

幸せ実感都市『なごの』

# NAGANO

広報なごの

令和4年 10月号  
(2022年)

No.1639

“あいさつコロッケ”  
笑顔で「いただきます！」



毎朝いつも決まった場所でラジオ体操をしているが、雲の少ない日はそこから飯縄山がよく見える。

飯縄山は裾野が広くドンと構えた山で、見ていて気持ちがよく、そして元気が出る。これまで、この山には幾度となく登った。ゆっくりした登山ではなく、駆け足で。山を駆け登るのは、ノルディックスキー選手の持久力を強化する練習の一つとして、一般的なものである。最近では「トレイルランニング」と呼ばれ、その愛好者が増えているが、以前から山の中を走り続けてきた私には、仲間が増えてうれしいばかりだ。飯縄山の山頂まで、走って登れば50分程度。山頂に到着した時にはかなり汗だくになった。しかし、山頂から見下ろす長野市のまちの大きさが、登った疲れを癒やしてくれた。とにかく眺めがいい。ただし、一息つくのもつかの間で、体が冷えてしまう前に

走って下る。登りは心肺機能の強化に、下りは脚の筋力強化に。行きは呼吸が苦しく、帰りは足にきてキツイが、その運動効果は抜群。わらべうたの「通リゃんせ」のように「行きはヨイヨイ…」ではないが、「行きも帰りも大変」なのだ。

登山道は早春から秋にかけ、足下の残雪が解けて、落ち葉が顔を出す。そんな登山道の美しい移り変わりは今でも心に残る。残念なのは、スキー競技中心の生活だったため、冬の登山は経験がないこと。いつか時間をつくって冬にも登ってみたい。また違う景色に出会えるだろう。

日常の風景にある飯縄山は、この山に育てられ、鍛えられた私をいつも見守ってくれているように思う。そのため、ラジオ体操にもいっそう張りが出る。選手時代の苦しく辛い練習も、今では良い思い出となった。「飯縄山よ、今日も元気をありがとう。」

荻原健司

も く じ

- 市長エッセー ..... 2
- 放課後子ども総合プラン ..... 3
- 多文化共生と「やさしい日本語」 ..... 4
- 里親になりませんか? ..... 4
- 地域応援キャッシュレス決済還元事業 ..... 5
- SDGs通信 ..... 5
- 長野市の財政状況 ..... 6・7
- 長野地域連携中枢都市圏の取り組み ..... 8
- 人事行政の運営などの状況 ..... 9
- 「通いの場」活動サポート実施中 ..... 10
- フレイル予防 市民ナビゲーター ..... 11
- 高齢者虐待の防止 ..... 12
- 「おひとりさま」  
あんしんサポート相談室 ..... 12
- 青少年健全育成 ..... 13
- 女性ががん検診を受けましょう ..... 13
- KURURU無料の日 ..... 14
- 産業フェアin信州2022 ..... 14
- ごみ分別強調月間 ..... 15
- マイマイガの卵塊を除去しよう ..... 15
- 真田信之松代入部400年記念事業 ..... 16
- 秋のトレッキングイベント ..... 17
- 伝統芸能こどもフェスティバル ..... 17
- 令和元年東日本台風災害  
復旧・復興情報 ..... 18・19
- 信州ブレイブウォリアーズを応援しよう ..... 20
- ながの夢応援基金 ..... 20

- NAGANOパラ★スポーツデー ..... 21
- 工事の前に遺跡の確認を ..... 22
- 地域福祉活動の紹介 ..... 22
- 集客プロモーション  
パートナー都市からのお知らせ ..... 22
- 毒キノコによる食中毒に注意 ..... 23
- 10月の市政番組 ..... 23
- くらしのチャンネル ..... 24～35
- オリンピックデーラン ..... 36

今月の表紙

第二学校給食センター管内の小・中学校で、あいさつ啓発ポスターの図案をプリントした「あいさつコロッケ」を、学校給食として提供しました。このコロッケには、「感染症対策として『黙食』をしている子どもたちの給食が、少しでも楽しくなるように」という学校給食に携わる皆さんの思いが込められています。外はサクサクで中はふっくらとした「あいさつコロッケ」を、子どもたちは笑顔で頬張りました。

長野市の人口と世帯数 (令和4年9月1日現在)

総 数 369,702人(男179,445人 女190,257人)  
前月比 Δ109人( Δ53人 Δ56人)  
世帯数164,203世帯(前月比 +39世帯)



# 放課後子ども総合プラン

— 令和5年度の利用登録を受け付けます —



放課後子ども総合プランは、児童館・児童センター、子どもプラザ、児童クラブで、小学生の安全で安心な居場所を確保し、遊びや交流、体験活動を通じて、子どもたちの健やかな育ちと、保護者の仕事・子育ての両立を支援する事業です。

利用対象は、全54小学校区の令和5年度の新小学1～6年生で、事前の登録申し込みが必要です。

## 利用登録手続きの流れ

### ① 利用案内・申込書類を入手

放課後子ども総合プランの実施設設でお渡ししています。利用予定施設で、お受け取りください。

### ② 申込書類を用意

利用登録申込書のほか、利用料の減免を受ける場合には減免申請書が必要です。また、保護者の就労証明書が必要になる場合があります。詳しくは、利用案内をご覧ください。

### ③ 申込書類を提出

利用予定施設へ提出してください。なお、各施設で提出期限を設けている場合がありますので、事前にご確認ください。

### ④ 利用登録決定通知書の受領

市から、令和5年3月中旬以降に自宅に通知書を郵送します。

## 利用料

▼利用料／児童1人当たり月額2000円

▼延長利用料／30分以内11月額500円、60分以内11月額1000円

※施設によって、利用料とは別に、おやつ代などの実費を負担していただく場合があります。

## ? よくある質問

Q 長期休みの期間だけの利用はできますか？

A 月単位で登録ができます。申込書に希望登録月を記入してください。

Q 登録後に変更や利用中止はできますか？

A 可能です。ただし、変更・中止する月の前月20日までに、所定の届け出書(市ホームページ、各施設にあります)を利用施設に提出してください。

## 利用料の減免について

家庭の経済的な事情や地域性などに配慮する場合、同一世帯のきょうだいが同月に登録する場合などには、利用料を減免します。次の減免対象に該当する(見込みを含む)場合は、利用登録申し込みの際に、減免申請書を提出してください。

※複数の減免項目に該当する場合は、減免割合を乗じて計算します。

減免項目	減免対象	減免割合	
経済的事情	生活保護を受給している世帯の児童	全額	
	児童扶養手当を受給している世帯の児童	2分の1	
	市町村民税が非課税である世帯の児童		
	就学援助を受けている世帯の児童	5分の2	
地域性	スクールバス、スクールタクシー、路線バスなどを利用して帰宅する児童	5分の2	
多子利用	同一の世帯に登録児童が複数いる場合	2人目の児童	2分の1
		3人目以降の児童	全額

## 施設の職員を募集

遊びや生活を通じて、小学生の健全な育成を支援する職員を随時募集しています。皆様のご応募をお待ちしています。

▼業務内容／月々金曜日の放課後、土曜日、長期休み中の小学生の生活支援業務など

▼勤務場所／市内の児童館・児童センター、子どもプラザ

▼勤務時間／おおむね月々金曜日13時～18時30分、土曜日11時30分～13時30分、長期休み11時～18時30分(施設によって異なります)

▼対象／子どもが好きで、子どもと接する体力がある人(資格などは特に問いませんが、保育士・教員免許を持っている人は優遇します)

▼募集人数／若干名(施設によって異なります)

▼雇用主／放課後子ども総合プラン事業の受託者(市社会福祉協議会など)

※希望する施設により、受託者が異なります。詳しくは、こども政策課へお問い合わせください。

## 問 こども政策課

☎ 224-7766 FAX 224-7648

✉ ko-seisaku@city.nagano.lg.jp

# 多文化共生と「やさしい日本語」



長野市内には、約4千人の外国籍の人が住んでいます。国籍の異なる人同士が、互いの文化を尊重し合う「多文化共生」を目指して、積極的にコミュニケーションをとってみませんか。

## 「やさしい日本語」で伝えましょう

外国籍の人でも、簡単な日本語であれば理解できるという人が多くいます。以下の例を参考に、誰にでも分かりやすい「やさしい日本語」を工夫して使い、お互いにとって暮らしやすい地域を目指しましょう。

### 伝えたいことを整理して、一文は短く

- ▶〇〇会館で説明会を開催いたしますので、ご希望の方はお申し込みの上、ご参加ください。  
→〇〇会館で説明会を開催します。  
参加したい人は、申し込んでください。

### 漢字は和語や具体的な言葉にして、ルビをふる

- ▶避難所→避難<sup>ひなんじょ</sup>所(逃<sup>にげ</sup>げる場所)
- ▶参加費は無料です→お金<sup>かね</sup>はかかりません

### カタカナに注意(原語と意味が異なることも)

- ▶マイバッグ→買った物を入れる袋やバッグ

### 丁寧さより、普通の言い方を

- ▶お越してください→来てください
- ▶ご持参ください→持ってきてください

### あいまいな表現はしない

- ▶結構です→良いです/いません

## 長野市国際交流コーナー

困っていることなどを無料で相談できます。周囲の外国籍の人にご案内ください。

もんぜんぶら座3階(大字南長野新田町)

☎223-0053 月曜日から土曜日(第1・3水曜日除く) 10:00~18:00

✉kokusai@monzen-plaza.com

## 問観光振興課インバウンド・国際室

☎224-5447 FAX224-5121

✉kokusai@city.nagano.lg.jp



## ~10月は「里親月間です」~ 里親になりませんか?



子どもたちが健やかに成長していくためには、家族と家庭で暮らす時間や経験がとても大きな役割を担っています。

現在、さまざまな事情で親と暮らせない子どもたちが、全国に約4万2千人います。そうした子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、成長をサポートする人が「里親」です。子どもたちの明るい未来のため、私たちにもできることがあります。

### 里親家庭で育つことで期待されること

- ・基本的信頼感を獲得し、自己肯定感が育まれる。
- ・将来、家庭生活を築く上でのモデルを得る。
- ・地域社会の中で必要な社会性を養い、豊かな生活経験を通じて生活技術を習得する。

### 里親を検討・希望する人へ

電話で長野県中央児童相談所(☎238-8010)へご相談ください。里親制度の広報(里親だよりの発行など)、相談、研修などを行っています。

里親同士の交流や情報交換などについては、長

野市里親会(事務局:子育て家庭福祉課)へお問い合わせください。

### 里親カフェ(里親制度説明会)を開催します

里親について関心のある人はぜひご参加ください(\*は、お子さんも楽しめるイベントです)。

とき	ところ
10月22日(土) 14:00~16:00	ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町) [お絵描きイベント*とコラボ]
11月19日(土) 14:00~16:00	ふれあい福祉センター5階
12月11日(日) 14:00~16:00	ふれあい福祉センター4階 [書道イベント*とコラボ]

### ◎上記はいずれも

- ▶定員/20人(先着順、参加無料)
- ▶申し込み/開催前日までに松代福祉寮(☎278-2556)へ

## 問子育て家庭福祉課

☎224-7062 FAX224-7698

✉ko-fukushi@city.nagano.lg.jp



## 長野市地域応援キャッシュレス決済還元事業

キャンペーン期間  
10月1日(土)～31日(月)

期間中に市内の対象店舗でキャッシュレス決済サービスを利用した人に、支払額の最大20パーセント分のポイントを還元します(還元額には上限があります)。

▶対象キャッシュレス決済サービス/au PAY (コード支払い)、d払い、PayPay

▶還元額の上限/①1回1,000円相当額まで  
②期間中に1決済事業者当たり合計3,000円相当額まで

### 利用者向け説明会

キャッシュレス決済サービスの利用方法の説明や、アプリのインストール補助などを行います。

▶申し込み/事前に電話でキャンペーンコールセンター(☎0120-132-523)へ

※詳しくは、キャンペーンホームページをご覧ください。



▲キャンペーンホームページ

関商工労働課 ☎224-5149 FAX224-5078 ✉chiiki-ouen@city.nagano.lg.jp

## SDGs通信 vol.1

今月のテーマ

2050ゼロカーボン達成に向けた本市の取り組み

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国から認定を受けた「SDGs未来都市」「バイオマス産業都市」として、長野圏域(\*)における「ゼロカーボン」などを実現するため、市では次の4つの事業を展開していきます。

\*…長野圏域の近隣8市町村と連携した地域活性化の取り組みについては、8ページをご覧ください。

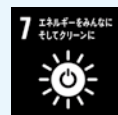
### バイオマス産業都市構想

未利用または廃棄されているバイオマス(間伐材、剪(せん)定枝、汚泥、食品廃棄物など)の、エネルギー利用(発電や固形燃料化など)を推進します。

### 自治体新電力創設事業

市内におけるバイオマス発電事業などから調達した電力を公共施設などへ供給し、その収益でさらなるゼロカーボン事業を推進する「自治体新電力会社」を、令和5年度中に設立することを目指します。

### 関連ゴール



### 長野圏域市民ゼロカーボンチャレンジ事業

長野圏域の家庭・民間事業者向けに、再エネ・省エネ機器などの導入促進や、エネルギーの低炭素化を図る果樹剪定枝・薪(まき)ストーブ活用推進事業を実施します。

### 太陽光発電設備の設置・電力供給事業

公共施設に太陽光発電設備を設置し、二酸化炭素削減や、災害時のエネルギー供給の強化を図ります。



▲芸術館の太陽光パネル

広報ながのでは、今後も本市のSDGsの達成に向けた取り組みを発信していきます。

関環境保全温暖化対策課 ☎224-7532 FAX224-5108 ✉kankyo@city.nagano.lg.jp

# 長野市の財政状況

## 令和3年度の一般会計と特別会計・企業会計の決算状況などについてお知らせします。

前年度と比べ歳入は、製造業などの業績好調に伴う企業収益が増えたことによる法人市民税の増加などが要因となり、市税全体は増加しました。しかし、令和2年度に実施した新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナウイルス」)の拡大に伴う緊急経済対策の特別定額給付金給付事業費補助金や、東日本台風災害の被災農業者に対する補助金などの国・県支出金が増加したことにより、歳入全体では減少となりました。

また、歳出でも、新型コロナウイルス拡大に伴う特別定額給付金給付や東日本台風災害に伴う被災農業者支援に係る事業が終了したことなどにより、歳出全体では減少となりました。

このような中で、効率的な予算執行に努めたことで、健全財政を維持し、「幸せ実感都市」ながのの「」の実現に向けたまちづくりや新型コロナウイルス対策、災害からの復興に向けた取り組みを進めました。

## 一般会計

令和3年度の決算は、歳入総額が1759億6378万5千円、歳出総額が1700億8975万1千円でした。

歳入総額から歳出総額を差し引いた額は、58億7403万4千円で、ここから令和4年度に繰り越した事業に充てるための財源18億4306万3千円を除いた実質収支額は、40億3097万1千円の黒字となりました。

## 歳入

### 市税の割合が

### 33パーセントを占める

歳入のうち最も多いのは、市民の皆さんが納めていただいた市民税や固定資産税などの市税で583億円、歳入全体に占める割合は33パーセントでした。また、国・県支出金は497億円(28パーセント)、地方交付税は236億円(13パーセント)で、市税とともに重要な収入となっています。

## 歳出

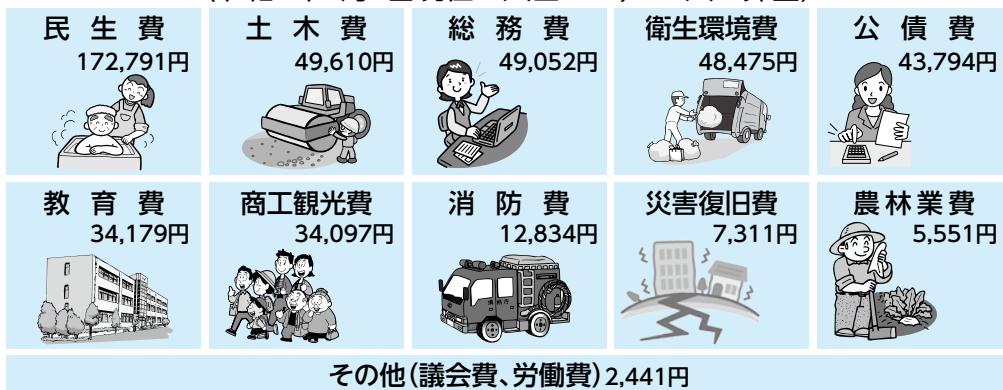
### 民生費の割合が

### 38パーセントでトップ

歳出のうち最も多いのは、児童・

## 市民1人当たりに使われたお金は460,135円

(令和4年4月1日現在の人口369,652人で算出)

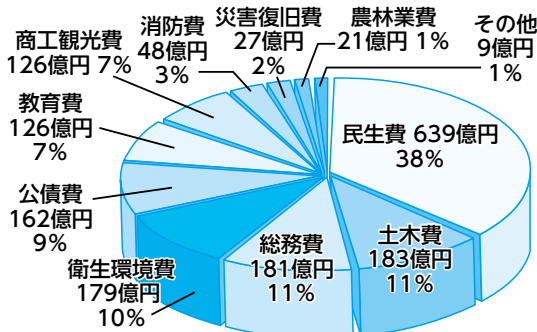
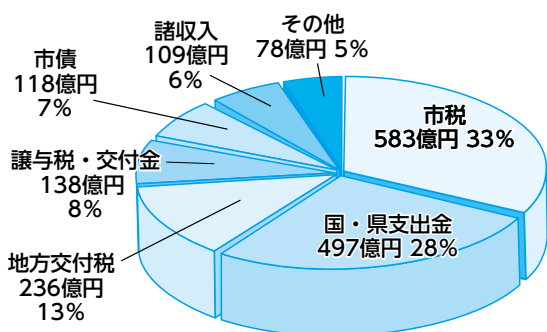


高齢者・障害者福祉などに充てられる民生費で639億円、歳出全体に占める割合は38パーセントでした。また、土木費が183億円(11パーセント)、総務費が181億円(11パーセント)でした。なお、借入金の返済に充てる公債費は、162億円(9パーセント)でした。

## 一般会計歳入歳出決算額

歳入 1,759億6,378万5千円

歳出 1,700億8,975万1千円



## 問財政課

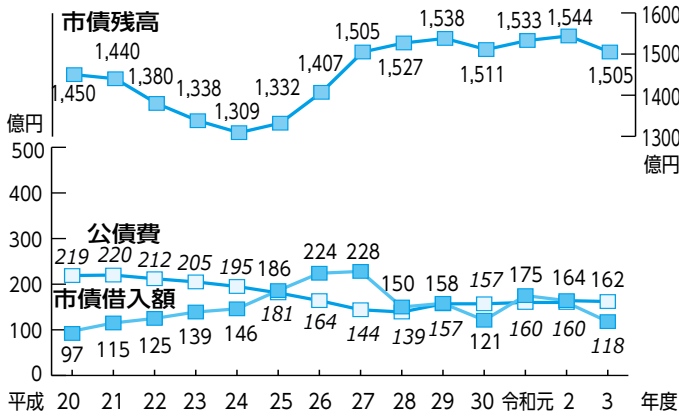
224・5014 FAX 224・8764  
zaisei@city.nagano.lg.jp



## 市債残高

翌年度以降に負担を先送りしないために、市債発行を最小限にとどめたことで、令和3年度末の市債残高は1505億円になり、前年度に比べ減少しました。市債の借り入れが膨らんだ長野オリンピック以降は、毎年の借入額をできるだけ抑制し、残高の縮減に努めてきました。その結果、ピーク時の平成9年度末の残高1921億円と比べ、416億円の減となりました。なお、借り入れに当たっては、元利償還時に地方交付税措置がある市債を優先しています。

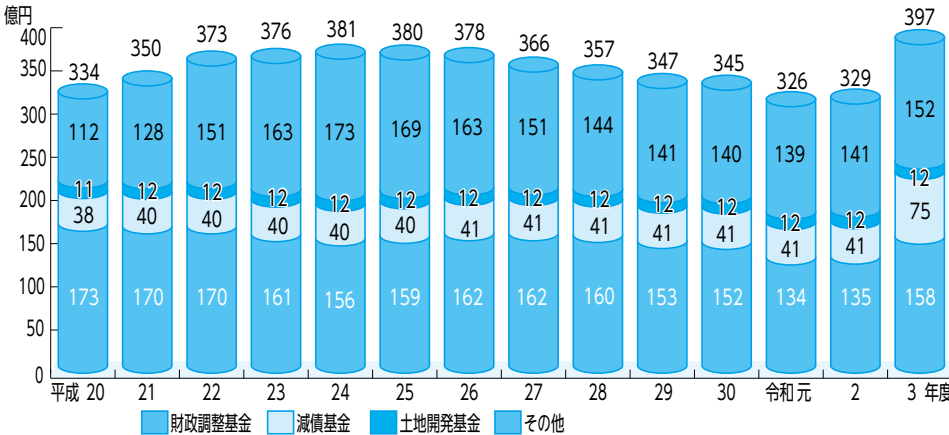
## 市債残高と市債借入額・公債費の推移



## 基金残高

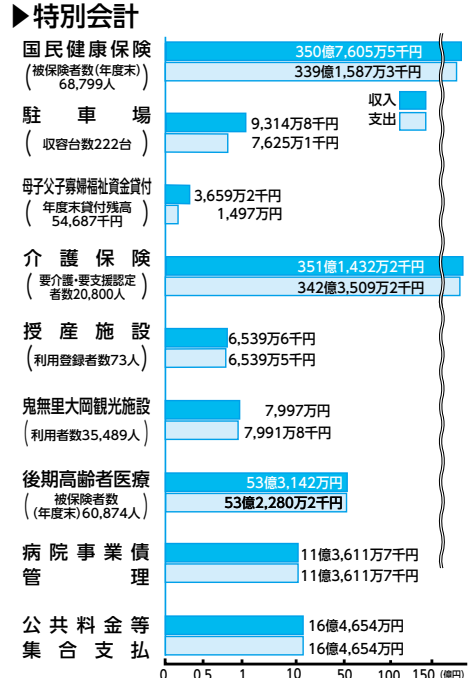
令和3年度は、財政調整基金の取り崩しは実施しませんでした(年度当初は26億4千万円の取り崩しを予定)。また、同基金などへ令和2年度決算剰余金などの積み増しも行い、令和3年度の基金全体の残高は、前年度比68億円増の397億円になりました。

## 基金残高の推移

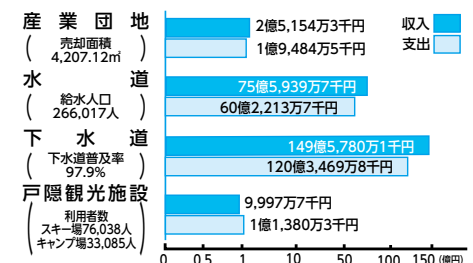


## 特別会計

特定の事業を行うための会計で、一般会計と区別しています。主に各事業を利用する皆さんに納めていただく保険料や使用料などで賄われています。



## 企業会計 (資本的収支を除く)



## 国民健康保険特別会計

自営業や農業に就いている人など約4万6千世帯・7万人を対象に、医療給付などを行いました。

## 介護保険特別会計

要介護・要支援認定者約2万人を主な対象に、保険給付などを行いました。

## 後期高齢者医療特別会計

75歳以上の人など約6万人を対象に、医療給付などに充てる負担金の支出を行いました。

## 企業会計

地方公営企業法が適用される会計

## 水道事業会計

約26万6千人に、1日平均約9万1千立方メートルの水を供給しました。

## 下水道事業会計

下水道の整備や管理をしています。令和3年度末の下水道普及率は97.9パーセントです。

## 戸隠観光施設事業会計

戸隠スキー場およびキャンプ場の会計です。令和3年度は両施設を約10万9千人が利用しました。

監査委員による一般・特別会計決算審査意見書などを、市ホームページに掲載しています。

監査委員事務局 ☎224・5059

# 長野市と近隣市町村の連携した地域活性化の取り組み

## 長野地域連携中枢都市圏



市では、近隣の8市町村と、平成28年から「長野地域連携中枢都市圏(以下圏域)」を形成しています。圏域の住民が安心して快適に暮らしていけるよう、それぞれの市町村がお互いの強みを活かし、弱みを補いながら力を合わせて地域経済の活性化や住民サービスの向上に取り組む仕組みです。長野市と各市町村が、連携して取り組む事業を定めて1対1で協約を結んでいます。



## 第二期長野地域スクラムビジョン

(令和3年度から令和7年度までの取り組み)

目指すべき圏域の将来像	中長期的な将来の目標人口
誰もが自分らしく活躍できる活気に満ちた圏域 ～伝統を繋(つな)ぎ、革新で未来を拓(ひら)く～	2040年の圏域人口476,000人以上 [参考:人口543,424人(2015年)]

### 令和4年度に実施する全57の連携事業の取り組み

■圏域全体の経済成長のけん引	■高次の都市機能の集積・強化	■圏域全体の生活関連機能サービスの向上
<b>起業・新規事業創出</b> 仲間づくりのためのイベント実施や出会いの場づくり <b>合同プロモーション</b> 加工品・農産物などの販路拡大のための合同プロモーション <b>農業イベント開催</b> 長野市農業フェアでの販売・PR活動 <b>ふるさと納税活用</b> 地場産品を組み合わせた圏域共通返礼品の提供 <b>広域観光連携</b> 長野駅観光情報センターなどを活用した連携観光PR <b>就職情報サイト「おしごとながの」活用等地域への就職支援</b> 情報サイト「おしごとながの」を活用した就職支援強化 など全14事業	<b>農業の新たな担い手育成</b> 長野市農業研修センターなどによる担い手の育成・支援 <b>産業を支える人材育成</b> 各市町村の大学などのパートナーシップ協定などを活用した産業振興 <b>社会課題解決に向けた大学などの高等教育機関との連携推進</b> 圏域の共通課題解決のための公開講座の開催 <b>スマートシティ調査・研究</b> 先端技術の利活用などにより、分野横断的な地域課題を効率的に解決し、住民生活の向上を実現するスマートシティ推進に向けた調査・研究 全4事業	<b>病院群輪番制運営</b> 輪番制参加医療機関への支援による休日・夜間の重症救急患者受け入れ体制確保 <b>図書館資料貸し出しの広域化</b> 相互の住民に対し、図書資料の貸し出しなどのサービス実施 <b>ホームタウン活性化</b> 地域密着型プロスポーツチームによるホームタウンデー開催や交流事業 <b>災害対策のための相互協力</b> 防災情報の共有や災害応急対応活動の相互協力 <b>公共交通利便性向上</b> バス共通ICカード「KURURU(くるる)」を共通利用できる環境整備 <b>移住・定住促進</b> 合同相談会・移住フェア開催や移住交流イベントへの共同出展 など全39事業



# 長野市人事行政の 運営などの状況

人事行政の公平性・透明性の確保を目的に制定した「長野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与などの状況を公表します。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



正規職員 = **正規**

会計年度任用職員(フルタイムのみ) = **会任**

## 1 職員の任免と職員数

### (1) 職員の採用と退職の状況 **正規**

令和4年度採用者数	令和3年度退職者数	増減
97人	104人	△7人

※採用者に再任用職員7人を含みます。

### (2) 職員の任用状況 **会任**

令和3~4年度任用者数*	令和3年度退職者数	増減
29人	30人	△1人

\*…令和3年4月2日～令和4年4月1日任用者数

### (3) 職員数の状況(各年4月1日現在) **正規**

職員数		対前年増減数
令和4年度	令和3年度	
2,816人	2,823人	△7人

## 2 職員の給与など

### (1) 人件費(令和3年度普通会計決算)

**正規** **会任**(パートタイムも含む)

歳出額(A) 千円	人件費(B) 千円	人件費率 (B/A)	(参考) 令和2年度人件費率
170,095,758	25,401,083	14.9%	11.5%

※人件費には、共済費、特別職に支給する給料・報酬などを含みます。  
※普通会計は、一般会計と三つの特別会計を合わせたものです。

### (2) 平均給与月額・平均年齢(令和4年4月1日現在)

	区分	平均給与月額	平均年齢
<b>正規</b>	一般行政職	408,906円	44.4歳
	高校教育職	443,873円	44.2歳
	技能労務職	391,852円	50.4歳
	<b>会任</b>	226,501円	43.2歳

※給与月額は、給料月額に時間外勤務手当などの諸手当を加えた額です。

### (3) 初任給(令和4年4月1日現在) **正規**

区分	決定初任給月額	採用2年経過日給料月額
一般行政職	大学卒	192,600円
	高校卒	158,100円
		205,400円
		169,300円

### (4) 経験年数別・学歴別の平均給料月額

(令和4年4月1日現在) **正規**

区分		7年以上	10年以上	15年以上
		10年未満	15年未満	20年未満
一般行政職	大学卒	252,400円	285,700円	337,300円
	高校卒	214,600円	240,300円	297,800円
高校教育職	大学卒	310,500円	352,700円	378,400円

### (5) 給与水準

[令和3年度地域手当補正後ラスパイレース指数(\*1)] **正規**

長野市	全国市平均	中核市(*2)平均	中核市62市のうち給与水準の高い方から24位
100.1	98.8	99.7	

\*1…国家公務員の給与を100として、地方公務員の給与水準を比較した指数に地域手当を含めた数値に補正したもの。

\*2…中核市とは、政令指定都市を除く、「人口30万人以上」などの要件を満たす長野市と同程度の規模の都市です。

### (6) 特別職の報酬など(令和4年4月1日現在)

区分	給料月額等	期末手当(令和3年度)
給料	市長	1,097,000円
	副市長	899,000円
議員報酬	議長	732,000円
	副議長	654,000円
	議員	606,000円
		年間3.25カ月分

## 3 職員の分限と懲戒処分(令和3年度)

**正規**

分限	降任	免職	休職	降給
勤務実績が良くない場合	0人	0人	0人	0人
心身の故障による長期休養	0人	0人	27人	0人
職に必要な適格性を欠く場合	0人	0人	0人	0人

懲戒	戒告	減給	停職	免職
法令などに違反	0人	0人	1人	0人
職務上義務違反など	0人	0人	0人	0人
全体の奉仕者にふさわしくない非行	0人	0人	0人	0人

**会任**

令和3年度の会計年度任用職員に関する分限および懲戒処分はありませんでした。

## 4 職員の勤務評定(職員の人事評価)(令和3年度)

正規職員については、育児休業などにより評定期間に勤務しなかった職員を除く全ての職員(2,644人)に対して実施しました。会計年度任用職員については、1月1日に在籍する全ての職員(274人)に対して実施しました。

問職員課 ☎224-5003 FAX224-7494

✉shokuin@city.nagano.lg.jp

# 「通いの場」活動サポート実施中！

本年度は、これまでの活動サポートのメニューに新たに「楽しいプログラム体験」を加え、皆さんの活動を応援しています。

「はつらつ倶楽部・生きいき通いの場の情報交換・交流会」で実施した「楽しいプログラム体験」の一例を紹介します。

## 通いの場とは

身近な地域で高齢者が楽しく参加できる住民主体の集まりです。月1回以上の頻度で、介護予防につながる体操や交流などの活動を行っています。

## AC長野パルセイロのスタッフとボールで体操

AC長野パルセイロのスタッフと楽しく体を動かしました！

START！

まずは指の体操から！  
脳トレにもなりますよ～



次はボールを  
脚で挟んでみましょう



今度は二人組  
息を合わせて  
せ～の！

記念撮影  
ハイ！ポーズ!!



GOAL！

～参加者の感想～

- ☺ボールを使った運動は楽しく、自然と笑顔が出るので良かった
- ☺身体も頭も十分鍛えられた

## どんなプログラム体験がある？

下の①～⑧は、専門の講師やボランティアによる「楽しいプログラム体験」です。1つの団体で年度中3つまで申し込み可能です。

- ①手作りボードゲームで脳トレ遊び
- ②AC長野パルセイロのスタッフとボールで体操
- ③座ってレクダンス
- ④ギター伴奏でフォークソングを歌おう
- ⑤身近な素材でワクワクおもちゃ作り
- ⑥蓄音機でレコードを聴きながら学ぼう
- ⑦読み聞かせ体験(くちの体操と脳トレ)
- ⑧美味(おい)しい煎茶の入れ方

## 活動サポートを利用するには？

- ▶対象者／市内在住の高齢者を中心に、月1回以上、定期的に活動する地域の団体・グループ(参加者の目安は10人以上)
- ▶申し込み／希望日の2カ月前を目安に、電話で地域包括ケア推進課へご連絡ください。講師やボランティアとの日程調整は市が行います。日程が決まり次第、市から連絡します。  
※日程調整後に、申込書の提出をお願いします。
- ▶その他／講師への謝礼は市が負担します。日程によっては、講師やボランティアの都合で希望に添えない場合があります。



ご存じですか？

# フレイル予防 市民ナビゲーター

フレイル予防  
100まで元気！

市ではこれまで、より多くの市民の皆さんにフレイル予防の重要性を分かりやすく伝えるため、フレイル予防市民ナビゲーター研修を開催してきました。現在、94人が研修を終え、地域で活動しています。

## フレイル予防 市民ナビゲーターって？

フレイル予防に大切な「運動」「栄養」「歯科」「社会参加」について学ぶ、市民ナビゲーター研修を修了した人のことです。

フレイルについての8つの質問と、予防や改善の方法が掲載されている「フレイル予防100まで元気！チェック&ガイド」などを活用して、フレイル予防の効果的な取り組みを、家族や近所の人など、身近な人に伝えています。

## フレイルとは

「健康」と「介護が必要な状態」の中間で、虚弱な状態のことです。この段階は「年だから」と諦めてしまいがちですが、適切な取り組みによって、健康な暮らしに戻ることができます。

## 身近な場所で

「100まで元気！チェック&ガイド」で、フレイルのチェックや予防・改善方法をご案内！



- ・身近な家族に
- ・きょうだいや友達に
- ・趣味のサークルで
- ・同じ団地の仲間に
- ・体操の集まりで
- ・地区のお茶のみサロンで

## 研修会やイベントに併せて

寸劇で楽しく分かりやすく、フレイルとその予防や改善方法について紹介！

パ・パ・パ・パ・  
パ・パ・パ...



▲近所でのフレイル予防の場面

口の体操を  
しましょう

## みんなで話し合い

参加したくなるような楽しい場を作ると大切だね  
まずはお茶に誘ってみようかな



## 仲間同士でフレイル予防のアイデア出し！

散歩の途中で声をかけたり、体操の会に誘ってみたりしているよ

市民ナビゲーターの集いで、フレイル予防に大切な「人とつながる」機会をつくることや、市民ナビゲーターとしてできることなどについて話し合いました。

## 市民ナビゲーターに来てほしい！フレイル予防について知りたい！

「フレイル予防について知りたい」「『フレイル予防100まで元気！チェック&ガイド』を仲間との集まりでやってみたい」「サロンなどで市民ナビゲーターの寸劇を通して、フレイル予防を学んでみたい」などの希望がある場合は、地域包括ケア推進課にお問い合わせください。

☎地域包括ケア推進課 ☎224-7873 FAX224-8574 ✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp

# 高齢者が尊厳を持って暮らせるまちに

「周囲の「気付き」が高齢者虐待防止のキーワード」

高齢者虐待は、どの家庭でも起こり得る身近な問題です。特に介護を担う家族（介護者）は、心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚がないままに、虐待に至ることもあります。周囲の人の「声掛け」や、変化への「気付き」が、高齢者の尊厳を守り、介護を担う家族などを救い、高齢者虐待の防止につながります。

## 「虐待かも」と思ったら

「高齢者虐待かも？」と気付いたときや、気になるなど、心配になったときは、左記の相談先にご連絡をお願いします。その連絡が、高齢者や介護者を救うことにつながります。なお、通報者の情報は固く守られます。

## 悩みを抱え込まないで

介護の悩みや負担を一人で抱え込まず、左記の相談先や家族、周囲の人などに相談しましょう。

### 高齢者虐待の相談先

- ・ 地域包括ケア推進課  
☎ 224・8929
- ・ 福祉政策課篠ノ井分室  
☎ 292・2593
- ・ 各地域包括支援センター（連絡先は、市ホームページをご覧ください）



## こんなサインを見逃さないで

### 高齢者の様子

- 不自然なげがをしている。
- 「家にいたくない、帰りたくない」などの訴えがある。
- 汚れた服装、悪臭がある状態で放置されている。
- 極度に痩せてきた様子がある。

など

### 家族（介護者）の様子

- 高齢者の世話や介護に拒否的な発言がある。
- 介護疲れや病気などで、苦しそうな様子がある。
- 怒鳴っている声や悲鳴、物を投げる音などがする。
- 「高齢者に手を上げてしまうかもしれない」などと話す。

など

# 「おひとりさま」あんしんサポート相談室

人生100年時代、元気に暮らしたいでも、将来のことが心配になる時はありませんか？

頼れる親族がいない人、もしもの時の不安や心配事がある人は、「おひとりさま」あんしんサポート相談室にご相談ください。解決に向けて一緒に考えます。

頼れる親族もないし、倒れたり、認知症になったりしたら不安…

今は元気だけど、もし入院したらどうしたらいいか…

自分が亡くなった後はどうなる？



「おひとりさま」あんしんサポート相談室は、今後の生活に不安を抱えている人の相談に、元気なうちから、広く応じる相談窓口です。

## どんなことを相談できるの？

- ・ 今後の財産管理（入院費用の支払いなど）
- ・ 任意後見制度の活用
- ・ 亡くなった後の手続き
- ・ 相続、不動産や家財の処分 など

1人では解決が難しいさまざまな困り事について、必要な支援者やサービスなどにつながります。困った事になる前に、あらかじめ備え、不安を取り除けるよう、お手伝いします。

## 「おひとりさま」あんしんサポート相談室

☎ 219-5115

**受付日時** 月～金曜日8:30～17:15  
(祝休日、年末年始を除く)

**ところ** ふれあい福祉センター  
2階(大字鶴賀緑町)

※電話、来所、訪問などで相談できます(事前予約制)。相談にかかる費用は無料です。電話のほか、市社会福祉協議会のお問い合わせフォームからの申し込みもできます。



### ☑ 地域包括ケア推進課

☎ 224・8929 FAX 224・8574

✉ houkatsucare@city.nagano.lg.jp



## 10月は「長野市青少年健全育成環境浄化強調月間」です 地域連携の力で青少年を健全に

全国的にインターネットやSNS(交流サイト)に絡む青少年のトラブルや犯罪が減りません。本市でもトラブルや犯罪が発生しています。そこで、少年育成センターに市内の様子を聞きました。

### Q1 最近の傾向は？

A オンラインゲームへの高額課金や依存、誹謗(ひぼう)中傷の書き込み、いじめなどの友人トラブル、ネットを通じた誘い出しや性被害など、犯罪の巧妙化により、広がりを見せ、被害者の低年齢化も進んでいます。

### Q2 家庭でできる対策は？

A スマートフォンなどは、年齢に合わせて、使う目的・場所・時間の設定をしたり、「フィルタリング」を活用するなど、使用上のルールを親子間で納得の上で決め、定期的な見直しをしましょう。

また、困ったときの相談先(親、先生など)、守れなかったときのことを前もって決めておきましょう。

### Q3 地域での関わりは？

A 事例から学ぶ学習会や、学校を交えての懇談会が行われています。関心を持ち、積極的に参加をしましょう。

### 学校や地域などでの啓発 活動の支援・協力

少年育成センターでは、啓発用のDVDの貸し出しや職員による出前講座を実施しています。詳しくは、



市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



### 青少年健全育成作品 コンクール入賞作品の展示

▼とき／10月31日(月)～11月7日(月)  
▼ところ／市民交流スペース(第一庁舎1階)

### 問 家庭・地域学びの課

☎ 224・5082 FAX 224・5104  
✉ manabi@city.nagano.lg.jp

## 受けましょう、女性ががん検診

早期の乳がんや子宮頸(けい)がんの多くは自覚症状がなく、検診を受けなければ発見できないことがあります。がんが進行すると命の危険があり、治療に時間やお金もかかります。早期発見・治療のため、女性ががん検診を受けましょう。

### 女性が最もかかりやすい乳がん

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるといわれ、令和2年中にがんで亡くなった40～50代の女性のうち、最多の3割以上が乳がんを患っていました。がんは一般的に高齢者に多い病気ですが、乳がんは比較的若い世代でも発症し、亡くなる人がいるため、油断できません。

そのため、10月を「ピンクリボン月間」と定め、さまざまな場所にピンクのリボンを飾り、乳がん検診の受診を呼び掛けています。この機会に検診を受けましょう。

### 20～30代で増加傾向の子宮頸がん

子宮頸がんは進行すると、日常生活だけでなく、妊娠や出産に影響する可能性があります。また、若い世代でも発症し、20～30代で亡くなる人もいます。「面倒だから」「恥ずかしいから」とためらわず、検診を受けましょう。

### 精密検査は必ず受けましょう

検診で精密検査が必要という結果が出たら、速やかに医療機関を受診しましょう。早期治療で完治する可能性が高くなります。

### 定期的ながん検診の受診が大切

がんができていくか、進行していないかなどを判断するために、定期的に検診を受けましょう。本市のがん検診の申込方法など、詳しくは広報ながの5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」をご確認ください。

### 新型コロナウイルスの 感染予防のために

発熱や咳などの自覚症状があるときは、体調が良くなってから受診してください。受診の際は、必ずマスクの着用をお願いします。

### 問 市保健所健康課

☎ 226・6962 FAX 226・6982  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp



10月22日(土)は

## KURURU無料の日です



バス共通ICカードKURURUの導入から10年が経過しました。それを記念し、日頃の感謝を込めて、10月22日(土)を「KURURU無料の日」とし、バスの乗車運賃を無料とします。

▶対象者／バス共通ICカードKURURUを所持している人

▶対象路線／KURURUが利用可能なバス路線

※詳しくは、KURURUホームページ  をご覧ください。

長野駅からの行き先例	通常運賃
ナガノフォレストビレッジ (アルピコ交通・ループ橋経由戸隠線)	820円
松代駅(アルピコ交通・松代線)	660円
湯～ぱれあ(長電バス・綿内屋島線)	590円




KURURUをカード読み取り機にタッチすると無料で乗車できます。

### ○同日開催

#### 「おかげさまで営業開始100周年記念イベント」

長野電鉄では、10月22日(土)に1乗車運賃100円(小学生以下は無料)で全区間の電車に乗車できるイベントを開催します。

※詳しくは、長野電鉄ホームページを  覧ください。

#### KURURUの提示で特典もあります

当日はKURURUを提示すると…

- ・松代の真田宝物館・真田邸・文武学校の3館共通入館券が割引
- ・信州松代観光協会(真田宝物館北隣)で入浴剤をプレゼント(数に限りがあります)

10月22日(土)は

ぜひバス・電車に乗っておでかけください!!

※路線によっては混雑する場合があります。

#### 問交通政策課

☎224-5012 FAX224-9715

✉kotuseisaku@city.nagano.lg.jp

地域最大級の多業種総合展示会

## 産業フェアin信州2022



北信地方を中心に、県内外から125の企業・団体が参加し、自社の製品や技術を紹介します。今年は、コロナ禍で進みつつある「DX(デジタル・トランスフォーメーション)\*」をテーマとして取り上げます。ぜひご来場ください。

\*…デジタル技術を用いた変革

—両日開催—

### 企業出展コーナー

ものづくり、情報、環境、食などの企業が、自社の製品・技術を分かりやすく展示します。

### 特別展示体験コーナー

仮想空間の体験、Pepper(ペッパー)のデモンストレーション見学など、先端技術を楽しめます。

—10月22日(土)—

### U-15長野プログラミングコンテスト

(◇予選9:30~12:00 ◇決勝13:00~14:30)

小・中学生の出場者が、事前に作り上げてきたプログラムを使って対戦します。

### お楽しみサイエンスショー(10:00~10:45)

親子で楽しく科学の不思議さや面白さを体験しましょう。

とき 10月21日(金)10:00~17:00  
22日(土) 9:30~16:00

ところ ビッグハット

入場無料

親子ラジオ工作教室(事前予約制)(10:00~12:00、13:30~15:30)

AM・FM放送が聞けるラジオを作ります。

▶対象／小学4年生以上とその保護者

キッズものづくりランド(10:00~16:00)

風船ホバークラフトなど、さまざまなものづくりを体験できます。

一般向けセミナー(11:00~12:00)

「DXで便利でおどろきスマホライフ」

▶講師／ITジャーナリスト 三上洋さん

◎詳しくは **産業フェア信州** で検索



主催:産業フェアin信州実行委員会

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容や時間の変更、中止となる場合があります。

#### 問商工労働課

☎224-6751 FAX224-5078

✉kigyo-richi@city.nagano.lg.jp



# 10月はごみ分別強調月間です

「スプレー缶・カセットボンベ、ライター、充電式小型家電は正しく分別して出しましよう」



市では、毎年10月を「ごみ分別強調月間」と定めて、安全で適正なごみの分別を呼びかけています。

## ごみ収集車の火災が多発

本年度発生件数/5件(8月31日時点)  
出火原因の多くは、ガスが残った状態で不燃ごみに出されたスプレー缶やカセットボンベ、ライターと考えられます。また、充電式の小型家電製品に内蔵されている充電式電池は、強い力がかかると発火し、火災の原因になります。

## リサイクル施設でも火災が発生

本年度発生件数/5件(8月31日時点)  
「プラスチック製容器包装\*」指定袋(黄色)に、本来入れてはいけない加熱式電子たばこやモバイルバッテリーなどの「充電式小型家電」が入っていたことが原因で、処理を委託した施設で火災が発生し、大きな被害が出ました。

ルール違反で出されたごみは、重大な火災や事故の原因になります。ルールを守り、安全で正しい排出をお願いします。

\*:「プラスチック製容器包装」は、「容器」や商品を含んでいた「包装」で、プラマークの表示があるものです。



## 火災につながる

### 危険なごみの正しい分別方法

- スプレー缶やカセットボンベ  
中身を使い切り、火の気のない屋外で中身のガスを全て抜き、穴を開けてから「缶の日」に出す。
- ライター  
完全にガスを使い切り、「不燃ごみ」の日に出す。

### 充電式小型家電

充電式電池、バッテリーを抜いてから「不燃ごみの日」に出す。抜いた充電式電池は「充電式電池回収協力店」へ出す。

◎充電式電池やバッテリーを抜くことができないものは、販売店に回収を依頼するか、資源再生センター(☎21・5316)にお問い合わせください。

## 問生活環境課

☎224・7635 FAX 224・8909  
✉seikatukankyoo@city.nagano.lg.jp

# マイマイガの卵塊除去にご協力を



約10年周期で大発生するといわれているマイマイガの幼虫・成虫・卵塊が、市内で確認されています。来年の大発生を抑えるためには、秋から冬にかけて、卵塊のうちに除去することが最も効果的です。

生活環境の保全を図るため、自宅の壁などの卵塊の除去にご協力をお願いします。

## 卵塊除去と処理方法

外壁などに付いた卵塊は、柔らかいヘラなどでそぎ落とし、土に埋めるか、小袋に入れてしっかりと縛り、可燃ごみとして処理しましょう。

また、市ホームページに「ペットボトルを利用した卵塊掻(か)き取り用具の作り方」を掲載していますので、参考にしてください。



## 卵塊除去作業時の注意点

除去の際は、細かい毛が目や口に入らないよう、手袋・ゴーグル・マスクなどを着用してください。直接触れてしまった場合は、せっけんでよく洗いましょう。

高い場所の卵塊を除去する際は、

## 問い合わせ先

- ◆自宅での駆除の依頼/衛生害虫駆除業者・造園業者
  - ◆公共施設での発生/施設の管理者
  - ◆農業関係の相談/農業政策課 ☎224・5037
  - ◆林業関係の相談/森林いのしか対策課 ☎224・5040
  - ◆衛生害虫などの相談/市保健所食品生活衛生課 ☎226・9970
  - ◆空き地・空き家所有者に連絡が取れない場合/空き地II環境保全温暖化対策課、空き家II建築指導課 空き家対策室 ☎224・8901
- ※市では、公共施設以外での除去は行いません。

## 問環境保全温暖化対策課

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

令和4年は、真田信之が松代に入部してから400年の節目の年です。この記念すべき節目に真田家の藩政を学び、たたえ、郷土への愛着と誇りを高めるとともに、その魅力を広く発信し、松代への誘客や地域の活性化につなげることを目的に、さまざまな事業を実施しています。



真田信之  
(真田宝物館蔵)



## 第67回 松代藩真田十万石まつり

と き 10月8日(土)・9日(日) ところ 松代城跡二の丸広場



松代藩真田十万石まつりは、松代藩真田家の250年におよぶ善政をたたえる松代の秋祭りです。令和元年東日本台風災害や新型コロナウイルス感染症の影響により、3年連続で中止になりましたが、本年は真田信之松代入部400年を記念し、4年ぶりに盛大に開催します。さまざまなステージイベントが催されるほか、武士や姫様に扮(ふん)した総勢約250人の隊列が町内をにぎやかに練り歩く絢爛(けんらん)豪華な時代行列は最大の見どころです。

## 信州松代eスポーツ&コミックの祭典

江戸時代に学問と武道を学ぶ藩校として開校した文武学校で、ゲームプログラミングの体験会や、有名プレイヤーが参加する格闘ゲームの対戦と交流会を開催します。

また、懐かしい往年のゲーム体験会や、同人誌サークルが「戦国・ゲーム」をテーマにイラストを描き、展示即売会を開催します。



と き 10月2日(日) 10:00~17:00  
ところ 文武学校

## 松代城跡ライトアップ×真田邸庭園ライトアップ「幻奏」<sup>げんそう</sup>

と き 11月3日(木)~6日(日)

ところ 松代城跡 18:00~21:00

真田邸 18:30~21:00 (開場18:00・最終入場20:30)

※真田邸は別途入館料が必要です(11月3日(木)は入館無料、5日(土)は小・中学生入館無料)。

松代城跡では、石垣のライトアップやプロジェクションマッピングの投影、本丸を装飾するほか、真田邸では庭園のライトアップと演奏会を開催し、城下町・松代を光と音で幻想的に彩ります。



その他各種事業を計画しています。  
詳しくは、信州松代観光協会のホームページをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症の状況などにより、開催日時や内容が変更・中止となる場合があります。



# 長野の秋を満喫！トレッキング



市内のトレッキングコースを歩いて、秋色に染まる景色を楽しんでみませんか？

## 秋のトレッキングイベントのご案内

あまかざり

### 尼巖山・奇妙山

#### トレッキングコース

とき／10月30日(日)

集合場所／JA長野県総合研修所第2駐車場(松代町大室)

対象／高校生以上

受け付け開始／7:50(8:30出発)

内容／奇妙山往復コース(約7.5キロメートル 健脚・上級者向き)

参加料／500円(保険料など含む)

申し込み／不要

問い合わせ／尼巖山・奇妙山トレッキングコース愛護会

吉池さん ☎090-2647-4248

備考／温泉利用割引の参加者特典あり

※天候や新型コロナウイルスの感染拡大の状況により中止になる場合があります。

#### 問 観光振興課

☎224-8316 FAX224-5043

✉kankou@city.nagano.lg.jp



### 市内にはトレッキングコースがたくさん!!

市ホームページからコースマップのダウンロードができます。



### みと 三登山トレッキングコース

とき／11月6日(日)

集合場所／若槻支所駐車場

受け付け開始／7:30(8:00出発)

内容／蚊里田八幡宮・三登山山頂、山千寺を巡ります。

参加料／無料

申し込み／不要

問い合わせ／三登山トレッキングコース愛護会 青木さん ☎090-4230-0169

### じづき 地附山トレッキングコース

とき／11月12日(土)

集合場所／地附山公園管理棟横(大字上松)

受け付け開始／8:00(9:00出発)

内容／一般・健脚向けに分かれて出発、途中で合流し、コースを一巡します。

参加料／無料

申し込み／不要(※団体での参加は要連絡)

問い合わせ／地附山トレッキングコース愛護会 小林さん ☎090-8326-5629

## 第4回

入場無料

とき

10月22日(土)・23日(日)  
11:00~16:00

## 伝統芸能こどもフェスティバル

ところ

芸術館

伝統芸能に取り組む子どもたちのステージ発表や誰でも参加できる体験ブースが盛りだくさん!

◆ステージ、体験ブースを巡るスタンプラリーでオリジナル文具セットをプレゼントします(各日先着150人)。

◆スケジュールや演目、体験内容などの詳細は、市ホームページでご確認ください。



### ステージ発表(メインホール)

- ・子どもたちによる日本舞踊、三味線、箏(こと)、民謡、大正琴、巫女(みこ)舞、書道、神楽、獅子舞のステージ発表
- ・日本舞踊、三味線、箏、大正琴の合同発表



### 【特別ゲスト】

「ふぞろいの林檎(りんご)たち」(小学生三姉妹による三味線・民謡ユニット)

### 体験ブース(市民交流スペースほか) ※一部有料

- ・和装(着物)、三味線、箏、日本舞踊、大正琴、居合、香道、生け花、陶芸(絵付け)



◎和装(着物)体験のみ事前予約制です。10月10日(月)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、所定の申込用紙(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接、ファクス、Eメールのいずれかで文化芸術課(第二庁舎3階)へ。



▲市ホームページ

【締め切り以降は、空きがある場合のみ先着順で受け付け】

新型コロナウイルス感染防止対策を講じた上で開催します(内容が変更となる場合があります)。

#### 問 文化芸術課

☎224-7504

FAX224-7351

✉geijutsu@city.nagano.lg.jp

ONE HEART



台風災害から間もなく3年となります。これまで、被災された皆さんをはじめ、多くの皆さんが一丸となって復旧・復興に取り組んできました。これからも地域の皆さんと一緒に復興まちづくりを進めていきます。

## 令和元年東日本台風災害 復旧・復興情報

# 長沼体育館リニューアルオープン

被災した長沼体育館の復旧工事が完了しました。リニューアルセレモニーおよびスポコミ東北が主催する地域住民と信州ブレイブウォリアーズ選手関係者との交流事業が開催され、バスケットボールゲームやトークショーなどが行われました。



### 今後の主な公共施設など整備の予定

- ◆長沼保育園 令和5年4月供用開始
- ◆河川防災ステーションエリア  
埋蔵文化財発掘調査実施中
- ◆(仮称)豊野防災交流センター  
令和6年8月供用開始



▲(仮称)豊野防災交流センター  
＜外観イメージ図＞

### 被災者生活再建支援金「加算支援金」 申請期限は令和4年11月11日(金)まで

住宅が「全壊」、「大規模半壊」するなどの被害を受け、基礎支援金の支給を受けた世帯主に対して、住宅の建設・購入・補修または民間賃貸住宅に入居をする場合に支給される加算支援金の申請期限が迫っています。対象となる人は、お早めにご相談ください。

☎ 福祉政策課 ☎224-5028

### 生活支援相談員が 皆様のご自宅を訪問します

被災された皆さんの孤立防止に向けた見守りや、日常生活や今後の生活に向けた相談に応じるため、生活支援相談員が巡回訪問します。

相談などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

☎ (社福)長野市社会福祉協議会  
長野市生活支援・地域ささえあいセンター  
☎219-5251



# 信濃川水系緊急治水対策プロジェクト (国土交通省千曲川河川事務所)

信濃川水系(千曲川)では、令和元年東日本台風による甚大な被害を受け、流域内の関係者が連携して「信濃川水系緊急治水対策プロジェクト」を進めています。

信濃川流域全体での上下流バランスや氾濫域のリスクなどを総合的に勘案しつつ、千曲川本川の水位低下を目指し、河道掘削や遊水地の整備を段階的に進めています。また「立ヶ花～村山橋」の間の堤防強化を推進中です。

## 整備実施箇所【立ヶ花狭窄(きょうさく)部河道掘削・粘り強い河川堤防】



## 護岸ブロック施工状況



## 粘り強い河川堤防の整備

現在護岸ブロックの施工のほか、ブロックの施工が完了した箇所では覆土工や植生工を行っています。(※工事箇所により内容は異なります)

## 塩崎遊水地の整備



遊水地の整備に向け、本年度は「測量調査」「地質調査」「用地調査」などを実施しています。

## 立ヶ花狭窄部河道掘削



「ステップ1」については、掘削工事が完了しています。現在、立ヶ花橋下流「ステップ2」の箇所掘削工事を実施しています。

## 千曲川赤沼地区堤防強化工事



信濃川水系(千曲川)緊急治水対策プロジェクトなどの詳細はこちら

※工事ごとの進捗(しんちよく)状況をホームページに掲載しています。

千曲川河川事務所 検索



## 共有しよう、あのときの記憶

### 令和元年東日本台風災害アーカイブ展

- ▶とき／10月7日(金)～18日(火)
- ▶ところ／市民交流スペース(第一庁舎1階)、市役所2階渡り廊下
- ▶内容／千曲川流域の被災した各地区の復旧・復興の様子を、パネルなどで展示します。

◎展示・報告会のいずれも

☎ 危機管理防災課 ☎ 224-5006

### 令和元年東日本台風災害デジタルアーカイブ報告会

- ▶とき／10月12日(水)10:30～12:30
- ▶ところ／芸術館リサイクルホール
- ▶内容／県、市、信州大学が共同で実施する“猪(しし)の満水”災害デジタルアーカイブの活動報告会を開催します。
- ▶入場料／無料(オンラインでの参加も可能)
- ▶申し込み／10月8日(土)正午までに、上記二次元コードかファクスで氏名、電話番号、メールアドレス、参加人数、会場参加かオンライン参加かを明記の上、信州大学教育学部廣内研究室(FAX238-4090)へ



▲報告会参加申し込み

☎復興推進特別対策室 ☎ 224-9728 FAX224-9704 ✉fukko@city.nagano.lg.jp





# 2022-23 シーズン開幕！



## 信州ブレイブウォリアーズを応援しよう！

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

信州ブレイブウォリアーズの2022-23シーズンが開幕しました。昨シーズンを過去最高の地区5位で終え、今シーズンはさらなる高みを目指す信州ブレイブウォリアーズを、熱い応援で盛り上げましょう！



長野市出身  
みついかずや  
**三ツ井利也選手 (#31)**

### 長野市トライアル会員



**募集中！**

市内在住・在勤の人のみが入会できる  
お試しファンクラブ会員です！

年会費 **2,000円** (税込み)

**観戦チケット1枚付き！**

信州BW

クラブ情報は  
こちら！



ご入会は  
こちら！



We Love Nagano, We Love Winter Sports

## ながの夢応援基金

市では、長野オリンピックの歴史を後世に伝え、子どもたちに夢と希望を与えるため「ながの夢応援基金」を設け、オリンピック・ムーブメントの継承や冬季スポーツ選手の育成、国際競技大会などへの助成を行っています。

皆さんの寄付によるご支援をお願いします。

### 基金の主な活用事業

- ▷ 全日本スピードスケート選手権大会
- ▷ 全国中学校スケート大会
- ▷ ジュニアスケート教室事業 など



### 寄付の方法

▶ 納付書振り込みの場合(申し込み後に納付書を送付します)

- ・市ホームページ「ながの電子申請サービス」
- ・所定の申込用紙[市ホームページ、スポーツ課(第二庁舎3階)にあります]に必要事項を記入

の上、郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)のいずれかでスポーツ課へ送付してください。

### ▶ クレジットカード決済の場合

・「F-REGI(エフレジ)」のページで、申し込みから寄付まで一括で行うことができます。

※ 寄付金については、税法上の優遇措置があります。



※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 第29回 全日本スピードスケート距離別選手権大会

ワールドカップ前半戦の日本代表を選考する競技会です。「ながの夢応援基金」を活用して開催します。トップスケーターの迫力ある滑りを見る絶好の機会ですので、ぜひお越しください。

▶ とき / 10月21日(金)~23日(日)

▶ ところ / エムウェーブ

▶ 入場料 / 前売り券1,500円、当日券2,000円(中学生以下は無料)

※ 入場券の購入については、エムウェーブ(☎222-3300)へお問い合わせください。

# 第5回NAGANOパラ★スポーツデー

参加無料  
事前申込制

## スケジュール

時間	種目
9:30~10:00	オープニングセレモニー
10:00~10:45	車いすバスケエキシビジョンゲーム
10:00~11:00	車いすダンス体験会
10:00~11:00	ブラインドサッカー体験会①
10:00~12:00	ポッチャ大会(10チーム募集)・体験会
10:00~12:00	車いすレーサー体験会
10:00~12:00	スポーツ吹矢体験会①
10:00~15:00	ゆるスポーツ体験会(*)
10:45~12:00	車いすバスケ体験会
11:00~12:00	ブラインドサッカー体験会②
13:00~14:00	ブラインドサッカー体験会③
13:00~15:00	車いすテニス体験会
13:00~15:00	フロアボール体験会
13:00~15:00	スポーツ吹矢体験会②

パラスポーツ体験のほか、車いすバスケットボールのエキシビジョンゲーム(観戦)、ポッチャ大会、パラスポーツの写真展、障害者福祉施設で手作りした食品の販売などを行います。

パラアスリートや吉本興業のお笑い芸人もゲストとして参加します。障害のある人もない人も、みんなで、パラスポーツの魅力・楽しさを発見しましょう!

## ホワイトリング会場

**と き** 11月19日(土)9:30~15:00

**持ち物** 室内用シューズ

### ゲスト

パラアスリート

吉本興業お笑い芸人



▲藤澤 潔  
所属:株式会社コロブラ  
東京2020パラリンピック  
車いすバスケットボール競技  
銀メダリスト



▲もう中学生



▲スカチャン



▲白砂匠 庸  
所属:あいおいニッセイ同和損保  
東京2020パラリンピック  
陸上競技やり投げ 6位入賞



▲ゆでたかの

地域密着型  
プロスポーツチーム



▲AC長野パルセイロ



▲ボアルース長野



▲信州 Brave Warriors

\*…ゆるスポーツとは?  
「勝ったら嬉しい」「負けても楽しい」「見た目がユニーク」など、年齢・性別・運動神経に関わらず、誰もが楽しめる日本発のスポーツです。



▲フライングエッグ

## アクアウィング会場<水泳記録会>

**と き** 11月20日(日)  
9:00~12:00

ゲスト

▶対象/障害を持っている人  
▶実施種目/自由形  
(チャレンジクラス25m、25m、50m)、平泳ぎ(25m、50m)、背泳ぎ(25m、50m)、バタフライ(25m、50m)



▲小野智華子 所属:あいおいニッセイ同和損保  
東京2020パラリンピック  
水泳競技出場

### 参加申し込み(両会場いずれも)

10月11日(火)~28日(金)に、所定の申込書(市障害者スポーツ協会・市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、メールかファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834、✉npsa@npsports.jp)へ

※詳しくは、イベントのホームページをご覧ください。



問 スポーツ課

☎224-7804 FAX224-7351

✉sports@city.nagano.lg.jp



# 工事の前に遺跡の確認を忘れずに



## 遺跡は市民共有の財産です

埋蔵文化財(昔の建物跡や土器など)が埋まっている土地は、一般的に「遺跡」と呼ばれ、市内には千カ所以上あります。全て貴重な歴史遺産のため、市民共有の財産として、適切に保護する必要があります。

## 遺跡範囲内での工事は届け出を

遺跡範囲内で土地の形状を変更するような工事を行う場合は、工事着手前の届け出が文化財保護法によって義務付けられています。

▼**届け出が必要となる場所**／工事の計画地が遺跡の範囲に含まれている場所または付近に遺跡がある場所  
▼**対象となる工事**／建物の新築・建て替え、宅地の造成、建物の取り壊しなど、土地の掘削・地盤改良などを伴う工事

▼**届け出期限**／工事着手の60日前まで  
※届け出をせずに遺跡内で工事を行うと、工事の中断を求められる場合があります。あります。

## 遺跡の場所を正確に確認してください

工事を計画するときは、その土地や付近の遺跡の範囲を必ず確認してください。

## ▼確認方法

- ・インターネット
- ・市ホームページの長野市行政地図情報から、「遺跡地図(埋蔵文化財)」をご覧ください(「規制」の項目にあります)。
- ・フアックスやEメール

工事を計画している場所を地図に書き込み、埋蔵文化財センターへ送信してください。折り返しご連絡します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 発掘調査が必要となる場合

遺跡は原則として、現状のまま保存することが望ましいですが、それができない場合には、事前に発掘調査を行った上で、工事を実施することができます。発掘調査にかかる費用は、工事の発注者が負担します。

工事の内容や方法によって、発掘調査の要否や規模が異なるため、工事を計画する場合は、早めに埋蔵文化財センターにご相談ください。

## 問埋蔵文化財センター

☎ 284・0004 FAX 284・0106  
✉ maibun@city.nagano.lg.jp

# 地域福祉活動の紹介

コロナ禍でも、各地区では試行錯誤しながら活動しています。

## ■川中島地区

改訂版「わが家のあんしん便利帳」を配布(担当者コメント)

「困ったときの連絡先一覧表がほしい」という地区住民の声を受け平成28年に作成した「わが家のあんしん便利帳」を、このたび改訂しました。

地域の皆さんが避難の方法などを再確認するきっかけになるよう、防災関係の内容を充実させました。「避難場所・避難所マップ」は、地区の避難場所・避難所が一目で分かるように、見開きの地図になっています。ぜひ多くの地域の皆さんにご活用いただけます(詳しくは、川中島町住民自治協議会ホームページをご覧ください)。



## 問福祉政策課

☎ 224・5028 FAX 224・5106  
✉ fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

# 集客プロモーション パートナー都市 豊島区からのお知らせ

Tokyo Music Evening Yube(ユーベ)  
ウィーン・MARO・アンサンブル  
～N響メンバーによる～ 観覧無料

## ▼篠崎史紀



## ▼グローバルリング シアター



NHK交響楽団の第1コンサートマスター、MAROこと篠崎史紀氏率いる日本を代表する精鋭メンバーによる管弦楽のアンサンブルを、楽しいトークとともにお届けします。

▼とき／11月4日(金)19時～20時(開演18時30分)

▼ところ／池袋西口公園野外劇場「グローバルリングシアター」

▼申し込み／10月21日(金)10時から、としまチケットセンターへ

※詳しくは、豊島区ホームページをご覧ください。

「10月5日(水)10時公開」



問豊島区文化観光課観光企画グループ  
☎ 03・3981・4623

# 気を付けて！ 毒キノコによる食中毒！

毎年、9月から11月にかけて、ツキヨタケやクサウラベニタケなどの毒キノコを誤って食べ、食中毒になる人がいます。野生キノコを採取する際は、特徴を完全に覚えてから採取しないと危険です。



◀カエントケ



▲詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

## 猛毒！注意！

近年、県内でも見かけられる毒キノコです。食べると死亡することがあり、触れると皮膚がただれます。見つけても絶対に触れないでください。

## 知らないキノコは「絶対に採らない」

安全に食べられると確実に判断できないキノコは採らないでください。また、食べられるかどうか不確かなキノコを食べたり、人にあげたりすることは絶対にやめましょう。

## 「言い伝え」や「迷信」を信じない

「地味な色のキノコは食べられる」  
「縦に裂けるキノコは食べられる」  
「虫食いのキノコは食べられる」などの言い伝えや迷信は、根拠がなく誤りです。

## 生で食べない・たくさん食べない・古いものは食べない

野生キノコは、古いものや傷んだ部分は捨て、ゆでこぼしをしてから調理しましょう。また、食べられるキノコでも、食べ過ぎると下痢や嘔吐(おうと)を引き起こすことがあるので注意しましょう。



市内で野生キノコを購入するときは、「長野市野生きのこ販売場届出済証」のあるお店を選びましょう。

## 閩市保健所食品生活衛生課

☎226-9970 FAX226-9981

✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp

### テレビ

#### TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷1日(土)16:55~17:00  
浦野吉人展の見どころを紹介
- ▷8日(土)16:55~17:00  
ながの環境フェア2022
- ▷15日(土)13:25~13:30  
長野市の野外彫刻を巡ろう
- ▷22日(土)16:55~17:00  
煌(きら)びやかなお嫁入り  
～信濃の大名道具
- ▷29日(土)10:25~10:30  
松代藩 真田十万石まつり

#### ピックアップ!

市立博物館では、11月20日(日)まで企画展を開催しています。番組では、煌びやかな婚礼道具の一部を紹介いたします。



▲戸田家伝来茶弁当一式 (個人蔵・松本市教育委員会寄託)

#### abn ふるさとステーション

- ▷16日・【再】23日(日)17:25~17:30  
真田十万石の城下町松代  
～歴史にふれるまち歩き

#### NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷22日(土)10:45~11:15  
長野市の子育て支援  
～わくわく子育て すくすく子ども

### 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。

### ラジオ

#### SBC ふれあい21 こちら長野市です

- ▷29日(土)17:35~17:45  
多文化共生と「やさしい日本語」

#### 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

3日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
4日(火)	里親になりませんか
5日(水)	ごみ分別強調月間
6日(木)	各種検診およびピンクリボン運動月間
7日(金)	南部図書館まつり
10日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
11日(火)	2022オリンピックデーラン長野大会 参加者募集中
12日(水)	ムクドリ・カラス対策【再】
13日(木)	青少年健全育成フェスティバル
14日(金)	第5回NAGANOパラ★スポーツデー
17日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
18日(火)	産業フェアin信州2022
19日(水)	ナガノミライマルシェ、日本橋物産展
20日(木)	長野地域バス共通ICカードKURURU無料の日
21日(金)	一般社団法人「ワンアンドオンリー」の紹介
24日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
25日(火)	フレイル予防 市民ナビゲーターの紹介
26日(水)	野生キノコによる食中毒防止
27日(木)	ながの子育て世帯臨時特別給付金の支給
28日(金)	11月の観光情報
31日(月)	広報ながの11月号の見どころ

## 10月の市政番組

※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。



# くらしのチャンネル

お知らせ

まいご

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

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 長野市都市内分権審議会

- ▶とき／10月24日(月)13:30～15:30
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題／長野市都市内分権基本方針に基づく取り組み報告などについて
- ▶傍聴定員／5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／10月20日(木)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、地域活動支援課(☎224-7615、FAX224-8596、✉chiiki@city.nagano.lg.jp)へ

## お知らせ 長野一日合同行政相談所

- ▶とき／11月18日(金)10:00～15:00
- ▶ところ／生涯学習センター(トイゴウエスト4階)
- ▶参加予定機関／法務局、長野県、長野市、年金事務所、公証人、弁護士、税理士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、マンション管理士、社会保険労務士、長野・千曲地区行政相談委員など
- ▶申し込み・問い合わせ／10月26日(水)～11月9日(水)に、電話で長野行政監視行政相談センター(☎235-0128)へ[月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00、受付時間外は☎235-1100の留守番電話へ]

## お知らせ 「信濃川水系河川整備計画(変更原案)」に対する意見と回答を掲載

- ▶掲載期間／10月31日(月)まで
- ▶閲覧場所／信濃川水系河川整備計画ホームページ、
- 川河川課(第二庁舎6階)
- 千曲川河川事務所 ☎227-9434

## お知らせ 長野市戦没者追悼式

- ▶とき／10月26日(水)10:00～11:00
- ▶ところ／芸術館メインホール
- ※遺族会員と昨年度来場した人には、案内状を送付しています。その他に参加を希望する人は、10月11日(火)までに、電話で同課へお申し込みください。
- 圃福祉政策課 ☎224-5028

## お知らせ ながの花と緑大賞 2022受賞者

- 【公共緑化の部】
- ◇大賞／中村ガーデニングクラブ
- ◇優秀賞／あさかわ花✿花隊
- 【個人・ファミリーの部】
- ◇大賞／原明德さん
- ◇優秀賞／原田基典さん
- 【企業・団体の部】
- ◇大賞／JA長野厚生連 長野松代総合病院
- ◇優秀賞／大島博光記念館 バラ友の会
- 【特別賞】
- ◇コミュニケーション賞／中島西ふれあい公園愛護会
- ◇デザイン賞／山崎光雄さん、株式会社湯本建築設計
- ◇アイデア賞／高野真吉さん
- ◇環境・エコロジー賞／関川松雄さん、戸谷悦子さん
- ◇奨励賞／とよの福向(ふっこう)チーム 集楽元快(しゅうらくげんかい)、津野女子会
- ※「緑のカーテン部門」の受賞者は本紙11月号でお知らせします。
- 圃公園緑地課 ☎224-7285

## お知らせ 大雨の時は河川、水路、田畑などに近づかないでください

台風などによる大雨が発生する時期が続きます。特に夜間は危険ですので、絶対に近づかないでください。  
圃農業政策課 ☎224-7274

## お知らせ インターネットによる市有財産の売却

- KSI官公庁オークション
- ▶出品物／動産(物品)
- ▶申込期間／10月21日(金)13:00～11月8日(火)14:00
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください[10月20日(木)13:00掲載開始予定]。
- 圃管財課 ☎224-5016

## お知らせ 不用品あっせん

- ▶ゆずってください／耕運機、ホームベーカー
- ▶申し込み・問い合わせ／10月11日(火)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 家庭で処分に困っているタイヤなどの受け入れ(有料)

- ▶とき／11月12日・26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／10月11日(火)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・県民税(3期)	10月31日(月)	
国民健康保険料(10月期)		
後期高齢者医療保険料(4期)		
介護保険料(5期)		
し尿処理手数料従量制(4期)		

お知らせ

一般競争入札による市有地売り払い 圃管財課 ☎224-5016

番号	不産の類	所在	地目	面積(m <sup>2</sup> )	予定価格	入札保証金
①	土地	伊勢宮1丁目1733番8	宅地	181.53	632万円	31万6千円
②		川中島町上水鉦字諏訪749番2		1,032.66	3,300万円	165万円

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶とき/10月3日(月)~18日(火) ▶ところ/管財課(第二庁舎4階)

■入札(各入札開始の30分前から受け付け開始)

▶とき/11月18日(金) ①14:00~15:00、②15:30~16:30

▶ところ/市役所会議室202(第二庁舎10階)

※入札は、市の都合により延期や中止することがあります。

※参加申し込みや必要な書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



お知らせ

令和4年度 長野市優良工事表彰 圃検査課 ☎224-5013

令和3年度にしゅん工し、工事成績評定を実施した契約額130万円を超える607件の建設工事のうち、10件を優良工事として表彰しました。

部門	工事名	請負事業者
道路	国補 松代西222号線舗装工事	ワールド開発工業株式会社
	戸隠宮沢線舗装工事	株式会社山倉建設
建築	飯綱高原交流拠点施設等整備工事	千広建設株式会社
	国補 川中島中学校 中学校舎大規模改修外建築工事	株式会社守谷商会
電気設備	エムウェーブ 照明器具更新工事	旭電気・三恵建設共同企業体
機械設備	南長野運動公園 体育館空調設備改修工事	日本ガス工事株式会社
公園	国庫災 赤沼公園災害復旧工事	株式会社昭和ガーデン
上下水道	国補 篠ノ井中央6号雨水幹線工事	川中島建設株式会社
	夏目N-15ブロック内配水管布設替工事	株式会社日拓
	国補 末広処理分区下水道管渠(きよ)更生2工区工事	株式会社守谷商会

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月15日(土)10:15~12:30

▶ところ/もんぜんぶら座3階

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ

※託児を実施します(要予約)。

お知らせ

10月は「個別労働紛争あっせん制度」周知月間

県労働委員会では、労働者個人と事業主との雇用のトラブル(解雇、賃金、パワハラなど)について、労働問題の専門家をあっせんし、中立、公正な立場で円満な解決をお手伝いしています。

圃北信労政事務所 ☎234-9532

県労働委員会事務局 ☎235-7468

お知らせ

消防局防火標語入賞者(敬称略)

▶優秀賞/◇火の用心 命を守る 第一歩(田中結人) ◇その一瞬 ゆるんだ気持ちが 火事のもと(樋口聖菜) ◇広げよう 防火意識の ワクチンを(小山健次郎) ◇離れるな、小さな火種も消えるまで!(高坂英樹)

◆佳作/◇消したよね 油断しないで まさかの火(田中凜空) ◇日頃から 少しの用心 火の用心(小林奏太) ◇火を消そう 確認OK 安心だ(小林蒼空) ◇報知器が 僕らの明日を守ってる(田邊隼天) ◇感染と火災を防ぐ 二刀流(渡辺利之) ◇外出は 一に火の元 二に施錠(吉原武之) ◇消えたかな? 指差いいねで 二度三度(清水一希) ◇リモートじゃ できないのが 火の始末(柴田晃佐)

圃消防局予防課 ☎227-8001

お知らせ

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」などの販売

宝くじの収益金は、市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

▶発売期間/10月21日(金)まで

圃財政課

☎224-5014

お知らせ

宝くじの助成金による整備

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

▶返目区/会議用テーブル・椅子などの公民館備品、集会用テントなどの区行事に使用する備品

圃地域活動支援課 ☎224-5033

まごころ

ありがとうございます

【男女共同参画啓発事業に】

▶国際ソロプチミスト長野-みすず/空気清浄機1台

【放課後子ども総合プラン施設に】

▶ライオンズクラブ国際協会 334-E地区 2R3Z/冷風扇3台

募集

長野市スポーツ推進審議会委員

▶対象/市内在住の20歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶募集人数/3人以内(書類選考)

▶任期/12月1日(休)から2年間

▶申し込み/10月28日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、スポーツ課(第二庁舎3階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、「長野市のスポーツ推進のあり方」をテーマにした小論文(800字以内、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかでスポーツ課(〒380-8512長野市役所、✉sports@city.nagano.lg.jp)へ

圃スポーツ課 ☎224-7804



**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

**10月は、9日(日)**

**募集 市営住宅の入居者**

▶ **申し込み** / 10月4日(火)~11日(火)8:30~19:00[土・日曜日は10:00~16:00、10日(月)を除く]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
大豆島東	大字大豆島	3DK	1		1
小市	安茂里小市四丁目	2K	1		1
今井	川中島町今井原	3DK	6	2	
美濃和田	豊野町石	3DK	1		
諸沢(※1)	戸隠豊岡	3LDK	1		1

■シルバーハウジング(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
今井	川中島町今井原	2DK	1	1

〒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…LSA(生活援助員)の定期的な訪問が必要な65歳以上の単身者および65歳以上のみの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)]。

**募集 令和5年度やまざとビジネス支援補助金事業**

〒地域活動支援課 ☎224-5033

▶ **対象事業** / 中山間地域の地域資源(人・物・自然など)を活用し、補助事業開始から5年以上継続して展開する事業 ▶ **補助率** / 対象経費の1/2以内(上限500万円)を予定 ▶ **申し込み** / 12月23日(金)までに、所定の申込書(市ホームページ、同課にあります)に必要な事項を記入の上、直接、同課(第一庁舎4階)へ

**募集 もんぜんぷら座 敷地利活用検討部会員**

▶ **対象** / 市内在住の18歳以上(応募時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人

▶ **募集人数** / 若干名(書類選考)

▶ **任期** / 委嘱の日(11月予定)~令和6年3月

▶ **申し込み** / 10月21日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、まちづくり課(第二庁舎5階)にあります]に必要な事項を記入の上、「まちのにぎわい創出のために中心市街地に求めるもの」をテーマにした小論文(800字程度)を添えて、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかでまちづくり課(〒380-8512長野市役所、FAX224-5065、☒machi@city.nagano.lg.jp)へ  
 圃まちづくり課 ☎224-6859

**募集 長野市霊園(浅川清水)墓地使用者**

■規格統一型(4~6平方メートル)

▶ **永代使用料** / 1平方メートル当たり13万円

■自由型(4~9平方メートル)

▶ **永代使用料** / 1平方メートル当たり17万5千円

◎上記はいずれも

▶ **本年度新規募集区画数** / 60区画[多数の場合は10月31日(月)に抽選]

▶ **対象** / 市内在住の人(現在、長野市霊園を使用している人を除く)

▶ **申し込み** / 10月24日(月)(消印有効)までに、所定の申込書[市開発公社ホームページ、同公社(第二庁舎4階)にあります]に必要な事項を記入の上、郵送か直接、同公社(〒380-8512長野市役所)へ(1世帯1区画のみ)  
 ※1平方メートル当たり年間千円の管理料が必要です。

圃(一社)市開発公社 ☎226-3272

**募集 ながのまちづくり活動支援事業補助金 令和5年度活動団体**

▶ **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6年3月31日までに完了し、他の補助金などを受けていないこと)

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** / 11月18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]に必要な事項を記入の上、直接、地域活動支援課へ

※応募には、事前相談が必要です。

詳しくは、募集要領(市ホームページにあります)をご覧ください。

■募集説明会(初めての団体向け)

事前に電話でお申し込みください。

とき	ところ
10月14日(金) 10:00~11:00	市役所会議室241 (第二庁舎8階)
10月20日(木) 18:00~19:00	市役所会議室161 (第一庁舎6階)

圃地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ

まいにち

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**募集** 大岡歯科診療所  
パート 歯科衛生士

- ▶勤務内容／歯科衛生業務、事務
- ▶勤務時間／毎週月・水・土曜日  
9:15～18:00(勤務時間は相談可)
- ▶対象／歯科衛生士免許と普通自動車運転免許を有する人
- ▶募集人数／1人(書類選考後、面接)
- ▶申し込み／履歴書(写真添付)に歯科衛生士免許証の写しを添えて、郵送で医療連携推進課(〒380-8512長野市役所)へ  
医療連携推進課 ☎224-7453

**募集** フリーマーケット  
出店者

- ▶とき／11月27日(日)9:00～11:00、  
12:00～14:00(2部制・出店者入れ替え)
  - ▶ところ／サンマリンながの、リサイクルプラザ(屋内外開催)
  - ▶対象／市内在住のリサイクルを心掛けている個人・団体(事業者は除く)
  - ▶店舗数／各10店舗(多数の場合は抽選)
  - ▶出店料／各500円
  - ▶申し込み／10月28日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「11月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目・出店希望時間を記入の上、リサイクルプラザフリマ係(〒381-0026長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)
- ※開催の可否について、詳しくは同施設ホームページをご覧ください。  
圃リサイクルプラザ ☎222-3196

**行事**  
催し 豊野りんご狩り  
ウォーキング

- ▶とき／11月5日(土)9:30～12:00(小雨決行)
- ▶定員／40人(先着順、小学生以下は保護者同伴)
- ▶参加料／中学生以上1,500円、小学生以下1,000円
- ▶申し込み・問い合わせ／10月21日(金)までに、電話で豊野支所(☎257-5874)へ

**行事**  
催し 市立長野図書館  
大字長野長門町

- 映画上映会
- ◇桑港(サンフランシスコ)(字幕・白黒・115分)
- ▶とき／10月8日(土)14:00～
- ◇汚れなき悪戯(いたずら)(字幕・白黒・87分)
- ▶とき／10月22日(土)14:00～
- 10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
- おはなしカーニバル
- ▶とき／11月3日(木)11:00～12:00、  
14:00～15:00
- ▶内容／大型絵本、パネルシアター工作など
- ▶対象／幼児～小学生程度
- ▶定員／各30人程度(先着順)
- ▶申し込み／事前に電話で同館へ  
圃市立長野図書館 ☎232-3558

**行事**  
催し 鬼無里観光振興会

- 錦秋の原生林ウォーク
- ▶とき／10月23日(日)10:00～14:00
- ▶集合場所／奥裾花自然園(鬼無里日影)
- ▶対象／小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 秋の柄山峠トレッキング
- ▶とき／10月29日(土)9:00～15:00
- ▶集合場所／鬼無里支所
- ▶対象／小学4年生以上

◎上記はいずれも

- ▶定員／20人(先着順)
- ▶参加料／中学生以上1,500円、小学生800円
- ▶申し込み・問い合わせ／10月17日(月)までに、鬼無里観光振興会ホームページ内の申し込みフォームから申し込むか、電話で同振興会(☎256-3188)へ

**行事**  
催し 南部図書館まつり  
篠ノ井御幣川

- ▶とき／10月22日(土)・23日(日)  
10:00～16:00
- ▶内容／リサイクル本広場、おはなしの部屋(子ども向け)、本の福袋など  
※材料費が必要な催しがあります。
- 荻原市長講演会「夢をかたちに」
- ▶とき／10月23日(日)14:00～15:00
- ▶定員／親子50組(先着順)
- ▶申し込み／10月8日(土)10:00から、電話か直接、南部図書館へ  
圃南部図書館 ☎292-0143

**行事**  
催し 秋の山野草展

- ▶とき／10月22日(土)・23日(日)  
10:00～16:00(23日は15:00まで)
- ▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会)
- 圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

**行事**  
催し ともえ「巴の錦」菊花展

- 大豆島地区原産の名菊「巴の錦」約300鉢が展覧されます。
- ▶とき／10月23日(日)～11月11日(金)
- ▶ところ／大豆島公園  
圃大豆島支所 ☎221-4190

**行事**  
催し 鬼無里グルメライド

- 地元グルメとサイクリングを楽しみます。
- ▶とき／10月30日(日)9:30～14:30
- ▶集合場所／鬼無里支所
- ▶対象／小学生以上(15歳未満は保護者同伴)
- ▶定員／30人(先着順)
- ▶参加料／5,000円
- ▶申し込み／10月21日(金)までに、きなさいくりんぐホームページ内の申し込みフォームから申し込み  
圃鬼無里グルメライド実行委員会 ☎070-3392-1022

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



**行事催し** もんぜんぷら座ギャラリー 岡もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(10:00~19:00)
3階市民ギャラリー	グリーンながの絵手紙の会 絵手紙展	10月7日(金)~13日(木)
	城山版画 版画展	10月21日(金)~24日(月)
	第29回みずゑ展	10月26日(水)~30日(日)
2階ミニギャラリー	長野県カルチャーセンター 「たのしい写真教室」写真展	10月31日(月)~11月7日(月) [11月2日(水)を除く]
	退公連長野支部作品展	10月13日(木)~16日(日)

**行事催し** 行政書士無料相談会 ※詳しくは、各施設へお問い合わせください。

とき	ところ	定員(先着順)	電話番号
10月11日(火)9:30~12:00	東長野いこいの家(吉田五丁目)	4人	☎244-6721
11月4日(金)13:00~16:00	かがやきひろば豊野	6人	☎257-3135

▶対象/市内在住の人 ▶申し込み/事前に電話か直接、各施設へ

**行事催し** 親子わくわくフェスタ2022 岡生涯学習センター ☎233-8080

教室	とき[11月13日(日)]	対象	定員
地球観察	10:00~10:30、10:45~11:15、11:30~12:00、 13:00~13:30、13:45~14:15、14:30~15:00	どなたでも	各6組
親子ダンス	10:00~11:00、11:30~12:30	3歳児~小学3年生	各20組
電子工作	10:00~11:00、11:30~12:30、14:00~15:00	小学4年生以上	各10組
工作	10:00~11:30、12:30~14:00、14:30~16:00	小学生以上	各20組
プログラミング	10:00~12:00、14:00~16:00	小学4年生以上	各25組
将棋	10:00~12:00、14:00~16:00	小学生以上	各8組
科学の実験講演会	14:00~15:30	どなたでも	20組
おはなし会・本に関する 工作(申し込み不要)	10:00~16:00	どなたでも	なし

▶ところ/生涯学習センター(トイゴウエスト3・4階) ▶申し込み/10月20日(木)までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込み  
※申し込みは、1申請につき、子ども1人1教室のみです。別の教室を希望する場合は、別に申請が必要です。当選者のみ抽選結果を10月31日(月)までに、メールで送信します。✉manabi@city.nagano.lg.jpからのメールを受け取れるよう、迷惑メールの設定解除をお願いします。



※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**行事催し** 茶臼山動物園 秋の動物園の日

▶とき/10月15日(土)・16日(日)9:30~16:30

▶内容/秋の味覚ガイド(動物たちに特別な餌のプレゼント)など

▶入園料/高校生以上600円、小・中学生100円

※各日、ハロウィーンの仮装をして入園した先着300人に動物園オリジナルレベルブックをプレゼントします。

岡茶臼山動物園 ☎293-5167

**行事催し** リサイクルプラザ 松岡二丁目

■フリーマーケット

▶とき/10月23日(日)9:00~11:00、12:00~14:00(2部制・出店者入れ替え)

■ながのおさがり交換会

子ども服、絵本、育児用品などを持ち込んだ品数と同数、交換できます。

▶とき/11月12日(土)・13日(日)10:00~14:00

◎上記はいずれも

▶持ち物/エコバッグ

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

**行事催し** 市立博物館

11月3日(木)は、入館無料です。

■たわらあみでつくるかべかざり(ハロウィーン)

▶とき/10月15日(土)14:00~14:40

▶定員/6家族(先着順)

■さきおりたいけん

▶とき/10月22日(土)14:00~14:40

▶対象/小学生以上

▶定員/4人(先着順)

▶参加料/100円

■ブーメランゴマをつくろう

▶とき/10月29日(土)14:00~14:40

▶定員/6家族(先着順)

◎上記はいずれも

▶入館料/一般300円、高校生150円

▶申し込み・問い合わせ/10月1日(土)から、電話で同館(☎284-9011)へ

**行事催し** 信州新町美術館・化石博物館 ~恐竜の風(たこ)をつくろう!

11月3日(木)は、入館無料です。

▶とき/10月8日・15日(土)13:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/300円

▶入館料/一般500円、高校生300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同館(☎262-3500)へ

**行事催し** 野外彫刻めぐり~長野市北部の公園で紅葉を楽しむ

▶とき/11月12日(土)9:30~15:00

▶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/10月21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、郵便番号・住所・氏名(全員)・電話番号・「彫刻めぐり11月12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、現地で自己負担となります。

岡文化芸術課 ☎224-7504

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



## 犬と猫の休日譲渡会

※事前に電話で各申込期間中にお申し込みください。

とき	ところ	定員(先着順)	申込期間	申し込み・問い合わせ
10月15日(土)13:00~14:50	市保健所(若里六丁目)	30人	10月11日(火)~14日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)
10月16日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10人	10月3日(月)~14日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)



## 真田宝物館

11月3日(木)は、真田宝物館、真田邸、文武学校、旧横田家住宅、象山記念館の入館料が無料です。

### ■特別展「真田信之」ギャラリートーク

▶とき/10月19日(水)・22日(土)

10:00~、11:00~

▶入館料/高校生以上800円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

### ■折紙で刀を折ってみよう!

▶とき/10月29日(土)10:00~12:00

▶定員/20人(先着順)

▶入館料/高校生以上800円

### ■講演会「真田信之と上田・松代」

▶とき/11月12日(土)14:00~15:30

▶ところ/サンホールマツシロ

▶講師/丸島和洋さん(東京都市大学准教授)

▶定員/50人(先着順)

▶申し込み/10月12日(水)から、電話で真田宝物館へ

※11月1日(火)~令和5年3月31日(金)は、真田宝物館、真田邸、文武学校などの松代文化施設の開館時間を9:00~16:30(入館は16:00まで)に変更します。

☎真田宝物館 ☎278-2801



## ながのシニアのおしごと「ご縁」結び

▶とき/10月26日(水)10:00~16:00

▶ところ/芸術館展示サロン、市民交流スペース(第一庁舎1階)

▶内容/からだ測定、企業との面談など

▶対象/市内在住の55歳以上の人

▶定員/70人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/10月18日(火)までに、電話でながのシニアおしごとサポートセンター(☎217-6013)へ



## 戸隠森林植物園(雨天中止)

### ■自然観察会

▶とき/10月9日・16日・23日・30日(日)10:00~12:00

### ■戸隠高原ネイチャーウォーク

▶とき/10月15日(土)9:00~14:30

※昼食を持参してください。

### ■戸隠高原バードウォッチング

▶とき/10月22日(土)8:00~11:00

※双眼鏡、図鑑(ある人)を持参してください。

### ◎上記はいずれも

▶集合場所/園内八十二森のまなびや前

▶参加料/一般500円、小・中学生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



## ワンコインコンサート ~感謝を込めて

▶とき/10月10日(月)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



## パソコン無料相談会

### ■パソコンの病院ながの相談会

▶とき/10月15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/11月5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



## パパのためのベビーマッサージ&ママのための産後のいたわりヨガ

▶とき/10月16日(日)10:00~12:00

▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町)

▶対象/市内在住・在勤の保護者と2カ月~1歳未満の子ども

▶定員/10組30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(☎237-8303)へ

※託児を実施します[10月11日(火)までに要予約]。



## ながの門前まちあるき

### ■もんぜん、不動産の世界

▶とき/10月19日(水)14:00~16:00

### ■食欲の秋!“胃”世界食堂めぐり

▶とき/10月22日(土)16:30~18:30

### ◎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)



## 天体観測会(雨天決行)

▶とき/10月29日(土)18:30~20:30

▶ところ/南長野運動公園

▶対象/小学生以下(要保護者同伴)

▶定員/10人(先着順)

▶参加料/中学生以上300円、小学生以下200円(資料代、保険料含む)

▶申し込み・問い合わせ/10月11日(火)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ



**権堂イーストプラザ  
市民交流センター**  
大字鶴賀権堂町

行事  
催し

■ペットボトル・ジャック・オー・ランタン  
▶とき/10月22日(土)10:00~12:00、  
14:00~16:00

▶定員/各5人(先着順)

▶参加料/各500円

■アコーディオンカードケースを作ろう

▶とき/10月23日(日)10:00~11:00、  
11:00~12:00

▶対象/小学生以上

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各900円

■ハンドメイドdeアクセサリ

▶とき/10月29日(土)10:30~12:00、  
12:00~13:30、13:30~15:00

▶定員/各5人(先着順)

▶参加料/各300円(アクセサリ  
パーツ1つ含む)

■スノードームを作ろう

▶とき/11月5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

**2022農業祭**

■2022農業フェア

▶とき/10月22日(土)9:00~14:30

▶ところ/ビッグハット

▶内容/農産物・加工品の展示・販売、  
木工工作教室、お買い物大抽選会

■秋の収穫祭巡りキャンペーン

市内の直売所と道の駅を巡るスタ  
ンプラリーです。抽選で地産地消  
セットが当たります。

▶とき/10月1日(土)~

11月30日(水)

※詳しくは、市ホームページをご覧  
ください。

圃農業政策課

☎224-5098



行事  
催し

**成人指導者研修会**

▶とき/10月23日(日)9:00~15:00

▶ところ/大豆島公民館

▶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、上  
の二次元コードから申し込むか、電話  
で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ



行事  
催し

**介護者のつどい 交流会**

▶とき/10月28日(金)10:30~12:00

▶ところ/かがやきひろば安茂里

▶対象/市内在住で介護をしている人

▶定員/10人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電  
話かファクスで、同ひろば(☎225-  
8500、FAX225-8503)へ

行事  
催し

**善光寺表参道めぐり体験**

▶とき/11月3日(木)10:00~、13:00~

▶集合場所/長野駅観光情報センター

▶定員/各20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話  
で長野市ガイド協会(☎225-9911)へ

健康

**専門医による  
認知症個別相談会**

▶とき/10月13日(木)13:00~15:00

▶ところ/中部地域包括支援セン  
ター(第二庁舎1階)

▶対象/本人、家族など

▶定員/3人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電  
話で同センター(☎224-7174)へ

健康

**関節痛などで悩んでいる人の  
ための運動相談(個別相談)**

▶とき/11月2日(水)13:30~15:30

▶ところ/犀南保健センター(里島)

▶定員/5人程度(先着順)

▶申し込み/10月11日(火)から、電話  
で犀南保健センター(☎293-8080)へ  
圃市保健所健康課 ☎226-9961

健康

**ひきこもり講演会**

▶とき/10月8日(土)13:30~15:30

▶ところ/芸術館リサイタルホール

▶演題/いま知って欲しい「ひきこもり」  
のこと~その人らしく生きられるために

▶対象/市内在住の人

▶定員/150人(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

**各種健康講座**

■膝痛予防講座

とき(13:30~15:00)	ところ
10月17日(月)	北部保健センター(上松四丁目)
10月20日(木)	東部保健センター(大字富竹)
11月15日(火)	真島保健センター

■腰痛予防講座

とき(13:30~15:00)	ところ
10月28日(金)	三陽保健センター(大字西尾張部)
11月7日(月)	東部保健センター

◎上記はいずれも

▶定員/15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/10月11日  
(火)から、電話で市保健所健康課(☎  
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/10月19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

**働く人のための  
メンタルヘルス講座**

▶とき/11月7日(月)13:30~16:30

▶ところ/もんぜんぷら座3階

▶対象/市内在勤の人か、市内在住  
で仕事をしている人

▶定員/20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/10月28日  
(金)までに、事業所で参加者を取りま  
とめの上、電話かEメールで商工労  
働課雇用促進室(☎224-7492、  
✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

健康

難病・研修交流会

岡市保健所健康課 ☎226-9965

内容	とき	申込期限
特発性血小板減少性紫斑病・再生不良性貧血患者交流会	11月1日(火)13:30~15:00	10月18日(火)
医師講話～パーキンソン病の症状と治療	11月9日(水)14:00~16:00	10月26日(水)
管理栄養士講話～潰瘍性大腸炎・クローン病療養中の食事の工夫	11月11日(金)13:30~15:00	10月28日(金)
こころの健康～音楽にのって楽しもう	11月14日(月)13:30~15:00	10月31日(月)
薬剤師講話～難病とステロイド剤	11月17日(木)13:30~15:30	11月2日(水)
薬剤師講話～難病と生物学的製剤	11月30日(水)13:30~15:30	11月16日(水)

▶**ところ**／市保健所(若里六丁目) ▶**対象**／各難病や疾患を持つ本人とその家族 ▶**申し込み**／各申込期限までに、電話で市保健所健康課へ

健康

フレイル(虚弱)予防の相談会

- ▶**とき**／10月31日、11月14日(月) 13:00~16:45
- ▶**ところ**／地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)
- ▶**内容**／運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加など
- ▶**対象**／65歳以上の人
- ▶**定員**／各8人程度(先着順)
- ▶**申し込み・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

難病医療相談会

- ▶**とき**／11月7日(月)14:00~16:00
- ▶**内容**／医師による個別相談
- ▶**対象**／膠原(こうげん)病の患者とその家族など
- ▶**定員**／4人(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

スポーツ

グラウンドゴルフに挑戦!

- ▶**とき**／11月17日(木)9:00~11:00
- ▶**ところ**／サンマリーンながの屋内運動場
- ▶**対象**／市内在住で60歳以上の人
- ▶**定員**／20人(先着順)
- ▶**参加料**／100円
- ▶**申し込み・問い合わせ**／10月20日(木)9:00から、電話でかがやきひろば三陽(☎259-2411)へ

スポーツ

市ファミリーソフトテニス大会

- ▶**とき**／10月10日(月)8:30~
- ▶**ところ**／長野運動公園テニスコート
- ▶**対象**／市内在住・在勤で小学2年生以上のファミリーペア(親子、きょうだいなど)
- ▶**参加料**／1組1,400円(当日持参)
- ▶**申し込み**／10月8日(土)(必着)までに、参加者全員の氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号・ペアの関係を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで市ソフトテニス協会の山口明宏さん(〒381-0034長野市大字高田368-30、FAX223-4808、✉naganocstk@yahoo.co.jp.)へ 岡市ソフトテニス協会 山口さん ☎090-9660-2958

スポーツ

大人のサッカー「パルサカ」in 長野市

- ▶**とき**／10月22日(土)14:00~15:30
- ▶**ところ**／千曲川リバーフロントスポーツガーデン(大字屋島)
- ▶**コース**／エンジョイコース、レベルアップコース
- ▶**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 岡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

初心者カーリング体験講習会

- ▶**とき**／10月15日・29日(土)、12月4日(日)、令和5年1月14日(土)、2月12日、3月12日(日)9:00~12:00
- ▶**ところ**／カーリングホールみよた(御代田町大字草越)
- ▶**対象**／市内在住・在勤の人
- ▶**定員**／各8人(先着順)
- ▶**参加料**／各500円
- ▶**申し込み・問い合わせ**／各開催日の1週間前までに、住所・氏名・年齢を記入の上、Eメールで市カーリング協会(✉curling\_nagano\_city@yahoo.co.jp)へ

スポーツ

ノルディックウォーキング体験会 in 昭和の森公園

- ▶**とき**／10月28日(金)9:30~12:00
  - ▶**集合場所**／昭和の森公園フィットネスセンター入り口
  - ▶**定員**／30人(先着順)
  - ▶**参加料**／300円(保険料含む)
  - ▶**申し込み・問い合わせ**／10月11日(火)~19日(水)に、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ
- ※ポールは無料で貸し出します。

スポーツ

初心者スピードスケート教室

- ▶**とき**／11月12日(土)~令和5年2月23日(木)14:00~16:00(計8回)
- ▶**ところ**／エムウェーブ
- ▶**対象**／4歳児以上の初心者
- ▶**定員**／50人(先着順)

各種料金	中学生以下	高校生以上
参加料(保険料含む)	4,800円	5,850円
滑走料(毎回)	300円	660円
貸し靴代(毎回)	410円	510円

- ▶**申し込み**／10月8日(土)~11月4日(金)に、参加料と申込書(市スケート協会ホームページにあります)を持参の上、直接スケートセンター(エムウェーブ南入り口)へ 岡市スケート協会 細田さん ☎090-4932-2435



**スポーツ** 温湯温泉「湯～ぱれあ」おひさま教室(小学生以下限定)

☎ 282-5500 温湯～ぱれあ(若穂綿内)

教室	とき	教室	とき
みんなでトリミツ	10月8日(土)10:30～11:15	ひよこ親子ピクス	10月19日(水)10:00～10:45
親子プール	10月8日(土)・30日(日)15:00～16:00	わらべうたでいちにのさん	10月21日(金)10:30～11:30
親子体操	10月9日(日)・22日(土)15:00～16:00	親子でダンス	10月23日(日)11:15～12:00
ママのコアトレ	10月12日(水)10:30～11:30	キッズ ヒップ ホップ	10月23日(日)12:15～13:15
親子で楽しく英語遊び	10月15日・22日(土)10:30～11:15	からだすっきりママヨガ	10月25日(火)10:30～11:30
ポーセラーツ®食器作り	10月15日(土)10:30～12:00	わらべうた産後ダンス	10月26日(水)10:30～11:30
ハロウィンサンドアート	10月16日(日)10:00～12:00	ベビーヨガで手遊び歌遊び	10月28日(金)10:30～11:30
ベビー&ママ・パパ水中運動	10月16日(日)・20日(水)10:30～11:30	親子フラダンス	10月29日(土)10:30～11:30
子ども貸切プール	10月16日・23日(日)13:00～15:00	家族で水中サーキット運動	10月30日(日)10:30～11:30
わらべうたベビーマッサージ	10月17日(月)10:30～11:30		

▶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)  
※料金など、詳しくはホームページをご覧ください、電話で湯～ぱれあへ



**スポーツ** サンマリンながの

☎ 221-5535 温湯サンマリンながの

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
体育1カ月集中鉄棒※	10月15日・22日・29日(土)(計3回)	12:30～13:30 13:45～14:45 年少～年長児 小学1～4年生	各15人	各3,000円
体育教室無料体験※	10月27日(木)	16:30～17:30 17:45～18:45 年少～年長児 小学1～6年生	各5人	無料
体育	11月10日・17日・24日(木)(計3回)	16:30～17:30 17:45～18:45 年少～年長児 小学1～6年生	各5人	各3,300円

▶申し込み/事前に電話か直接、サンマリンながのへ  
※小学生は別途施設利用料1回200円が必要です。◇詳しくは、サンマリンながのホームページをご覧ください。

**スポーツ** 北部スポーツ・レクリエーションパーク

☎ 266-0582 温湯北部スポーツ・レクリエーションパーク

教室	とき	対象	定員(先着順)	参加料
テニス プレイ&ステイ※	10月23日～12月25日(日)8:45～9:45	5～9歳の人	各コース各回16人	各600円
サタデー ヨガ	11月5日～12月17日(土)10:00～11:00	18歳以上の人	各15人	各500円
ロコモ体操	11月7日～12月19日(月)9:15～10:15	おおむね50歳以上の人	各15人	各300円
ヨガ	11月7日～12月19日(月)10:30～11:30	18歳以上の人	各15人	各500円
いきいき健康体操	11月10日～12月22日(水)10:30～11:30	50歳以上の人	各15人	各300円

▶申し込み/10月11日(火)から、電話か直接、同パークへ ※…コース=初めてコース、初心者コース

**スポーツ** 市障害者スポーツ協会  
各種講座

■パラスポーツ体験会(シッティングバレーボール)

- ▶とき/10月22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・関心がある小学生以上の人
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申込期限/10月12日(水)

■障害者スポーツ講習会(マレットゴルフ)

- ▶とき/11月5日(土)9:30～11:30
- ▶ところ/犀川第二運動場マレットゴルフ場(青木島町青木島乙)
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申込期限/10月26日(水)

◎上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/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** 松代文化ホール

■椅子ヨガ

- ▶とき/10月15日(土)16:00～17:00
- ヨガ教室
- ▶とき/10月29日(土)16:00～17:00

◎上記はいずれも

- ▶定員/12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

**教室** 生ごみ堆肥を使ったガーデニング講座

- ▶とき/10月22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/球根ベゴニアなどの寄せ植え
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶受講料/2,000円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/10月19日(水)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

**教室** 男性の料理教室

- ▶とき/10月28日～令和5年1月27日(金)10:00～13:00(計4回)
- ▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)
- ▶対象/市内在住の男性
- ▶定員/8人(多数の場合は、初めて参加する人を優先の上、抽選)
- ▶受講料/3,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/10月11日(火)～14日(金)に、電話で市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ

**教室** 聞こえの支援・要約筆記を知る講習会



- ▶とき/10月28日(金)19:00～20:45
- ▶ところ/芹田公民館
- ▶対象/聴覚障害者の支援をしたい人
- ▶申し込み/10月23日(日)までに、ファクスかEメールで長野手話サークル要約筆記部(FAX219-1439、☒naganoyobu@gmail.com)へ

☎ 224-5030 温湯障害福祉課

**教室** 愛犬の正しい飼い方  
しつけ方教室

- ▶とき／10月15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か月以上の健康な犬(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／10月11日(火)～14日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

**教室** 聴覚障害者向け講座  
「家族が亡くなったとき  
～準備から葬儀、その後まで」

- ▶とき／10月23日(日)10:00～12:00
- ▶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／ 10月16日(日)までに、右上の二次元コードから申し込むか、ファクスで市聴覚障害者センター「デフネットながの」(229-5558)へ
- ※手話通訳・要約筆記付きです。
- ※託児を実施します(要予約)。

**教室** 篠ノ井中央公園管理棟  
篠ノ井会

- バスボム・ハーブボールづくり
- ▶とき／10月26日(水)10:00～12:00
- ▶受講料／2,000円
- ▶申込開始日／10月11日(火)9:00
- 初めての挿し木と株分け
- ▶とき／11月1日(火)10:00～11:30
- ▶受講料／1,500円(挿し木付き)
- ▶申込開始日／10月12日(水)9:00

- ◎上記はいずれも
- ▶定員／20人(先着順)
  - ▶申し込み・問い合わせ／申込開始日から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

**教室** プログラミング教室

- ▶とき／11月19日(土) 10:00～11:30、13:00～14:30
- ▶ところ／権堂イーストプラザ
- ▶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／11月1日(火)10:00から、電話か直接、権堂イーストプラザ(☎234-2906)へ

**教室** 生ごみ自家処理講座

園生活環境課 ☎224-5035

とき(14:00～15:30)	ところ	内容
10月13日(木)・29日(土)	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	段ボール堆肥
10月20日(木)	中条交流センター	
11月2日(水)	農業研修センター(松代町東寺尾)	コンポスト

- ▶対象／市内在住で初めて本講座を受講する人 ▶定員／各20人(先着順)
- ▶申し込み／各開催日の前日までに、電話で生活環境課へ
- ※受講した人に、段ボール箱と堆肥化に必要な基材を差し上げます。

**教室** 森を楽しむグリーンウッドワーク教室

園森林いのしか対策課 ☎224-8470

とき	製作物	受講料(宿泊料別途)
10月29日(土)9:00～30日(日)17:00	スプーン・小物	3,000円
11月5日(土)9:00～6日(日)17:00	スツール	5,000円
12月10日(土)9:00～11日(日)17:00	ククサ(木のカップ)	4,000円

- ▶ところ／アソビーバナガノパーク(大字上ヶ屋) ▶対象／中学生以上
- ▶定員／各15人(先着順) ▶申し込み／事前に電話で同パーク(☎239-2522)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			
11月17日(水)9:00～10:30	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)
■普通救命講習Ⅰ			
11月18日(金)9:00～12:00	安茂里分署	10人	安茂里分署(☎224-0119)
■普通救命講習Ⅱ			
11月11日(金)9:00～13:00	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
■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)			
11月10日(木)9:00～12:00	豊野支所3階	10人	豊野分署(☎215-3119)
■普通救命講習Ⅲ			
11月13日(日)9:00～12:00	篠ノ井消防署	10人	篠ノ井消防署(☎292-0119)
■上級救命講習			
11月5日(土)8:30～17:30	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)
■応急手当普及員講習(教材費約3,700円)			
11月16日(水)・17日(木)・18日(金) 8:30～17:30(計3回)	新町消防署	5人	新町消防署(☎262-5119)

**教室** 女性の就労応援セミナー

- 仕事と育児の両立、私らしく働くための準備講座
- ▶とき／10月18日、11月1日(火) 9:30～11:30(計2回)
- ▶対象／市内在住・在勤の再就職を検討中か育児休業中の女性
- 知っておきたい! 女性のための労働・社会保険の基礎知識
- ▶とき／10月29日(土)10:00～12:00
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の女性

- ◎上記はいずれも
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町)
  - ▶定員／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(☎237-8303、勤労者女性会館しなのき内)へ
  - ※託児を実施します(要予約)。

**教室** 温湯温泉「湯～ぱれあ」  
若穂綿内

- セルフケアを学ぼう!
- ▶とき／10月20日(木)15:30～16:30
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶申込開始日／10月11日(火)9:00
- 誰でも簡単! つまみ細工教室
- ▶とき／11月11日(金)13:30～15:00
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶受講料／600円(材料費含む)
- ▶申込開始日／10月18日(火)9:00
- チョークアート体験
- ▶とき／11月14日・28日(月)13:30～15:00
- ▶定員／各8人(先着順)
- ▶受講料／各700円(材料費含む)
- ▶申込開始日／10月18日(火)9:00

- ◎上記はいずれも
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
  - ▶申し込み・問い合わせ／申込開始日から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ(電話1回につき2人まで申し込み)

お知らせ

まじいろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



教室 リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
リメイク教室～ネックカバー作り	10月18日(火)10:00～12:00	4人	500円	10月11日(火)10:00
廃材・端切れでおもちゃ・小物作り※	10月28日(金)10:00～12:00	3組	300円	
ゆめ紙すき体験	11月10日(木)10:00～12:00	5人	100円	
ゆめ布ぞうり作り	11月14日・28日(月)10:00～14:30	各6人	各300円	10月12日(水)10:00
ゆめねこはんでん作り	11月17日(木)10:00～14:30	5人	1,500円	
21 さき織り体験	11月19日(土)10:00～12:00、13:00～15:00	各4人	各400円	

▶対象/市内在住の人 ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、リサイクルプラザへ  
※…対象=市内在住の未就園児と保護者

教室 かがやきひろば各種講座

※詳しくは、各ひろばにお問い合わせください

施設	講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
松代(松代町東条) ☎278-0050	フレイル予防講座※1	10月24日～12月26日(月)10:00～11:45(計6回)	10人	無料	10月11日(火)9:00
篠ノ井(篠ノ井御幣川) ☎293-7227	フレイル予防講座※1	10月25日～11月29日(火)13:30～15:30(計6回)	18人	600円	10月12日(水)9:00
	トールペイントで羽子板飾りを作ろう※2	11月10日～12月8日(木)10:00～12:00(計4回)	8人	2,000円※3	10月11日(火)13:00
湯福(箱清水三丁目) ☎232-8335	絵解き 釈迦涅槃(しゃかねはん)図※2	11月11日(金)10:30～12:00	20人	100円	10月13日(木)9:30
	フレイル予防講座※1	11月15日～12月20日(火)10:00～12:00(計6回)	10人	無料	随時

※1…対象=市内在住の70歳以上の人 ※2…対象=市内在住の60歳以上の人 ※3…材料費含む

教室 生きがいつくり講座

圃シニアアクティブルーム ☎223-0058

講座	とき	対象	定員※1	受講料	申込期限
笑い文字で年賀状	11月17日(木)10:30～12:30	市内在住の60歳以上の人	30人	1,200円※2	10月14日(金)
英語で歌おう	11月17日～令和5年1月19日(木)13:30～15:30(計4回)		30人	500円※2	
懐かしいオールデイズ	11月24日(木)10:30～13:30		20人	1,600円※2	
千支(えいと)のちぎり絵	11月25日(金)10:30～12:00		30人	100円	10月21日(金)
信州大学出前講座 古典文学を知る	11月25日(金)10:30～12:00				

▶ところ/もんぜんぶら座 ▶申し込み/各申込期限(消印有効)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入の上、往復はがき(1人1枚1講座)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ  
※1…多数の場合抽選 ※2…教材費含む

教室 川中島古戦場史跡公園

■ハンギングバスケット講座

▶とき/10月29日(土)10:00～12:00、14:00～16:00

▶定員/各10人(先着順)

▶受講料/3,500円(材料費含む)

▶申込開始日/10月11日(火)8:30

■秋から春まで楽しめる寄せ植え作り

▶とき/11月5日(土)13:30～15:00

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/3,000円(材料費含む)

▶申込開始日/10月24日(月)8:30

◎上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/申込開始日から、電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ

教室 スマートフォン・タブレット活用講座

圃市障害者福祉センター ☎226-4884

▶とき/11月2日・9日・16日(水)9:00～16:00 ▶ところ/リサイクルプラザ(松岡二丁目) ▶対象/身体障害者手帳所持者とその家族 ▶定員/各4人(先着順) ▶申し込み/10月21日(金)までに、住所・氏名・電話番号・受講希望日・持参する機器を、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、同センター(FAX226-6263、✉info@nagano-sfc.jp)へ

教室 未体験業務チャレンジ事業(せん定)

圃ながのシニアおしごとサポートセンター ☎217-6013

▶とき/11月2日(水)10:00～11:30 ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟(篠ノ井会) ▶対象/市内在住の就労を希望する55歳以上の人 ▶定員/10人(先着順) ▶申し込み/10月24日(月)までに、電話で同センターへ

教室 創業支援講座

圃商工労働課 ☎224-6751

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込期限
創業準備プレ	10月13日(木)18:30～20:30	20人	1,000円	10月11日(火)
実践起業塾	10月20日～12月15日(木)18:30～20:30(計7回)	10人	8,000円	10月17日(月)

▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町) ▶申し込み/各申込期限までに、電話でNPO法人コミュニティビジネスネットワーク長野(☎219-2188)へ

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。
- ・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=10月1日(出)9:00～8日(出)17:00に、右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。

※申し込みの際の注意事項などは25ページをご覧ください

講座		とき	回数	定員(人)	受講料など	申込開始日
<b>■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)</b>						
▶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	粘土が純銀に! 手作りアクセサリー	11月26日(土)13:30~15:30	1	10(5)	2,180円	10月9日(日)10:00
	心も体もニコニコ体操	12月7日~令和5年3月22日(休)10:00~11:15	13	15(7)	7,540円	10月12日(水)11:25
	バランスアップヨガ(木)	12月8日~令和5年3月23日(休)10:00~11:30	14	18(9)	8,120円	10月13日(木)11:40
	はじめての英会話	12月8日~令和5年3月23日(休)13:30~14:30	14	10(5)	11,607円	10月13日(木)14:40
	体力アップ! からだにやさしいストレッチ	12月9日~令和5年3月24日(金)13:30~14:30	14	15(7)	8,120円	10月14日(金)13:00
中部	アロマで冬の乾燥対策	11月26日(土)10:00~12:00	1	15(8)	1,315円	10月11日(火)18:00
	ロザフィ®でおしゃれ小物作り	12月10日(土)10:00~12:00	1	10(5)	1,315円	
南部	美温活リンパストレッチ®で体のなかから美しく(女性限定)	12月2日~令和5年3月17日(金)19:30~20:30	8	16(8)	2,550円	
	ココロとカラダを整えるヨガ(土)	12月3日~令和5年3月18日(土)10:30~11:45	8	20(10)	2,550円	
	ヨガでアンチエイジング(夜)	12月5日~令和5年3月6日(月)19:00~20:15	7	14(7)	2,235円	
	きれいをつくるピラティス	12月7日~令和5年3月15日(水)19:00~20:00	7	15(8)	2,205円	
	たのしい韓国語	12月7日~令和5年3月22日(水)19:00~20:15	13	14(7)	6,845円	
	気の流れを整える経絡YOGA	12月8日~令和5年3月23日(木)19:00~20:15	7	14(7)	2,235円	
	癒やしのヨガで美しく	12月10日~令和5年3月25日(土)10:30~11:45	6	15(7)	1,910円	
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	12月15日~令和5年3月16日(木)19:00~20:00	7	14(7)	2,205円		
<b>■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)</b>						
ファイナンシャルプランニング技能検定3級	11月4日~令和5年1月20日(金)13:30~15:30	10	15(5)	5,980円	10月11日(火)13:30	託児
◆ちょっと得する相続の基礎講座	11月16日(水) 10:00~12:00	1	15(5)	415円	10月12日(水)10:30	
◆相続無料相談会(1人40分)	11月16日(水) 13:00~17:00	1	5	無料	10月12日(水)10:30	電話
医療事務入門編	11月24日~令和5年2月2日(休)10:00~12:00	9	15(5)	5,735円	10月13日(木)10:30	託児
実用ペン字講座	12月1日~令和5年3月16日(休)18:30~19:30	12	15(5)	8,700円	10月20日(木)18:00	
韓国語中級(3期)	12月1日~令和5年3月23日(休)18:30~20:00	14	15(5)	12,000円	10月27日(木)18:00	
ダイエット&ゆがみを整えるヨガ	12月1日~令和5年3月30日(休)10:00~11:30	12	30(10)	7,200円	10月20日(木)11:30	
リンパケア&ストレッチ	12月1日~令和5年3月30日(休)13:30~14:30	13	30(10)	7,800円	10月20日(木)14:30	
◆はじめての英会話	12月2日~ 11:30~12:30	15	15(8)	12,500円	10月28日(金)11:00	
◆世界に広げる英会話	令和5年3月24日(金) 13:30~14:30	15	15(5)	11,400円	10月28日(金)13:00	
ひきしめて癒やすヨガ	12月2日~令和5年3月31日(金)10:00~11:30	15	20(8)	7,025円	10月21日(金)11:30	
◆気軽に楽しく英会話	12月5日~令和5年3月20日(月)13:30~14:30	14	20(8)	11,000円	10月31日(月)13:00	
◆実用英会話	12月5日~令和5年3月27日(月)18:30~19:30	14	15(5)	11,700円	10月31日(月)18:00	
キレイになるピラティス	12月7日~令和5年3月22日(水)13:30~14:30	14	25(8)	8,400円	10月26日(水)14:30	
ウォーターエクササイズ	12月7日~令和5年3月29日(水)10:20~11:50	13	30(10)	7,740円	10月26日(水)10:00	
<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>						
◆干支(えと)を動書で書こう	11月14日・21日(月)18:30~20:00	2	10(4)	1,200円	10月12日(水)18:00	
◆税理士が教える相続対策	11月18日(金) 10:00~12:00	1	8(4)	415円	10月14日(金)10:30	
◆相続無料相談会(1人40分)	11月18日(金) 13:00~17:00	1	5	無料	10月14日(金)10:30	電話
◆Let's talk English	12月2日~令和5年3月24日(金)19:45~20:45	15	8(4)	11,000円	10月14日(金)19:30	
リフレッシュエアロビクス	12月5日~令和5年3月20日(月)19:00~20:10	12	16(8)	6,220円	10月17日(月)18:30	
◆ネイティブと話す中学レベルの英会話	12月7日~令和5年3月22日(水)9:30~10:30	14	12(6)	12,447円	10月19日(水)9:15	
◆気軽に楽しく英会話	12月7日~令和5年3月22日(水)11:00~12:00	14	12(6)	12,205円	10月19日(水)10:45	
◆中国語中級	12月7日~令和5年2月22日(水)19:00~20:30	9	10(5)	6,200円	10月12日(水)18:30	
シェイプボディ	12月8日~令和5年3月23日(木)19:00~20:15	6	18(10)	2,950円	10月13日(木)18:30	
◆中国語初級	12月12日~令和5年2月27日(月)18:30~20:00	6	10(5)	4,440円	10月17日(月)18:00	
<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>						
エンディングノートで賢い終活(しゅうかつ)(11月)	11月15日(火) 10:00~12:00	1	12(6)	1,415円	10月11日(火)10:00	
相続無料相談会(11月、1人40分)	11月15日(火) 13:00~17:00	1	5	無料	10月11日(火)10:00	電話
はじめてのキッズダンス※1	12月6日~令和5年3月14日(火)17:00~18:00	11	25(12)	6,050円	10月18日(火)17:00	
はじめてのジュニアダンス※2	12月9日~令和5年3月17日(金)17:30~18:30	14	25(12)	7,700円	10月14日(金)17:30	
クリスマスに作るシルバーアクセサリー	12月10日(土)10:00~12:00	1	12(6)	2,150円	10月22日(土)14:00	
税理士が教える相続税対策(12月)	12月13日(火) 10:00~12:00	1	12(6)	315円	10月11日(火)10:00	
相続無料相談会(12月、1人40分)	12月13日(火) 13:00~17:00	1	5	無料	10月11日(火)10:00	電話
※1…対象=年少~年長児 ※2…対象=小学1~3年生						
<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>						
パワーポイント(プレゼンテーション)コース★★★★☆☆	11月4日・11日(金)9:30~16:30	2	10	11,000円	10月7日(金)9:00から、開催日の1週間前まで [先着] [電話]	
エクセルビジネスコース★★★★★★	11月5日・12日(土)9:30~16:30	2	10	12,000円		
ワード入門コース★★★☆☆☆☆	11月7日・14日(月)9:30~12:30	2	10	6,320円		
エクセル入門コース★★★☆☆☆☆	11月7日・14日(月)13:30~16:30	2	10	6,320円		
エクセル(表計算)基礎コース★★★★☆☆	11月17日・24日、12月1日(木)9:30~16:30	3	10	15,000円		
ワード(文章)基礎コース★★★★☆☆	11月19日・26日、12月3日(土)9:30~16:30	3	10	15,000円		

お知らせ  
まごころ  
募集  
行事・催し  
健康  
スポーツ  
教室





# 2022 OLYMPIC DAY RUN

オリンピックと一緒にスポーツを楽しもう！

とき 11月3日(木)

ところ 南長野運動公園総合運動場



## 参加者募集中

申し込みは  
10月20日(木)まで  
事前申込制



▲オリジナルTシャツ(参加賞)



岡本依子  
テコンドー



尾西美咲  
陸上競技



佐藤寿治  
体操/体操競技



三宮恵利子  
スケート/スピードスケート



須佐勝明  
ボクシング



竹内愛奈  
アイスホッケー



谷本歩実  
柔道



鶴岡剣太郎  
スキー/スノーボード



山田沙知子  
水泳/競泳



山田伸子  
スケート/ショートトラック



上村愛子  
スキー/フリースタイル



勅使川原郁恵  
スケート/ショートトラック



原田雅彦  
スキー/ジャンプ

開催地枠オリンピック

※五十音順  
— ウォーキング・ジョギングコース(約3キロメートル)

### 定員

1,000人(先着順)

※未就学児は、必ず大人(保護者など)の申し込みと同伴、伴走が必要です。

### 参加料

大人:1,500円 小学生~高校生:500円

未就学児:無料(参加賞を希望する場合は、500円が必要です)



### 実施スケジュール

- 8:30 受付開始  
オリンピックサイン会整理券配布開始(先着100人)\*1  
オリンピック実施競技体験(バスケットボール/シュート、野球/ティーボール)\*2  
北海道・札幌2030オリンピック・パラリンピック招致ブース、長野1998冬季大会記念ブース
- 9:30 開始式
- 10:00 ジョギング、ウォーキングスタート(約3キロメートル)
- 10:45 オリンピアントークショー  
オリンピック抽選会
- 11:30 オリンピックサイン会\*1
- 14:00 スポーツ教室(柔道)\*3

\*1整理券は当日受け付け付近で8:30から配布します。サイン会はウォーキング・ジョギング参加者のみ参加可能です。

\*2オリンピック実施競技体験は、会場内に体験コーナーを設けています。常時実施していますので、お気軽にご参加ください。

\*3スポーツ教室の参加は事前申込制です。参加を希望する場合は、オリンピックデーラン申込時に併せて申し込みをしてください。

※スケジュールは、当日変更になる場合があります。

※雨天時は、プログラムが変更になる場合があります。

※プログラム参加中は、必ず2022オリンピックデーランオリジナルTシャツを着用してください。サイズは150、SS、M、L、LLの5サイズですが、当日の状況により希望に沿えない場合があります。

### 新型コロナウイルス感染症対策

ガイドラインに準じた対策を講じ、内容は市ホームページで公開し、実施します。安全な大会運営にご協力をお願いします。

### 申し込み

- ①下記、二次元コードから申し込みフォーム(9月26日に公開予定)にアクセスし、必須項目を入力  
※申し込みフォームからの申し込みには会員登録(無料)が必要です。
- ②参加申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクス(238-8861)へ  
※ファクスの申し込み様式(チラシ)は、市ホームページに掲載しています。



【エントリーに関する問い合わせ】

☎080-5101-6122(エントリーセンター)

### 参加者へのお知らせ事項

- ・中止に伴う入金後の参加料の返金はありませんが、後日参加賞のTシャツを発送します。
- ・主催者側では傷害保険に加入しますが、疾病・傷害・事故が発生したときは、応急処置と傷害保険範囲以外の責任は負えませんのでご承知おきください。
- ・その他のお知らせは、市ホームページで確認してください。

問 スポーツ課

☎224-7804

FAX224-7351

✉sports@city.nagano.lg.jp

長野市公式  
ホームページ  
はこちら



「広報ながの」  
などを配信  
無料アプリ  
「マチイロ」



長野市公式SNS一覧

