

幸せ実感都市『ながの』

# NAGANO

広報ながの  
令和4年 11月号  
(2022年)  
No.1640



健幸増進都市



100歳  
おめでとうございます  
ございます



「何に見えるかな？長野市のカタチ」アンケートを長野市LINE公式アカウントで実施した。これは、長野市のカタチが「馬に見える」という私と、市職員の「鳥に見える」との「見え方の違い」から始まったカタチ論争に、市民の皆さんにも加わっていただいたもの。

その結果はページ下段のとおりで、多くの回答を得ることができた。そこで、その結果の一部を紹介するとともに、結果から感じた私の思いをお伝えしたい。

まず、一番多かった回答は「鳥の仲間」でハトなど。次いで「犬の仲間」でプードル、シュナウザーなど。それに続いて「恐竜・怪獣」でプテラノドン、ドラゴンなど。多種多様な回答に、驚き、感動した。

ある小学校の先生は、社会科の授業の中で「長野市のカタチ」について子どもたちが考えた結果を回答してくれた。また、ある家庭では、子どもたちを含む家族全員で何に見えるかアイデアを出し合ってくれたとのこと。

私が投げかけた一つの問いに対し、いくつもの好奇心が生まれ、市内外のさまざまな場所で「長野市のカタチ」について考えを巡らせていただ

たことは本当に嬉しく思う。

人は「抽象(長野市のカタチ)」から「具体(モノ)」を想像する際に、その人の固有の経験や記憶が深く影響するという。10代前後の子どもたちからの回答に恐竜や怪獣、ゲームキャラクターが多かったのは、図鑑やゲームの影響があるのかもしれない。また着物を着た人が両手を広げ祈る姿と答えた50代の回答など、「なるほど・・・」と思わせるものが多く、印象に残った。

私自身は、異なる見え方が多数存在することを通じて、あらためて社会にある多様性を再認識した。多様性ある地域社会を構築する上では、具体にとらわれ過ぎず、抽象的発想から、共通性を見いだすことができるのではないかと。

そこで、「長野市に暮らす人々」を抽象、「人々のそれぞれの幸せ」を具体と想定し、抽象と具体とを行ったり来たり、考えることを繰り返しながら、まちづくりを進めれば、長野市はひとりひとりが幸せな、一つのまちになる、とアンケートへの協力に感謝しつつ、そう確信した。

萩原健司

## 「何に見えるかな？長野市のカタチ」アンケート結果

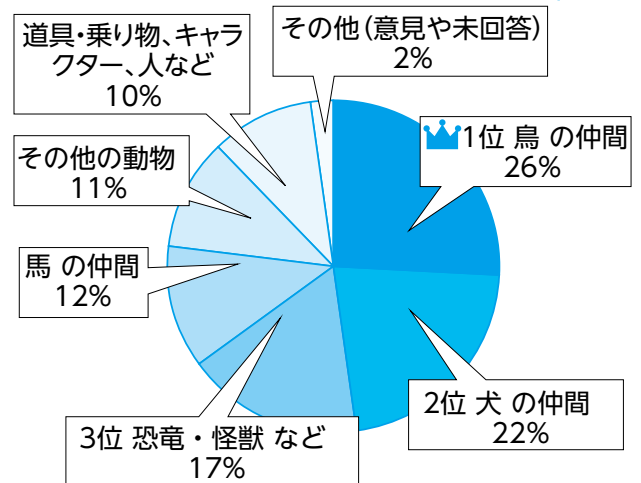


9月に長野市LINE公式アカウントで実施したアンケート(広報ながの9月号「市長エッセー」掲載)の結果をお知らせします。アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

### ■回答数

回答数1,408(家族分など複数回答を含む回答件数は1,505件)

種類(主な内訳 ※回答の多かったものを抜粋)	件数
鳥の仲間(ハト42、フェニックス・鳳凰(ほうおう)24など)	386
犬の仲間(オオカミ含む)	326
恐竜・怪獣 (プテラノドンなど翼竜132、トリケラトプス10、怪獣・ドラゴン48など)	265
馬の仲間(ペガサス・ユニコーン24含む)	177
その他の動物(コウモリ37、ムササビ・モモンガ26、ウシ15、アリクイ・バク15など)	170
キャラクター(ゴジラ21、ポケモンキャラクター15など)、道具、乗り物・・・など	154
アンケート回答外の意見・未回答	27



### ■こんな回答もいただきました

キツネ、キリン、ヤギ、ヒツジ、クマ、ネコ、エイ、マンタ、打ち出の小槌(こづち)、ハンマー、斧(おの)、手裏剣、飛行機、バイク、踊っている人、ギターを弾く人、魔女、群馬県、北海道・・・など

- 市長エッセー ..... 2
- 「何に見えるかな？長野市のカタチ」  
アンケート結果 ..... 2
- 財政の健全化判断比率の公表 ..... 3
- ながの子育て世帯臨時特別給付金 ..... 4
- 児童虐待防止 ..... 4
- いじめの未然防止と早期発見 ..... 5
- みらながプロジェクトの推進 ..... 6
- 長野デザインウィークの開催 ..... 7
- 皆さんの意見を募集 ..... 8
- 女性に対する暴力をなくす運動 ..... 9
- 生活困窮者自立支援と生活保護 ..... 9
- 国民年金の手続き ..... 10
- 感染症・食中毒の予防  
(ノロウイルス、ふぐ) ..... 11
- 冬の感染症予防 ..... 12
- 歯周病の予防 ..... 12
- 血糖値をコントロールしましょう ..... 13
- アルコールによる健康被害 ..... 13
- おひざで絵本事業 ..... 14
- 認知症カフェのご案内 ..... 14
- 灯油流出事故の防止 ..... 15
- まきストーブの適切な利用 ..... 15
- 第35回長野市景観賞受賞作品の紹介 ..... 16

- 青少年健全育成コンクール  
最優秀賞・優秀賞の発表 ..... 17
- 消防だより ..... 18
- 集客プロモーション  
パートナー都市からのお知らせ ..... 19
- 11月1日は計量記念日 ..... 19
- 長野市風景画展の作品募集 ..... 19
- 11月の市政番組 ..... 20
- 暮らしのチャンネル ..... 20～31
- パートナーシップ宣誓制度 ..... 32

今月の表紙

本年度100歳を迎える市民のうち、古舘ハルエさん(表紙右上)と和田耕一さん(表紙左下)の自宅へ市長が祝賀訪問しました。市長から長寿の祝状などを贈呈した後、家族の皆さんも交え、長寿の秘訣(ひけつ)や日々の楽しみについて歓談しました。

長野市の人口と世帯数 (令和4年10月1日現在)

総数 369,421人(男179,278人 女190,143人)  
前月比 △281人( △167人 △114人)  
世帯数164,123世帯(前月比 △80世帯)

本市の財政状況

地方公共団体は、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、財政の健全性を示す指標を公表することが義務付けられています。令和3年度決算に基づく、本市の財政分析指標をお知らせします。

令和3年度決算に基づく健全化判断比率などを算定した結果、本市の各指標の比率は、国が定める早期健全化基準を大きく下回っていて、健全な財政状況を維持しています(下表)。

「実質公債費比率」の指標は、第四学校給食センターとサンマリーンながの更新整備などで財源とした市債の償還費が増加したことなどから、前年度に比べて0.7ポイント上昇(悪化)しました。

「将来負担比率」の指標は、市債残高の減少などにより、前年度に比べて9.8ポイント低下(改善)しました。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。また、財政課へお問い合わせください。

財政の健全化判断比率などを公表します

長野市の健全化判断比率など

財政悪化

指標	令和3年度 決算	令和2年度 決算	前年度比増減 (ポイント)	参考		
				健全団体	早期健全化基準 (イエローカード)	財政再生基準 (レッドカード)
健全化判断比率 実質赤字比率	-	-	-	11.25%未満	11.25%以上	20%以上
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%未満	16.25%以上	30%以上
実質公債費比率	4.3%	3.6%	0.7	25%未満	25%以上	35%以上
将来負担比率	33.0%	42.8%	▲9.8	350%未満	350%以上	
資金不足比率	-	-	-	20%未満	20%以上	

※「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」は、黒字決算のため「-」と表示しています。  
※「資金不足比率」は、全ての公営企業会計で資金不足が生じていないため、「-」と表示しています。

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



# 【市独自】 ながの子育て世帯臨時特別給付金(18歳給付金)

▼対象児童／①10月1日時点で本市に住民登録がある、平成16年4月2日以降に生まれた児童 ②10月2日～12月31日の間に、出生して本市に住民登録をした児童 ③10月2日～12月31日の間に、本市に転入した平成16年4月2日以降に生まれた児童

▼支給金額／対象児童1人につき1万円(所得制限はありません)

## 申請が必要な人

### ①の養育者のうち次の人

- ・平成16年4月2日～平成19年4月1日、または令和4年9月1日～10月1日に生まれた児童を養育する人
- ・里親などへ委託されているか、障害児入所施設などへ入所か入院している児童(高校生含む)の里親・施設長
- ・対象児童を養育している公務員
- ・所得制限により児童手当の受給要件から外れた人
- ・対象児童を養育しているが、単身赴任などにより対象児童と離れて市外で暮らしている人

↓10月24日付けで市から発送している申請書を確認し、申請してください。

### ②・③の養育者

↓申請書(専用ホームページ)から申請窓口にあります。で、申請してください。



## 申請手続き

### ▼申請方法

- ・専用ホームページから電子申請(①の養育者のみ)
- ・申請書に必要書類を添えて、郵送か直接、子育て家庭福祉課18歳給付金担当(〒380-8512長野市役所、第一庁舎6階)へ

### ▼申請期限／12月31日(土)(消印有効)

- ※持参の場合は、12月28日(水)まで
- ※②・③の養育者は、令和5年1月16日(月)まで(消印有効)

## 申請が不要な人

①のうち、本市からの9月分(10月支給)の児童手当支給対象の人  
↓10月14日付けで給付の案内を発送しています。

問子育て家庭福祉課18歳給付金担当

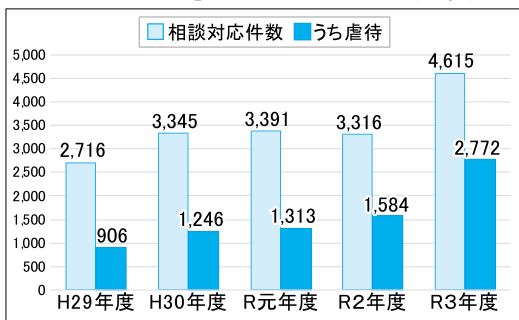
☎224・9718 FAX 224・76988

✉18sai-info@city.nagano.lg.jp

# ストップ！児童虐待

「もしかして？」ためらわないで！  
189(いちはやく)

市では、令和3年度に約4600件の家庭や児童に関する相談を受けました。「長野市要保護児童対策協議会」では、虐待を早期に見出し、迅速に対応するため、中央児童相談所や警察などの関係機関と協力し、支援が必要な家庭の見守りや、児童虐待の防止に努めています。



※R3年度の増加は、計上方法の変更によるもの

## 子どもの前での夫婦げんかも虐待に

夫婦げんかなどでの暴力・暴言(言い争い)を子どもが見聞きすることは、心理的虐待になります。そのことにより、過度の緊張状態になる、暴力的になる、不登校になるといったSOSを出すようになります。体罰などにより生まれない子育てを子どもへの体罰は、法律で禁止さ

11月は児童虐待防止推進月間です

れています。

## ●「しつけ」とは？

しつけとは、人格や才能などを伸ばし、社会で自立できるように必要なことを教え、伝えることです。体罰や暴言で脅したり、従わせたりして、体や心を傷つけることではありません。

## ●こんなことをしていませんか？

- ・何度も言葉で注意したが、言うことを聞かないので、頬をたたいた。
  - ・「お前なんか生まれてこなければよかった」など、冗談のつもりで子どもの存在を否定するようなことを言った。
  - ・宿題をしなかったため、食事を与えなかった。 など
- これらは「しつけ」ではなく虐待です。

## 相談は・・・

- ・子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)
- ・児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく) 最寄りの児童相談所につながります。

問子育て家庭福祉課

☎224・7092 FAX 224・76988

✉ko-fukushi@city.nagano.lg.jp



# いじめの未然防止と早期発見に向けて

多くの大人が子どもたちを見守る環境づくり



全ての市立小・中学校では、毎年11月の「人権教育強調月間」に、いじめ問題などの人権課題について、さまざまな角度から考える取り組みを行っています。

いじめは、いつでも、どこでも、どの子にも起こり得ます。

学校は、教科だけではなく、望ましい人間関係の在り方についても学ぶ場です。トラブルを予測し、自ら解決する力を育むことも大切です。しかし、いじめは1人で解決することが困難です。学校、家庭、地域が一体となって連携し、未然防止、早期発見、早期対応に取り組むことが重要です。

市教育委員会では、子どもたちからの相談体制を充実させるため、タブレット端末を活用した相談フォーム「ひとりでなやまないで！」の運用を開始するなど、多くの大人が子どもたちの状況を見守る環境を整備しています。

## 学校での取り組み

▽全ての市立小・中学校で、「学校いじめ防止基本方針」を策定しています。この基本方針は、各学校の

ホームページからご覧いただけます。

▽各学校では、定期的に「いじめアンケート」や個人面談を実施し、子どもたちの実態を把握しています。

▽いじめの問題には、法律、心理、福祉などの専門家の協力を得ながら、早期の解決に向けて取り組んでいます。

## 家庭での取り組み

お子さんの様子に違和感があれば、「何かあった？」と声を掛けましょう。日頃の会話を大切にし、お子さんの声に耳を傾けることが大切です。

## 地域での取り組み

地域の子どもの様子が気になることがあれば、「どうしたの？」「大丈夫？」などの声掛けや、学校への連絡をお願いします。この行動で、子どもを救うことができます。

## 小さな変化を見逃さない

次のような子どもの姿があったら、声掛けや相談をお願いします。

### いじめのサインかも

#### 【様子の変化】

- ・元気がない
- ・表情が暗い
- ・体調不良を訴える
- ・食欲がない
- など

#### 【子どもたちの様子から】

- ・集団から一人だけ離れている
- ・過度なふざけ合いが見られる
- ・乱暴な言葉遣いで話す
- ・大きな声ではしゃぐ
- など

#### 【持ち物の変化】

- ・服が汚れている
- ・物がなくなる
- ・物が壊される
- ・落書きされる
- など

## 「ネットいじめ」の防止

スマートフォンなどを、子どもが所有するケースが増えていきます。この状況で懸念されることは「ネットいじめ」です。現在、各学校や市教育委員会では、子どもたち自らが適切に判断して行動できる力を身に付

けるため、情報モラル教育を推進しています。

▽動画教材を活用し、ネットでの誹謗(ひぼう)中傷やグループトークアプリでのいじめなどの問題について考える学習を進めています。

▽道徳では、情報との向き合い方について、発達段階に応じた指導をしています。

▽保護者向けリーフレット「学校と家庭で育む子どものための情報モラル教育」を作成・配付し、家庭との連携を進めています。

いじめに関して気になることがあれば、まずは学校に相談しましょう。次の相談窓口もあります(通話料無料)。

・長野市子ども総合支援センター あのとつ  
☎0120-783-041 [月～金曜日8:30～19:30(祝休日、年末年始を除く)]

・24時間子供SOSダイヤル  
☎0120-0-78310

・子どもの人権110番  
☎0120-007-110 [月～金曜日8:30～17:15(祝休日、年末年始を除く)]

### 問 学校教育課

☎ 224・5063 FAX 224・5086

✉ gakyu@city.nagano.lg.jp

# みらながプロジェクトを進めています！

～みらいのながのをえがこうプロジェクト～

長野市では、市民の皆さんとともに 2040 年ごろの長野市のイメージ（長野市といえば〇〇なまち）を創り上げるため、「みらながプロジェクト」を実施し、都市ブランディングを推進しています。

## みらながプロジェクトとは？

長野市の都市ブランディング(\*)を推進し、「選ばれる都市」にしていくためのプロジェクトです。

みらながプロジェクトでは・・・

- ◆市民の皆さんと一緒に長野市の魅力を考え、発信していきます。
- ◆市民の皆さんの思いや経験を大切に、長野市への愛着や誇りを深めるとともに、市内外からの長野市への期待感を高めていきます。

\*都市ブランディング…市民の皆さんとともに都市イメージを創り上げるための取り組みです。



## 市民意識調査にご協力ください！

長野市の魅力、価値などを、市民の皆さんに広くお聴きするための市民意識調査を実施します。

調査票は長野市LINE公式アカウントから配信します。

調査票の配信日時までに、LINEの友だち登録をし、回答をお願いします。

皆さんの思い描く、長野市の未来の姿やイメージを教えてください!!

長野市LINE公式アカウント

調査票配信日時：11月18日(金)10:00

調査回答期間：11月18日(金)10:00～11月30日(水)23:59

友だち登録は  
こちらから



※ホームページから調査票をダウンロードし、Eメールまたは郵送で回答することもできます。

市民意識調査のほか、ヒアリングやワークショップを通じて、未来の長野市のイメージづくりに向け、幅広く意見をお聴きしています！

### ①ヒアリング（9月実施済み）

市内外のさまざまなフィールドで活躍している人を対象に、専門的な立場から、長野市の魅力、未来のあるべき姿などをお聴きしました。

### ②ワークショップ（10～11月実施中）

若手経営者など、市外在住の市出身者、学生、市内移住者などから長野市らしさや長野市の魅力について、さまざまな意見をお聴きしています。

【4回×15人】・・・若手経営者など（荻原市長も参加）から積極的にご意見をいただきました。

➡ ①、②の開催経過については、ニュースレターなどを通じて、企画課都市ブランド推進室から定期的にお知らせします。

Q. なぜ今、都市ブランディングが必要なのか？

A. 2040年ごろには、高齢者人口（65歳以上）がピークを迎え、生産年齢人口（15歳～64歳）が減少します。またコロナウイルス感染症拡大により、人々の暮らし方、働き方が変化する中で、市民が長野市に愛着を持つとともに、長野市が将来にわたり、選ばれる都市として魅力を高めていく必要があります。

問 企画課都市ブランド推進室



☎ 224-9716 FAX224-5103 ✉ toshibrand@city.nagano.lg.jp

# 善光寺表参道イルミネーション



◀ イベント  
ホーム  
ページ



## 善光寺の光と音の演出

善光寺協力の下、本堂(内陣、外観)、山門、仲見世通りで、光と音のインスタレーション(空間演出)を行います。

▶とき/12月10日(土)~18日(日)



## 善光寺表参道の並木の装飾

長野駅から善光寺までの全長1.8キロメートルの表参道を、約41万球のLED(発光ダイオード)電球で装飾します。

▶とき/11月23日(水)~令和5年2月12日(日)



**NAGANO  
DESIGN  
WEEK**



## オープニングセレモニー

表参道会場(TOiGO広場)

▶とき/11月23日(水)16:45~

善光寺会場(善光寺本堂前)

▶とき/12月10日(土)16:30~



## 長野駅前ウエルカムゾーン

長野駅善光寺口利活用ネットワーク、清泉女学院大学などの協力の下、イルミネーションなどで長野駅周辺を華やかに演出します。

▶とき/11月23日(水)~12月25日(日)

## ぱていお大門アンブレラスカイ

信州大学の協力の下、ぱていお大門で傘を用いた素敵な光の演出を行います。

▶とき/12月10日(土)~18日(日)  
※積雪により実施しない場合があります。

## 長野デザインウィーク2022公式グッズ(学生デザイン)

<長野美術専門学校>

<岡学園トータルデザインアカデミー>



深山信吾さん

ご当地  
ナルゲン  
ボトル

① シードル

(リンゴ、リンゴ×シャインマスカット)

西飯田酒造店

五十嵐ひかるさん

③ ジェラート

トラントロア33

金澤怜愛さん

小林琉憂弥さん

山本琴音さん

② 日本酒純米大吟醸

「積善」

西飯田酒造店

山本琴音さん

④ チョコレート

トラントロア33

金澤怜愛さん

山本琴音さん



※公式グッズは、イベントのクラウドファンディングの返礼品となるほか、善光寺の装飾会場(12月10日~18日)、西飯田酒造店、トラントロア33でも販売します。

問善光寺表参道イルミネーション実行委員会事務局(観光振興課インパウンド・国際室内) ☎224-8316 FAX224-5043 ✉kankou@city.nagano.lg.jp



# 長野市森林経営管理計画(案)

市では、国による森林経営管理法の施行により、市が積極的に関与して森林整備を促進するため、「長野市森林経営管理計画(案)」を作成しました。

このたび案がまとまりましたので、皆様のご意見をお寄せください。

## 森林経営管理計画の概要

### ■森林経営管理の将来像

健全な森林を育み、楽しみ、活用する仕組みを作ります。

### ■基本方針

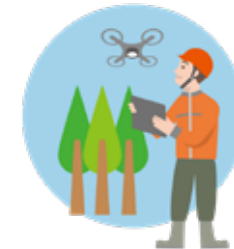
#### 1 森林整備の推進

管理が十分でなく、手入れが必要な人工林の整備を進めます。



#### 2 林業従事者の確保・育成と先端技術の導入

森林整備を進めるための従事者の



確保と育成を図るとともに、先端技術を導入した、スマート林業を推進します。

#### 3 森林とのふれあいの促進

市民全体の森林と林業に対する関心を高めるために、散策や森林浴など、森林とのふれあいを促進します。



#### 4 木材利用の普及

市産材の利用を促進するため、製材・合板用の利用に加え、バイオマス利用の拡大や、公共施設への木工製品の設置を進めます。



「ご意見をお寄せください」

### ●募集期間

10月24日(月)～11月14日(月)(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)
- ・森林いのしか対策課(第二庁舎8階)
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・各支所

### ●意見・提案の提出方法

次のいずれかで提出してください。

- ・市ホームページ「ながの電子申請サービス」
- ・郵送(〒380-8512長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを送付せず直接入力)のいずれかで森林いのしか対策課へ
- ・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。  
※計画への反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

### 問森林いのしか対策課

☎224・5040

FAX 224・7818

✉morinoshika@city.nagano.lg.jp

11月12日(土)～25日(金)は女性に対する暴力をなくす運動期間

## パートナーからの暴力で悩んでいませんか

コロナ禍での在宅時間の増加、生活不安やストレスなどにより、DV(ドメスティックバイオレンス)の増加や深刻化が懸念されています。

女性に対する暴力の根底には、女性の人権を軽視する考え方があります。女性に対するあらゆる暴力の根絶は、男女平等社会の形成のための重要な課題です。

### 配偶者などからの暴力の実態

令和2年に内閣府が実施した「男女間における暴力に関する調査」では、おおむね4人に1人が「配偶者からの暴力を受けたことがある」と回答しています。また、10人に1人は「何度も被害を受けている」と回答しています。

### 相談できる窓口があります

#### 女性のための電話相談(無料)

☎237・8778

「夫の言動が怖い」、「本当はパートナーと離れたいけど…」など、少しでも不安を感じていることがあれば、1人で抱え込まずにご相談ください。



▲女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク



## もしも生活に困ったらご相談を 生活困窮者自立支援と生活保護



※市内在住・在勤・在学の女性を対象です。匿名で相談ができ、秘密は固く守られます。

### パープルリボン ハートフルコンサート

入場無料

女性に対する暴力根絶などを啓発するためのコンサートです。

▼とき／11月18日(金)19時～20時(18時30分開場)

▼ところ／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)

▼対象／市内在住・在勤・在学の人

▼定員／100人(先着順)

▼申し込み／11月16日(水)までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込むか、電話で男女共同参画センターへ



### 男女共同参画センター

☎237・8303 FAX 237・3315

✉linken-danjo@city.nagano.lg.jp

### まいさぽ長野市とは

生活困窮者への支援の情報とサービスの拠点として、生活に困っている人を早期に把握し、支援する(訪問を含む)ワンストップ型の窓口です。さまざまな問題を複合的に抱えた人に、福祉の制度の利用、関係機関との連携・協働により、必要な支援を包括的・継続的に提供します。

### 本人の状況に応じた支援

#### ■住居確保給付金

▽対象／離職、休業などにより収入が減少し、再就職などのために住居の確保が必要な人

#### ■家計改善支援

▽対象／家計管理に不安がある人

#### ■就労準備・訓練支援

▽対象／就労に向けた準備や、本人の状況に応じた働き方を希望する人

#### ■学習支援

▽対象／生活困窮世帯などの児童・生徒で学習支援を希望する人

- ・経済的な困り事を抱えている
- ・生活に困っていると相談を受けた
- ・引きこもりや孤立状態にある人の情報を得た



まいさぽ長野市へご相談を

▼ところ／ふれあい福祉センター2階(大字鶴賀緑町)

☎219-6880 FAX219-6882

### 生活保護は最低限度の生活を保障

生活保護は、困窮の程度に応じて必要な支援を行う制度です。相談は、生活支援課(第二庁舎3階)か、福祉政策課(篠ノ井分室(篠ノ井支所内、202・2596)へ)ご連絡ください。

### 生活支援課

☎224・7529 FAX 224・8377

✉seikatushien@city.nagano.lg.jp

# 国民年金の手続きをお忘れなく



日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。

## 老後の年金だけではありません 国民年金には3つの保障があります

障害基礎年金	遺族基礎年金	老齢基礎年金
病気やけがで障害が残ったときに支給されます。	国民年金加入中に亡くなったときなどに、子(*)のある配偶者または子(*)に支給されます。	65歳になってから支給されます。

\*…18歳に到達した年度の末まで。1級・2級の障害のある子は20歳未満。

◎年金を受け取るためには要件があります。加入や給付の手続きは、忘れずに行いましょう。必要な手続きを行わないと、これらの年金を受け取れない場合があります。

◎各手続きには、マイナンバーカードや免許証などの本人確認書類が必要です。



▲ねんきんネット  
マスクット  
キャラクター  
「ねんきん太郎」

### 国民年金の申請・手続きに関するお願い

#### ◆会社を退職したとき

厚生年金保険から国民年金への変更の届け出が必要です。退職年月日が確認できる書類(社会保険離脱証明書、離職票など)を持参(※1)してください。

なお、退職した人に扶養されていた配偶者も、国民年金への変更の届け出が必要です。

退職と同時に、会社員か公務員の配偶者に扶養される人は、配偶者の勤務先への届け出が必要です。

#### ◆保険料の納付が困難なとき

保険料の納付が免除・猶予される制度(学生は学生納付特例制度)があります。

新型コロナウイルス感染症の影響で、所得が一定の水準まで減少したときなどは、保険料が免除される場合がありますのでご相談ください。

#### ◆出産する・したとき

国民年金第1号被保険者(※2)が出産したとき、産前産後期間の国民年金保険料が一定期間免除されます。

す。出産予定日の6カ月前から届出ができます。母子健康手帳を持参(※1)してください。

#### ◆障害を負ったとき

障害年金を受け取れる場合があります。障害の原因となった病気やけがで最初に医療機関を受診した日(初診日)時点で属する年金制度により、手続き先が異なります。初診日時点で、厚生年金に加入している人の手続きは、年金事務所で行います。

#### ◆年金受給者が亡くなったとき

亡くなった年金受給者と生計を同じくしていた遺族は、未支給年金を受け取れる場合があります。亡くなった人の年金証書を持参(※1)してください。受給していた年金の種類により、手続き先が異なります。厚生年金を受給していた人の手続きは、年金事務所で行います。

※1: 国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、年金事務所(予約が必要な場合あり)のいずれかへ

※2: 20歳以上60歳未満の自営業者、農林漁業者、学生、無職の人など

### 日本年金機構からのお知らせ

◎納めた国民年金保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。

・社会保険料控除を受けるためには、保険料を納めたことを証する書類(領収証書か控除証明書)の添付が必要です。

・控除の対象となるのは、本年中に納めた保険料の全額です(年末までに納めた過去の年度分や追納した保険料も含まれます)。

・本年1月から9月の間に保険料を納めた人には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

・ご自身の保険料だけでなく、家族の保険料を支払っている場合は、その保険料も合わせて控除が受けられます。

各手続きの詳細はこちらから



▲市ホームページ

問 国民健康保険課 国民年金室

☎ 224・5026 FAX 223・7200

✉ nenkin@city.nagano.lg.jp

長野南年金事務所

(大字中御所) ☎ 227・1284

長野北年金事務所

(吉田三丁目) ☎ 244・4100



# ノロウイルス感染症・食中毒を予防

毎年11月から翌年の4月ごろにかけて、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多発します。非常に感染力が強いので、感染予防のポイントをしつかり守り、ノロウイルス感染症・食中毒を予防しましょう。

## ノロウイルス感染症・食中毒

ノロウイルス感染者の便やおう吐物に含まれるウイルスが、人の手などを介して食品を二次的に汚染した場合や、食品がもともとウイルスに汚染されていた場合に食中毒が発生します。

## ノロウイルス感染予防のポイント

### ◆食品の十分な加熱

ノロウイルスが付着した手で食品を汚染してしまう場合のほか、二枚貝はノロウイルスに汚染されている場合があります。カキなどの二枚貝（\*）は、身の中心温度を85度以上にし、90秒以上加熱しましょう。その他の食品も、この加熱条件を参考に十分加熱しましょう。

\*：販売されている「生食用カキ」は、



ノロウイルスについての基準はなく、「ノロウイルスに汚染されていない」ということではありません。

### ◆手洗いの徹底

特に食事の前、トイレの後、調理の前後はよく手を洗いましょう。液体せっけんを泡立てて洗い、ペーパータオルや個人のハンカチを使うことで、より感染のリスクを減らすことができます。

### ◆調理器具・調理台の消毒

塩素系漂白剤を使用して消毒する

### 塩素系消毒液の作り方(表)

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5パーセント)を原液とした場合

おう吐物や便の処理時の消毒用(0.1%)	食器や布巾などの消毒用(0.02%)
500ミリリットルのペットボトルにキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ、水を加えてよく混ぜる。	2リットルのペットボトルにキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ、水を加えてよく混ぜる。

※塩素系消毒液を作るときの注意

- ・塩素系漂白剤の「使用上の注意」を確認し、作業時は換気を十分に行う。
- ・消毒液は使用するときを作る(時間がたつと効力が低下)。
- ・誤飲防止のため、残った消毒液は捨てる。



- ①換気を行い、必ず手袋やマスクを着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取る。
- ②拭き取ったおう吐物やペーパータオルはビニール袋に入れる。そこに0.1パーセントに薄めた塩素系漂白剤(表)を染み込む程度入れ、消毒して処分する。
- ③床と周囲を0.1パーセントに薄めた塩素系漂白剤(表)で浸すように拭き、拭き取って10分程度たった後、水拭きする。

方法が有効です。用途に応じて適切に水で薄めて使用しましょう(表)。  
※(注意)アルコールや逆性せっけんの通常の使用方法では、ノロウイルスに対する消毒効果がほとんどありません。

### ◆便・おう吐物の適切な処理

ノロウイルス感染者の便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれているため、次のように処理しましょう。

- ①換気を行い、必ず手袋やマスクを着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取る。
- ②拭き取ったおう吐物やペーパータオルはビニール袋に入れる。そこに0.1パーセントに薄めた塩素系漂白剤(表)を染み込む程度入れ、消毒して処分する。
- ③床と周囲を0.1パーセントに薄めた塩素系漂白剤(表)で浸すように拭き、拭き取って10分程度たった後、水拭きする。

# ふぐによる食中毒に注意

例年、全国でふぐ毒による食中毒が発生しています。中でも、自分で釣ったふぐを自ら調理し、食べて食中毒になる事例が目立ちます。

ふぐ毒はテトロドトキシンという猛毒で、重症の場合には呼吸困難で死亡することがあります。有毒部位は種類によって異なるため、素人判断で調理することは大変危険です。

## 丸ふぐを調理・加工する飲食店は・・・

ふぐ営業届出が必要です。ふぐ処理者認定試験に合格したふぐ処理者を選任し、保健所に届け出てください。※交付された届け出済証は、掲示することが義務付けられています。



▲見本

※詳しくは、市保健所食品生活衛生課にお問い合わせください。

岡市保健所食品生活衛生課

☎ 226-6970 FAX 226-6981

✉ h-seikat@city.nagano.lg.jp

# 咳エチケットと 手洗いで 感染しない、させない

インフルエンザが流行する季節になりました。今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行も心配されています。ウイルスが付着した手で、目・鼻・口に触れることで、自分自身が感染したり、周囲の人に感染を広げたりする可能性があります。

うつらない、うつさないための感染対策を続けましょう。



## どうやって感染する？

◎飛沫(ひまつ)感染 感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。

◎接触感染 感染した人の咳やくしゃみ、鼻水に触れた手でドアノブなどに触れることで、ウイルスが付着します。そこに触れた手からウイルスが目・鼻・口に入り込み感染します。



## 予防のポイント

◎こまめに手洗い

・帰宅したら、せっけん流水で手を洗い、ウイルスや汚れを落としましょう。また、水で蛇口やハンドル部分も洗い流しましょう。

・洗った後は、清潔なタオルなどで手指の水分を取りましょう(濡れていると、ウイルスが付着しやすいため)。

◎重症化予防のための予防接種

・インフルエンザと新型コロナウイルスのワクチンは同時接種が可能です。

◎「咳エチケット」を心掛ける

・十分な睡眠、バランスの良い食生活、適度な運動、定期的な換気

☞「感染したかな?」と思ったら

・電話で医療機関へ相談してから、受診しましょう。インフルエンザの場合、症状が出てから48時間以内であれば、薬により、症状を抑える効果が期待できます。  
・安静にして水分を取りましょう。

## 岡市保健所健康課

☎ 226・6664 FAX 226・6682

✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

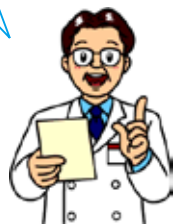
11月8日はいい歯の日

# 歯周病を予防しましょう 〜歯周病と糖尿病〜

歯周病とは、歯肉が炎症を起こし、歯を支える歯槽骨が溶けてしまう病気です。この病気が進行すると、心疾患や糖尿病、早産や低出生体重児出産を引き起こす可能性があるので、体にさまざまな悪影響を及ぼします。

## 重要

歯周病⇔糖尿病  
相互に影響し合う  
関係にあります



## 歯周病と糖尿病の深い関係

糖尿病になると、免疫機能の低下や血流の悪化、唾液の減少などにより、歯周病になりやすいといわれています。一方、糖尿病の人の歯周病が悪化すると、歯周組織から分泌された炎症物質が、血糖値をコントロールするインスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化します。このように歯周病と糖尿病は密接な関係にあります。

## 今日から始めよう!歯周病対策

### 「正しい歯磨き」

歯ブラシの毛先を歯の面にしっかりと当て、小刻みに横磨きをしましょう。歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



### 「食習慣の改善」

甘い物の食べ過ぎに注意し、バランスの良い食事をよくかんで食べましょう。よくかむと唾液の分泌が増え、細菌の繁殖を防いでくれます。また、ゆっくり食事をすることで、血糖値の上昇が緩やかになります。

### 「定期的な歯科健診」

かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診することが大切です。歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、歯石の除去や歯磨きの方法などのアドバイスを受けましょう。



## 岡市保健所健康課

☎ 226・6661 FAX 226・6682

✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

# 脂肪細胞が血糖コントロールの鍵

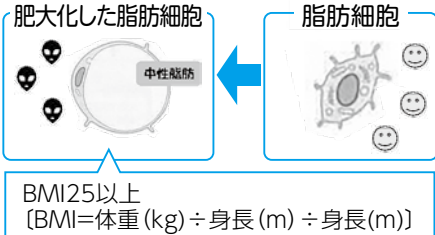
ごはんや果物などの糖は、胃腸で分解された後、血管に入りエネルギー源として全身に運ばれます。余った糖は肝臓で中性脂肪に変化し、皮下や内臓の脂肪細胞にエネルギー源として蓄積されます。

## 脂肪細胞から分泌されるサイトカイン

通常、脂肪細胞から分泌される善玉サイトカイン<sup>😊</sup>は、インスリンの働きを良くし、効率的に血液中の糖を細胞へ取り込みます。

しかし、高脂肪食や過食が続くと、脂肪細胞内に蓄積される中性脂肪が増えるため、脂肪細胞が肥大化します。肥大化(BMI25以上)した脂肪細胞からは、インスリンの働きを邪魔する悪玉サイトカイン<sup>😞</sup>が分泌され、糖が細胞に取り込まれず血液中に残ってしまいます。

この高血糖状態が続くと血管内皮が傷つき、血栓が形成されやすくなるなど、動脈硬化が進みます。



## 健診データを見てみよう

腹囲	男性	85cm以上
	女性	90cm以上
空腹時血糖値	100mg/dl以上	
ヘモグロビンA1c	5.6%以上	
収縮期血圧	130mmHg 以上	
拡張期血圧	85mmHg以上	
中性脂肪	150mg/dl以上	
HDLコレステロール	40mg/dl未満	
尿酸値	7.0mg/dl以上	

右の表に該当する場合、悪玉サイトカイン<sup>😞</sup>による血管への影響が考えられます。

## 悪玉サイトカインを減らすために

体重が3〜5パーセント減ると、脂肪細胞が小型化し血液データが改善するため、血管内皮を守ることにつながります。こうした体の仕組みを知り、血糖値をコントロールする方法について一緒に考えてみませんか？

市では食生活や健康に関する相談に応じています。詳しくは、市保健所健康課へお問い合わせください。

### 岡市保健所健康課

☎ 226・6661 FAX 226・6682

✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

# 11月10日(木)〜16日(水)は アルコール関連問題啓発週間

「コロナ禍の生活で「家飲み」の機会が増え、飲酒の量が増えていませんか。お酒は、少量なら気持ちを取りラックスさせる作用がありますが、過度な飲酒が続くと、健康問題や社会問題の原因となります。問題が起きないように、お酒と上手に付き合ひましょう。

## 肥満が心配

食べすぎ飲みすぎが肥満を招く



アルコールには、食欲を増進させる作用があり、おつまみに高カロリー、高脂肪、高塩分のを多く食べると肥満を招きます。また、お酒も適量を超えて毎晩飲むと、肝臓で中性脂肪がたまりやすくなり、内臓脂肪がたまりやすくなり、メタボリック症候群の原因になります。

依存症になるとお酒をやめたくてもやめられず、飲み方のコントロールができなくなり、時間や場所を選ばずに飲んでしまいます。また、アルコールが切れると、手の震え、不眠、イライラするなどの症状が出てきます。症状を抑えるため、また飲んでしまうという悪循環が起こります。

## アルコール依存症では？

1日中お酒を飲んでしまう

## 肝障害が心配

肝臓内に脂が増え「脂肪肝」で機能低下



「脂肪肝」になると、肝臓の機能が低下し、そのまま過度な飲酒を続けていくと肝炎や肝硬変を引き起こす可能性があります。また、肝臓の病気だけではなく、食道がん、高血圧、胃潰瘍、痛風、糖尿病など、さまざまな病気の原因にもなります。

## お酒のことでお悩みの方は

市保健所健康課や各保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

### 岡市保健所健康課

☎ 226・6665 FAX 226・6682

✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp



# 赤ちゃんとお絵本を楽しもう

～長野市版ブックスタート「おひざで絵本」事業のご案内～



市では、赤ちゃんの豊かな心の成長と、家族との絆を深めるきっかけの一つとなることを願い、赤ちゃんとその保護者に絵本を1冊贈っています。赤ちゃんと一緒に絵本を開き、お互いの肌のぬくもりを感じながら、かけがえのないひとときを過ごしましょう。

## 絵本の配布

「7～8か月児健康教室」で、右の5冊の絵本の中から好きな1冊を、その場でプレゼントします。

教室に参加できなかった人は、1歳の誕生日までに、市立図書館、市立公民館・交流センター、家庭・地域学びの課（第一庁舎4階）で受け取ることができます。詳しくは、家庭・地域学びの課へお問い合わせください。



- ・いないないばあ: 文/松谷みよ子 絵/瀬川康男(童心社)
  - ・くだもの: 作/平山和子(福音館書店)
  - ・でんしゃくるかな?: 作/きくちちき(福音館書店)
  - ・ぼんちんぱん: 作/柿木原政広(福音館書店)
  - ・もう おきるかな?: 文/松野正子 絵/藪内正幸(福音館書店)
- ※『でんしゃくるかな?』は、11月1日(火)からお渡しします。

### おすすめ絵本リストをご活用ください!

市教育委員会で作成した「おすすめ絵本リスト」を、市ホームページに掲載しています。



市ホームページ

## 問 家庭・地域学びの課

☎224-5082

FAX224-5104

✉manabi@city.nagano.lg.jp

## 認知症があってもなくてもどなたでも オレンジカフェに出掛けてみませんか

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の診断を受けた人や物忘れが気になる人、家族、専門職、地域住民など、誰でも気軽に集まれる場所です。住民自治協議会やボランティア団体などが、市内28カ所でのカフェを開いています。お住まいの地域にかかわらず、どのカフェへも参加することができます。

### カフェはこんな場所

- ・認知症などについて楽しく学べる
- ・ちょっとした手助けで、本人が希望する活動ができる
- ・じっくり語り会える
- ・ほっと一息できる
- ・専門スタッフに悩みを相談できる
- ※「密」にならないよう、感染症対策をしながら実施しています。
- ※新型コロナウイルスの感染状況により、休止する場合があります。
- カフェの場所や活動の内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。ただくか、中部地域包括支援センターへお問い合わせください。

みんなで楽しく体操したり、歌を歌ったり♪  
時には気になる新聞記事を紹介し合いました。



▲ある日のオレンジカフェの風景

### 本人ミーティングとは

認知症の本人同士が、当事者だからこそその気付きや意見を語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。自分たちが住み慣れた地域で今後も暮らしていくために、一緒に話し合いました。

※詳しくは、長野県若年性認知症支援コーディネーター（宅老所のぞみ内 ☎292・2243）へお問い合わせください。

### 問 地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター

☎224-7174 FAX224-8574

✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp



# 灯油流出事故の防止

ストーブなどの暖房器具を使用するこれからの時季は、例年、ホームタンクなどから灯油が流出する事故が多く発生しています。灯油の流出は火災の原因になるばかりでなく、水路などに流出すると魚や農作物、水道水源などに大きく害を及ぼす場合があります。

## 流出事故を未然に防ぐために

灯油を扱う際は、日頃から次の点に注意し、流出事故を防ぎましょう。

### ▲給油配管からの流出に注意

暖房器具を使用する時は、配管やバルブからの油漏れがないことを確認しましょう。特にシーズン最初に使用する時は、よく確認しましょう。

### ▲ホームタンクからの流出に注意

ホームタンクは土台に固定することで、地震や風水害などによる転倒や漂流を防止することができます。また、防油堤を設置して、灯油の流出事故を防ぎましょう。

※一般家庭で使用する灯油ホームタンクの容量が二百リットル以上の場合、防油堤の設置義務があります。



配管部・接続部に腐食・ゆるみがないか、随時チェック！  
・屋根からの落雪で配管が破損する事故が発生しています。

万が一の事故に備え、防油堤を設置！

タンクを土台にしっかり固定！



給油後はバルブをしっかりと閉める！

給油作業中はその場から絶対離れない！  
・夜間の給油作業は避けましょう。

## 灯油が多量に流出してしまったら

原因を見つけ、流出を防止し、最寄りの消防署か環境保全温暖化対策課へ連絡してください。また、職員が到着するまでその場を離れないでください。

# まきストーブは適切に使用しましょう

まきストーブは、化石燃料を使用しないため、地球温暖化対策や森林資源の活用にも有効です。しかし、適切に使わないと多量の煙やすす、臭いが発生するなど、近隣トラブルの原因になります。適切に使用し、快適な環境づくりを心掛けましょう。



「エコによる」  
▲長野市環境学習イメージキャラクター

## まきストーブを使用するときは

・湿ったまきを燃やすと、多量の煙やすすが発生しやすくなり、火災の原因にもなります。十分に乾燥したまきを使用し、一度に燃やし過ぎないようにしましょう。

・屋外で煙突からの煙の状態を確認し、煙や臭いが多い場合はストーブの使い方を調整しましょう。

※環境省ホームページの

「木質バイオマスストーブ環境ガイドブック」で



は、環境に優しいまきストーブの使い方を紹介していますので、参考にしてください。

## まきストーブ利用促進シンポジウム

まきストーブのさらなる普及と適正利用の促進を目的に開催します。

- ▼日時／11月27日(日)12時～16時30分
- ▼ところ／生涯学習センター3階
- ▼対象／まきストーブ利用に関心のある人
- ▼定員／50人程度(先着順)
- ▼参加料／無料
- ▼内容／

【講演会】「長野市における地域内エコシステムの実践へ」

◇講師(二社)日本森林技術協会 窪江優美さん

【パネルディスカッション】「まきストーブの適正な利用について」

▼申し込み／電話かEメールで環境保全温暖化対策課温暖化対策担当 (☎224・7532)へ

※このほか、トイゴ広場では、まきストーブの展示を行います。

## 環境保全温暖化対策課

☎224・8034 FAX224・5108  
✉kankyo@city.nagano.lg.jp





# 第35回 長野市景観賞

～優れた景観で魅力あるまちに～

長野市景観賞は、景観への関心を深め、より良い景観を創造していくため、優れた景観の形成に寄与している建築物や工作物、団体などを市長が表彰するものです。

本年度は48件の応募や推薦があり、「デザインや色彩などが周辺の景観に配慮されている」など8項目の基準で審査し、次の4作品を景観賞と景観奨励賞に決定しました。

## — 景観賞 — (3作品)



移り変わる景色を楽しむ自然と調和した  
カフェ&パティスリー～Rondinella～  
ロンディネッタ  
(篠ノ井有旅)



ちんじゅ  
鎮守の森に寄り添うクリニック  
～かみじょうリハビリ整形外科クリニック～  
(徳間一丁目)



ダイザハウシ  
森の駅 Daizahoushi (大字上ヶ屋)

## — 景観奨励賞 —



うちくら  
内蔵と住居の併用住宅 (大字長野桜枝町)

問まちづくり課 ☎224-7179 FAX224-5111 ✉machi@city.nagano.lg.jp



令和4年度  
**青少年健全育成作品コンクール**  
**最優秀賞・優秀賞発表!!**

応募総数1,489点。たくさんのご応募ありがとうございました。

健全育成部門

ポスターの部

最優秀賞



木村一咲さん  
 (大豆島小6年)



田中英里さん  
 (豊野中2年)

優秀賞



相澤光平さん  
 (三本柳小4年)



渡會桃子さん  
 (昭和小5年)



善財真央さん  
 (豊野中1年)



会田咲花さん  
 (豊野中3年)

作文の部

最優秀賞	🏆 総合診療科の医師を目指す理由	山岸瑞季さん (篠ノ井西小5年)
	🏆 剣道の経験から得た学び	片岡美月さん (更北中3年)
優秀賞	友達の大切さ	丸山依央さん (清野小6年)
	カブト虫のせいちょう	若狭湊真さん (通明小2年)
	陸上に出会えて	横山さくらさん (更北中3年)
	自分の可能性を広げるために	中山綺乃さん (犀陵中3年)

標語の部

最優秀賞	🏆 マスクでも みんなの笑顔 気づいてる	岡村咲希さん (真島小3年)
	🏆 薬物は あなたの未来を 盗むもの	鶴田藍依音さん (櫻ヶ岡中1年)
優秀賞	タブレット ベンリときけん つかいわけ	中村彩希さん (篠ノ井西小2年)
	考えて 悲しい涙の そのわけを	中村 柚さん (篠ノ井西小5年)
	君の名は? 話していいの? さけんかも	山田陽真さん (櫻ヶ岡中1年)
	ゆずり合い されてもしても いい笑顔	清水琉斗さん (櫻ヶ岡中1年)

家庭の日部門

ポスターの部

最優秀賞



山口宙映さん  
 (綿内小5年)



今田夕希さん  
 (豊野中3年)

優秀賞



伊藤虹香さん  
 (緑ヶ丘小6年)



柳澤花凜さん  
 (豊野中2年)



稲村結さん  
 (豊野中2年)



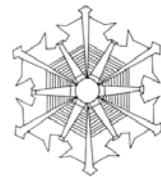
峯村花映さん  
 (清野小4年)

作文の部

最優秀賞	🏆 じてん車のり かぞくにありがとう	大石莞菜さん (通明小2年)
	🏆 私の幸せの定理	西澤ひかりさん (更北中3年)
優秀賞	私の家族	山岸紗菜さん (通明小6年)
	家庭の日	浦野陽向さん (通明小6年)
	改めて感じた家族の絆	森山茉日瑠さん (犀陵中3年)
	大切な家族	中村優音さん (更北中2年)

標語の部

最優秀賞	🏆 家の中 家族の時間 逃がさない	池田希生さん (浅川小6年)
	🏆 悲しい日 気持ち華やぐ 家族の会話	望月康史さん (櫻ヶ岡中1年)
優秀賞	ありがとう 毎日楽しく すごせるよ	大井千愛さん (川中島小3年)
	毎日の 家族の団らん あきはしない	三井夏樹さん (青木島小6年)
	家族は気づいているよ きみの頑張り	徳武新さん (犀陵中3年)
	待っている 君の帰りを 温かく	駒村泰輔さん (七二会中3年)



# 消防だより

## 秋の火災予防運動

### 11月9日(水)～15日(火)



市消防局管内の9月30日時点の火災発生件数は70件で、前年に比べ11件減少しています。しかし、これからの時季は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなることから、全国一斉に「秋の火災予防運動」を実施します。

運動では、火災の発生を防ぎ、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、貴重な財産を守るため、火災予防の啓発を行います。

ストーブなどの暖房器具を使い始めるときは、必ず点検をしてから使用するようにしましょう。

市消防局では、11月9日(水)に長野市出身の「もう中学生」さんを一日消防長にお迎えし、広報活動を行います。



一日消防長  
「もう中学生」さん

#### ★プロフィール

川中島町出身。現在、多くのバラエティー番組やCMに出演するなど、多岐に渡り活躍。特に段ボールに描いた独特なイラストによる一人コントは、今までにない芸風を作り出し、人気を得ています。

令和4年度長野市防火標語中学生の部 優秀賞 樋口聖菜さん  
その一瞬 ゆるんだ気持ちで 火事のもと

#### 住宅火災からいのちを守る 4つの習慣

普段の生活から習慣化していただきたい「いのちを守る」4つのポイントです。

1. 寝たばこは絶対にしてない・させない



2. ストーブの周りに燃えやすいものを置かない



3. こんろを使うときは火のそばを離れない



4. コンセントはまめにほこりを清掃し、不要なプラグは抜く



#### 住宅用火災警報器の効果

昨年の市消防局管内の火災を振り返ると、住宅火災では、住宅用火災警報器が「設置ありの場合」と「設置なしの場合」で、被害に差がありました。

#### ▼設置ありの場合

約8割が「ばや」「部分焼」で、早い段階で消し止めることができた。

#### ▼設置なしの場合

約4割が「全焼」「半焼」で、火災発見の遅れにより被害が拡大した。

#### 住宅用火災警報器の作動確認をしていますか？

住宅用火災警報器は、全ての住宅に設置が義務付けられています。いざというときに備え、定期的に作動確認をしましょう。また、内部の電子部品の劣化などにより火災を感知しなくなることがあるため、10年を目安に交換をしましょう。

#### 岡消防局予防課

☎ 227・8001 FAX 228・6772

✉ yobou@city.nagano.lg.jp



# ようこそ北陸へ！冬のカニ尽くし



## 福井市

### 越前がにの本場へ

冬の味覚の王者「越前がに」の漁が、11月6日に解禁されます！ゆでる際は、塩加減やゆで時間などに絶妙な勘と技術が必要で、真のおいしさは本場“福井”でしか味わうことができません。鮮度も抜群！ぜひ現地でご賞味ください。



▲福井観光の最新情報はこちら

☎福井市おもてなし観光推進課 ☎0776-20-5346

## 金沢市

### とっておき！冬の金沢へ

11月1日(火)～令和5年2月28日(火)に、「金沢冬の旅キャンペーン」を開催します！地元の料理研究家が案内する近江町市場巡りや酒造巡りなど、プレミアムな金沢を体感できるツアー「体感！金沢の旅」をはじめ、盛りだくさんの内容です。ぜひ、冬の“金沢”へ旅をしてみませんか。



▲金沢観光の最新情報はこちら

☎金沢市観光政策課 ☎076-220-2194

## 11月1日は「計量記念日」です

「くらしを守る正しい計量」

市では計量法に基づき、商店、事業所、学校、病院などで使用されるはかりの正確さを確認するため、2年に一度、定期検査を行っています。

計量法の規定では、はかりを「取引（重さで値段をつけることなど）」や、「証明（病院・学校での体重測定など）」に用いるには、国の証印のあるはかりで、

市や計量士の検査を受けている必要があります。

キッチンスケールや体重計など、家庭で使用するはかりで国の証印がないものや、「家庭用」の印があるものは「取引」や「証明」に用いることができません。この規定は、個人の売買でも適用されることがあるので、気を付けましょう。



▲家庭用



▲市の検査合格証



▲国の証印



## 問 商工労働課

☎224・6751 FAX 224・5078

✉skr@city.nagano.lg.jp

## 問 文化芸術課

☎224・7504 FAX 224・7351

✉geijutsu@city.nagano.lg.jp



## 第32回長野市風景画展

絵画創作活動と文化芸術の振興、情操豊かなまちづくりを目的に、市内の風景をテーマとした絵画を一般公募し、風景画展を開催します。

▼とき／令和5年1月21日(土)～31日(火)

▼ところ／県立美術館(しなのギャラリー、ホール)

### 展示作品の募集

▼部門／第一部：日本画、水墨画  
第二部：洋画、油絵、水彩画、パステル画、版画など

▼規格／10号から20号の絵画作品(各部1人1作品、未発表作に限る)

▼応募資格／16歳以上の人

▼出品料／1作品につき千円

▼申し込み／12月21日(水)(必着)までに、事前申込書(市ホームページにあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファックスのいずれかで文化芸術課(第二庁舎3階、〒380-8512 長野市役所)へ

※審査の上、入選作品を展示します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



# くらしのチャンネル

お知らせ

まごころ

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、マスク着用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 12月市議会定例会 12月1日(木)開会予定

### ■12月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	12月1日(木)
	代表質問	12月7日(水)
	代表質問・個人質問	12月8日(木)
	個人質問	12月9日(金)
	個人質問・議案質疑など	12月12日(月)
	採決	12月19日(月)
委員会	福祉環境・建設企業	12月13日(火)
	総務・経済文教	12月14日(水)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

### ■「請願」、「陳情」を希望する人

12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 第86回 長野市都市計画審議会

▶とき/11月15日(火)14:00~16:00

▶ところ/市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)

▶議題/建築基準法の規定に基づく廃棄物処理施設の位置についてほか

▶傍聴定員/15人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/11月11日(金)までに電話、ファクス、Eメールのいずれかで、都市計画課(☎224-5050、FAX224-5111、✉toshikei@city.nagano.lg.jp)へ

## お知らせ 長野市国民健康保険 運営協議会

▶とき/11月21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/長野市国民健康保険事業財政健全化計画ほか

▶傍聴定員/10人(先着順)

▶傍聴申し込み・問い合わせ/11月10日(木)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

## お知らせ 新型コロナウイルス感染症 傷病手当金支給の適用期間延長

国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染するなどして、労務に服することができない被用者(給与などの支払いを受けている人)に支給する傷病手当金の適用期間を、12月31日(土)まで延長します。

国民健康保険課 ☎224-7225

高齢者活躍支援課 ☎224-8767

## お知らせ リサイクル広場

家具などのリサイクル品を、抽選か入札により希望者に販売します。

▶申込期間/11月21日(月)~27日(日) 9:00~17:30

▶抽選日/11月29日(火)[当選者のみ、はがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、12月11日(日)までに、当選者が行ってください]

▶対象/中学生以上

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

## お知らせ 不用品あっせん

▶さしあげます/冷蔵庫、餅つき機、電子オルガン

▶ゆずってください/子ども用自転車(女兒向け)、スキーウェア(女兒向け)

▶申し込み・問い合わせ/11月8日(火)12:00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/12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、オイルヒーター、電動式健康器具、油圧式ジャッキなど

▶定員/各30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/11月10日(木)から各開催日前日までに、電話で資源再生センター(☎221-5316)へ

納め忘れのないように		
種別	納期限	
国民健康保険料(11月期)	11月30日 (水)	
後期高齢者医療保険料(5期)		
介護保険料(6期)		
し尿処理手数料定額制(4期)		

お知らせ

**長野都市計画(素案)の閲覧と公聴会** ①…生活環境課 ☎224-5035  
②…公園緑地課 ☎224-7284

番号	内容	閲覧場所
①	ごみ処理施設(北信保健衛生施設組合不燃物処理センター)の廃止	生活環境課(第二庁舎3階)、豊野支所
②	都市計画公園区域(南長野運動公園)の変更	公園緑地課(第二庁舎5階)、篠ノ井支所

▶**閲覧期間**／11月14日(月)～12月12日(月)

■**公聴会(公述人がいない場合は実施しません)**

番号	とき	ところ
①	12月17日(土) 10:00～12:00	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)
②	14:00～15:30	篠ノ井交流センター東福寺分館

▶**対象**／長野都市計画(素案)に係る利害関係を有する人 ▶**公述申し込み**／12月12日(月)(必着)までに、所定の公述申込書(市ホームページ、各閲覧場所にあります)に住所・氏名・意見の要旨(400字以内)を記入の上、郵送か直接、各課(〒380-8512長野市役所)へ

お知らせ

**成人式のご案内(令和5年1月開催)**

日程など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎家庭・地域学びの課 ☎224-5082

お知らせ

**「女性の人権ホットライン」強化週間**

法務局では、女性を巡る人権問題(夫・パートナーからの暴力やストーカーなど)に悩む女性が、気軽に相談できる専用ダイヤルの受付時間を延長します。

▶**受付時間**／11月18日(金)・21日(月)・22日(火)・24日(木)8:30～19:00、11月19日(土)・20日(日)・23日(水)10:00～17:00[上記以外は、月～金曜日(祝日を除く)8:30～17:15]

▶**相談電話番号**／0570-070-810

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5032

お知らせ

**長野県最低賃金改正**

長野県の最低賃金が、10月1日から時間額908円に改正されました。助成金などの支援策を実施していますのでご活用ください。

☎[最低賃金に関して]長野労働局労働基準部賃金室 ☎223-0555  
[業務改善助成金に関して]長野労働局雇用環境・均等室 ☎223-0560

お知らせ


**証明書コンビニ交付サービス手数料の引き下げ延長**

証明書コンビニ交付サービスは、令和7年9月30日まで、引き続き市の窓口手数料より50円安く利用できます。

☎市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ

**マイナポイント付与対象となるマイナンバーカードの交付申請期限の延長**

▶**申請期限**／12月31日(土)   
☎[マイナポイントについて] 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申請について] 市民窓口課 ☎224-8380

お知らせ

**献血日程(400mL献血にご協力を)**

とき	ところ
11月8日(火) 9:30～11:30	篠ノ井総合市民センター
11月9日(水) 9:30～12:00	大豆島総合市民センター
12月6日(火) 9:30～11:30	信州新町支所

☎市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ

**ながの花と緑大賞 2022受賞者**

■**特別テーマの部 緑のカーテン**  
◇**大賞**／更級農業高等学校 生物科学科  
◇**優秀賞**／若槻福祉コーナー、若槻公民館  
☎公園緑地課 ☎224-7285

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。

▶**角間区**／獅子頭、太鼓などのお祭り用備品、神楽練習用備品

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

▶**東福寺東区**／椅子などの公民館備品  
☎地域活動支援課 ☎224-5033

お知らせ

**不動産鑑定士 無料相談会**

▶**とき**／11月10日、12月8日(休) 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

**土地家屋調査士 無料相談会**

▶**とき**／11月28日(月)13:30～15:30

▶**ところ**／長野県土地家屋調査士会館(大字南長野妻科)

▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で県土地家屋調査士会長長野支部(☎273-8120)へ

まごころ

**ありがとうございます**

【市政全般に】

▶(一社)長野県資源循環保全協会／500万円

募集

**信州の伝統野菜 松代一本ねぎの生産者**

▶**栽培場所**／松代地区

▶**募集人数**／若干名

※栽培指導、月1回程度の会合があります。

☎長野農業農村支援センター ☎234-9514

**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

**11月は、13日(日)**

**募集 市営住宅の入居者**

▶ **申し込み** / 11月1日(火)~8日(火)[3日(木)を除く] 8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南長野町)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
返目	三輪二丁目	1DK	1		1
柳町(※1)	三輪五丁目	4DK	1		
宇木	三輪九丁目	3DK	1		1
小市(※2)	安茂里小市四丁目	2K	1		1
若里西町	若里五丁目	1DK	1		1
今井	川中島町今井原	1LDK	1		1
		3DK	2		
今井(特別市営住宅)	川中島町今井原	3DK	2	1	
美濃和田	豊野町石	3DK	2		

**■車いす使用者向け住宅(※3)**

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	3DK	1	
美濃和田	豊野町石	1LDK	1	1

**■歩行困難者向け住宅(※4)**

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	2DK	1	1

岡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。

◇11月は県営住宅の募集もあります。

※1…5人以上の世帯のみ申し込みできます。

※2…居室内で前入居者の死亡が発見された住宅です。

※3…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のみ申し込みできます[申し込み前に居室内を見学できます(要予約)]。

※4…歩行の際に補装具などを必要とする、身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者の人を含む世帯のみ申し込みできます[申し込み前に居室内を見学できます(要予約)]。

**募集 診療所パート看護師・医療事務** 岡医療連携推進課 ☎224-7453

診療所	職種	勤務時間	募集人数
大岡	看護師	毎週月~金曜日9:00~13:00 (勤務時間は相談可)	各1人 (書類選考後、面接)
	医療事務		
中条	看護師	要相談	若干名(書類選考後、面接)

▶ **対象** / 普通自動車運転免許と、看護師は看護師免許、医療事務は医科医療事務管理士技能認定を有する人 ▶ **申し込み** / 履歴書(写真添付)に各免許・認定証の写しを添えて、郵送で医療連携推進課(〒380-8512長野市役所)へ

**募集 自衛官**

**■陸上自衛隊 高等工科学校生徒**  
▶ **対象** / 令和5年4月1日現在で15・16歳の男性  
▶ **受付期間** / ◇推薦=12月2日(金)まで ◇一般=令和5年1月6日(金)まで  
**■第3回自衛官候補生**  
▶ **対象** / 18歳以上33歳未満の人  
▶ **受付期間** / 11月18日(金)まで  
岡自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎235-6026

**行事 催し 復興まちづくり講演会**

▶ **とき** / 12月4日(日)14:00~15:30  
▶ **ところ** / 松代文化ホール  
▶ **講師** / 鍵屋一さん(跡見学園女子大学教授)  
▶ **定員** / 150人(先着順)  
▶ **申し込み・問い合わせ/事** 前に右の二次元コードから申し込むか、電話かファクスで復興推進特別対策室(☎224-9728、FAX224-9704)へ



**行事 催し 茶臼山動物園**

**■年賀状記念撮影(要カメラ持参)**  
干支(えと)の動物の顔出し看板などと一緒に、自由に撮影できます。  
▶ **とき** / 11月11日(金)~12月4日(日) 10:00~16:00  
**■2023年版動物園オリジナルカレンダー(B2判一枚もの、茶臼山・城山動物園の動物たちの写真)プレゼント**  
希望する人は、来園時に券売所へ申し出てください。  
▶ **とき** / 11月18日(金)から  
▶ **配布枚数** / 3,500枚(なくなり次第終了)  
▶ **対象** / 有料入園者(一般料金)  
◎ **上記はいずれも**  
▶ **入園料** / 一般600円、小・中学生100円  
岡茶臼山動物園 ☎293-5167

お知らせ

まいご

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室





**もんぜんぶら座ギャラリー** 圓もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(10:00~19:00)
3階市民ギャラリー	彩友会 水彩画展	11月9日(水)~14日(月)
	青空写生会 水彩画展	11月18日(金)~23日(水)
	日本水彩画会長野支部 絵画展	11月25日(金)~30日(水)
2階ミニギャラリー	第3回水彩のさまざまな表現展	12月2日(金)~6日(火)
	美術展~第8回小さな窓から	11月18日(金)~24日(木)



**市立長野図書館**  
大字長野長門町

■映画上映会

◇禁じられた遊び(字幕・白黒・86分)

▶とき/11月12日(土)14:00~

◇會(かい)議は踊る(字幕・白黒・95分)

▶とき/11月26日(土)14:00~

■除籍本などのリサイクル市

▶とき/11月19日(土)10:00~16:00

▶内容/除籍した本、雑誌(おおむね平成30年発行のもの)の無料配布(1人10冊程度まで)

※当日9:30から玄関で整理券を配布します。公共交通機関をご利用ください。

■11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  
圓市立長野図書館 ☎232-3558



**真田宝物館**

■かぶとを折ってかぶってみよう!

▶とき/11月26日(土)10:00~12:00

▶対象/小学生以下

▶定員/20人(先着順)

▶入館料/高校生以上800円

■真田サミットin松代

▶とき/12月16日(金)9:30~16:00

▶ところ/松代文化ホール、オンライン

▶定員(先着順)/会場140

人、オンライン150人

▶申し込み/事前に真田宝物館ホームページ内の申し込みフォームへ

圓真田宝物館 ☎278-2801



**市立博物館**  
子ども☆体験のひろば

■どんぐり・まつぼっくりリリース

▶とき/11月12日(土)14:00~14:40

▶定員/6家族(先着順)

■たわらあみでつくるかべかざり~クリスマス

▶とき/11月19日(土)14:00~14:40

▶定員/6家族(先着順)

■さきおりたいけん

▶とき/11月26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

◎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/11月1日(火)から、電話で同館(☎284-9011)へ



**信州新町美術館・化石博物館**

■化石レプリカ教室

▶とき/11月12日・19日(土)13:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各300円

▶申し込み/事前に電話で同館へ

■長野県の化石と鉱物-田中邦雄コレクション

▶とき/11月19日(土)~令和5年4月2日(日)

◎上記はいずれも

▶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)

圓信州新町美術館・化石博物館 ☎262-3500



**秋野菜の収穫体験会**

▶とき/11月16日(水)10:00~12:00、13:00~15:00、19日(土)13:00~15:00

▶ところ/農業研修センター(松代町東寺尾)

▶定員/各20人(先着順、1組1回のみ)

▶申し込み・問い合わせ/11月1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)  
※料金は、収穫した野菜の量で精算します(1組当たりの量に上限あり)。



**ながの門前まちあるき**

■お誕生日じゃない日の楽しみ~本と芝生とコーヒーと

▶とき/11月16日(水)13:00~15:00

■古着でつながる街と人

▶とき/11月19日(土)14:00~16:00

◎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)



**パソコン無料相談会**

■パソコンの病院ながの相談会

▶とき/11月19日(土)10:00~15:00

▶ところ/篠ノ井交流センター

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でパソコンの病院ながの事務局(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン相談会

▶とき/12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

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



かがやきひろば各種行事・催し

※詳しくは、各ひろばにお問い合わせください。

内容	とき	ところ・問い合わせ(各ひろば)	定員(先着順)	参加料	申込開始日
行政書士相談会	11月11日(金)13:00~16:00	柳町(大字三輪) ☎235-0019	4人	無料	随時申し込みを受け付けています。
	11月17日(木)13:30~16:00	湯福(箱清水三丁目)	4人	無料	
クリスマス会*	12月9日(金)10:30~11:30	☎232-8335	15人	100円	11月17日(木)9:30

▶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、各ひろばへ  
\*…対象=市内在住の60歳以上の人



権堂イーストプラザ  
市民交流センター  
大字鶴賀権堂町

■プラ板deアクセサリー

▶とき/11月12日(土)10:30~12:00、  
12:00~13:30、13:30~15:00  
▶参加料/各300円(アクセサリー  
パーツ1つ含む)

■アドベントカレンダーを作ろう

▶とき/11月26日(土)10:00~12:00、  
14:00~16:00  
▶参加料/各800円

■クリスマスリース・ミニツリー作り

▶とき/12月3日(土)10:00~12:00、  
14:00~16:00  
▶参加料/リース=各800円、ミニ  
ツリー=各500円

■手作りカレンダー

▶とき/12月4日(日)10:00~12:00、  
14:00~16:00  
▶参加料/各800円

◎上記はいずれも

▶定員/5人(先着順)  
▶申し込み/事前に電話か直接、同  
センターへ

■第7回 親子ミニ四駆イベント

▶とき/11月13日(日)11:00~17:00  
▶対象/小学生以上(10歳未満は保  
護者同伴)  
▶タイムレースエントリー料/1回300円  
▶フリー走行料/10分当たり100円  
※製作体験教室など詳しくは、同セン  
ターホームページ、チラシ(同セン  
ターにあります)をご覧ください。  
※入場を一時的に制限する場合があ  
ります。  
圓同センター ☎234-2906



第55回ふれあい展

特別支援学級・特別支援学校の児  
童・生徒による作品展です。

▶とき/11月11日(金)~15日(火)9:10  
~16:30(15日は13:00まで)  
▶ところ/県立美術館  
圓共和小学校 ☎292-0199



潜在的保育士の復帰促進  
セミナー&就職相談会

▶とき/11月19日(土)13:30~15:30  
▶ところ/ホテル信濃路(大字中御所)  
▶対象/保育士資格があり、保育士と  
して就職を検討している人  
▶申し込み/事前に右の二  
次元コードから申し込み  
(当日参加もできます)  
※託児を実施します(要予約)。  
圓県社会福祉協議会 ☎226-7330



クリスマス・お正月の  
クラフトを作ろう

▶とき/11月20日(日)13:00~14:00、  
14:30~15:30  
▶ところ/松代文化ホール  
▶対象/小学生以上  
▶定員/各10人(先着順)  
▶参加料/クラフト1個当たり350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



フリーマーケット

▶とき/11月27日(日)9:00~11:00、  
12:00~14:00(出店者入れ替え制)  
▶ところ/リサイクルプラザ(松岡  
二丁目)  
▶持ち物/エコバッグ  
圓リサイクルプラザ ☎222-3196



消費税インボイス制度  
説明会

■事業者向け

▶とき/11月21日、12月19日(月)  
10:30~、13:30~  
■基本的な仕組みから知りたい人向け  
▶とき/12月7日(水)10:30~、13:30~

◎上記はいずれも

▶ところ/長野税務署別館(大字南  
長野西後町)  
▶定員/20人(先着順)  
▶申し込み・問い合わせ/事前に電  
話で長野税務署(☎234-0111)へ



鬼無里フットパス  
ウォーキング&  
野沢菜収穫体験

▶とき/11月23日(水)8:30~13:00  
▶集合場所/旅の駅鬼無里(鬼無里  
日影)  
▶定員/15人(先着順)  
▶参加料/中学生以上1,000円、小  
学生以下500円(別途野沢菜収穫代5  
キログラム当たり250円)  
▶申し込み・問い合わせ/11月15日  
(火)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、電話で鬼無里観光振興会  
(☎256-3188)へ



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・問い合わせ先
11月13日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10人	11月1日(火)~11日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
11月19日(土)13:00~14:50	市保健所(若里六丁目)	30人	11月8日(火)~18日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)



## 長野市マリッジプロジェクト「ながマリ」

☎長野市マリッジサポートデスク(企画課内)☎224-8639

内容	とき	ところ	参加料	申込期限
ホットスポットぶら散歩 きらきらイルミネーション婚 和が織りなす 水引 de 縁結び! 中国茶でほっこりタイム 茶縁(ちゃえん)コン	12月14日(水) 18:00~21:30 令和5年1月22日(日) 13:00~18:00 令和5年2月23日(木) 13:00~18:00	善光寺本坊 大勧進(大字長野元善町)、 MONZEN TERRACE ENYA(大字長野大門町) 市内飲食店(予定) ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	2,000円 1,500円 1,500円	12月5日(月) 令和5年1月13日(金) 令和5年2月14日(火)

▶対象/市内在住・在勤か長野市に移住を希望する、20~49歳の独身の人

▶定員/各40人(男女各20人程度、多数の場合は抽選)

※申し込み方法など詳しくは、右の二次元コード(ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」)からご確認ください。



### 女性活躍推進シンポジウム ~イオンの女性活躍・ ダイバーシティ推進

▶とき/11月24日(木)14:00~16:40

▶ところ/ホテル信濃路(大字中御所)

▶内容/講演会、パネルディスカッション、異業種交流会

▶定員/80人(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、電話か直接、人権・男女共同参画課(☎224-5428、第一庁舎6階)へ  
※託児を実施します(要予約)。



### 聴覚障害者向け講演会 ~くらしを包む幸せカラー

▶とき/11月27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)

▶講師/西山美奈子さん(カラーアナリスト)

▶申し込み・問い合わせ/11月20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)。



### 冬のわくわく農業体験

▶とき/11月30日(水)9:30~15:00

▶ところ/松代地区[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/長芋収穫体験、松代荘で昼食・レクリエーション・温泉入浴

▶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(バス代、昼食代、入浴料などを含む)

▶申し込み/11月11日(金)までに、電話で(株)農協観光長野エリアセンター(☎224-6100)へ(月~水・金曜日9:00~17:30)

☎(一社)市農業公社 ☎227-1650



### 良きパートナーを 探そう

▶とき/12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(多数の場合は抽選)

▶参加料/3,000円

▶申し込み・問い合わせ/11月15日(火)~24日(木)10:00~16:00に、電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294、土・日曜日、祝日を除く)へ



### 第3回空き家 ワンストップ相談会

▶とき/11月26日(土)13:00~16:00(相談は1人30分以内です)

▶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/11月18日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ



### 専門医による 認知症個別相談会

▶とき/11月15日(火)13:00~15:00

▶ところ/中部地域包括支援センター(第二庁舎1階)

▶対象/本人、家族など

▶定員/3人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同センター(☎224-7174)へ



### 不妊カウンセラーに よる不妊・不育症相談

▶とき/11月16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



講座	とき	ところ	定員	申し込み
効果的なウォーキング	11月16日(水)8:40~10:00	松代保健センター(松代町東条)	なし	不要
血糖値を下げる運動	11月24日(木)13:30~15:30	東部保健センター(大字富竹)	各15人 (先着順)	11月9日(水)から、 市保健所健康課へ
	12月1日(木)13:30~15:30	犀南保健センター(里島)		
	12月2日(金)13:30~15:30	真島保健センター		
腰痛予防	12月6日(火)13:30~15:00	西部保健センター(大字安茂里)		
膝痛予防	12月7日(水)13:30~15:00	松代保健センター		

健康 **ギャンブル等依存症家族講座** 岡市保健所健康課 ☎226-9965

内容	とき(計2回)
講義~ギャンブル等依存症の理解、体験発表	12月1日(木) 13:00~
講義・演習~ギャンブル等依存症を抱える家族の対応	12月13日(火) 16:00

▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町) ▶対象/家族のギャンブルなどによる問題に悩む人 ▶定員/20人(先着順) ▶申し込み/事前に電話で県精神保健センター(☎266-0280)へ

健康 **特定保健指導**

健診結果に基づき、生活習慣病の予防・改善について、保健師が管理栄養士が保健指導します。

- ▶とき/通年
- ▶ところ/国民健康保険課(第一庁舎2階)、各保健センター、自宅への訪問、Zoom(ズーム)のいずれか
- ▶対象/本年度の長野市国保特定健診か市の補助制度により人間ドックを受けて、メタボリック症候群などの危険があると判定された人
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に右の二次元コードから申し込むか、電話で国民健康保険課(☎224-7241)へ



健康 **講演会~ひきこもりの理解と家族の対応**

- ▶とき/11月24日(木)14:00~16:00
- ▶ところ/北部保健センター(上松四丁目)
- ▶講師/福家知則さん(川中島Fメンタルクリニック院長)
- ▶対象/市内在住の本人、家族、支援者
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/11月8日(火)から、電話で同センター(☎259-2088)へ

健康 **講演会~教えて!ママのストレスコントロール法**

- ▶とき/11月28日(月)10:00~11:30
- ▶ところ/松代保健センター(松代町東条)
- ▶講師/富樫悦子さん(いいづな自然育児相談室保健師)
- ▶対象/0~3歳児を養育する人
- ▶定員/30人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代保健センター(☎278-0021)へ

健康 **関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談**

とき(13:30~15:30)	ところ・申込先
11月17日(木)	三陽保健センター(大字西尾張部) ☎259-3434
12月5日(月)	東部保健センター(大字富竹) ☎295-3330

- ▶定員/各5人程度(先着順)
- ▶申し込み/11月9日(水)から、電話で各申込先へ  
岡市保健所健康課 ☎226-9961

健康 **難病・研修交流会**

- 医師講話~筋萎縮性側索硬化症
- ▶とき/11月25日(金)14:00~16:00
- ▶ところ/若里市民文化ホール(若里三丁目)
- ▶対象/難病患者本人、家族、支援者
- ▶申し込み・問い合わせ/11月11日(金)までに、電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

健康 **フレイル(虚弱)予防の相談会**

- ▶とき/11月28日(月)13:30~16:45、12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)
- ▶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

**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)


圓湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

教室	とき	教室	とき
ひよこ親子ビクス	11月9日(水)10:00～10:45	ママダンス	11月20日(日)11:00～11:45
親子で楽しく英語遊び	11月12日(土)・19日(土)10:30～11:15	子ども貸切プール	11月20日(日)13:00～15:00
家族で水中サーキット	11月13日(日)10:30～11:30	わらべうた産後ダンス	11月21日(月)10:30～11:30
親子プール	11月13日(日)・19日(土)15:00～16:00	わらべ歌ベビーマッサージ	11月25日(金)10:30～11:30
親子でリトミック	11月14日(月)10:30～11:15	親子フラダンス	11月26日(土)10:30～11:30
ベビーヨガで手遊び歌遊び	11月15日(火)10:30～11:30	<b>【小学生講座】</b> 親子バランスボール教室	11月27日(日)14:00～15:00
ベビー&ママ・パパ水中運動	11月17日(木)・27日(日)10:30～11:30	からだすっきりママヨガ	11月29日(火)10:30～11:30
わらべうたでいちにのさん	11月18日(金)10:30～11:30		
親子でダンス	11月20日(日)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)  
※料金など、詳しくはホームページをご覧ください。か、電話で湯～ぱれあへ



**スポーツ** アイスホッケー  
体験教室

▶とき/11月12日(土)・27日(日)16:50～17:50  
▶ところ/エムウェーブ  
▶対象/未就学児～小学3年生  
▶定員/各30人(先着順)  
▶参加料/各1,030円(保険料含む、貸靴料別途=各日620円)  
▶申し込み/事前に県アイスホッケー連盟ホームページ内の申し込みフォームへ  
  
圓市アイスホッケー協会 黒岩さん  
☎080-2568-1433

**スポーツ** 小学生陸上競技  
冬季体力づくり教室

▶とき/11月26日～令和5年1月28日(土)14:00～15:30(計5回)  
▶ところ/長野運動公園陸上競技場  
▶対象/市内在学の小学3～6年生  
▶定員/40人(先着順)  
▶参加料/3,000円(保険料・入場料含む、本年度陸上競技教室参加者は2,000円)  
▶申し込み/11月12日(土)13:00～14:00に、参加料を持参の上、直接長野運動公園陸上競技場会議室へ  
圓市陸上競技協会 市川さん  
☎090-9357-8071

**スポーツ** のんびり秋さんぽ  
ノルディックウォーキング

▶とき/11月22日・29日(火)10:00～12:00(計2回)  
▶ところ/かがやきひろば柳町(大字三輪)  
▶対象/市内在住の60歳以上の人  
▶定員/15人(先着順)  
▶参加料/200円  
▶申し込み・問い合わせ/11月8日(火)10:00から、電話か直接、同ひろば(☎235-0019)へ  
※ポールは無料で貸し出します。

**スポーツ** 南長野運動公園

■フィンスイミング  
▶とき/毎週月曜日20:00～20:45  
▶対象/高校生以上  
▶参加料/各600円  
■フットサル教室  
▶とき/毎週木曜日17:00～18:30  
▶対象/小学1～3年生  
▶参加料/月額3,000円  
■スイミング60  
▶とき/毎週土曜日16:00～17:00  
▶対象/高校生以上  
▶参加料/各600円  
圓南長野運動公園 ☎293-4048

**スポーツ** ソフトテニス教室  
(後期)

▶とき/12月7日～令和5年2月22日(水)10:00～12:00(計8回)  
▶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)  
▶対象/市内在住の人  
▶定員/20人(先着順)  
▶参加料/5,000円[保険料別途=中学生以下・60歳以上の人は500円、高校生～59歳の方は1,000円(前期受講者は参加料のみ)]  
▶申し込み・問い合わせ/11月30日(水)までに、所定の申込用紙(市ソフトテニス協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、ファクスで同協会の島村さん(☎・FAX共通244-5104)へ

**スポーツ** 松代文化ホール

■ヨガ教室  
▶とき/11月19日(土)16:00～17:00  
■椅子ヨガ  
▶とき/11月23日(水)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 篠ノ井中央公園管理棟

圃(一財)ながの緑育協会(篠ノ井会) ☎214-8719

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日(9:00)	
ドライフラワーで作るバスケットアレンジ	11月15日(火)10:00~12:00	20人	2,500円	11月10日(木)	
束ねて飾るドライフラワー~初心者向け	11月22日(火)10:00~12:00	20人	1,500円	11月11日(金)	
クリスマスに飾るヒンメリづくり	11月28日(月)	10:00~11:30	12人	1,000円	11月14日(月)
		13:30~15:00	10人	1,500円	
ハーブで作るキッチンガーランド	12月1日(木)10:00~12:00	20人	2,000円	11月15日(火)	

▶申し込み/各申込開始日から、電話で(一財)ながの緑育協会へ

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	
クリスマスの寄せ植え	11月18日(金)10:00~12:00	10人	1,000円	11月8日(火) 10:00	
親子エコひろば~廃材・端切れでおもちゃ・小物作り(*)	11月30日(水)10:00~12:00	3組	300円		
クリスマスリース作り	12月1日(木)10:00~12:00	12人	1,000円		
しめ縄作り	12月11日(日)10:00~12:00	12人	800円	11月9日(水) 10:00	
ゆめ工房 21	牛乳パックで椅子作り	12月2日(金)10:00~12:30	5人		300円
	紙すき体験	12月8日(木)10:00~12:00	5人		100円
	ねこはんでん作り	12月8日(木)10:00~14:30	5人		1,500円
	布ぞうり作り	12月12日・26日(月)10:00~14:30	各6人		各300円

▶対象/市内在住の人(\*...市内在住の未就園児と保護者) ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、同施設へ

教室 シニアアクティブルーム 各種講座

■Kao(かおう)生活ミガキ

講座	とき(10:30~12:30)
お肌ミガキ	11月18日(金)
暮らしミガキ	12月1日(木)
からだミガキ	12月2日(金)

■腰痛・膝痛対策

▶とき/11月29日(火)10:30~12:00

◎上記はいずれも

- ▶ところ/もんぜんぶら座
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/30人(多数の場合は抽選)
- ▶申し込み/11月11日(金)(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)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

圃シニアアクティブルーム ☎223-0058

教室 郷土史講座 ~井上一族の中世

- ▶とき/11月29日(火)13:30~15:10
- ▶ところ/温湯温泉「湯~ぱれあ」(若穂綿内)
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶受講料/200円(資料代含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/11月15日(火)9:00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)

教室 かがやきひろば安茂里

■冬の寄せ植え

▶とき/11月29日(火)10:00~12:00

▶申込開始日/11月10日(木)

■スワッグを作って飾ろう

▶とき/12月20日(火)10:00~12:00

▶申込開始日/11月16日(水)

◎上記はいずれも

- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/12人(先着順)
- ▶受講料/2,100円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/申込開始日から、電話か直接、同ひろば(☎225-8500)へ

教室 愛犬の正しい飼い方 しつけ方教室

▶とき/11月19日(土)13:00~15:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

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

▶定員/15組(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/11月8日(火)~18日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

教室 市民協働サポートセンター各種講座

■地域づくり講座~改めて協働を考える

▶とき/11月23日(水)13:30~16:30

▶ところ/長野合同庁舎(大字南長野南県町)、Zoom(ズーム)

▶対象/NPO・地域活動に取り組んでいる個人・団体

▶定員/会場50人、オンライン30人(先着順)

▶受講料/1,000円

■NPO初歩講座~NPOってなんだ?

▶とき/11月30日(水)18:30~20:30

▶ところ/もんぜんぶら座3階

▶対象/NPO・地域活動に興味がある人

▶定員/5人(先着順)

▶受講料/300円

◎上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで、同センター(☎223-0051、✉npn@nagano-shimin.net)へ

教室 働く女性のキャリアデザインとリスキング(再教育)

▶とき/12月3日(土)13:30~15:30

▶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・在勤の女性

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、市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** **生ごみ自家処理講座**

圃生活環境課 ☎224-5035

番号	とき(14:00~15:30)	ところ	内容
①	11月10日(木)	柳原交流センター	段ボール堆肥
②	11月14日(月)	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	フォローアップ

▶**対象**／①=市内在住で初めて本講座を受講する人 ②=市内在住で過去に本講座を受講し、アフターフォローを希望する人 ▶**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** **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
<b>■救命入門コース</b>			
12月7日(水)9:00~10:30	柳原分署	10人	柳原分署(☎296-0119)
<b>■普通救命講習 I</b>			
12月9日(金)9:00~12:00	中央消防署	15人	飯綱分署(☎239-2119)
<b>■普通救命講習 I (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>			
12月8日(木)9:00~11:00	豊野支所3階	10人	豊野分署(☎215-3119)
<b>■普通救命講習 II</b>			
12月4日(日)9:00~13:00	塩崎分署	10人	塩崎分署(☎293-0119)
<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>			
12月14日(水)9:00~12:00	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
<b>■応急手当普及員講習(教材費約3,700円)</b>			
12月6日(火)・7日(水)・8日(木) 8:30~17:30(計3回)	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)
<b>■応急手当普及員講習(再講習)</b>			
12月7日(水)9:00~12:00	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)

**教室** **社会人ライフデザインセミナー**

圃長野市マリッジサポートデスク(企画課内) ☎224-8639

内容	とき	ところ	申込期限
世界とつながる拠点をココに~リモートだからできる進化する働き方	12月4日(日) 14:00~16:30	Mulberry Delicatessen&Cafe (大字鶴賀上千歳町)	11月25日(金)
インフルエンサーに聞く! バズる節約テクニク	令和5年1月28日(土) 14:00~16:30	cafe winds daimon (大字長野東町)	令和5年 1月19日(木)

▶**対象**／市内在住・在勤か長野市に移住を希望する、おおむね20~35歳の独身の人 ▶**定員**／各40人程度(多数の場合は抽選) ▶**受講料**／各2,000円(1ドリンク・軽食付き) ▶**申し込み**／各申込期限までに、右下の二次元コードから申し込み  
※詳しくは、ポータルサイト「ご縁ながの・ココカラ」か、チラシ「長野市マリッジサポートデスク(第一庁舎6階)、各支所にあります」をご覧ください。



**教室** **多文化交流講座  
~フィリピン編**

フィリピンのクリスマスとお正月の様子を紹介します。

▶**とき**／12月3日(土)10:30~11:30  
▶**ところ**／もんぜんぶら座会議室302  
▶**定員**／30人(先着順)  
▶**申し込み**／11月30日(水)までに、右の二次元コードから申し込み  
圃国際交流コーナー ☎223-0053



**教室** **プログラミング教室**

▶**とき**／12月17日(土)10:00~11:30、13:00~14:30  
▶**ところ**／榎堂イーストプラザ  
▶**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**／12月1日(木)10:00から、電話か直接、同プラザ(☎234-2906)へ

**教室** **ソルガムを使った  
親子料理教室**

▶**とき**／12月4日(日)10:30~12:00、13:30~15:00

▶**ところ**／み〜るんヴィレッジ(大字穂保)

▶**対象**／発達障害支援事業所、特別支援学校に通う小学生以下の児童とその家族

▶**定員**／各5組(多数の場合は抽選)

▶**受講料**／各500円

▶**申し込み・問い合わせ**／11月24日(木)(必着)までに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡先を電話かEメールで新産業創造推進局(☎224-9721、✉shinsangyo@city.nagano.lg.jp)へ  
※詳しくは、信州そるがむで地域を元気にする会ホームページをご覧ください。

**教室** **セミナー「知って安心! いざという  
ときのために~エンディング  
ノート・相続登記・遺言~」**

▶**とき**／12月10日(土)10:00~12:00

▶**ところ**／芸術館展示サロン(第一庁舎1階)

▶**対象**／市内在住の55歳以上の人

▶**定員**／30人(先着順)

▶**申し込み**／10月26日(水)~11月30日(水)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  
圃高齢者活躍支援課 ☎224-5029

**教室** **南部図書館読み聞かせ講座  
篠ノ井御幣川**

■**初心者講座**

▶**とき**／令和5年1月13日(金)・26日(木)10:00~15:00(計2回)

▶**内容**／読み聞かせの重要性、読み方、ワークショップなど

▶**対象**／読み聞かせの方法を習得したい人、興味・関心がある人

▶**定員**／35人(先着順)

■**中級講座**

▶**とき**／令和5年2月22日(水)・24日(金)10:00~15:00(計2回)

▶**内容**／読み聞かせボランティア活動の方法、ワークショップなど

▶**対象**／初心者講座を受講済みの人  
▶**定員**／20人(多数の場合は、初心者講座の受講時期が早い人を優先)

◎**上記はいずれも**

▶**申し込み・問い合わせ**／11月21日(月)~12月5日(月)[11月22日・29日(火)・30日(水)を除く]10:00~17:00に、電話か直接、同図書館(☎292-0143)へ

お知らせ

まじいろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

■INCショップ教室

とき(11月)	ところ	定員(先着順)
毎週月・金・日曜日	南千歳 (大字鶴賀南千歳町)	各2人
毎週火・水・土曜日 15:00~16:00	西友川中島 (川中島町今井)	
毎週木・金・日曜日	イオンタウン長野三輪 (三輪九丁目)	各3人

▶申し込み/事前に電話でINC長野ケーブルテレビ(☎233-1713)へ(9:00~17:30)

※内容など詳しくは、申込時にお問い合わせください。

■エムデジながの電話教室

とき	ところ	内容	申込期限
12月12日(月)	小田切交流センター	10:00~12:00 電話のかけ方、カメラの使い方、アプリのインストール方法	12月8日(木)
		13:00~14:00 LINEの利用方法	
		14:30~15:30 マイナンバーカードの申請方法	
12月21日(水)	戸隠公民館	10:00~12:00 13:30~15:30 アプリのインストール方法、LINEの利用方法など	12月19日(月)

▶定員/各8人(先着順) ▶申し込み/各申込期限までに電話でエムデジながの電話教室(☎466-6800)へ(10:00~19:00)

■大岡公民館 ☎266-2413

とき(12月)	1日(木)	6日(火)	8日(木)	15日(木)	22日(木)
午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ア	イ	ア

■松代公民館 ☎278-3912

とき(12月)	2日(金)	5日(月)	16日(金)	21日(水)	27日(火)
午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ア	イ	ア

■篠ノ井交流センター ☎292-2121

とき(12月)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	19日(月)	20日(火)
午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ア	イ	ア

▶とき/午前の部10:00~11:30、午後の部13:30~15:00

▶内容/ア=電話・メールなどの基本操作  
イ=地図・カメラなどアプリの使い方  
ウ=SNS(交流サイト)(個人のスマートフォンを持参推奨)  
エ=キャッシュレス決済(個人のスマートフォンを持参の人のみ)

▶定員/各8人(先着順)

▶申し込み/11月8日(火)から各開催日の5日前(休館日の場合、翌開館日)までに、電話で各施設へ

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・保険料などを含みます。
- ・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=11月1日(火)9:00~8日(火)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。
- ※[電話]=電話か直接、申し込みできます。



◀ 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

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申込開始日		
■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・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	お正月のフラワーアレンジメント	12月24日(土)17:30~19:30	1	12(6)	3,080円	11月10日(木)14:00	
中部	エンジョイ!英会話	12月1日~令和5年3月23日(木)19:00~20:00	12	15(8)	7,489円	11月10日(木)18:00	
	健康ヨガ	12月5日~令和5年3月13日(月)10:30~11:45	11	15(8)	6,380円	11月14日(月)10:00	
南部	干支(えと)の羊毛フェルト	12月4日(日)13:00~15:00	1	8(5)	1,680円	11月10日(木)18:00	
	ネイティブと楽しい英会話	初級	12月6日~令和5年3月14日(火)	18:50~19:50	各12 各14(6)		各7,489円
		中級	20:00~21:00				
	起業のための基礎講座	令和5年1月27日、2月10日・24日(金)19:00~20:30	3	12(6)	1,945円		


※申し込みの際の注意事項などは21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>■勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町☎235-2373) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)</b>					
◆からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法	12月2日~令和5年3月24日(金)9:30~10:30	15	15(5)	9,000円	11月11日(金)9:00
◆生活の中の実用書道	12月6日~	各8	各10(3)	各8,690円	11月22日(火)12:00
◆実用の書 初級	令和5年3月14日(火)				15:00~16:30
女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	12月6日~令和5年3月14日(火)13:10~14:10	14	20(5)	8,400円	11月15日(火)12:30
◆エアロビクス&ストレッチ	12月6日~令和5年3月28日(火)14:30~15:30	15	20(5)	9,000円	11月15日(火)14:00
おやすみ前のアロマヨガ	12月7日~令和5年3月15日(水)19:45~21:00	7	18(5)	8,490円	11月16日(水)19:00
◆リトルキッズ★ダンス※1	12月7日~	各15	各25(10)	各9,000円	11月9日(水)16:30
◆キッズ★ヒップホップダンス※2	令和5年3月22日(水)				
◆ちょっと得する相続の基礎講座	12月14日(水)	各1	15(5)	415円	11月10日(木)
◆相続無料相談会(1人40分)			5	無料	10:30[電話]
羊毛フェルトで干支(えと)~うさぎ	12月15日(木)10:00~12:00	1	15(5)	1,800円	11月10日(木)10:30
簡単エアロビクス&ストレッチ	令和5年1月10日~3月28日(火)13:00~14:00	11	20(8)	5,150円	11月29日(火)14:00
※1…対象=5歳児~小学3年生 ※2…対象=小学4年生~中学3年生					
<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・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)</b>					
かぎ針で作る干支(えと)のあみぐるみ	12月9日・16日・23日(金)10:00~12:00	3	10(5)	3,975円	11月10日(木)10:00
◆税理士が教える相続対策	12月16日(金)	1	8(4)	415円	11月11日(金)
◆相続無料相談会(1人40分)		1	5	無料	10:30[電話]
お正月を彩るフラワーアレンジメント	12月26日(月)13:30~15:30	1	12(7)	3,800円	11月11日(金)14:00
ファイナンシャル・プランニング技能検定3級(昼)	令和5年1月10日~3月14日(火)10:00~12:00	10	8(4)	6,730円	11月15日(火)10:00
かぎ針でベスト作り	令和5年1月12日~2月16日(木)10:00~12:00	6	10(5)	9,314円	11月10日(木)10:00
<b>■サンライフ長野(若里六丁目☎227-2310) ▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く)</b>					
冬に負けない!アロマで美肌づくり	12月17日(土)10:00~12:00	1	12(6)	1,550円	11月12日(土)14:00
お正月のフラワーアレンジメント	12月28日(水)13:30~15:30	1	20(10)	3,550円	11月19日(土)14:00
<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>					
はがき・ちらし作成(デジタル写真活用)コース★★★★☆☆	12月2日(金)・5日(月)・9日(金)9:30~12:30	3	10	9,000円	11月8日(火)9:00から、開催日の1週間前まで[先着][電話]
ワード(文章)応用コース★★★★☆☆	12月6日・13日(火)9:30~16:30	2	10	12,000円	
エクセル(表計算)応用コース★★★★☆☆	12月8日・15日(水)9:30~16:30	2	10	12,000円	

**11月の市政番組**

**テレビ**

**SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)**  
▷26日(土)15:30~16:00  
国際交流員(CIR)ってどんな仕事?  
国際交流員のイサカ・レイラさん(英国・ロンドン出身)が8月に着任しました。レイラさんの一日の業務に密着し、国際交流員の仕事内容を紹介します。



**TSB ふれ愛ながの市政ガイド**  
▷5日(土)16:55~17:00  
スポーツを楽しもう  
▷12日(土)16:55~17:00  
自宅でリサイクルを実践しよう  
▷19日(土)16:55~17:00  
マイナンバーカードを取得して便利に  
▷26日(土)16:55~17:00  
森を楽しもう

**abn ふるさとステーション**  
▷20日(日)17:25~17:30・【再】26日(土)14:25~14:30  
令和元年東日本台風災害から3年  
~この地で、これからも~

**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。

※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。

**ラジオ**

**SBC ふれあい21 こちら長野市です**  
▷26日(土)17:35~17:45  
長野市パートナーシップ宣誓制度

**FMぜんこうじ 長野市広報-ふれ愛ガイド**  
月~金曜日9:00~9:10・【再】12:50~13:00

1日(火)秋の火災予防運動
2日(水)おひざで絵本事業
3日(木)広報ながの11月号の見どころ【再】
4日(金)ながの子育て世帯臨時特別給付金の支給【再】
7日(月)ながの多言語インフォメーション(中国語)
8日(火)野生キノコによる食中毒防止【再】
9日(水)フレイル予防 市民ナビゲーターの紹介【再】
10日(木)お酒との上手な付き合い方
11日(金)女性に対する暴力をなくす運動
14日(月)ながの多言語インフォメーション(英語)
15日(火)脂肪細胞は血糖コントロールが鍵
16日(水)ノロウイルス感染症・食中毒予防
17日(木)長野市パートナーシップ宣誓制度
18日(金)みらいのながのをえがこうプロジェクト
21日(月)ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
22日(火)まきストーブの適切な使用と灯油流出事故の防止
23日(水)親の会「となりのチカラ」の紹介
24日(木)ながの子育て世帯臨時特別給付金の支給【再】
25日(金)冬の感染症予防
28日(月)ながの多言語インフォメーション(タイ語)
29日(火)12月の観光情報
30日(水)広報ながの12月号の見どころ

お知らせ  
まじいろ  
募集  
行事・催し  
健康  
スポーツ  
教室



12月1日(木)

# 長野市パートナーシップ宣誓制度

## が始まります



事前予約受付開始

11月21日(月)

宣誓手続きの手順や必要な書類については、市ホームページをご覧ください。

閩人権・男女共同参画課

☎ 224・5084 FAX 224・7547

✉ jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

市では、全ての人の人権が尊重される社会を目指し、「人権を尊び差別のない明るい長野市を築く条例」などの理念に基づき、さまざまな人権課題に対して取り組んでいます。

### 宣誓することが出来る人

いずれか一方または双方が性的少数者であることのほか、次の要件を全て満たすことが必要です。

その一環として、性的少数者の人の生きやすさの選択肢を広げ、自分らしく安心して暮らしていただけるように、「長野市パートナーシップ宣誓制度」を12月1日(木)から導入します。

- ・ 双方が成年(満18歳以上)に達している。
- ・ いずれか一方または双方が市内に住所を有している。または市内への転入を予定している。
- ・ 双方に配偶者(事実上の婚姻関係にあるものを含む)がない。
- ・ 共に宣誓しようとする相手以外との間に、パートナーシップに相当する関係がない。
- ・ 共に宣誓をしようとする相手が近親者でない(養子縁組をしている場合を除く)。

### 利用できる行政サービス

- ・ 市営、県営住宅の入居
- ・ 保育所などの利用
- ・ 亡くなった人に係る個人情報提供 など

※宣誓した人が利用できるサービスについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。

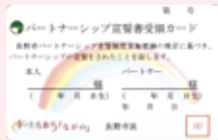


### 提供できる民間サービスをお知らせください

パートナーシップを宣誓した人が受けられる民間サービスがあれば、事業者名、サービスの内容、連絡先を電話やEメールで人権・男女共同参画課へお知らせください。内容を確認後、市ホームページに掲載します。



▲パートナーシップ宣誓書受領証



▲パートナーシップ宣誓書受領カード (3種類から選べます)



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