はがきを  
8月下旬に郵送します

▶対象/8月1日時点で本市に住民登録のある世帯

※商品券の詳しい内容は、本紙9月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。

圏商工労働課 ☎224-7921

**お知らせ** 不動産鑑定士  
無料相談会

▶とき/8月10日(水)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** 農地パトロール  
(利用状況調査)

8~9月は農地に立ち入る場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

圏農業委員会事務局 ☎224-5060

お知らせ

まいじふ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**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 **8月は、14日(日)**

**お知らせ** 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

8月13日(土)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** ファミリー・サポート・センター 依頼会員・提供会員入会説明会

とき(10:15~12:30)	ところ
8月20日(土)	もんぜんぷら座3階
9月8日(木)	犀南保健センター(里島)

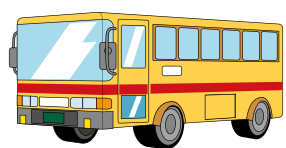
▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ  
 ※託児を実施します(要予約)。

**お知らせ** 霊園行き直通バスをご利用ください

▶運行日/8月13日(土)・16日(火)

出発地	発車時刻
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(650円)~かるかや山前(600円)~善光寺西(500円)~長野高校入口(400円)~浅川団地中央公園(400円)~霊園  
 ※支払い方法は、現金のみです。  
 ※運行日は、霊園周辺道路の一部が一方通行規制になります。  
 圃(一社)長野市開発公社 ☎226-3272



**募集** 農業委員・農地利用最適化推進委員

農地の売買、貸借、転用などの公正な審査に加え、農地の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、農業への新規参入の促進などを行います。  
 ▶対象/農業に関する見識を有し、委員の職務を適切に行うことができる人  
 ▶任期/令和5年3月2日(木)から3年間  
 ▶申し込み/8月1日(月)~9月2日(金)(必着)に、所定の応募用紙[市ホームページ、農業委員会事務局(第二庁舎8階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、農業委員会事務局(〒380-8512長野市役所)へ圃農業委員会事務局 ☎224-5060

**募集** 男女共同参画優良事業者表彰事業

▶対象/市内に事務所か事業所(従業員300人以下)がある法人・団体  
 ▶表彰基準/職場で継続的に男女共同参画推進の取り組みを行い、顕著な功績があること  
 ▶申し込み/9月30日(金)(必着)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、直接、郵送、Eメールのいずれかで、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階、〒380-8512長野市役所、jinkendanjo@city.nagano.lg.jp)へ圃人権・男女共同参画課 ☎224-5428

**募集** 秋期農作業お手伝いさん

▶とき/10月から(土・日曜日、祝日を含む)  
 ▶活動地域/長野市南部  
 ▶内容/高所の果樹作業など  
 ▶対象/自家用車で通勤できる人  
 ▶賃金/時給884円(研修期間)  
 ▶申し込み・問い合わせ/8月31日(水)までに、電話で市農業公社(☎227-1650)へ

**募集** 第32回長野市民演劇祭参加団体

▶とき/高校公演=令和5年2月4日(土)・5日(日)、一般公演=令和5年3月4日(土)・5日(日)  
 ▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町)  
 ▶対象/市内で活動している高校演劇部およびアマチュア劇団  
 ▶申し込み/8月31日(水)(消印有効)までに、所定の申込用紙[市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎3階)、各公民館にあります]に必要事項を記入の上、郵送かファクスで長野市民演劇祭実行委員会事務局(〒380-8512長野市役所文化芸術課内、FAX224-7351)へ圃文化芸術課 ☎224-7504

**募集** 2022信州ねりんピック長野県シニア作品展の作品

▶展示期間/9月23日(金)~25日(日)  
 ▶展示場所/飯田創造館(飯田市小伝馬町一丁目)  
 ▶応募資格/60歳以上のアマチュアの人  
 ▶部門/日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真  
 ▶出品料/無料(作品返却時の運送料・保険料は出品者が負担)  
 ▶申し込み/8月31日(水)までに、所定の出品票に必要事項を記入の上、直接、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)へ(作品は後日搬入)  
 ※募集案内・出品票は、高齢者活躍支援課にあります。  
 ※作品の規格など、詳しくは募集案内か(公財)長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。  
 圃高齢者活躍支援課 ☎224-5029

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



## 募集 市営住宅の入居者

▶申し込み/8月2日(火)~8日(月)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

### ■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	2DK	1		1
上松東	上松四丁目	2DK	1		1
		3DK	1		
吉田広町A	吉田二丁目	3DK	1		1
大豆島東	大字大豆島	3DK	2	1	2
若里西町	若里五丁目	3DK	1		
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	1		1
今井	川中島町今井原	3DK	5	2	
坂口(※1)	鬼無里日影	4DK	1		1

### ■車いす使用者向け住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DK	1	1

### ■災害公営住宅(※3)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
美濃和田	豊野町石	1DK	5	5
		2DK	1	1

圏長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、公共交通機関でお越しください。

◇常時募集している住宅があります。

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

※2…常時車いすの使用を必要とする、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者の人を含む世帯が、申し込み可能です[申し込み前に居宅内を見学できます(要予約)]。

※3…令和元年東日本台風の被災者が対象で、り災証明書が必要です。

## 募集 人権啓発ポスター・標語コンクール作品

▶対象/市内在住・在学・在勤の人

▶応募区分/小・中学生の部、一般の部

▶作品規格/◇ポスター=四つ切り・八つ切り・A3程度の画用紙(表現方法は自由) ◇標語=指定の用紙、はがき

▶応募方法/9月9日(金)(消印有効)までに、住所・氏名・電話番号・応募区分を記入(ポスターは応募カードを裏面に貼付)の上、直接、郵送、Eメール(標語のみ)のいずれかで人権・男女共同参画課(〒380-8512 第一庁舎4階、 ☒ jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ

※1人3点まで応募できます(自作・未発表のものに限ります)。

※指定の用紙、応募カードは、市ホームページにあります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5032

## 募集 在宅介護者リフレッシュのつどい(温泉旅行)参加者

旅行先	とき(10月)	定員	参加料
美ヶ原	6日(木)・7日(金)	80人	3,000円
上諏訪	14日(金)	40人	1,000円

### ◎上記はいずれも

▶対象/市内在住の、7月1日時点で要介護1~5と認定された人か、身体障害者手帳1・2級の交付を受けている人を、在宅でおおむね6カ月以上介護している人で、新型コロナワクチンを3回以上接種した人

▶申し込み/8月31日(水)(必着)までに、所定の申込用紙(市社会福祉協議会にあります。または担当のケアマネジャーにお問い合わせください)に必要事項を記入の上、郵送で市社会福祉協議会(〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714-5)へ(1人1コースのみ)

※定員を超えた場合は、過去の参加状況を考慮し、参加者を調整します。

圏市社会福祉協議会地域福祉課 ☎227-3030

## 募集 表彰対象の高齢犬

▶募集期間/8月1日(月)~31日(水)

▶対象/市内で狂犬病予防法に基づく登録があり、9月20日時点で、小・中型犬は満16歳、大型犬は満13歳を超えている飼い犬

▶応募方法/市ホームページ「ながの電子申請サービス」で申し込みか、表彰を希望する犬の写真を1枚持参の上、直接、市保健所動物愛護センター(若里六丁目)へ(写真は返却できません) 圏市保健所動物愛護センター

☎262-1212

## 募集 フリーマーケット 出店者

▶とき/9月23日(金)9:00~11:00、12:00~14:00

▶ところ/サンマリンながの・リサイクルプラザ(屋内外開催)

▶出店料/各500円

▶申し込み・問い合わせ/8月31日(水)17:00までに、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ

行事  
催し

## かがやき相談会

※各施設にお問い合わせください。

とき(1人40分)	ところ	定員	連絡先
9月5日・12日(月)13:30~16:30	かがやきひろば柳町(大字三輪)	各4人	☎235-0019
9月20日・27日(火)13:30~16:30	かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)	各4人	☎232-8335
10月4日・11日(火)13:30~16:30	かがやきひろば東北(大字富竹)	各4人	☎296-5570
10月17日・31日(月)13:30~16:30	かがやきひろば松代(松代町東条)	各4人	☎278-0050

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み/事前に電話か直接、各施設へ

行事  
催し

## 市立長野図書館 大字長野長門町

### ■8月のおはなし会

▶とき/毎週水曜日15:00~15:30、  
毎週土曜日14:30~15:00、毎週日  
曜日11:00~11:30(休館日を除く)

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

### ■映画上映会

◇北ホテル(字幕・白黒・92分)

▶とき/8月13日(土)14:00~

◇ステラ・ダラス(字幕・白黒・106分)

▶とき/8月27日(土)14:00~

圏市立長野図書館 ☎232-3558

行事  
催し

## 市立博物館

### ■竹の水でっぼうをつくろう

▶とき/8月13日(土)14:00~14:40

▶参加料/100円

### ■たわらあみでつくるかべかざり (花火)

▶とき/8月20日(土)14:00~14:40

#### ◎上記はいずれも

▶定員/4家族(先着順)

▶入館料/一般300円、高校生150円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電  
話で市立博物館(☎284-9011)へ

行事  
催し

## 真田宝物館特別展 「真田信之」第2期 ギャラリートーク

▶とき/8月24日(水)・27日(土)

10:00~、11:00~

▶ところ/真田宝物館

▶入館料/一般各800円、小・中学生  
各100円(土曜日は小・中学生無料)

圏真田宝物館 ☎278-2801

行事  
催し

## 信州新町美術館・ 化石博物館

### ■第38回信州書道秀作展

▶とき/8月4日(木)~9月4日(日)

▶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)

※9月4日(日)は15:00までです。

圏信州新町美術館・化石博物館

☎262-3500

行事  
催し

## 茶臼山動物園

### ■サマーナイトZOO

~夜の動物園は発見がいっぱい!!

▶とき/8月10日(水)~16日(火)9:30  
~21:00(入園は20:30まで)

▶入園料/一般600円、小・中学生  
100円

▶持ち物/懐中電灯

※モノレールと園内無料シャトルバ  
ス(南口ゲート~北口駐車場間)が  
夜間運行します。

### ■ドリームナイト・アット・ザ・ズー in ちやうすやま2022

障がいや病気がある子どもたちと  
その家族を、動物園へ招待します。

▶とき/8月20日(土)17:00~19:00  
(入園は18:30まで、雨天決行)

▶対象/障がいのある18歳以下か特別  
支援学級へ通学する子どもとその家族

▶参加方法/時間内に動物園南口か  
ら入場し、券売所で名前と参加人数  
を記入してください。

※イベント開催時間外に入園した場  
合、通常の料金が発生します。

圏茶臼山動物園 ☎293-5167

行事  
催し

## 城山動物園 開園記念イベント

▶とき/8月20日(土)・21日(日)9:00~  
21:00

▶内容/動物観察ビンゴから動物た  
ちにスイカをプレゼント ほか

圏城山動物園 ☎233-0586

行事  
催し

## 善光寺表参道さんぽ

▶とき/8月1日(月)~21日(日)9:15出発

▶集合場所/長野駅 観光情報センター

▶対象/小学生とその保護者

▶定員/各日20人(先着順)

▶参加料/一般各500円(小学生は無料)

▶申し込み・問い合わせ/参加日の  
5日前までに、電話かファクスで  
長野市ガイド協会(☎225-9911、  
FAX225-9985)へ

行事  
催し

## もんぜんぶら座 3階市民ギャラリー

### ■上高田保育園絵画展

▶とき/8月5日(金)~11日(木)10:00  
~19:00

### ■山上敏夫写真展

▶とき/8月19日(金)~24日(水)10:00  
~19:00

### ■第24回長野発絵手紙展

▶とき/8月31日(水)~9月6日(火)

10:00~19:00

圏もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

行事  
催し

## 川中島白桃ツアー

▶とき/8月11日(木)15:00~17:00

▶集合場所/川中島中学校

▶定員/50組(先着順、お土産付き)

圏川中島町住民自治協議会 ☎405-5871

※各申込先にお問い合わせください。

**行事催し** 犬と猫の休日譲渡会

とき	ところ	定員(先着順)	申込期間	申込先
8月20日(土)10:00~11:50	市保健所(若里六丁目)	30人	8月8日(月)~19日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)
9月11日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10人	8月15日(月)~9月9日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)

**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

- ハンドメイドdeアクセサリ  
▶とき/8月13日(土)11:00~12:00、12:00~13:00、13:00~14:00、14:00~15:00  
▶定員/各4人(先着順)  
▶参加料/各300円(アクセサリパーツ1個含む)
- キャンドルホルダーをつくろう  
▶とき/8月21日(日)10:00~12:00、14:00~16:00  
▶定員/各5人(先着順)  
▶参加料/各800円
- かんたん水引(金魚)講座  
▶とき/8月27日(土)10:00~12:00、14:00~16:00  
▶定員/各5人(先着順)  
▶参加料/各700円
- オリジナル時計をつくろう  
▶とき/9月3日(土)10:00~12:00、14:00~16:00  
▶定員/各5人(先着順)  
▶参加料/各800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** 戸隠森林植物園  
自然観察会

- ▶とき/8月13日(土)~15日(月)・21日・28日、9月4日(日)10:00~12:00(雨天中止)
  - ▶集合場所/園内八十二森のまなびや前
  - ▶参加料/一般各500円、小・中学生各300円
  - ▶持ち物/歩きやすい服装・靴、雨具、マスク
- 〒NPO法人戸隠森林植物園ボランティアの会 ☎080-5141-9924

**行事催し** NPOカフェまんまる  
「生命(いのち)の安全  
教育」が始まるまでに

- 令和5年度から全国の学校で始まる「生命の安全教育」に先駆けて、より良い教育を考えるワークショップです。
- ▶とき/8月8日(月)13:30~16:00
- ▶ところ/もんぜんぶら座3階
- ▶対象/NPOに所属している人、教育関係者、子どもを持つ保護者
- ▶定員/40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

**行事催し** ながの門前まちあるき

- もんぜんまち落語さんぽ  
▶とき/8月17日(水)16:00~18:00
- 門前、ハエ活のすすめ  
▶とき/8月20日(土)6:00~8:00

◎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)

**行事催し** 良きパートナーを探そう

- ▶とき/9月10日(土)15:00~18:00
- ▶対象/市内在住・在勤の49歳以下の未婚の人
- ▶定員/男女各20人(多数の場合、抽選)
- ▶参加料/2,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/8月18日(木)~25日(木)9:30~15:00に、電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294)へ

**行事催し** ワンコインコンサート

- 男子2台ピアノ ノスタルジア  
~ピアノで伝える日本と西洋の世界
  - ▶とき/8月27日(土)14:00~15:00(開場13:15)
  - ▶ところ/松代文化ホール
  - ▶入場料/500円(未就学児は無料)
- 〒松代文化ホール ☎278-4373

**行事催し** パソコン無料相談会

- パソコンの病院ながの相談会  
▶とき/8月20日(土)10:00~15:00
- ▶ところ/篠ノ井交流センター
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でパソコンの病院ながの事務局(☎090-7179-8523)へ
- シニアパソコン相談会  
▶とき/9月3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

**行事催し** かがやきひろば豊野

- 行政書士無料相談会  
▶とき/9月2日(金)13:00~16:00
  - ▶対象/市内在住の人
  - ▶定員/6人(先着順)
  - 脳トレりんどろ  
脳トレや筋力アップの体操をします。
  - ▶とき/毎月第2・4金曜日13:30~15:00
  - ▶対象/市内在住の60歳以上の人
  - ▶参加料/各500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、かがやきひろば豊野(☎257-3135)へ

お知らせ

お問い合わせ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組

**行事 催し** 第2回空き家ワンストップ相談会

- ▶とき／8月27日(土)13:00～16:00 (相談は1人30分以内)
- ▶ところ／市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶対象／市内に空き家を所有している人やその家族
- ▶定員／10人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月19日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ

**行事 催し** 成人指導者研修会

- ▶とき／8月28日(日)9:00～15:00
- ▶ところ／吉田公民館
- ▶内容／ステンドグラス、バルーンアート
- ▶対象／子どもの育成活動に携わりたい人
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ

**行事 催し** 野外彫刻めぐり

- 若穂・篠ノ井をゆったりめぐる
- ▶とき／9月26日(月)9:30～15:30
- ▶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／8月31日(水)(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(全員分)・電話番号・「彫刻めぐり9月26日希望」と記入の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ
- ※昼食は各自持参するか、現地自己負担となります。

**行事 催し** 夏の「わくわく農業体験」

- ▶とき／8月24日(水)9:00～15:30
- ▶ところ／鬼無里[長野駅東口ユメリアバスパークかJAながの会館(駐車場あり)から送迎]
- ▶内容／ミニトマト・ピーマン収穫体験、箱膳の昼食、レクリエーション、松巖寺見学
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶参加料／中学生以上3,500円、小学生以下1,500円(送迎・昼食代などを含む)
- ▶申し込み／8月10日(水)までに、電話で(株)農協観光長野支店(☎224-6100)へ

**健康** フレイル(虚弱)予防の相談会

- 保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が個別に相談に応じます。
- ▶とき／8月22日、9月12日(月)13:00～16:45
- ▶ところ／地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
- ▶対象／65歳以上の人
- ▶定員／各8人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／各開催日の1週間前までに、電話で地域包括ケア推進課(☎224-7873)へ

**健康** あなたに効果のある運動を紹介する講座

- 血液検査の結果や腰痛などの症状を基に、改善に向けた運動を紹介します。
- ▶とき／8月22日(月)13:30～15:00
- ▶ところ／北部保健センター(上松四丁目)
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月9日(火)から、市保健所健康課(☎226-9961)へ

**健康** 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

- ▶とき／8月17日(水)13:00～16:00
- ▶ところ／市保健所(若里六丁目)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

**健康** 小児科医による子どもの急病対応講座

とき(13:30～15:00)	ところ
9月1日(木)	北部保健センター(上松四丁目)
9月7日(水)	真島保健センター
9月9日(金)	三陽保健センター(大字西尾張部)
9月14日(水)	犀南保健センター(里島)
9月15日(木)	西部保健センター(大字安茂里)

- ▶定員／各15人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話で市保健所総務課(☎226-9941)へ

**健康** いのちとくらしの相談会

- 「生きるのがつらい」「借金が返せない」などのさまざまな悩みに、精神科医や弁護士などが相談に応じます。
- ▶とき／9月11日(日)13:00～17:00
- ▶ところ／芹田公民館
- ▶定員／30人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

**健康** 膝痛予防講座

- ▶とき／9月12日(月)13:30～15:00
- ▶ところ／三陽保健センター(大字西尾張部)
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／8月9日(火)から、市保健所健康課(☎226-9961)へ

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

**健康 吉田保健センター**

■腰痛予防講座

- ▶とき／8月29日(月)13:30～15:00
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み／8月9日(火)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

■運動相談(個別相談)

- ▶とき／9月8日(木)13:30～15:30
- ▶定員／5人程度(先着順)
- ▶申し込み／8月9日(火)から、電話で吉田保健センター(☎263-7361)へ  
圃市保健所健康課 ☎226-9961

**健康 難病研修交流会・医師講話**

■パーキンソン病患者交流会

- ▶とき／9月5日(月)13:30～15:00
- ▶対象／パーキンソン病の患者とその家族
- ▶申込期限／8月22日(月)

■医師講話「潰瘍性大腸炎とクローン病の症状と治療について」

- ▶とき／9月9日(金)13:30～15:30
- ▶対象／潰瘍性大腸炎とクローン病の患者とその家族
- ▶申込期限／8月26日(金)

■医師講話「特発性拡張型心筋症について」

- ▶とき／9月13日(火)13:30～15:30
- ▶対象／特発性拡張型心筋症の患者とその家族
- ▶申込期限／8月30日(火)

■医師講話「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状と治療について」

- ▶とき／9月26日(月)13:30～15:30
- ▶対象／脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状の患者とその家族
- ▶申込期限／9月12日(月)

◎上記はいずれも

- ▶ところ／市保健所(若里六丁目)
- ▶申し込み・問い合わせ／申込期限までに、電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

**スポーツ 長野市民水泳大会**

■小学生

- ◇1・2年生＝自由形・背泳ぎ(各50m)
- ◇3・4年生＝自由形・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ(各50m)
- ◇5・6年生＝自由形・平泳ぎ(各100m)、バタフライ・背泳ぎ(各50m)

■中学・高校・大学生

- 自由形・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ(各100m)

■一般

- 自由形・背泳ぎ(各50m)

■200メートルリレー

- 上記の個人種目に申し込んでいる4人でチームを編成

◎上記はいずれも

- ▶とき／8月28日(日)9:30～(受け付け＝8:00～9:00)
- ▶ところ／アクアウィング
- ▶参加料／小・中学生500円、高校生以上1,000円

- ▶申し込み／8月10日(水)12:00までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、参加料を添えて直接、アクアウィングへ

※開催要項・申込書は、アクアウィング、長野県水泳連盟ホームページにあります。

※小学生は、学童泳力テストも兼ねます。

- 圃アクアウィング ☎244-7555
- 市水泳協会事務局 ☎232-0888

**スポーツ ヨガ教室**

- ▶とき／8月27日(土)16:00～17:00
- ▶ところ／松代文化ホール
- ▶定員／10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 大人のサッカー「パルサカ」in 長野市**

- ▶とき／8月27日(土)10:00～11:30
- ▶ところ／北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場(大字三才)
- ▶コース／エンジョイコース、レバルアップコース

- ▶対象／市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

- ▶定員／各コース20人(先着順)
- ▶参加料／一般各1,000円、学生各500円

- ▶申し込み／事前に右の二次元コードかAC長野パルセイロホームページ内の、申し込みフォームへ



- 圃AC長野パルセイロスクール事務局 ☎080-8760-0260(火～金曜日11:00～16:00)

**スポーツ 障害者スポーツ講習会**

■水泳

- ▶とき／8月21日(日)13:30～15:30
- ▶ところ／アクアウィング
- ▶申込期限／8月10日(水)

■卓球

- ▶とき／9月3日(土)9:30～11:30
- ▶ところ／大豆島体育館
- ▶申込期限／8月24日(水)

■陸上・フライングディスク

- ▶とき／9月3日(土)9:30～11:30
- ▶ところ／県障がい者福祉センター陸上競技場(大字下駒沢)
- ▶申込期限／8月24日(水)

◎上記はいずれも

- ▶対象／市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／各申込期限までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

**スポーツ** 北部スポーツ・レクリエーションパーク

圓同パーク(大字三才) ☎266-0582

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
鉄棒特訓	8月10日(水)・11日(木)・12日(金)9:30~10:30(計3回)	年中児~小学4年生	15人	3,000円
Saturday ヨガ	8月13日・20日・27日(土)10:00~11:00	18歳~おおむね60歳の人	各15人	各500円
いきいき健康体操	9月1日~10月27日(木)10:30~11:30	50歳以上の人	各15人	各300円
ロコモ体操	9月5日~10月31日(月)9:15~10:15	50歳以上の人	各15人	各300円
ヨガ	9月5日~10月31日(月)10:30~11:30	18歳以上の人	各15人	各500円

▶申し込み/8月8日(月)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

**スポーツ** 温湯温泉「湯~ぱれあ」

圓湯~ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

■夏祭りだよ!湯~ぱれあに全員集合!~食べて・遊んで・楽しんで

内容	とき	内容	とき
食堂イベント	8月13日(土)・14日(日)	子ども貸切プール	8月13日(土)・14日(日)13:00~15:00
スタジオ開放!バルーンで遊ぼう	11:00~16:00	縁日	8月14日(日)10:00~16:00

■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です)

曜日	とき	教室	曜日	時間	教室
月	15:30~16:30	ひざこし安心ウォーキング	木	13:15~14:15	簡単アクアビクス
火	13:15~14:15	ひざこし安心サーキット	金	10:30~11:30	体づくりアクアビクス
	15:30~16:30	からだ爽快水中運動		13:15~14:15	インターバル水中運動
水	19:15~20:15	バラエティーアクア	土	15:30~16:30	脂肪燃焼アクアビクス
	10:30~11:30	体づくり水中運動		10:30~11:30	ひざこし安心ウォーク・スイム
	13:15~14:15	ゆっくりウォーキング		19:00~20:00	爽快エネルギーアクア
	15:30~16:30	ずくだせアクアサーキット			

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

■体操教室


曜日	とき	教室	曜日	時間	教室
月	10:30~11:30	姿勢改善&リンパケア	水	10:30~11:30	ゆったりヨガ
火	13:30~14:30	骨コツ元気体操		13:30~14:30	らくらく体操(送迎可)

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

■おひさま教室(小学生以下限定)

教室	とき	教室	とき
わらべうたベビーマッサージ	8月8日(月)10:30~11:30	親子で楽しく英語遊び	8月27日(土)10:30~11:15
ベビー&ママ・パパ水中運動	8月18日(木)・28日(日)10:30~11:30	親子フラダンス	8月27日(土)10:30~11:30
わらべうたでいちにのさん	8月19日(金)10:30~11:30	親子でダンス	8月28日(日)10:00~10:45
みんなでリトミック	8月20日(土)10:30~11:15	Kids hip hop(キッズヒップホップ)	8月28日(日)11:15~12:15
親子体操	8月20日(土)15:00~16:00	からだすっきりママヨガ	8月30日(火)10:30~11:30
親子でリトミック	8月24日(水)10:30~11:15	ひよこ親子ビクス	8月31日(水)10:00~10:45

▶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)

※詳しくは、湯~ぱれあホームページをご覧ください。 

**スポーツ** 身体のセルフメンテナンス体操教室

▶とき/9月1日~令和5年3月16日(木)9:20~10:20(計25回)

▶ところ/小松原体育館(篠ノ井小松原)

▶対象/市内在住か在勤の40歳以上の人

▶参加料/7,500円

▶申し込み/8月24日(水)までに、EメールでE-NAGANOスポーツクラブ(☐e-nagano@hb.tp1.jp)へ申し込み後、8月25日(木)9:20~10:20に参加料を持参の上、直接、小松原体育館へ圓同スポーツクラブ ☎285-9120

**スポーツ** 初心者バウンドテニス

▶とき/9月14日~10月19日(水)19:00~21:00(計6回)

▶ところ/芹田体育館

▶対象/市内在住の人

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/2,000円(保険料別途=64歳以下1,850円、65歳以上1,200円)

▶申し込み/9月7日(水)19:00~20:00に、参加料と保険料を持参の上、直接、芹田体育館へ圓同バウンドテニス協会 篠崎さん ☎090-5541-7162(9:00~12:00)

**スポーツ** 男性が楽しめるスポーツ・体幹UP教室

▶とき/9月7日~12月21日(水)9:20~10:20(計14回)

▶ところ/古里体育館

▶内容/体幹・筋力トレーニングなど

▶対象/市内在住・在勤の40歳以上の男性

▶参加料/3,500円

▶申し込み・問い合わせ/8月31日(水)までに、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ申し込み後、参加料を持参の上、申し込み時に指定する場所へ

**スポーツ** 南長野運動公園

■アクアウォーキング

▶とき/毎週水曜日9:45~10:30

■ウォーキング&シェイプ

▶とき/毎週木曜日10:00~10:45

■アクアエクササイズ

▶とき/毎週金曜日9:45~10:30

◎上記はいずれも

▶対象/高校生以上

▶参加料/600円

圃南長野運動公園 ☎293-4048

**スポーツ** シルバー体操教室

▶とき/9月27日~11月29日(火)10:00~11:00(計10回)

▶ところ/昭和の森公園フィットネスセンター(上野二丁目)

▶対象/60歳以上の人

▶定員/30人(先着順)

▶参加料/3,000円

▶申し込み・問い合わせ/8月18日(木)から、電話か直接、同センター(☎295-3055)へ

**教室** バラのせん定講習会

▶とき/8月27日(土)13:30~15:30

▶ところ/川中島古戦場史跡公園(小島田町)

▶定員/15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/8月17日(水)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協会(☎214-8655)へ

**教室** 救命講習・応急手当普及員講習

とき	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
<b>■救命入門コース</b>			
9月4日(日)9:00~10:30	信濃町分署	10人	信濃町分署(☎255-5119)
9月10日(土)9:00~10:30	若穂公民館	10人	若穂分署(☎282-2299)
<b>■普通救命講習Ⅰ</b>			
9月17日(土)9:00~12:00	中央消防署	15人	鬼無里分署(☎256-3119)
<b>■普通救命講習Ⅱ</b>			
9月25日(日)9:00~13:00	新町消防署	5人	新町消防署(☎262-5119)
<b>■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)</b>			
9月13日(火)9:00~12:00	安茂里分署	10人	安茂里分署(☎224-0119)
<b>■上級救命講習</b>			
9月3日(土)8:30~17:30	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
<b>■応急手当普及員(教材費約3,700円、3日間の受講が必要)</b>			
9月6日(火)~8日(木)8:30~17:30	鳥居川消防署	5人	鳥居川消防署(☎253-5119)
<b>■応急手当普及員(再講習)</b>			
9月8日(木)9:00~12:00	柳原分署	10人	柳原分署(☎296-0119)

**教室** 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/8月20日(土)10:00~11:30

▶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/20組(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/8月8日(月)~19日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

**教室** 仕事や家庭で役立つ「整理収納」講座

▶とき/8月24日(水)14:00~15:30

▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト3・4階)

▶定員/30人(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、生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ

※託児を実施します(要予約)

**教室** 秋野菜づくり講座

▶とき/9月11日(日)9:00~12:00

▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/500円

▶申し込み・問い合わせ/8月9日(火)から、電話で農業研修センター(☎278-2620)へ(日・月曜日、祝日を除く)

**教室** 日本語指導者スキルアップ講座

▶とき/8月26日(金)10:30~12:30

▶ところ/もんぜんぶら座


▶対象/日本語指導経験者

▶定員/15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/8月18日(木)までに、電話か直接、国際交流コーナー(もんぜんぶら座3階、☎223-0053)へ

**教室** 多文化交流講座中国編「多彩で豊かな文化」

▶とき/8月27日(土)10:00~11:00

▶開催方法/Zoom(ズーム) 

▶申し込み/8月23日(火)ま

で、右の二次元コードから

圃国際交流コーナー ☎223-0053

**教室** 篠ノ井中央公園管理棟 篠ノ井会

■多肉植物の寄せ植えをつくろう!

▶とき/8月12日(金)10:00~材料がなくなり次第終了(受付開始9:30)

▶定員/50人(先着順)

▶受講料/500円

■季節を楽しむキャンディ式草花遊び(子ども向け講座)

▶とき/9月3日(土)10:00~11:30

▶定員/親子5組(先着順)

▶受講料/子ども1人につき500円(ミニクラフト付き)

▶申し込み/8月22日(月)9:00から、電話でながの緑育協会へ  
圃(一財)ながの緑育協会☎214-8719

※事前にお申し込みください。

講座	とき(10:30~12:30)	対象	定員※	受講料
転倒・骨折予防	10月7日~令和5年3月3日(金)(計10回)	市内在住の70歳以上の人	50人	1,000円
中国式体操	10月12日~令和5年1月11日(水)(計6回)	市内在住の60歳以上の人	30人	700円(資料代含む)

▶**ところ**／もんぜんぶら座ホール ▶**申し込み・問い合わせ**／8月26日(金)(消印有効)までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、往復はがき(1人1枚)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ  
※…多数の場合、抽選となります。

**教室** **かがやきひろば東北**  
大字富竹

■アレンジ!ワンポイント刺しゅう

▶**とき**／8月23日、9月6日(火)  
10:00~12:00(計2回)  
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人  
▶**定員**／12人(先着順)  
▶**受講料**／700円(材料費含む)  
▶**申し込み**／8月8日(月)9:00から、電話か直接、同ひろば(☎296-5570)へ  
■転倒・骨折予防教室~ころばぬ先のつえ

▶**とき**／8月29日~令和5年1月16日(月)13:30~15:00(計10回)

▶**対象**／市内在住の70歳以上の人  
▶**定員**／15人(先着順)  
▶**受講料**／1,000円  
▶**申し込み**／8月17日(水)9:00から、電話か直接、同ひろば(☎296-5570)へ

■レッツ!ディスコダンス

▶**とき**／9月2日~12月16日(金)13:30~15:00(計8回)  
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人  
▶**定員**／25人(先着順)  
▶**受講料**／800円  
▶**申し込み**／8月24日(水)9:00から、受講料を持参の上、直接同ひろばへ  
☎かがやきひろば東北 ☎296-5570

**教室** **シニアのライフプラン**  
セミナー&ワンストップ  
困りごと相談会

▶**とき**／8月31日(水)9:30~12:20  
▶**ところ**／芸術館展示サロン(第一庁舎1階)  
▶**内容**／講演「健康寿命を延ばし、いきいき暮らすために」、相談会[法律(先着3人)・就労・健康から選択]  
▶**対象**／市内在住の55歳以上の人  
▶**定員**／30人(先着順)  
▶**申し込み**／8月19日(金)までに、電話でながのシニアおしごとサポートセンター(☎217-6013)へ  
☎高齢者活躍支援課 ☎224-5029

**教室** **転倒・骨折予防教室**  
ころばぬ先のつえ

▶**とき**／9月2日~令和5年1月20日(金)10:00~12:00(計10回)  
▶**ところ**／かがやきひろば柳町(大字三輪)  
▶**対象**／市内在住の70歳以上の人  
▶**定員**／15人(先着順)  
▶**受講料**／1,000円  
▶**申し込み・問い合わせ**／8月17日(水)10:00から、電話か直接、かがやきひろば柳町(☎235-0019)へ

**教室** **転倒・骨折予防講座**  
自分の足でいつまでも!

▶**とき**／9月14日~12月14日(水)10:00~11:30(計7回)  
▶**ところ**／かがやきひろば湯福(箱清水三丁目)  
▶**対象**／市内在住の70歳以上の人  
▶**定員**／20人(先着順)  
▶**受講料**／700円  
▶**申し込み・問い合わせ**／8月18日(水)9:30から、電話か直接、かがやきひろば湯福(☎232-8335)へ

**教室** **私らしい表現の**  
トレーニング

とき(13:30~15:30)	内容
8月27日(土)	母と娘の心理的距離
9月10日(土)	伝えたいことを伝える アサーショントレーニング

▶**ところ**／勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町)  
▶**対象**／母親との関係に悩む市内在住・在勤・在学の女性  
▶**定員**／各15人(先着順)  
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話か直接、男女共同参画センター(勤労者女性会館しなのき内、☎237-8303)へ  
※託児を実施します(要予約)。

**教室** **失語症者向け意思疎通**  
支援者養成講習会

失語症とは何か、失語症者との意思疎通方法などを学び、失語症者をサポートする人を養成します。  
▶**とき**／9月11日~12月18日(日)10:00~16:00(計8回)  
▶**ところ**／児童発達支援センターにじいろキッズらいふ(若里六丁目)  
※Zoom(ズーム)でのオンライン開催が中心です。  
▶**対象**／失語症に関心があり、意思疎通支援に携わることができる18歳以上の人  
▶**申し込み・問い合わせ**／8月26日(金)までに、住所、氏名、職業、電話番号、Eメールアドレスを記入の上、Eメールで長野県失語症者向け意思疎通支援事業事務局(✉ishisotsushien@slht-nagano.org)へ

**教室** **はじめてのパソコン教室**

▶**とき**／9月2日~令和5年4月21日(金)10:00~12:00(計16回)  
▶**ところ**／東長野いこいの家(吉田五丁目)  
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人  
▶**定員**／8人(先着順)  
▶**受講料**／1,600円(テキスト代・施設利用料別途)  
▶**申し込み・問い合わせ**／8月2日(火)から、電話か直接、同施設(☎244-6721)へ

**教室** **プログラミング教室**

▶**とき**／9月17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**／9月1日(木)10:00から、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

お知らせ

まじころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

市政番組



**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=8月1日(月)9:00~8日(月)17:00に、下の二次元コードから。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。



◀ 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

※「託児」=託児を実施します(料金などは要確認)。 ※「電話」=電話か直接、申し込みできます。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み	
■勤労青少年ホーム(北部=吉田一丁目☎243-1358、中部=大字南長野妻科☎232-3256 南部=篠ノ井小森☎293-4435)						
▶対象/市内在住か在勤の35歳以下の人(定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)						
北部	ポーセラーツ®シールでペアのケーキ皿作り	10月1日(土)	10:00~12:00	各1	各 2,080円	8月10日(水)14:00
	ハーブで作るスワッグ		13:30~15:30	各1	10(5) 2,600円	
	やさしいハワイアンフラ	10月4日~令和5年3月7日(火)19:00~20:30		12	15(7) 3,820円	
中部	粘土が金属に!手作りシルバーアクセサリー	9月28日(水)19:00~21:00		1	12(6) 1,915円	8月10日(水)18:00
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	10月6日~令和5年3月16日(木)19:00~20:00		11	15(8) 3,505円	
	ファイナンシャル・プランニング技能検定3級	10月11日~12月20日(火)19:00~21:00		各10	15(8) 4,980円	
	華道草月流	10月12日~令和5年3月22日(水)19:00~21:00		各10	12(6) 14,150円	
	シェイプアップ!ピラティス	10月15日~令和5年3月18日(土)11:30~12:30		11	15(8) 4,105円	
	起業のための基礎講座	10月17日・24日・31日(月)19:00~20:30		3	10(5) 1,945円	
	J-POP&ゴスペルを歌おう	10月25日~令和5年3月14日(火)19:15~20:30		各10	15(8) 3,380円	
	はじめての茶道裏千家	10月28日~令和5年3月24日(金)19:00~21:00		各10	12(6) 6,150円	
	ペルヴィス®(骨盤)ワーク(夜)	10月12日~令和5年3月22日(水)18:50~19:50		9	16(7) 2,865円	
ファイナンシャル・プランニング技能検定2級	10月15日~令和5年1月14日(土)13:30~15:30		11	8(4) 5,970円		
■勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町☎235-2373) ▶対象/市内在住か在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)						
◆リトルキッズ★ダンス※1	8月31日~	17:00~18:00	各12	各 25(10) 各7,200円	8月10日(水)16:30	
◆キッズ★ヒップホップダンス※2	11月16日(水)	18:15~19:15	各12	各7,200円	8月10日(水)16:30	
◆ちょっと得する相続の基礎講座	9月14日(水)	10:00~12:00	各1	12(5) 415円	8月10日(水)10:00	
◆相続無料相談会(1人40分)		13:00~17:00	各1	5 無料		電話
週末のハワイアンフラ	10月1日~令和5年3月18日(土)13:30~15:00		13	20(8) 7,800円	8月20日(土)13:00	
エンジョイエアロビクス	10月1日~令和5年3月18日(土)18:30~19:30		各12	各 7,200円	8月20日(土)18:00	
リフレッシュピラティス	10月2日~令和5年3月19日(日)11:30~12:30		各12	各 7,200円	8月21日(日)11:00	
骨盤のゆがみを整えるヨガ	10月3日~令和5年3月20日(月)19:00~20:10		13	20(8) 7,800円	8月29日(月)18:30	
女性のためのビューティフルヨガ	10月4日~令和5年3月7日(火)10:30~11:30		11	6,600円	8月30日(火)11:30 託児	
めざそう美文字!ペン字講座入門	10月5日~令和5年3月29日(水)9:25~10:55		各12	15(5) 6,780円	8月31日(水)11:00 託児	
ハワイアンフラ	10月5日~令和5年3月15日(水)19:00~20:30		各12	7,200円	8月31日(水)18:30	
ゴスペル&ポップスを歌おう!	10月6日~ 令和5年3月16日(木)	10:30~12:00	各10	6,100円	8月18日(木)10:00	
エンジョイコーラス		13:30~15:00		7,600円	8月18日(木)13:00	
リセットヨガ		19:00~21:00		11	各 6,750円	8月18日(木)18:30
やさしくハンドベルを奏でよう!	10月7日~令和5年3月17日(金)10:30~12:00		20(8)	7,300円	8月19日(金)10:00	
ピラティスプラス	10月9日~令和5年3月26日(日)11:30~12:30		各12	各 7,200円	8月28日(日)11:00	
火曜日の楽ヨガ	10月11日~令和5年3月28日(火)10:30~11:30		各12	各 7,200円	8月23日(火)11:30	
ヨガでアンチエイジング	10月12日~令和5年3月22日(水)19:00~20:00		10	6,000円	8月24日(水)18:30	
ピラティスで運動不足解消	10月13日~	13:30~14:30	各11	16(5) 5,150円	8月25日(木)14:30	
ヨガでリラックス	令和5年3月23日(木)	19:00~20:30		25(8)	8月25日(木)18:30	
美温活リンパストレッチ	10月14日~令和5年3月24日(金)19:00~20:00			各 6,600円	8月26日(金)18:30	
週のはじめの気持ち良いストレッチ	10月17日~令和5年3月6日(月)11:15~12:15		20(8)		8月29日(月)12:15	
エクセル中級月曜コース	10月24日~	10:00~12:00	各8	12(5) 4,750円	8月22日(月)10:00	
ママのためのエアロビクス	令和5年3月13日(月)	11:15~12:15		20(8) 4,800円	8月22日(月)12:15 託児	
ヘルシーストレッチ&ピラティス	10月24日~令和5年3月27日(月)19:00~20:00		10	25(8) 6,000円	8月22日(月)18:30	

※1...子どもの対象=5歳児~小学3年生 ※2...子どもの対象=小学4年生~中学3年生

※申し込みの際の注意事項などは15ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申し込み				
<b>■勤労者女性会館しなのき 南部会場(篠ノ井小森☎292-8151) ▶対象/市内在住か在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)</b>									
ポーセラインペイント～陶器製ディスペンサー	9月17日(土)10:00～12:00	1	各	1,895円	8月12日(金)10:00				
◆韓国語初級	10月3日～令和5年3月20日(月)9:30～10:45	12	12(6)	10,670円	9月5日(月)9:15				
◆基礎からのExcel(夜)	10月6日～12月15日(木)19:00～21:00	10	8(4)	7,750円	8月18日(木)18:30				
かんたんリズム体操&ストレッチBコース	10月6日～	9	25(17)	4,390円	9月15日(木)11:00				
ゆったりヨガ(夜)	令和5年3月16日(木)19:00～20:30	11	16(8)	5,700円	9月1日(木)18:30				
エアロビクスで代謝UP	10月8日～令和5年3月25日(土)10:00～11:15	10	25(15)	5,280円	9月3日(土)9:30				
エンジョイコーラスBコース	10月13日～令和5年3月23日(木)14:30～15:30	11	18(11)	6,650円	9月8日(木)15:40				
<b>■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)</b>									
身につく着物の着付け	9月28日～12月7日(水)13:30～15:30	10	15(7)	5,700円	8月12日(金)14:00				
楽しく踊ろう!ハワイアンフラ	10月4日～令和5年3月14日(火)19:00～20:30	22	20(10)	7,000円	8月23日(火)18:40				
リンパマッサージとストレッチ	A	10月5日～	13:00～14:00	各	各	各6,910円	8月10日(水)12:40		
	B	令和5年3月15日(水)	14:30～15:30	21	22(10)		8月10日(水)15:40		
運動不足解消教室AM	①	10月5日～	9:15～10:45	各	各	各10,120円	8月17日(水)9:00		
	②	令和5年3月22日(水)	11:15～12:45	21	10(5)		8月17日(水)12:50		
太極拳初級	10月5日～令和5年3月22日(水)13:30～15:30	18	20(10)	5,920円	8月24日(水)15:40				
ハタ・ヨガ	A	10月6日～ 令和5年3月16日(木)	13:15～14:30	各	各	各7,600円	8月18日(木)12:55		
	B		15:00～16:15				20	20(10)	8月18日(木)16:20
	(夜)		19:00～20:15						8月18日(木)18:40
感覚で話してみよう英会話	(午前)	10月7日～	10:00～12:00	各	各	各8,800円	8月19日(金)9:40		
	(午後)	令和5年3月17日(金)	13:30～15:30	16	12(6)		8月19日(金)15:35		
実用ボールペン字の基本A	10月12日～令和5年3月15日(水)9:00～10:30	18	12(6)	10,538円	8月24日(水)8:45				
気軽にはじめる色彩のスケッチ(木)	10月13日～令和5年3月16日(木)10:00～12:00	10	12(6)	5,500円	8月25日(木)9:35				
女性のための骨盤調整&ストレッチ(木)	10月13日～令和5年3月23日(木)11:15～12:15	21	15(7)	6,890円	8月25日(木)12:20				
はじめての謡曲	10月13日～令和5年3月23日(木)13:30～15:30	12	20(10)	6,600円	8月25日(木)13:10				
卓球入門(基礎編)	10月14日～令和5年3月17日(金)15:00～16:20	20	28(14)	6,700円	8月26日(金)16:25				
はじめての折り紙	10月14日～令和5年3月24日(金)13:00～15:00	12	20(10)	6,600円	8月26日(金)15:05				
のびのび健康運動(卓球)	10月24日～令和5年3月20日(月)11:00～12:30	20	28(14)	6,500円	8月22日(月)12:40				
<b>■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます ★…難易度(★が多いほど難)</b>									
ワード入門コース★★☆☆☆☆	9月2日(金)・5日(月)	9:30～12:30	各2	各	各6,320円	8月8日(月)9:00から開催日の1週間前まで「先着」			
エクセル入門コース★★☆☆☆☆		13:30～16:30							
エクセル基礎コース★★★★☆☆	9月10日・17日、10月1日(土)9:30～16:30	各3	各10	各	15,000円				
JW_CAD応用コース★★★★☆☆							9月13日・20日・27日(火)9:30～16:30		
ワード基礎コース★★★★☆☆	9月14日・21日・28日(水)9:30～16:30				15,000円				

テレビ	NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)	20日(土)10:45～11:15「長野市の防災・減災～日頃の備えと早めの避難」			
	abn ふるさとステーション	21日・【再】28日(日)17:25～17:30「桃栽培に取り組む新規就農者の紹介」			
	TSB ふれ愛ながの市政ガイド	▷6日(土)16:55～17:00「豊野分署が開署しました」▷13日(土)16:55～17:00「長野にもいたクジラを見てみよう」▷20日(土)16:55～17:00「夏休み!パソコン操作を学ぼう」▷27日(土)16:55～17:00「水生生物を調査しよう」			
ラジオ	SBC ふれあい21 こちら長野市です	27日(土)17:35～17:45「もしものときに備えて『人生会議(ACP)』を始めよう」			
	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			
8月の市政番組	1日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)	17日(水)	心理カウンセリング事業の開始	
	2日(火)	長野県知事選挙	18日(木)	市民公益活動団体「FICTS Nagano 実行委員会」の紹介	
	3日(水)	後期高齢者医療被保険者証の更新	19日(金)	ながのエコ・サークル【再】	
	4日(木)	自己プロデュースセミナー参加者募集	22日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)	
	5日(金)	長野市若者奨学金返還支援事業	23日(火)	老人クラブで一緒に活動してみませんか	
	8日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)	24日(水)	特別展「浦野吉人展 ユーモアの中の喜怒哀楽」	
	9日(火)	人権啓発ポスター・標語コンクール募集	25日(木)	第4回信州松代ロゲイニングの開催	
	10日(水)	人生会議(ACP)	26日(金)	オーラルフレイル予防	
	11日(木)	国保特定健診・30歳代の国保健診・後期高齢者健診【再】	29日(月)	屋外広告物適正化旬間	
	12日(金)	マイナンバーカードはお持ちですか	30日(火)	9月の観光情報	
	15日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)	31日(水)	広報ながの9月号の見どころ	
	16日(火)	夏の防火運動【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。		

浦野吉人展

ユーモアの中の喜怒哀楽

11月6日(日)まで

85歳の今もなお真摯(しんし)に油彩画と向き合い、さらなる芸術表現を追求する作家の集大成をぜひこの機会にご覧ください。



「聖夜」油彩・2022年

市内在住の画家・浦野吉人(昭和11年飯山市生まれ)の展覧会です。浦野は高等学校などの美術教諭として勤務する傍ら、画家・岡鹿之助に師事し、美術公募団体である春陽会へ作品を発表し続けてきました。昭和50年には同会の会員に推挙され、平成12年に長野県短期大学を退職した後は同会の理事となり、後進の育成に努めました。現在は市内の絵画教室講師として、地域の美術教育に尽力しています。

問信州新町美術館

休館日/月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日、8月17日(水)

☎262-3500 FAX262-5181

✉museum-shinmachi@city.nagano.lg.jp

スポーツイベント

— 秋の城下町 地図を片手に —

第4回 信州松代ロゲイニング 9月25日(日)



よしもと芸人も参加します!



スケジュール	
8:00	参加者受付開始 (松代城跡公園二の丸)
8:15	ロゲイニング無料講習会
9:15	開会式・競技説明
10:00	競技スタート
12:00	フィニッシュ (ファミリークラス)
表彰式	
13:00	フィニッシュ (ソロ、グループクラス)
表彰式	



ロゲイニングとは、野外で地図などを使い、制限時間内にできるだけ多くのチェックポイントを回ることによって得点を競うナビゲーションスポーツです。個人、家族、仲間などで、ポイントとなる信州松代の名所や観光スポットを、ゲーム感覚で発見することができます。ロゲイニング初挑戦の人でも大歓迎です。【申し込み締め切り=9月2日(金)】  
※申し込み方法など、詳しくは大会ホームページをご覧ください。



◀大会ホームページ

問スポーツ課

☎224-7804 FAX224-7351

✉sports@city.nagano.lg.jp

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、2015年9月に国連で採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

この目標は、17のゴール・169のターゲットから構成され、多様な主体(政府・自治体・企業・NGO・NPO・大学・個人など)が連携・協働して取り組むことで、経済・社会・環境をバランス良く向上させ、「誰一人取り残さない」社会を実現することが掲げられています。



本市は、このような国際社会における動きを踏まえてSDGsの達成に向けた取り組みを進めていて、2021年5月に国から「SDGs未来都市(※)」として選定されました。

※…SDGsの達成により経済・社会・環境の好循環と相乗効果を生み出し、地方創生に積極的に取り組む自治体を国が選定するもの。

## 長野市SDGs未来都市計画

2030年のあるべき姿(目指すべき将来像)と5つの目標を定めた「SDGs未来都市計画」を策定し、SDGsの達成に向けた取り組みを積極的に推進していきます。

2030年のあるべき姿(目指すべき将来像)

### 環境共生都市「ながの」の実現

自然の循環と経済の発展を両立させる、長野らしい、世界に誇る「産業」を、持続可能な形で、創造または再構築する。

- 🌱 目標1 循環型社会の実現
- 🌱 目標2 豊かな自然環境の保全と持続可能な活用
- 🌱 目標3 脱炭素社会の構築と地域経済への波及
- 🌱 目標4 連携強化と人づくりの推進
- 🌱 目標5 SDGs理解の促進と情報発信



「広報ながの」でも、SDGsの達成に向けた取り組みを発信していきます。

▲戸隠連峰と鏡池

問企画課 ☎224-5010 FAX224-5103 ✉kikaku@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