

幸せ実感都市『ながの』

NAGANO

広報ながの

令和4年
(2022年) 12月号

No.1641

小田切分団 全国消防操法大会

初出場

スマホ*を使った支払いサービス、スマホ決済を体験してみた。マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みと公金受取口座の登録をしたことで1万5千円分のポイントが付いた。それを使ってみようと思い付いたのだ。

実は、スマホを使った支払いはこれまでしたことがなかった。社会全体で、スマホ決済という仕組みが加速する中、これまで現金がクレジットカードで支払いを済ませてきて、不便も感じてこなかった。ただ、使い方が分からない、というのが本音。とはいっても周囲を見れば、スーパーで、コンビニで、タクシーで、スマホをかざして支払いを済ませる人たちの姿。ひそかに、憧れていた。いつか自分もスマートに支払いをしたい…。しかし、初体験というものは、いや応にも緊張するものだ。うまく使えない姿をさらすのは恥ずかしい。周囲の目が気になる。

そんなためらいを抱えた日々が続く中、ついにスマホ決済デビューのチャンスが到来した。

先日、クリーニング店に行った時のこと。目に入ったのはスマホ決済の表示。私以外に客はいな

い。店員さんも一人だ。この時を逃すわけにはいかない。「あの一、スマホで支払いできますか？初めてなので使い方を教えてください。」

店員さんは、勇気を振り絞った私の様子を一切気に留めず、使い方を教えてくれて、あっという間に支払い完了。初体験はあっけなく終わったが、その便利さに感動すら覚えた。

以来、スマホを使った支払いが増えてきた。財布の中身も気にならなくなった。そして何よりも、自分もデジタル化の波に、わずかでも乗れたことのうれしさを感じている。デジタル社会のさらなる進展を望むが、「今さら聞けない」という人たちへのちょっとした背中の一押しも大事だと感じているのは、臆病な私だけか。いやいや、「私もなかなか聞けなくて」という人も多いのでは。思い立ったときに、勇気を出して一歩踏み出してみたいか。

*スマホ…スマートフォン

P14・15のマイナンバーカード特集記事もご覧ください。

荻原健司

も く じ

- 市長エッセー …………… 2
- 住民税非課税世帯などへの
 価格高騰緊急支援給付金 …………… 3
- 長野市消防団 全国消防操法大会初出場 …… 3
- 皆さんの意見を募集 …………… 4
- 新型コロナワクチン追加接種
 (オミクロン株対応ワクチン) …………… 5
- SDGs 通信 …………… 5
- 長野市表彰式 …………… 6・7
- 冬の省エネ …………… 8
- 水道管の凍結にご注意を …………… 8
- 下水道の適正利用 …………… 8
- 除雪はみんなの力で …………… 9
- 冬季のごみ収集 …………… 9
- 冬の入浴は要注意 …………… 10
- よく知ろう HIV／エイズのこと …………… 10

- 市税の納め忘れにご注意を …………… 11
- 年末の交通安全運動 …………… 11
- 環境にやさしい120の取り組み …………… 11
- 便利で身近な移動図書館 …………… 12
- 人権を尊重し合う市民のつどい …………… 12
- フォトニュース …………… 13
- マイナンバーカードのご案内 …………… 14・15
- 地域きらめきニュース …………… 16
- 12月の市政番組 …………… 17
- 暮らしのチャンネル …………… 17～27
- 人権啓発ポスター・標語コンクール
 入賞作品 …………… 28

長野市の人口と世帯数 (令和4年11月1日現在)

総 数 369,271人(男179,291人 女189,980人)
前月比 Δ150人(+13人 Δ163人)
世帯数164,167世帯(前月比 +44世帯)

住民税非課税世帯などへの 価格高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品などの価格高騰の影響が大きい住民税非課税世帯などへ、国から価格高騰緊急支援給付金、本市の独自給付としての光熱費助成金を支給します。

■給付額（一回限り）

1世帯当たり5万5千円（国給付5万円・市独自給付5千円）

■支給対象世帯

- ・住民税非課税世帯Ⅱ令和4年9月30日時点で、本市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税の世帯（住民税が課税されている人の扶養親族などのみの世帯を除く）
- ・家計急変世帯Ⅱ予期せず令和4年1月から令和4年12月までに家計が急変し、住民税非課税の世帯と同等にあると認められる世帯

支給手続き

11月下旬に、対象と思われる世帯へ、「お知らせ通知」か「確認書」を送付します。

■お知らせ通知が届いた世帯／口座変更などの場合を除き、申請は不要です。

■確認書が届いた世帯／確認書に必要事項を記入の上、郵送か直接、左記受付場所へ

■申請が必要な世帯／令和4年1月2日以降に本市に転入した人がいる世帯及び家計が急変した世帯は申請が必要です。申請書（市ホームページからダウンロードするか、福祉政策課へ電話で請求）に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、郵送か直接、左記受付場所へ

▼受付場所／会議室261（〒380-8512長野市役所第二庁舎6階）、各支所

▼受付期間／11月30日（水）～令和5年1月31日（火）（消印有効）

▼給付時期／12月下旬頃から順次支給（口座振込）

※DV被害者や、児童福祉施設などに入所中で、本市に住民登録のない人も申請できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

問 福祉政策課給付金担当

☎ 224・7713 FAX 224・5106

✉ fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

長野市消防団 全国消防操法大会初出場

長野市消防団小田切分団は、県大会を勝ち上がり、10月29日に千葉県で開催された「第29回全国消防操法大会 小型ポンプの部」に長野県代表として初出場しました（表紙参照）。

大会では、各都道府県から勝ち上がった消防団が、消火活動に必要な技術力や速さを競いました。



▲出場した
小田切分団の選手

小田切分団長コメント

コロナ禍で活動が制約される中、頑張った選手、支えてくれた分団員を誇りに思います。ご指導いただいた中央消防署安茂里分署の皆さまをはじめ、多くの皆さまのご協力に感謝します。

消防団とは？

本業や学業を持ちながら、地域防災の要として、災害対応（火災時の消火活動や自然災害時の避難誘導など）、火災予防広報、訓練などを行っています。市では4月1日現在、3010人の消防団員が活動しています。

学生消防団活動認証制度

市では、消防団員の処遇改善や負担軽減に取り組みとともに、消防団活動を社会貢献活動として認証し、就職活動などで活用できる「学生消防団活動認証制度」を導入し、学生が活動しやすい環境を整えています。消防団への加入は随時受け付けていますので、地元分団か警防課へお問い合わせください。



問 消防局警防課

☎ 227・8002 FAX 226・8461

✉ keibou@city.nagano.lg.jp



皆さんの意見を募集します



市では、市政の方向性や施策などを示す各種計画の策定や見直しを進めています。このたび、以下の3つの計画(案)がまとまりました。皆さんから広く意見を募集しますので、ぜひお寄せください。

①長野市地域防災計画・長野市水防計画(案)

地震や水害など、さまざまな災害に対する平常時からの備え(災害予防計画)と、災害発生時における対応(災害応急対策)などを定めている計画について、次の4項目を中心に見直しを進めています。

■主な見直し内容

- 1 防災アセスメント(被害想定)調査結果の反映
- 2 災害関係法令・防災基本計画の改正などの反映

- 3 長野県地域防災計画・長野県水防計画との整合
- 4 令和元年東日本台風災害検証内容の反映

■募集期間/11月21日(月)~12月20日(火)(消印有効)

☎危機管理防災課(第一庁舎5階)

☎224-5006 FAX224-5109

✉kikibousai@city.nagano.lg.jp

②長野市子どもの貧困対策計画(案)

日本の子どもの約7人に1人が貧困の状態にあります。本市でも子どものいる家庭の9%、約11家庭に1家庭が低所得などで困窮していることが分かっています。市では、子どもの貧困の解消を目指し、子どもや保護者への支援を推進するための計画の策定を進めています。

■計画期間 令和5年度~令和9年度

■重点的に取り組む分野

- 1 教育の支援
- 2 生活の安定に資するための支援

- 3 保護者に対する職業生活の安定と向上に資するための就労の支援

- 4 経済的支援

- 5 支援体制の強化や制度の周知

■募集期間/11月21日(月)~12月19日(月)(必着)

☎子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)

☎224-5031 FAX224-7698

✉ko-fukushi@city.nagano.lg.jp

③第四次長野市子ども読書活動推進計画(案)

市では、子どもの読書への意欲を向上させ、また、主体的に読書を楽しむ習慣を身に付ける環境づくりを進めるための計画の策定を進めています。

■計画期間 令和5年度~令和9年度

■募集期間 12月5日(月)~令和5年1月4日(水)(必着)

☎家庭・地域学びの課(第一庁舎4階)

☎224-5082 FAX224-5104

✉manabi@city.nagano.lg.jp

計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・各担当課、各支所
 - ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
 - ・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)
- ※③は各市立公民館・各市交流センター、各市立図書館、市生涯学習センターでも閲覧、配布しています。

意見・提案の提出方法

- 次のいずれかで提出してください。
- ・市ホームページ「ながの電子申請サービス」
 - ・郵送(〒380-8512 長野市役所)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)で各担当課へ
 - ・閲覧場所へ持参

※計画(案)について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※電話や口頭によるご意見は、お受けしません(自書が困難な人は、お問い合わせください)。

※ご意見への個別の回答はしません。

※ご意見の反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。



集団接種のお知らせ 新型コロナワクチン追加接種(オミクロン株対応ワクチン)

12月に市で実施する集団接種の日程をお知らせします。接種するには事前予約(受け付け中)が必要です。

接種日	接種会場	接種人数
12月10日(土)・11日(日)	アークスホール、篠ノ井交流センター	1,800人
12月11日(日)～14日(水) 12月16日(金)～20日(火)	【ワクチンバス】長野市役所第一庁舎西側広場(桜スクエア)	3,600人
12月17日(土)・18日(日)	柳原交流センター、アークスホール、篠ノ井交流センター	1,800人
12月23日(金)～25日(日)	南長野運動公園総合球技場(長野Jスタジアム)	1,500人
12月24日(土)・25日(日)	アークスホール	600人

※18日(日)、25日(日)は午前のみ(ワクチンバスを除く)

▶**対象**／初回接種を終了していて、前回の接種から3カ月が経過した12歳以上の人(オミクロン株対応ワクチンまたは11月8日以降のノババックスの追加接種を未接種の人に限り)

▶**ワクチン**／ファイザー社製ワクチン

▶**接種費用**／無料

▶**接種当日の持ち物**／接種券一体型予診票、本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)

集団接種の予約方法 お手元に接種券をご用意ください

予約専用ダイヤル ☎0120-677-090

[8:30～18:00(年末年始・祝日を除く)]

インターネット予約

初回または追加接種を本市で行い、予防接種済証に前回の接種記録が印字されている人のみ予約可能です。インターネット予約が初めての人は利用者登録が必要です。

※0:00～5:00は、システムが停止しています。



問市保健所健康課

☎226-9960 FAX226-9982

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

ワクチン接種についての問い合わせ

[8:30～18:00(年末年始・祝日を除く)]

長野市ワクチン接種コールセンター ☎026-225-5670

コロナゼロ

SDGs通信 vol.2

今月のテーマ

持続可能な経済成長に向けた取り組み

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

市では、今ある産業が今後も続くための支援や新たな担い手の確保、人材の育成に取り組んでいます。

事業承継促進事業補助金

中小企業者の事業承継による事業継続を支援するため、中小企業者が専門家などに依頼する事業承継計画の策定などの経費を補助します。



BCP策定促進事業

自然災害などの緊急事態において、中核となる事業の継続あるいは早期復旧を可能とするために、商工団体などと連携して、市内事業者のBCP(事業継続計画)策定を支援します。

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。

関連ゴール



スタートアップ成長支援事業

スタートアップ企業(*)が次々に生まれる環境を整えるための仕組みづくり、起業家の成長のための伴走支援を行います。

また、首都圏在住の人が、市内企業の新規事業開発を行いながら、市内での起業を目指すプログラムを展開します。

*…これまでにない新しい技術やビジネスモデルで事業を展開し、短期間での成長を目指す企業

IT人材育成・確保支援事業

IT企業集積を目指すため、市内企業への就職希望者を対象に、ITスキル習得研修を実施するとともに、企業の採用活動を支援します。

問商工労働課 ☎224-5041 FAX224-5078 ✉skr@city.nagano.lg.jp

問新産業創造推進局 ☎224-9721 FAX224-5095 ✉shinsangyo@city.nagano.lg.jp

令和4年度

長野市表彰式

市政功労表彰

■副市長として10年以上在職

▽樋口博

■委員会の構成員などとして10年以上在職

上在職

▽赤羽和春

▽市邊幹雄

▽絹川千代

▽小山茂

▽浅輪史朗

▽北山恵子

▽小木曾加奈

▽小山多恵子

▽袖山治嗣

▽長沼健

▽彦坂興博

▽保谷卓男

■教育長または教育委員として合わせて10年以上在職

近藤守

財産区管理委員会委員などとして10年以上在職

以上在職

▽羽賀文彦

▽高井新太郎

▽中村功

▽廣田直子

▽横谷敏子

■消防団員として20年以上在職し、
団長・副団長・分団長を務める

▽青沼克仁

▽市川利春

▽榎田祐一

▽北島康雄

▽小林晃一

▽高橋信晃

▽塚田匡

▽西村泰

▽飯島利行

▽上野雅生

▽金児文夫

▽倉田一

▽須田泰弘

▽田中高央

▽西澤寛

▽林伸之



市政功労表彰



市政功労表彰(消防)

- ▽原教洋
- ▽松橋史明
- ▽森山隆一
- ▽横田徹
- ▽吉澤秀一
- ▽和田生史
- ▽堀内淳一
- ▽宮澤仁
- ▽山岸功始
- ▽吉岡角男
- ▽和歌月宏
- ▽和田晃治

■消防団員として25年以上在職

- ▽新井英樹
- ▽石坂正敬
- ▽加藤晃
- ▽黒田謙
- ▽児島潤一
- ▽下條英木
- ▽竹元守
- ▽徳嵩成人
- ▽原山弘幸
- ▽増田忠正
- ▽松本岳史
- ▽山上幸男
- ▽新井宏樹
- ▽大塚俊介
- ▽北澤健志
- ▽小池保
- ▽酒井秀樹
- ▽下條洋平
- ▽塚田哲也
- ▽中牧浩幸
- ▽美谷島寛子
- ▽松本健昭
- ▽宮尾哲也
- ▽和田和彦

■統計調査員として10年以上調査に従事

- ▽岡本雅男
- ▽春原登
- ▽平林洋光
- ▽込山正
- ▽榎原邦雄

地域自治功勞表彰

■住民自治協議会の会長、副会長、部長などや行政連絡区の代表者として10年以上在職

- ▽伊倉文明
- ▽小田 信幸



地域自治功勞表彰、社会福祉功勞表彰、産業振興功勞表彰、善行表彰

社会福祉功勞表彰

■保護司として10年以上在職

- ▽松尾修一郎

- ▽黒井昭
- ▽小宮山泰典
- ▽武田晴男
- ▽松倉富雄
- ▽山野井敏人
- ▽小林成巨
- ▽竹内公夫
- ▽平林和憲
- ▽宮崎秀紀

産業振興功勞表彰

■10年以上にわたり、技能を通じ産業の発展、後継者の育成に寄与

- ▽小井土文仁
- ▽駒津直弘
- ▽北澤孔一
- ▽竹内定美

- 民生委員・児童委員として10年以上在職
- ▽宮川としえ

善行表彰

■公益のため市に300万円以上の金品を寄付

- ▽株式会社中嶋製作所
- ▽株式会社北條組
- ▽セラテックジャパン株式会社
- ▽長野市電設業協会

- ▽牧野見伊子
- ▽丸山寿夫
- ▽吉川利広

10月24日(月)、令和4年度長野市表彰式を行いました。これは、市政の振興に多大な貢献をし、優れた功績のあった個人や団体を表彰するものです。

本年度は、119人と4団体の皆さんを表彰しました(敬称略、氏名などの公表を承諾した人のみ掲載)。

問 総務課

☎224-5002 FAX224-7964

✉soumu@city.nagano.lg.jp



寒～い冬がやってきます！

除雪はみんなの力で

—自宅周辺の生活道路は各家庭で除雪を—

生活道路の除雪に使える各種制度

申し込み・問い合わせは、下の各問い合わせ先へ
運転手付きダンプトラックなどの無償貸し出し

▷対象／住民自治協議会、区、自治会、事業者など

小型除雪機の貸与

▷対象／主に中山間地域の区

凍結防止剤の配布

▷対象／住民自治協議会、区、自治会など(個人も可)
※凍結防止剤ボックスも、市内各地に設置しています。
道路への散布にご協力をお願いします。



◀市ホームページ
詳しくは、こちらをご覧ください。

よくある！除雪Q&A

- Q 自宅の雪は道路や水路に捨ててもよい？
A 捨ててはいけません。道路への雪出しは、交通障害や事故の原因となり、道路交通法違反となる場合もあります。また、水路や側溝に雪を捨てると、詰まって水が溢れ、浸水被害が発生する恐れがあります。
- Q 除雪車が通った後なのに、玄関先に雪が残っていましたか…
A 通勤通学の時間帯までの限られた時間で、交通確保を最優先に除雪をするため、玄関先などに雪が残ってしまうことがあります。申し訳ありませんが、各家庭で雪の処理にご協力をお願いします。

市道の除雪に関するお問い合わせ —お住まいの地区により、問い合わせ先が異なります

維持課 ☎224-7034

▷対象／第一～第五・芹田・古牧・三輪・吉田・柳原・浅川・大豆島・朝陽・安茂里・小田切・芋井・七二会地区

南部土木事務所(篠ノ井支所内) ☎213-8630

▷対象／篠ノ井・松代・若穂・川中島・更北・信更地区

東部土木事務所(豊野支所内) ☎257-5869

▷対象／古里・若槻・長沼・豊野地区

北部土木事務所(鬼無里支所内) ☎256-3179

▷対象／鬼無里地区

戸隠支所 ☎254-3756

▷対象／戸隠地区

西部土木事務所(信州新町支所内) ☎262-2204

▷対象／信州新町地区

大岡支所 ☎266-2121 中条支所 ☎268-3002

▷対象／大岡地区

▷対象／中条地区

※月～金曜日の17:15～翌8:30、土・日曜日、祝休日、12月29日～令和5年1月3日は、市役所代表(☎226-4911)へお問い合わせください。

問維持課 ☎224-7034 FAX224-8759 ✉iji@city.nagano.lg.jp

冬季のごみ収集について

ごみ集積所の除雪にご協力を

集積所付近の除雪が十分でないと、安全に収集作業を行うことができません。地域の皆さんで、集積所付近の除雪にご協力をお願いします。



収集が遅れる・できないことがあります

悪天候時は、収集が翌日以降になる場合があります。大雪の日などは、できるだけ次の収集日にごみを出すようにお願いします。



◀長野市LINE公式アカウントでは、ごみの分別の仕方を検索できます。「ごみの出し方」をタップ！

問生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909 ✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp

地域・家庭・個人で冬支度を!!

地球と家計に
やさしい!

冬の省エネにご協力を

すぐに取り組める冬の省エネ



取り組み内容		CO2削減量の目安(キログラム)	節約金額の目安
①暖房の使用を毎日1時間短縮 (20度設定の場合)	エアコン	19.9	1,260円
	石油ファンヒーター	41.5	1,470円
②暖房の設定温度を1度下げる (1日当たり9時間使用する場合)	エアコン	25.9	1,650円
	石油ファンヒーター	25.4	880円
③電気こたつの設定温度を低くする(「強」→「中」にし、1日当たり5時間使用する場合)		23.9	1,520円
④冷蔵庫の設定温度を高くする(「強」→「中」にした場合)		30.1	1,910円
⑤間隔を空けずに入浴する(1日1回、2時間放置した湯200リットルを追い炊きしている場合)		85.7	6,190円

CO2 1キログラムの体積は、500ミリリットルのペットボトル1,000本分と同じくらいです。

一人一人の具体的な行動が、地球温暖化防止につながります。できる範囲で省エネにご協力をお願いします。

※左表は、資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」を参考に、市が作成したものです。CO2削減量と節約金額の目安は、①～③は5.5カ月、④・⑤は1年間の使用を想定し、算出しています。

環境保全温暖化対策課

☎224-7532

FAX224-5108

✉kankyo@city.nagano.lg.jp

水道管の凍結にご注意を

凍結を防ぐには

水道管を電熱帯(凍結防止帯)で保温する

電熱帯の電源の入れ忘れに注意しましょう。

不凍栓を閉める

長期間、水道を使わないときは、不凍栓を閉め、水道管内の水を抜いてください。

水道管が凍結したら

凍結したと思われる部分にタオルなどを巻いて蛇口を開き、ぬるま湯をゆっくり掛けるか、ドライヤーなどで温風を当ててください。なお、破裂する恐れがあるため、熱湯などは使用しないでください。

水道管が破裂したら

不凍栓か水道メーターボックス内の止水栓を閉めてください。破裂した部分に布やテープを巻き、その上からひもや針金などで縛って固定してください。

水道管の修理など

自宅の水道を工事した長野市指定給水装置工事事業者へ依頼してください。借家にお住まいの皆さんは、家主か管理会社へお問い合わせください。

低温注意報が発表されたときや、旅行などで家を空けるときは、注意が必要です。



▲上下水道局イメージキャラクター「みずなちゃん」

環境水道維持課 ☎241-1132 FAX263-1611 ✉suidouiji@city.nagano.lg.jp

下水道の適正利用にご協力を

灯油を流さない

下水道管に灯油が流入すると、下水処理場の処理機能の損傷につながります。古い灯油は、引き取り可能なガソリンスタンドなどに持ち込むか、専門の業者に処理を依頼してください。

詰まりのものは流さない

ティッシュペーパーや紙おむつなどは、絶対に流さないでください。また、調理で使用した油は、新聞紙などに含ませて可燃ごみとして処理してください。



◀下着類の流入により詰まったポンプ

環境下水道施設課 ☎221-6456 FAX221-1681 ✉gesisetu@city.nagano.lg.jp

冬の入浴は要注意

ヒートショックと熱中症

急激な温度変化が起こりやすい冬の入浴は、思わぬ危険があります。入浴中の死者数は、交通事故よりも多いということが分かっています。

ヒートショック

暖かい場所から寒い脱衣所などに移動すると、温度変化に対応するため血管が縮んで、血圧が上昇します。その後、湯船でお湯に漬かると血管が広がり、血圧が低下します。この急激な血圧の変化によって、血管や心臓に大きな負担がかかり、意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞などにつながる恐れがあります。

ヒートショックはお風呂だけではなく、温度差がある場所の行き来で起こりやすいといわれています。

浴室内でも熱中症?!

季節によらず長湯や高温での入浴で、体温が40度を超えると、めまいや意識障害などの熱中症のような症状が出て、転倒や溺死の事故につながります。高齢者は、暑さ寒さに対する感覚が鈍くなっているため、体はのぼせていても、暑いと感じにくく、気付かないうちに重症化してしまふことがあります。

【入浴時の血圧変化】



(出典:政府広報オンライン)

気を付けたい6つのポイント

- 1 入浴前後の水分補給
- 2 食後すぐや飲酒後、薬の内服後の入浴は避ける
- 3 脱衣所や浴室、トイレなどを暖めて温度差をなくす(少なくとも10度以内)
- 4 湯船に入る前には掛け湯を
- 5 湯温は41度以下、お湯に漬かる時間を10分以内にする
- 6 浴槽から立ち上がる時は手すりなどにつかまってゆっくりと

問市保健所健康課

☎ 226-9961 FAX 226-9982
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

12月1日は世界エイズデー

よく知ろう HIV/エイズの現状



HIV/エイズや性感染症は、過去に一度でも性的接触の経験があれば、誰にでも感染の可能性があります。自分自身と周りの大切な人を守るために、HIV/エイズや性感染症について理解を深めましょう。

HIV/エイズとは?

- ・ HIV(ヒト免疫不全ウイルス) Ⅱ 体を病原菌から守る免疫を破壊するウイルス
- ・ エイズ(後天性免疫不全症候群) Ⅱ HIV感染後、免疫機能が低下しさまざまな症状が現れる状態

HIV感染からエイズ発症まで

HIVに感染しても、すぐにエイズを発症するわけではなく、自覚症状がないまま数年(一般的に5〜10年ほど)経過した後、エイズを発症するといわれています。

◎主な感染ルート

- ・ 性的接触による感染(約8割)
- ・ 血液を介しての感染
- ・ 母親から赤ちゃんへの母子感染

HIV/エイズの現状

令和3年のHIV感染者とエイズ患者の報告数の合計は、全国で1057件、長野県で5件でした。

HIV感染の早期発見と治療

HIV感染は、早期に発見し、適切な治療をすることでエイズの発症を抑え、感染していない人と変わらない生活を送ることができます。感染しているかどうかは検査でしか分かりません。心配な場合は、検査を受けましょう。

HIV・性感染症検査(無料・匿名)

正確な結果を得るためには、感染が心配な出来事から3カ月以上たってから受けることをお勧めします。

- ▼とき/火曜日(要予約。12月は、6日・13日・20日・27日に実施予定)
- ▼ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▼検査項目/HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌(りんきん)感染症
- ▼申し込み/事前に電話で、エイズホットライン(☎226・9966、月〜金曜日8時30分〜17時15分)へ
- ※検査日の2週間前の月曜日から受け付けを開始します。
- ※新型コロナウイルスの発生状況により中止する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

問市保健所健康課

☎ 226-9964 FAX 226-9982
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

年末を機にご確認をお願いします

市税の納め忘れ

市税の滞納がある人に対しては……

本来の税額などに、**督促手数料**や**延滞金**を加算して請求します。

督促・催告、納税指導をしても納付がない場合は……

財産の差し押さえや**各種給付の制限**など、法律に基づく処分や手続きを行います。

早めのご相談を

コロナ禍による影響、病気、災害などの特別な事情によって納付が困難な場合や、一度に納付することが困難な場合は、早めにご相談ください。納付の猶予や減免などを受けることができる場合があります。



▲安心・便利・確実
な口座振替はこ
ちらから

問 収納課 (収納向上対策協議会事務局)
☎224-5019 FAX224-7346 ✉syunou@city.nagano.lg.jp

交通安全

12月15日(木)から12月31日(土)まで
年末の交通安全運動

年末は交通量が増え、人出も多くなります。凍結や積雪により道路環境も悪くなることから、交通事故が多く発生します。

ドライバーの皆さん

早めの ライト点灯を

- ・日没30分前から目安
- ・ハイビームを積極的に活用
- ・時間と心にゆとりを

歩行者の皆さん

明るい色の服装と 反射材・ライトの 活用を

反射材は市販のほか、地域活動支援課(第一庁舎4階)でも配布しています。

飲酒運転は ダメ！絶対！！



◀ 長野市交通安全推進マスコット「カモシレ」

問 地域活動支援課
☎224-7615 FAX224-8596 ✉chiiki@city.nagano.lg.jp

環境にやさしい120の取り組み シリーズ



C3リスト120

クールチョイスチェック
C3は「COOL CHOICE CHECK」の略だニャ。

本市は平成29年に「長野市COOL CHOICE(=賢い選択)宣言」を行いました。家庭や職場でC3リストを参考にし、地球温暖化防止に向けて行動しましょう。



▲長野市環境学習イメージキャラクター「えこねこ」

一人一人 の取り組み

- 初級 通勤は、徒歩、自転車、公共交通機関を積極的に利用する。
- 中級 明るくなったら起きて、暗くなったら寝る。

施設 での取り組み

- 中級 剪定枝葉など、資源にできるものは極力資源化する。
- 上級 我が家のように施設を丁寧に使用する。

家庭 での取り組み

- 初級 歯磨きは、水を出しっぱなしにしないで、コップを利用する。
- 初級 冷蔵庫の開け閉めは、短時間で行う。
- 上級 家族で図書館や博物館に行き、クール・ウォームシェアを活用する。

など計120項目



リストは初級・中級・上級で分けているニャ。
自分に合った難易度から取り組んでみるニャ！

リスト
の全編



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

便利で身近な移動図書館をご利用ください



移動図書館車「いづな号」は、市内の20コース・91カ所をおおむね2週間に1回巡回しています。貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は次の巡回日までです。

移動図書館で本を借りるには？

市立図書館の利用券(長野・南部・移動図書館共通)が必要です。初めて利用する人は、利用申し込みをしてください(運転免許証など、住所・氏名・生年月日の確認できるものを持参)。申込日から借りることができます。また、借りたい本の予約もできます。



▲ホームページ

巡回場所の変更(令和5年1月から)

6コース:「桐原公民館東(13:55~14:25)」
(変更前は北部勤労青少年ホーム)

巡回時間の変更(令和5年1月から)

1コース:「ツルヤ長野中央店(13:55~14:35)」

2コース:「MEGAドン・キホーテ長野店(10:00~10:35)」
「西友西尾張部店(10:50~11:40)」
「西友日詰店(13:05~13:50)」

6コース:「長命寺(13:10~13:40)」

12コース:「今井団地(14:10~14:50)」

移動図書館の詳しい日程などについては、本紙6月号か、市立図書館ホームページをご覧ください。

南部図書館12月イベント

■クリスマスこども会

- ▶とき/12月11日(日)14:00~14:45
- ▶内容/人形劇、ハンドベルの演奏など
- ▶対象/幼児~小学3年生
- ▶定員/75組程度(先着順)

■おはなし会

- ▶とき/12月14日・21日(水)11:00~11:30
- ▶内容/絵本の読みがたり、紙芝居、手遊びなど

コース	巡回場所	巡回日(令和5年)
1	返目団地、宇木団地、三輪支所、柳町団地、ツルヤ長野中央店	1月16日・30日、2月13日・27日、3月13日・27日、4月10日・24日、5月8日・22日、6月5日・19日
2	MEGAドン・キホーテ長野店、西友西尾張部店、西友日詰店、ユニクロ長野稲葉店	月
3	西友古里店、駒沢新町団地、北堀公民館、デリシア吉田店	1月4日・18日、2月1日・15日、3月1日・15日、4月12日・26日、5月10日・24日、6月7日
4	西友川中島店、古森沢団地、川中島駅前、JAグリーン長野真島支所、JAグリーン長野小島田ふれあいセンター	水
5	西和田公民館、アメリカンドラッグ柳原店、長沼支所、柳原団地、朝陽団地	木
6	うわの公民館、ツルヤ徳間店、長命寺、桐原公民館東	1月5日・19日、2月2日・16日、3月2日・16日、4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日
7	鍛冶沼公民館、西友三本柳店、七二会公民館、今里団地公民館、コープながの稲里店	金
8	A・コープファーマーズ南長野店、象山神社、ツルヤ松代店、大英寺、松代公民館寺尾分館	1月6日・20日、2月3日・17日、3月3日・17日、4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日
9	鬼無里支所、鬼無里公民館両京分館	1月7日・21日、2月4日・18日、3月4日・18日、4月15日、5月13日・27日、6月10日
10	中条総合市民センター、信州新町支所、大岡特産センター、大岡支所	土
11	桜新町公民館、マクドナルド18号長野店、朝陽支所、ショッピングタウンあおぞら、JAながの古牧支所	月
12	A・コープファーマーズ篠ノ井店、JAグリーン長野塩崎集荷所、信更公民館、信更小学校前、今井団地	1月23日、2月6日・20日、3月6日・20日、4月17日、5月1日・15日・29日、6月12日
13	若槻団地、浅川団地、浅川西条公民館、西友長野北店、老人ホームあたご	1月11日・25日、2月8日・22日、3月8日・22日、4月5日・19日、5月17日・31日、6月14日
14	アメリカンドラッグ大豆島店、大豆島体育館、風間神社、川合新田体育館、サンマリンながの屋内運動場	水
15	久保公会堂、日の出屋、旧綿内駅跡、旧川田駅前、デリシア更北店	1月12日・26日、2月9日、3月9日・23日、4月6日・20日、5月18日、6月1日・15日
16	安茂里体育館、デリシア安茂里店、西友伊勢宮店、安茂里総合市民センター、平柴台集会所	木
17	県赤十字血液センター、御厨団地、ツルヤ長野南店、綱島神社、青木島ショッピングパーク	金
18	上松滝駐車場、西鶴賀公民館、デリシア七瀬店、日吉神社、若里団地	1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日、4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日
19	豊野東小学校、豊野隣保館、豊野公民館、南石集会所	1月14日・28日、2月25日、3月11日・25日、4月8日・22日、5月6日・20日、6月3日・17日
20	湯谷団地公民館、アゼリア飯綱、戸隠商工会館、戸隠支所	土

問南部図書館(篠ノ井御幣川)
☎292-0143 FAX292-0559

問人権・男女共同参画課
☎224-5032 FAX224-7547
✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

共同参画課へ
「なごの電子申請サービス」のい
ずれかで人権・男女
共同参画課へ
▼参加料/無料
▼申し込み/事前に、電話、
または参加者全員の住所・氏
名・電話番号を記入の上、郵
送、ファクス、Eメール、「な
ごの電子申請サービス」のい
ずれかで人権・男女
共同参画課へ



▼とき/12月17日(土)14時~16時30分(13時15分開場予定)

▼ところ/勤労者女性会館し
なのき(大字西鶴賀町)
▼定員/200人程度(先着順)
▼申し込み/無料
▼申し込み/事前に、電話、
または参加者全員の住所・氏
名・電話番号を記入の上、郵
送、ファクス、Eメール、「な
ごの電子申請サービス」のい
ずれかで人権・男女
共同参画課へ



第45回
人権を尊重しよう
市民のつどい

12月4日(日)~10日(土)の一人
権週間」に合わせて、開催し
ます。声優であり性的少数者
の当事者でもある三ツ矢雄二
さんを迎え、「性別は男女だけ
ではない!
これから
LGBT
Q」をテ
ーマに、講
演していた
だきます。

市内の出来事を写真で紹介します

フォトニュース NAGANO

オリンピックと一緒にスポーツをエンジョイ！



2022オリンピックデーラン 長野大会 開催

参加した皆さんは、秋晴れの空の下、13人のオリンピックと一緒にジョギングやウォーキングを楽しみました。オリンピックによるトークショーなども行われました。

国際交流&音楽で 街中をにぎやかに

ワールドフェスタin長野2022 街角アート&ミュージック 同時開催

世界の国々の文化紹介、雑貨販売、ゲーム体験などが行われたほか、ステージでは市内を中心に活動する団体が音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などを披露しました。



新型コロナワクチン接種の 積極的な検討を

ワクチンバスでワクチン接種

市役所第一庁舎西側広場では、停車中のワクチンバス内でオミクロン株対応ワクチン接種を実施しています。接種日程や予約方法などは、5ページをご覧ください。



▶ リフトがついているため、車いすの人も利用できます。



つくるなら今！マイナンバーカード

下記の日程でカードの申請臨時窓口を開設しますので、ぜひご利用ください。
マイナポイントの申し込みもまだ間に合います。



【カード申請臨時窓口の開設日程】

会場	開設日	時間
川中島町公民館 多目的ホール	12月11日(日)	10:00~12:00、13:00~17:00
柳原交流センター 大学習室	12月15日(木)	10:00~12:00、13:00~17:00
市民窓口課(第一庁舎2階)	12月17日(土)・24日(土)・25日(日)	9:00~12:00、13:00~16:30

▶カードは申請から2カ月程度で郵送します

- ・申請には必ず本人がお越しください(15歳未満の場合は、親権者の同伴が必要です)。
- ・このほかにも、12月中に申請臨時窓口の開設を予定しています。詳しい日程は、市ホームページでご確認ください。



▲市ホームページ

▶持ち物(写真は会場で撮影します)

通知カードがある人

①通知カード



②下記の本人確認書類から
A1点またはB2点

15歳未満の場合 上記に加えて
親権者の本人確認書類
A2点またはA1点+B1点

③住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)

通知カードがない人

①下記の本人確認書類から
A2点またはA1点+B1点

15歳未満の場合 上記に加えて
親権者の本人確認書類
A2点またはA1点+B1点

②住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)

A 運転免許証、運転経歴証明書(H24.4.1以降発行のもの)、パスポート、住民基本台帳カード(写真付)、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード(写真付)、特別永住者証明書、マイナンバーカード

B 健康保険証、後期高齢者医療被保険者証、年金手帳、介護保険被保険者証、福祉医療受給者証、診察券、学生証、新型コロナワクチンの接種券または接種済証など

※Bは氏名(漢字表記)+住所または生年月日が記載されているもの

※持ち物が足りない場合でも、写真サービスによる申請ができます。その場合、後日カードを市民窓口課、若里マイナンバーカードセンターまたは各支所へ受け取りに来ていただきます。

※住民基本台帳カードは、マイナンバーカード発行の際に返却していただく必要があります。

スマートフォンでご自宅からでも申請できます

国から送られたQRコード*付きの申請書をお持ちの人は、申請書のQRコードをスマートフォンで読み取ることで、オンライン申請ができます。*…QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

問市民窓口課マイナンバー交付担当

☎224-8380 ✉shimado@city.nagano.lg.jp

マイナンバー総合フリーダイヤル
(マイナポイントおよびマイナンバー制度全般)

☎0120-95-0178



▲マイナンバー
カード総合
サイト



マイナンバーカードを作るのって
なんだか不安だな

そうなんです。お問い合わせの
多い質問にお答えします。



Q マイナンバーカードって申請しないと
いけないの？

A 義務ではありません。しかし持っている
とさまざまなサービスを受けること
ができます。今後も利用場面は増える
予定です。

- 本人確認のための身分証明書として利用
できる。
- コンビニで住民票の写しなど各種証明書
が取得可能。
- 確定申告(e-tax)のほか一部行政手続きが
オンラインでできる。
- 健康保険証の代わりとして利用できる。

Q マイナンバーカードを紛失したら悪用
されてしまう？

A 顔写真があるのでなりすましはできま
せん。
カードから無理に個人情報を読み出そ
うとするとICチップが壊れる仕組みに
なっています。また、個人番号が見ら
れても悪用は困難です。

▼おもて



▼うら



ICチップ部分に、税や年金
などの大事な個人情報は記
録されていません。

プライバシー性の高い個人情報は入って
いません。



マイナポイントについても教えてよ

Q マイナンバーカードを作ると現金で2
万円がもらえるの？

A 現金ではありません。
キャッシュレス決済サービス(〇〇ペ
イ、〇〇電子マネーなど)のポイントで
付与します。

ポイントを受け取るにはマイナンバー
カードとキャッシュレス決済サービ
スをアプリでひも付ける必要があります。

※対象となる決済サービスは、マイナポ
イント事業公式ホームページで検索できま
す。

※ひも付け方法は、広報ながの8
月号やマイナポイント事業公式
ホームページをご覧ください。



Q マイナポイントはどこで使えるの？

A ひも付けしたキャッシュレス決済サー
ビスが利用できるお店で使えます。

※一部例外もありますので、不明な場合は
各サービス会社にお問い合わせくださ
い。

Q マイナポイントの取得に期限はある
の？

A あります。お早目に手続きを済ませる
ことをお勧めします。

▶カードの申請期限(ポイント取得する
場合)=12月31日(土)

▶キャッシュレス決済サービスとのひ
も付けや、ポイント取得手続きの期限
=令和5年2月28日(火)

※ポイント取得後のポイントの使用期限は
各キャッシュレス決済サービスにより異
なります。

※掲載内容は11月14日時点のものです。



今年もリンゴが豊作！

今年も天候に恵まれ、例年に比べて大きな実がなりました。収穫を間近に控えた市内のリンゴ農家にお話を伺いました。



共和園芸農業協同組合
越川洋子さん

やっぱり私は
シナノゴールド！

そう笑顔で話すのは、篠ノ井地区でおよそ1ヘクタールのリンゴ農園を営む越川洋子さん。

越川さんはリンゴの中で、自身も栽培するシナノゴールドが一番好きだそうです。シナノゴールドの魅力を語っていただきました。

越川さん 消費者には甘いシナノスイートが人気ですが、生産者にはシナノゴールドが人気ですね。シナノゴールドはシャキシャキとしていて、適度に酸味もあって、とにかく飽きないんです。口に入れた時の最初のインパクトは、リンゴの中で一番だと思えます。あと、包丁を入れた時にパツと割れるのがうれしいです(笑)。

今年の出来は上々

昨年、一昨年は、台風や霜の影響で不作に苦しみました。今年は見事に豊作だそうです。

越川さん 今年は大きな台風がなく、適度に雨が降りました。天候に恵まれたおかげです。

大きな実がなりました。出来は上々です。



モチベーションは一緒に頑張る先輩農家

シナノゴールドは、天候に左右されやすく、また傷が目立ちやすいため、廃棄が出てしまうことも多い品種です。そんな中でも、越川さんは近所のリンゴ農家同士で声を掛け合い、一緒に頑張っているそうです。

越川さん 私が自分の年齢を話すと「若いね〜！」って言われるんです(笑)。この辺には80・90代になっても、はしごに登ってリンゴを収穫している人がたくさんいます。周りがみんな頑張っているから自分も頑張ろうって、あなりたいって思っていますね。

編集後記

終始笑顔で楽しそうにインタビューに答えてくれた越川さん。インタビュー当時(10月下旬)は、シナノゴールドの本格的なシーズンを前に、収穫を待ち望んでいる様子でした。

長野のリンゴは他にも、秋映(あきばえ)やシナノスイートなど、おいしいものばかりです。「一日一個のリンゴは医者知らず」のことわざに倣い、地元で採れたリンゴを食べて、寒い冬を健康に過ごしましょう！
文責:広報広聴課



じっくり育てたリンゴ
ぜひ食べてください！

最後に市民の皆さんへ、リンゴのPRをお願いしました。
越川さん リンゴをおいしくするコツは「じっくり」と育てることです。私たちがじっくりと手をかけて育てたリンゴは、とってもおいしいですよ！ぜひ食べてみてくださいね。



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 被災代替家屋の固定資産税・都市計画税の減額特例

令和元年東日本台風災害で被災した家屋の所有者が、その代替家屋を令和6年3月31日までに取得(新築、購入など)した場合、取得した翌年から4年度分の税額が減額される制度があります。減額を受けるためには、代替家屋を取得した翌年の1月31日までに、資産税課への申告が必要です。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎資産税課 ☎224-7176

お知らせ 固定資産税(償却資産)の申告

▶対象/固定資産税の対象となる事業用償却資産の所有者

▶申告資産/令和5年1月1日現在、市内に所有している償却資産(事業に用いる借家の内装や会社・アパートの外構などの構築物、機械、大型特殊車両、器具、備品、売電している太陽光発電設備など)

▶申告期限/令和5年1月31日(火)

▶申告書の提出先/資産税課(第一庁舎3階)、各支所

※期限間近は窓口が大変混雑します。令和5年1月20日(金)までの申告にご協力ください。

※本年の償却資産申告者には、12月中旬に申告書を郵送します。新規での申告が必要な場合はご連絡ください。

☎資産税課 ☎224-8376

お知らせ 障害者控除対象者の認定

令和4年分の所得税、市・県民税の申告で、一定の金額の所得控除を受けるために障害者控除対象者認定が必要な人は、早めに申請してください。

▶対象/65歳以上の、障害者手帳を持たない認知症が6カ月以上寝たきりの人

▶持ち物/対象者の介護保険証、申請者の本人確認書類(運転免許証など)

▶申し込み/直接、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)へ

☎[認知症・寝たきり高齢者の認定]

地域包括ケア推進課 ☎224-8929

[税の申告]市民税課 ☎224-8507

お知らせ 社会保険料納付済額の問い合わせ

所得税、市・県民税の申告に使用する、令和4年中に支払った国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付済額について、令和5年2月1日(水)から、各担当課、各支所のいずれの問い合わせ先でも、本人確認後にお答えします。

※令和5年1月31日(火)までは、それぞれの担当課へお問い合わせください。

※納付済額の通知は、個別に送付しません。

※申告の際、これらの保険料について証明書などの添付は不要です。

☎国民健康保険課 ☎224-7260

高齢者活躍支援課 ☎224-8767

介護保険課 ☎224-7931

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/令和5年1月4日(水)~9日(月)9:00~17:30

▶抽選日/令和5年1月11日(水)[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、1月22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/電子ピアノ、家具調こたつ

▶ゆずってください/網戸、木製棚板

▶申し込み・問い合わせ/12月13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/令和5年1月14日・28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/12月12日(月)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
固定資産税・都市計画税(3期)	12月28日(水)
国民健康保険料(12月期)	
後期高齢者医療保険料(6期)	
介護保険料(7期)	
し尿処理手数料従量制(5期)	

お知らせ 年末年始の業務(施設)などの案内

市の一般窓口業務は12月29日(木)～令和5年1月3日(火)の間、休みます。

窓口(施設)業務	12月			令和5年1月		
	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)
本庁夜間休日受付(第一庁舎南口) ◇業務内容=出生・死亡届など	○	○	○	○	○	○
家庭ごみの収集(詳しくは「ごみ収集カレンダー」をご確認ください)	○	○	○	×	×	×
資源再生センター・ながの環境エネルギーセンター ごみの持ち込み	○	○	×	×	×	×
し尿のくみ取り	○	×	×	×	×	×

※その他の施設については、各施設に直接お問い合わせください。

緊急医など	当番医(日中) 12月30日(金)～令和5年1月3日(火)	当番医・診療時間などは、市ホームページの「休日・夜間救急医療」、NHK総合テレビ・チャンネルINCのデータ放送、各主要新聞、長野県休日・夜間緊急医案内サービス(☎050-3033-0665)などをご確認ください。
	夜間緊急医 ◇診療時間=19:00～翌6:00	◇長野市民病院・医師会 急病センター(☎295-1291) ◇厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会 急病センター(☎293-9914=19:00～22:30、☎292-2261=22:30～翌6:00) ◇厚生連長野松代総合病院 急病センター(☎278-2031)

お知らせ 令和5・6年度の入札(見積もり)参加申請

市が発注する工事・物品などの入札(見積もり)への参加希望者は、期間中に申請を受け付けますので、準備をお願いします。申請書類などは12月1日(木)以降、市ホームページからダウンロードできます。

種別	対象	提出方法
工事、建設 コンサルタントなど	令和5・6年度に市が発注する建設工事・測量・建設コンサルタントなどへの入札(見積もり)参加希望者	新規 令和5年1月16日(月)～20日(金)9:00～11:30、13:30～16:00に、直接市役所会議室151(第一庁舎5階)へ持参するか、上記期間中に郵送(必着)で契約課(〒380-8512長野市役所)へ
		更新 令和5年1月5日(木)～20日(金)に、郵送(必着)で契約課へ
物品・製造・ 業務委託など	令和5年度に市が発注する物品購入・製造・業務委託などへの入札(見積もり)参加希望者	新規のみ 令和5年1月10日(火)～12日(木)9:00～11:30、13:30～16:00に、直接市役所会議室151へ持参するか、上記期間中に郵送(必着)で契約課へ

※建設工事、建設コンサルタントなどの入札参加資格を有している者には、11月下旬に更新申請の案内をお送りしています。

圖契約課 工事担当 ☎224-5015、物品担当 ☎224-7035

お知らせ 長野市消防出初式

▶とき / 令和5年1月7日(土)8:30～12:00

▶ところ / 城山公園ふれあい広場、芸術館メインホール

▶内容 / 徒歩部隊約600人、消防車両など20台によるパレードと式典
※パレード中(8:40～9:30)は、城山公園～善光寺参道～中央通り～昭和通りの区間で、交通規制を行います。

圖消防局警防課 ☎227-8002

お知らせ 民生委員・児童委員、主任児童委員の斉改選が行われました

民生委員・児童委員、主任児童委員の全国斉改選が行われ、12月1日付で厚生労働大臣から新しい委員が委嘱されました。任期は令和7年11月30日までの3年間です。

お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員、主任児童委員を知りたい場合は、福祉政策課か各支所へお問い合わせください。

圖福祉政策課 ☎224-5028

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

12月16日(金)・29日(木)～令和5年1月3日(火)は、保守点検のため、住民票などのコンビニ交付サービスが利用できません。

圖市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ みずほ銀行・三井住友銀行での公金納付の取り扱い変更

令和5年3月31日(金)で、みずほ銀行と三井住友銀行の窓口での公金納付の取扱いは終了します。なお、口座振替による納付は引き続きご利用いただけます。

圖会計課 ☎224-8065

上下水道局総務課 ☎224-5070

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

12月は、11日(日)

お知らせ

まいご

募集

行事・催し

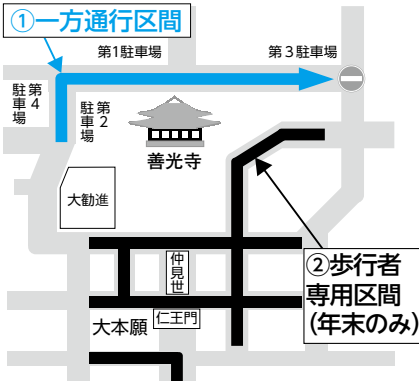
健康

スポーツ

教室

お知らせ 年末年始の善光寺周辺の交通規制

- ①一方通行・②歩行者専用区間
- ▶とき/12月31日(土)23:00~令和5年1月1日(日)3:00
- ①一方通行区間のみ
- ▶とき/令和5年1月1日(日)~3日(火)9:00~16:00



圃交通政策課 ☎224-5012

お知らせ 城山公園駐車場の整備・拡大と有料化

城山公園駐車場の整備・拡大工事を12月から行います。また、駐車場の適正利用を図るため、令和5年3月から有料になりますので、ご理解をお願いします。※工事中も、駐車場は利用できます。


圃公園緑地課 ☎224-7284

お知らせ おでかけ通信ながの Vol.55 (R4冬号) 発行

▶発行日/12月1日(木)

▶配布場所/市民窓口課(第一庁舎2階)・第二庁舎1階受付パンフレットラック、観光振興課(第二庁舎5階)、各支所、長野駅観光情報センターなど

※詳しくは、市ホームページをご覧ください[12月1日(木)公開予定]。



圃観光振興課 ☎224-8316

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/12月10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 信州新町美術館 第一展示室の貸し出し

絵画や工芸作品などの創作発表の場所として、ご利用ください。

- ▶期間/令和5年4月25日(火)~7月17日(月)、9月12日(火)~12月17日(日)
- ▶料金/1日250円~2,000円(面積割)

圃信州新町美術館 ☎262-3500

お知らせ 「写真は語る」・「公文書館資料が語る戦後70年」ブックレット発刊

公文書館(若里六丁目)で、各500円で頒布します。また、同館、市立図書館、市立公民館で閲覧できます。

圃公文書館 ☎224-0701

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。

- ▶網島区/子どもみこしなどのお祭り用備品
- ◇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。
- ▶北屋島区/獅子頭などのお祭り用備品
- ▶田中区/太鼓などのお祭り用備品
- ▶西堀区/法被、ピブスなどのお祭り・地区行事用備品

圃地域活動支援課 ☎224-5033

まごころ ありがとうございます

- 【子育て支援のための福祉事業に】
- ▶北信地区輸送協議会/10万9,377円
- 【市政全般に】
- ▶株式会社甲信マツダ/3万9,100円
- 【子育て支援に】
- ▶匿名/2万円

募集 長野市総合計画審議会委員

- ▶対象/市内在住・在勤・在学の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/4人以内(書類選考、面接)
- ▶任期/令和5年3月1日(水)(予定)から2年間
- ▶申し込み/令和5年1月4日(水)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、企画課(第一庁舎6階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、「第5次長野市総合計画後期計画」の分野横断テーマのうち1つをテーマにした小論文(800字程度、書式自由)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで企画課(〒380-8512長野市役所、☒kikaku@city.nagano.lg.jp)へ

圃企画課 ☎224-5010

募集 国保特定健診などの受診者に無料体験を提供できるフィットネスクラブ

- ▶応募要件/市内にあるフィットネス施設で、協定内容に同意できること
- ▶協定内容/◇国保特定健診などの受診者に、運動体験場所を無料提供(1回) ◇生活習慣病の予防・改善や、運動習慣定着のための指導などの実施
- ▶申し込み・問い合わせ/12月16日(金)までに、電話で国民健康保険課(☎224-7241)へ

募集 **Second Trip Nagano(セカンドトリップナガノ)インスタグラムフォトコンテスト**

▶**応募締切**／令和5年1月3日(火)
▶**募集作品**／対象店舗・施設で購入した果物、果物を使ったスイーツや料理の写真
▶**応募手順**／インスタグラムアカウント(@secondtripnagano)をフォローし、対象商品の写真を撮る。「#セカトリナガノ果物2022」と「#対象店舗名・施設名」の2つのハッシュタグを付けてインスタグラムに投稿。
※対象店舗・施設、応募規約など詳しくは、同コンテストホームページをご覧ください。



圏観光振興課 ☎224-8316

募集 **放送大学4月入学生**

▶**出願期間**／第1回募集＝令和5年2月28日(火)まで、第2回募集＝令和5年3月14日(火)まで
▶**問い合わせ・資料請求先**／放送大学長野学習センター〔〒392-0004 諏訪市諏訪一丁目6-1 アーク諏訪3階、☎0266-58-2332(月曜日、祝日を除く)〕へ

募集 **令和5年2月開講 公共職業訓練受講者**

募集科目	定員(選考あり)
生産システムエンジニア科	20人
CADものづくりサポート科(女性限定)	15人

▶**とき**／令和5年2月3日(金)～7月26日(水)
▶**ところ**／ポリテクセンター長野(吉田四丁目)
▶**対象**／ハローワークに求職の申し込みをしている人
▶**申し込み**／令和5年1月10日(火)までに、直接お近くのハローワークへ
※テキスト代などが必要です。
圏ポリテクセンター長野 ☎243-7856

募集 **ながのグループマッチ(県公式)参加グループ**

地域・業種を超えたグループ交流から、出会いの機会を提供します。
▶**対象**／県内企業などに勤務する18歳以上で独身の同性グループ(1グループ2～5人)
▶**申し込み**／右の二次元コードから
圏ながのグループマッチ事務局
☎080-1982-5897



行事催し **信州新町美術館・化石博物館**

■**所蔵作品展－秋から冬への風景**
▶**とき**／令和5年2月12日(日)まで
■**恐竜の缶バッジをつくろう**
▶**とき**／12月10日・17日(土)13:30～15:30
▶**定員**／各10人(先着順)
▶**参加料**／各100円
◎**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)
圏信州新町美術館・化石博物館
☎262-3500

行事催し **交流会 NPOカフェまんまる**

■**「寄付」から生まれる新たな可能性をさがそう!～クラウドファンディング、パースデー寄付の事例を知る～**
▶**とき**／12月8日(木)17:30～19:30
▶**ところ**／もんぜんぷら座3階
▶**対象**／クラウドファンディングや寄付に興味がある個人・市民活動団体
▶**定員**／40人(先着順)
▶**参加料**／500円
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話かEメールで、市民協働サポートセンター(☎223-0051、✉npn@nagano-shimin.net)へ

行事催し **市立博物館**

■**子ども☆体験のひろば**
◇**卵(うさぎ)のオブジェをつくろう**
▶**とき**／12月10日(土)14:00～14:40
▶**定員**／6家族(先着順)
▶**参加料**／100円(材料費含む)
◇**たわらあみでつくるかべかざり(お正月)**
▶**とき**／12月17日(土)14:00～14:40
▶**定員**／6家族(先着順)
◇**北風にのる凧(たこ)をつくろう**
▶**とき**／令和5年1月7日(土)14:00～14:40
▶**定員**／6家族(先着順)
▶**参加料**／100円(材料費含む)
■**文化財レスキュー体験会**
▶**とき**／12月16日(金)・17日(土)10:30～11:30
▶**対象**／中学生以上
■**手仕事のじかん**
◇**あわじ結びのしめ飾り**
▶**とき**／12月18日(日)13:00～15:00
▶**定員**／5人(先着順)
▶**参加料**／500円
◎**上記はいずれも**
▶**入館料**／一般300円、高校生150円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で市立博物館(☎284-9011)へ

行事催し **真田宝物館**

■**企画展～真田宝物館の推し活(おしかつ) 前期**
▶**とき**／12月21日(水)～令和5年2月13日(月)
■**ギャラリートーク**
▶**とき**／12月24日(土)10:00～11:00
◎**上記はいずれも**
▶**入館料**／一般600円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)
圏真田宝物館 ☎278-2801

お知らせ

まじころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事権し 犬と猫の休日譲渡会

※各申込期間中に電話でお申し込みください。

とき	ところ	定員(先着順)	申込期間	申込先
12月11日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10人	12月8日(木)・9日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
12月17日(土)13:00~14:50	市保健所(若里六丁目)	30人	12月8日(木)~16日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)

行事権し 権堂イーストプラザ市民交流センター

圓同センター(大字鶴賀権堂町)☎234-2906

内容	とき	定員(先着順)	参加料
ミニお正月飾り作り	12月18日(日)10:00~12:00、14:00~16:00	各5人	各500円
プラバン de アクセサリー お正月遊び	12月24日(土)10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00 令和5年1月5日(木)10:00~15:00	各5人 なし	各300円* なし

▶申し込み/事前に電話か直接、権堂イーストプラザ市民交流センターへ
*…アクセサリーパーツ1つ含む

行事権し 市立長野図書館
大字長野長門町

■映画上映会

◇青い麦(字幕・白黒・104分)

▶とき/12月10日(土)14:00~

◇一日だけの淑女(字幕・白黒・95分)

▶とき/12月24日(土)14:00~

■クリスマスお楽しみ会

▶とき/12月18日(日)14:00~15:00

▶内容/大型絵本、パネルシアター、ハンドベル演奏など

▶対象/幼児~小学生程度

▶定員/30人程度(先着順)

▶申し込み/事前に電話で同館へ

■12月のおはなし会

▶とき/毎週水曜日15:00~15:20

[12月28日(水)を除く]、毎週土曜日

14:30~14:50 [12月31日(土)を除く]、毎週日曜日11:00~11:20

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

〒232-3558

市立長野図書館 ☎232-3558

行事権し 行政書士無料相談会

▶とき/令和5年1月6日(金)13:00~16:00

▶ところ/かがやきひろば豊野

▶対象/市内在住の人

▶定員/6人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、かがやきひろば豊野(☎257-3135)へ

行事権し 松代文化ホール

■お正月に華を添える和のアクセサリーを作ろう

▶とき/12月11日(日)13:00~、

13:30~、14:00~

▶定員/各5人(先着順)

▶参加料/1作品450円、2作品800円

■手形アートワークショップ

▶とき/12月18日(日)10:30~、10:50~

▶対象/1カ月健診後の赤ちゃん~小学生とその保護者

▶定員/各6組(先着順)

▶参加料/A4サイズ・布バッグ各

2,000円、B4サイズ各2,200円

※手形足形の追加=1回400円

■キャンドルアートを作ろう

▶とき/12月18日(日)13:00~14:00、

14:30~15:30

▶対象/小学生以上

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/リース型各800円、容器

入り各1,200円

◎上記はいずれも

▶申し込み/事前に電話で同ホールへ

■クリスマスジャズコンサート

Swing Christmas(スイング クリ

スマス)~ジャズボーカルと共に

▶とき/12月25日(日)15:00~16:30

(開場14:30)

▶入場料/1,000円(未就学児は無料)

〒278-4373

圓松代文化ホール ☎278-4373

行事権し 茶臼山動物園

■動物園のクリスマス2022

クリスマスの衣装で来園した人に粗品をプレゼントします。

▶とき/12月25日(日)10:00~16:00

▶内容/◇動物たちのクリスマス会

◇動物園撮影会 ◇サンタを探せ など

■動物園お正月イベント

▶とき/令和5年1月1日(日)~3日(火)

10:00~16:00 [2日(月)も開園しま

す]

▶内容/◇動物たちにおせちのプレゼ

ントガイド ◇動物たちからの年賀状

◇チンパンジー「ミセス」、ゾウ「フ

コ」のお誕生日会 [1日(日)のみ] など

◎上記はいずれも

▶入園料/一般600円、小・中学生100円

〒293-5167

圓茶臼山動物園 ☎293-5167

行事権し チャレンジしめ縄づくり

▶とき/12月24日(土)13:30~15:00

▶ところ/青少年錬成センター(大

字山田中)

▶対象/小学生とその家族

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/500円

▶申し込み/12月16日(金)までに、保

護者氏名、電話番号、人数を記入の上、

Eメールで同センター(✉nagano-

rensei@jewel.ocn.ne.jp)へ

〒229-3731

圓青少年錬成センター ☎229-3731

お知らせ

まいご

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 圓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	水彩画カレンダー20年展 「高校生がかいた原爆の絵」展	12月9日(金)~14日(水) 12月16日(金)~18日(日)
2階ミニギャラリー	第38回 千曲川・犀川ふれあい絵画コンクール入賞・入選作品展示	12月9日(金)~18日(日)

行事催し 猫のよろず相談会

- ▶とき/12月17日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶定員/8組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月8日(木)~16日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

行事催し パソコンの病院ながの相談会

- ▶とき/12月17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

行事催し 職業訓練施設見学会

- ▶とき/12月22日(木)10:00~12:00
 - ▶ところ/ポリテクセンター長野(吉田四丁目)
 - ▶対象/ハローワークに求職の申し込みをしている人
- 圓ポリテクセンター長野 ☎243-7856

行事催し ながの門前まちあるき

- マスターの休日
- ▶とき/12月14日(水)14:00~16:00
- 僕が長野の街でしたいこと
- ▶とき/12月17日(土)14:00~16:30

◎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、9:00~18:00)へ

健康 専門医による認知症個別相談会

- ▶とき/12月8日(木)、令和5年1月11日(水)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/各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 特定健診・人間ドック未受診者のための集団健診

とき(令和5年2月)	ところ
1日(水)	長野健康センター(稲里町田牧)
2日(木)	北部保健センター(上松四丁目)
5日(日)*	長野健康センター
6日(月)	東部保健センター(大字富竹)

- ▶対象/長野市国民健康保険に加入していて、本年度の特定健診または人間ドックを受診していない、本年度中に40~74(*...40~64)歳になる人
 - ▶定員/各120人(先着順)
 - ▶特定健診受診料/1,000円
- ※本年度70歳以上になる人、市民税非課税世帯(世帯主および世帯内の国保加入者全員が市民税非課税の世帯)は無料です。
- ▶大腸がん検診受診料/440円
- ※大腸がん検診のみの受診はできません。
- ▶申し込み・問い合わせ/12月1日(木)~令和5年1月5日(水)に、右上の二次元コードから申し込むか、電話で検診受付センター(☎0120-223-969、月~金曜日9:00~18:00)へ



健康 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

- ▶とき/12月21日(水)13:00~16:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

健康 フレイル(虚弱)予防の相談会

- ▶とき/12月26日、令和5年1月23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 腰痛予防講座

- ▶とき/令和5年1月12日(木)13:30~15:00
- ▶ところ/北部保健センター(上松四丁目)
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月8日(木)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

スポーツ NAGANO 健康スポーツ教室

- 若返り体操&ソフトバレーボール
- ▶とき/令和5年1月11日~3月15日(水)10:40~11:55(計10回)
- ▶ところ/豊野体育館
- ▶対象/市内在住・在勤の40歳以上の人
- ▶参加料/2,500円
- ▶申し込み・問い合わせ/12月20日(火)までに、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ申し込み後、参加料を持参の上、同課(第二庁舎3階)か申込時に指定する場所へ



温湯温泉「湯～ぱれあ」

圓湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

■おひさま教室(小学生以下限定)

教室	とき	教室	とき
みんなでリトミック	12月10日(土)10:30~11:15	親子で楽しく英語遊び	12月17日(土)10:30~11:15
親子でダンス	12月11日(日)10:00~10:45	子ども貸切プール	12月17日(土)10:30~12:30、16:00~18:00
ベビー&ママ・パパ水中運動	12月11日(日)・15日(木)10:30~11:30	お菓子の家を作ろう	12月18日(日)10:30~12:00
ママダンス	12月11日(日)11:00~11:45	親子体操	12月18日(日)15:00~16:00
ママのコアトレ	12月12日(月)10:30~11:30	わらべうた産後ダンス	12月19日(月)10:30~11:30
わらべうたでいちにのさん	12月16日(金)10:30~11:30	ベビーヨガで手遊び歌遊び	12月21日(水)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。か、電話で湯～ぱれあへ



■新規の人向け 冬の単発教室～クリスマスエディション 光の世界へ

教室	とき	定員	参加料
簡単水中ウオーキング	12月20日(火)10:30~11:45	各15人	各1,300円
イスでらくらく体操	12月21日(水)13:30~14:45		

▶対象/湯～ぱれあ運動教室に初めて参加する人(定員に満たない場合は経験者も参加できます)
 ▶申し込み/12月12日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です)

教室	とき(令和5年)	教室	とき(令和5年)
筋力アップアクアビクス	1月10日~ 3月14日(火) (計10回)	10:30~11:30	ひざこし安心ウオーク・スイム 1月14日~ 3月25日(土) (計10回)
ひざこし安心サーキット		13:15~14:15	
からだ爽快水中運動		15:30~16:30	
バラエティーアクア	1月11日~ 3月15日(水) (計10回)	19:15~20:15	10:30~11:30 13:15~14:15 15:30~16:30 19:15~20:15
体づくり水中運動		10:30~11:30	
ゆっくりウオーキング		13:15~14:15	
ずくだせアクアサーキット	1月13日~ 3月24日(金) (計10回)	15:30~16:30	1月16日~ 3月20日(月) (計10回)
筋力アップ水中運動		19:15~20:15	
体づくりアクアビクス		10:30~11:30	
インターバル水中運動	1月13日~ 3月24日(金) (計10回)	13:15~14:15	1月19日~3月16日(木) 13:15~14:15(計6回)
脂肪燃焼アクアビクス		15:30~16:30	
ひざ痛腰痛予防ウオーク・スイム		19:15~20:15	

▶申し込み/12月19日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ

■体操教室

教室	とき(令和5年)	教室	とき(令和5年)
骨コツ元気体操	1月10日~3月14日(火)13:30~14:30(計10回)	らくらく体操教室	1月11日~3月15日(水)13:30~14:30(計10回)
ゆったりヨガ	1月11日~3月8日(水)10:30~11:30(計6回)	姿勢改善&リンパケア	1月23日~3月20日(月)10:30~11:30(計6回)

▶申し込み/12月19日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ



シルバー体操教室

▶とき/令和5年1月10日~3月14日(火)10:00~11:00(計10回)
 ▶ところ/昭和の森公園フィットネスセンター(上野二丁目)
 ▶対象/おおむね60歳以上の人
 ▶定員/30人(先着順)
 ▶参加料/3,000円
 ▶申し込み・問い合わせ/12月12日(月)から、電話か直接、同センター(☎295-3055)へ



パラスポーツ体験会(ボッチャ)

▶とき/令和5年1月14日(土)9:30~11:30
 ▶ところ/大豆島体育館
 ▶対象/パラスポーツに興味・関心がある人
 ▶定員/20人(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ/令和5年1月4日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ



南長野運動公園 プライベートレッスン

■トレーニング・メイン
 ▶参加料/2,000円
 ■ストレッチ・メイン
 ▶参加料/1,500円
 ◎上記はいずれも
 ▶とき/要相談
 ▶対象/高校生以上
 ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で南長野運動公園(☎293-4048)へ

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

スポーツ ホワイトリング教室無料体験会 圏ホワイトリング☎283-7977

教室	とき	対象	定員(先着順)	
修正ヨガ	12月16日(金)	10:00~11:30	18歳以上の人 10人	
親子DEボールピラティス		10:50~11:50	おおむね6カ月~2歳児とその保護者 10人	
美魔女ボディメイク ZUMBA®		18:15~19:15	18歳以上の人	5人
		19:45~20:45		5人
シルバー体操	12月20日(火)	9:15~10:15	おおむね60歳以上の人 10人	
キッズチアダンス		16:00~17:00	年中児~小学2年生 10人	
キッズ体育		17:15~18:45	年中児~小学6年生 10人	
ZUMBA®		19:15~20:15	18歳以上の人 5人	
健康ウォーキング	12月22日(木)	9:15~10:15	18歳以上の人 10人	
姿勢改善ヨガ		9:30~10:30	10人	
キッズチアダンス		15:30~16:30	年中児~小学2年生 10人	
ナイトヨガ		18:15~19:15	18歳以上の人	5人
	19:45~20:45	5人		
シルバーいきいき健康ピアノ	令和5年1月18日(水)	13:15~14:15	おおむね40歳以上の人 5人	

▶申し込み/12月8日(木)8:30から、電話か直接、ホワイトリングへ

スポーツ アクアウィング クリスマス感謝祭イベント 圏アクアウィング☎244-7555

内容	とき(12月18日)	対象	定員(先着順)	参加料
あいてむデあそぼっ!	9:00~15:00	どなたでも	なし	無料
すこやかキッズ体操	9:15~10:00	年少児~小学1年生	15人	
クリスマス貯金箱	10:00~11:00、12:00~13:00	2歳以上の子どもとその保護者	各10組	各1,000円
カネによるクリスマス・フラ	10:10~10:55	高校生以上	15人	
コーチと50メートル1本勝負!	10:50~11:00	小・中学生	各7人	無料
	12:50~13:00	高校生以上		
キャンドル作成	11:00~12:00、13:00~14:00	5歳以上の子どもとその保護者	各10組	各2,000円
コア★ザサーキット	11:05~11:50	高校生以上	15人	
男女混合プランク耐久レース	11:30~12:30、19:30~20:30		各20人	
HIT attack(ヒートアタック)	12:00~12:45		各15人	
沖ヨガ	12:55~13:40			

▶申し込み/事前に電話でアクアウィングへ

スポーツ 北部スポーツ・レクリエーションパーク 圏同パーク☎266-0582

教室	とき(令和5年)	対象	定員(先着順)	参加料
いきいき健康体操	1月12日~3月23日(木)10:30~11:30	50歳以上の人	各15人	各300円
サタデーヨガ	1月14日~3月25日(土)10:00~11:00	18歳以上の人	各15人	各500円
口コモ体操	1月16日~	50歳以上の人	各15人	各300円
ヨガ	3月20日(月) 10:30~11:30			

▶申し込み/12月12日(月)から、電話か直接、同パークへ

スポーツ 各種スポーツ教室

■ピラティス

▶とき/令和5年1月11日~2月22日(水)19:15~20:15(計7回)

▶ところ/古牧公民館

▶参加料/2,100円

■健康ストレッチ&体幹トレーニング

▶とき/令和5年1月13日~3月10日(金)10:30~11:30(計8回)

▶ところ/安茂里公民館

▶参加料/2,400円

◎上記はいずれも

▶対象/市内在住・在勤の人

▶定員/15人

▶申し込み・問い合わせ/12月8日(木)~20日(火)に、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ申し込み後、参加料を持参の上、同課(第二庁舎3階)か申込時に指定する場所へ

教室 **しっかりキレイ! 男の大掃除塾**

▶とき/12月11日(日)10:30~12:00

▶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・在学の男性、夫婦

▶定員/16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

教室 **しめ縄作り講習会**

▶とき/12月17日(土)13:30~15:00

▶ところ/城山公園(箱清水一丁目)

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/500円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月8日(木)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協会(☎214-8655)へ ※詳しくは、同会ホームページをご覧ください。

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(令和5年)	定員(先着順)	受講料	申込開始日
初心者からできる陶芸教室(※1)	1月10日~3月28日(火)10:00~12:00、 14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回)	各16人	9,500円 (材料費含む)	12月13日(火) 9:30
着物リフォーム 気軽な作務衣(さむえ)作り(※2)	1月13日~2月3日(金)9:30~12:00(計4回)	6人(※3)	500円	12月8日(木) 10:00
ゆめ工房 21	布ぞうり作り	各6人	各300円	12月9日(金)
	ねこほんてん作り	5人	1,500円	10:00

▶**対象**／市内在住の人(※1…小学生以上、※2…自宅でミシンを使える人) ▶**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
※3…初心者優先した上で、抽選

教室 無料スマートフォン教室(スマートフォンの貸し出しあり)

圃行政DX推進課 ☎224-7506

■INCショップ教室

とき(12月、令和5年1月)*	ところ(INCショップ)	定員(先着順)
毎週日・月曜日	南千歳(大字鶴賀南千歳町)	各2人
毎週火・水曜日	西友川中島(川中島町今井)	
毎週木・金曜日、 令和5年1月8日(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)
*…12月29日(木)・30日(金)、令和5年1月1日(日)~3日(火)を除く。
※内容など詳しくは、申込時にお問い合わせください。

■信更公民館 ☎299-2619

とき(令和5年1月)	10日(火)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		24日(火)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ア	イ	ア	イ	ア	ウ	ウ	ウ

■豊野公民館 ☎257-5875

とき(令和5年1月)	18日(水)		20日(金)		26日(木)		27日(金)		31日(火)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ア	イ	ア	イ	ア	ウ	ウ	エ

▶**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所有している人のみ) ▶**定員**／各8人(先着順) ▶**申し込み**／12月8日(木)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 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(令和5年)	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
■救命入門コース			
1月30日(月)9:00~10:30	消防局3階	10人	鶴賀消防署(☎223-0119)
■普通救命講習 I			
1月17日(火)9:00~12:00	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
■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)			
1月13日(金)9:00~11:00	東部分署	10人	東部分署(☎222-0119)
■普通救命講習 II			
1月22日(日)9:00~13:00	更北分署	10人	更北分署(☎284-8119)
■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)			
1月20日(金)9:00~12:00	篠ノ井消防署	10人	塩崎分署(☎293-0119)
■上級救命講習			
1月25日(水)8:30~17:30	柳原分署	10人	柳原分署(☎296-0119)
■応急手当普及員講習(教材費約3,700円、3日間の受講が必要)			
1月24日(火)・25日(水)・26日(木) 8:30~17:30(計3回)	松代支所2階	5人	松代消防署(☎278-2992)

教室 農業の確定申告(青色)講座

▶**とき**／12月13日(火)13:00~16:00
▶**ところ**／農業研修センター(松代町東寺尾)
▶**対象**／農業従事者
▶**定員**／10人(先着順)
▶**受講料**／300円
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で農業研修センター(☎278-2620、日・月曜日を除く)へ

教室 篠ノ井中央公園管理棟 篠ノ井会

■山野草でお正月用の苔玉作り
▶**とき**／12月21日(水)10:00~11:30、13:30~15:00
▶**定員**／各15人(先着順)
▶**受講料**／各3,000円
▶**申し込み**／12月9日(金)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ
■わら細工で亀のお正月飾りを作ろう!
▶**とき**／12月22日(木)10:00~12:00
▶**定員**／20人(先着順)
▶**受講料**／1,200円
▶**申し込み**／12月12日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会へ 圃(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

教室 認知症stopダンス講座

▶**とき**／令和5年2月2日・16日(木)10:30~11:30(計2回)
▶**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**／50人(多数の場合は抽選)
▶**受講料**／200円
▶**申し込み**／令和5年1月13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

お知らせ

まいしる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/12月17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/20組(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ/12月8日(木)~16日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

教室 認知症サポーターステップアップ講座

▶とき/12月19日(月)、令和5年1月12日(木)10:00~12:00(計2回)
 ▶ところ/市役所会議室203(第二庁舎10階)
 ▶内容/講話、活動の紹介など
 ▶対象/認知症サポーター講座を受講したことがあり、活動意欲のある人
 ▶定員/20人(先着順)
 ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

教室 郷土史講座~信濃の古墳・北信の古墳

▶とき/12月20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/12月13日(火)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ(電話1回につき2人まで申し込み可)

教室 権堂イーストプラザ市民交流センター

圃同センター(大字鶴賀権堂町)☎234-2906

内容	とき	対象	定員(先着順)	参加料
かんたん水引講座	12月10日(土)10:00~12:00、14:00~16:00	どなたでも	各5人	各700円
書き初め教室	令和5年1月5日(木)10:00~12:00	小学3年生以上	18人	600円
プログラミング教室(※)	令和5年1月21日(土)10:00~11:30、13:00~14:30	年長児~小学生	各5人	各900円

▶申し込み/事前に[※…令和5年1月4日(水)から]電話か直接、権堂イーストプラザ市民交流センターへ

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。

講座	とき(令和5年)	ところ(かがやきひろば)	定員(先着順)	受講料	申込期間
冬の筋力強化トレーニング	1月12日・26日、2月9日(木)13:30~14:30(計3回)	松代(松代町東条)☎278-0050	15人	300円	12月19日(月)9:00~
ディスコダンス(※1)	1月17日~2月21日(火)10:30~11:30(計6回)	篠ノ井(篠ノ井御幣川)☎293-7227	40人	600円	12月12日(月)~16日(金)9:00~16:00
転倒・骨折予防(※2)	1月24日~2月21日(火)13:30~15:00(計5回)		18人	500円	12月7日(水)9:00~
ダンスでエクササイズ	2月1日~3月15日(木)10:00~11:00(計4回)	豊野☎257-3135	20人	400円	12月5日(月)~21日(水)

▶対象/市内在住の60歳(※2…70歳)以上の人 ▶申し込み/各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ(※1は下記参照)
 ※1…定員=多数の場合は、初心者優先の上、抽選。申し込み=申込期間中に、63円切手を持参の上、直接同ひろばへ

教室 創業支援講座


圃商工労働課☎224-6751


講座	とき(令和5年)	ところ	定員(先着順)	受講料	申込期限(令和5年)
創業準備プレ	1月14日(土)10:00~12:00	オンライン	20人	1,000円	1月12日(木)
実践起業塾	1月26日~3月16日(木)18:30~20:30(計7回)	ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)	10人	8,000円	1月23日(月)


▶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=12月1日(木)9:00~8日(木)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(令和5年)	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)					
▶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歳以上の人受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)					
北部	身につく着物の着付け	1月16日~3月20日(月)19:00~21:00	10	10(5)	3,250円
	起業のための基礎講座	2月7日・14日・21日(火)19:00~20:30	3	10(5)	1,945円
中部	バランスアップヨガ	(金) 1月6日~3月17日(金)10:15~11:45	各11	各15(8)	各6,380円
		(水) 1月11日~3月22日(水)10:15~11:45			
					12月12日(月)18:00
					12月16日(金)9:45
					12月14日(水)9:45

※申し込みの際の注意事項などは18ページをご覧ください。

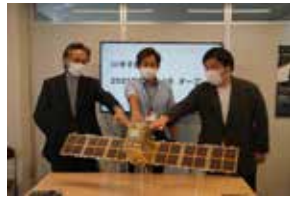
講座	とき(令和5年)	回数	定員(人)	受講料など	申込開始日
■勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町☎235-2373) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)					
◆はじめてみよう!骨盤調整ヨガ®	1月6日~3月24日(金)18:30~19:30	10	20(5)	8,800円	12月16日(金)18:00
◆楽しい折り紙講座	1月11日~3月22日(水)10:00~12:00	6	15(5)	3,600円	12月14日(水)9:30
◆一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法	1月13日~3月24日(金)19:00~20:00	11	15(5)	9,680円	12月9日(金)18:30
◆英語を体感してみよう	1月14日~3月25日(土)9:30~11:30	10	12(5)	6,000円	12月10日(土)9:00
ファイナンシャル・プランニング技能検定2級(夜)	1月16日~3月27日(月)18:30~20:30	11	16(6)	6,850円	12月12日(月)18:30
◆ちょっと得する相続の基礎講座	1月18日(水) 10:00~12:00	1	12(5)	415円	12月14日(水)
◆無料相談会(1人40分)	1月18日(水) 13:00~17:00	1	5	無料	10:30 [電話]
エクセル中級金曜コース	1月20日~3月10日(金)10:00~12:00	6	12(5)	4,750円	12月16日(金)10:30
心の回復力「レジリエンス」の高め方を学ぶ	1月24日・31日(火)13:30~15:00	2	12(5)	830円	12月13日(火)13:30
iDeCo(イデコ)・NISA(ニーサ)上手な利用法	2月3日~24日(金)13:30~15:00	4	12(5)	2,260円	12月16日(金)13:30
■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)					
パソコン講座(ワード)スキルアップ	1月13日~3月17日(金)13:30~15:30	10	8(4)	6,720円	12月9日(金)13:00
◆税理士が教える相続対策	1月20日(金) 10:00~12:00	1	8(4)	415円	12月12日(月)10:30
◆相続無料相談会(1人40分)	1月20日(金) 13:00~17:00	1	5	無料	12月12日(月)10:30 [電話]
ブッダナツのアレンジメント	1月23日(月)10:00~11:30	1	8(4)	3,020円	12月12日(月)10:30
■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)					
ハッピーカラー術 風水編	1月17日~2月7日(火)13:30~15:00	4	12(6)	3,200円	12月10日(土)14:00
■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます ★…難易度(★が多いほど難)					
ホームページ作成コース★★★★★	1月12日・19日・26日(木)9:30~16:30	3	10	15,000円	12月8日(木)9:00から、開催日の1週間前まで [先着] [電話]
パソコン入門コース★☆☆☆☆	1月13日(金)9:30~16:30	1	10	6,100円	
ワード(文書)入門コース★★☆☆☆	1月16日(月)・20日(金)9:30~12:30	2	10	6,320円	
エクセル(表計算)入門コース★★☆☆☆	1月16日(月)・20日(金)13:30~16:30	2	10	6,320円	
エクセル(表計算)基礎コース★★★★☆	1月21日・28日、2月4日(土)9:30~16:30	3	10	15,000円	

テレビ

NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

▷17日(土)10:45~11:15
新しい技術とアイデアでかなえる
便利で豊かな暮らし

「スマートシティ」の実現に向けた本市の取り組みの中から、最新のテクノロジーやこれまでにない発想が基になっている試みをピックアップし、紹介します。



▲10月にオープンした「DX寺子屋」

abn ふるさとステーション

▷18日・[再]25日(日)17:25~17:30
まちの人のおすすめスポットを巡ろう
~善光寺もんぜん探検隊

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷3日(土)13:25~13:30
パラスポーツの魅力を発見
▷10日(土)16:55~17:00
まきストーブを利用してみませんか
▷17日(土)16:55~17:00
多文化交流をしてみませんか
▷24日(土)16:55~17:00
赤ちゃんを迎える準備をしましょう

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

▷31日(土)17:35~17:45
献血に行こう!はたちの献血キャンペーン

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(木)	南部図書館 クリスマスこども会
2日(金)	水道水の凍結防止
5日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
6日(火)	特定非営利活動法人「地球環境フォーラム長野」の紹介
7日(水)	第45回 人権を尊重し合う市民のつどい
8日(木)	冬の省エネ、節電対策
9日(金)	冬の入浴~ヒートショックと熱中症の予防
12日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
13日(火)	年末の全国交通安全運動
14日(水)	消費者トラブル・悪質商法の事例紹介
15日(木)	冬季献血協力依頼~はたちの献血キャンペーン
16日(金)	戸隠スキー場オープン
19日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
20日(火)	お酒との上手な付き合い方[再]
21日(水)	ノロウイルス感染症・食中毒予防[再]
22日(木)	水道水の凍結防止[再]
23日(金)	長野市この1年
26日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
27日(火)	令和5年1月の観光情報
28日(水)	広報ながの令和5年1月号の見どころ
29日(木)	長野市この1年[再]
30日(金)	広報ながの令和5年1月号の見どころ[再]

12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。

お知らせ

まいにち

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

令和4年度 人権啓発ポスター・標語コンクール入賞作品

<応募総数> ポスター265点、標語2,621点 たくさんのご応募、ありがとうございました！

ポスター

標語

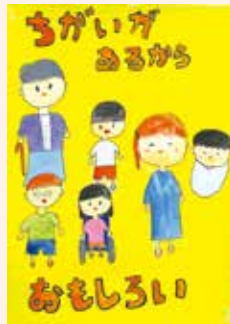
小・中学生の部

最優秀賞



大日向功匡さん
(川中島小6年)

優秀賞



柳澤乃ノ羽さん
(吉田小5年)

最優秀賞	その勇氣 きっと誰かが 救われる	福岡椋さん (七二会中2年)
優秀賞	言う前に 考えようよ その言葉	西澤琴音さん (若穂中3年)
入選	ごめんなさい はっきり言えると いい気もち	坂巻杏音さん (吉田小2年)
	ありがとう 言って言われて いいきもち	山田遥仁さん (裾花小5年)
	悲しいよ こそこそばなし やめようね	佐野志音さん (真島小6年)
	咲かせよう 笑顔の花と 思いやり	丸山心美さん (若穂中1年)
	あざやかな 友の色彩 認め合おう	江守樹里さん (裾花中2年)



牧野晴歩さん
(川田小4年)



高橋咲良さん
(松代小5年)

～入選～



竹田芽衣紗さん
(戸隠小5年)



安藤千怜さん
(広徳中1年)



武久柚月さん
(豊野中3年)

ポスター

標語

一般の部

最優秀賞



小川翔矢さん、加瀬史朗さん、
諏訪千夏さん、大工原真也さん、
樋口仁希さん
(東日本旅客鉄道株 長野支社)

優秀賞

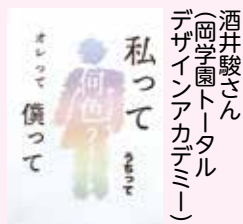


新海拓磨さん
(東日本旅客鉄道株 長野支社)

最優秀賞	受け入れよう 多様な考え 生き方を	扇谷正樹さん (東日本旅客鉄道株 長野支社)
優秀賞	なくしたい 心と心の ディスタンス	原正恵さん (東日本旅客鉄道株 長野支社)
入選	違うもの あなたと私の "当たり前"	浅井孝行さん (東日本旅客鉄道株 長野支社)
	考えよう あなたの「普通」と相手の「苦痛」	河野裕和さん (東日本旅客鉄道株 長野支社)
	探そうよ 悪いところより 良いところ	久保田海さん (株エイジェックO&M インテグレート)
	聞いてみよう 相手の気持ちに よりそって	山口ふみ子さん (富士通株)



飯島千夏さん
(岡学園トータル
デザインアカデミー)



酒井駿さん
(岡学園トータル
デザインアカデミー)

～入選～



町田萌愛さん
(岡学園トータル
デザインアカデミー)



山本琴音さん
(岡学園トータル
デザインアカデミー)



吉村大輝さん
(東日本旅客鉄道株 長野支社)

問人権・男女共同参画課 ☎224-5032 FAX224-7547 ✉jinken-danjo@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

