



# 新しい取り組み ますます増えてます！ ながの子育て新常識

長野市では、従来の事業はもちろん、新しい事業や取り組みを積極的に進めることで、子育てしやすい環境を整えています。



## 給付金あります！

「長野市出産・子育て応援給付金事業」では、産前産後に計10万円の応援ギフトを給付します。

詳しくはこちら



## 便利なツールでいつでもサポート

子育てで困ったときや相談したいときに気軽に使える、「子育てチャットボット」(長野市LINE公式アカウントに登録するだけで利用可能)や「ながのわくわく子育てLINE」があります。安心して楽しい子育てをサポートします。詳しくはP81へ



ながのわくわく子育てLINE

## 子ども総合支援センター「あのえっと」

「あのえっと」は、子どもに関わるあらゆる悩みの相談窓口です。教育や発達関係など専門の相談員が相談にあたります。ひとりで悩まずにご相談ください。

詳しくはこちら



## 産後のお母さんをサポートします

出産後、自宅に帰っても手伝ってくれる人がいなくて不安、授乳がうまくいかない、赤ちゃんが泣き止まない、お産と育児の疲れから体調がよくないなどのお悩みには「産後ケア事業」をご利用ください。

詳しくはこちら



< 広告 >

**Bruce Home** ブルースジャパン MIYATA 宮田工業株式会社

高性能 × Design 安心できる家作り

〒381-2205 長野県長野市青木島町大塚131-1  
☎ 026-285-6061

Instagramはこちら  
ホームページはこちら

## 一緒に おでかけ こども広場

こども広場は、主に0歳から3歳までの乳幼児と、その保護者の皆さんの遊びと交流の広場です。子育てに関する相談や各種講座、イベントなども開催しています。どうぞ、お気軽におでかけください。



### 長野市もんぜんぶら座 こども広場 じゃん・けん・ぽん

所 新田町1485-1 もんぜんぶら座2階  
☎ 219-0022  
時 10:00~18:00  
休 第1・第3水曜日 年末年始(祝日の場合はその翌日)  
駐車場 ToiGO駐車場 1時間100円(2時間まで)  
鍋屋田駐車場 1時間100円



中にはなにがあるのかな...

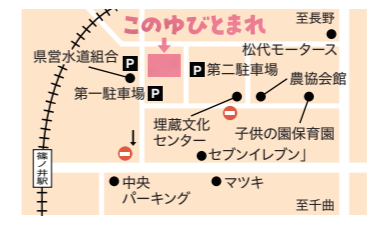


広々としてたくさん遊べるね



### 長野市篠ノ井 こども広場 このゆびとまれ

所 篠ノ井布施高田1021  
☎ 293-8860  
時 10:00~18:00  
休 第2・第4水曜日 年末年始(祝日の場合はその翌日)  
駐車場 40台(無料)



白い建物です。馬車土場が目の前にありますよ



育児用品、衣類のリユースを行っています。



< 広告 >



家族みんなが健康で楽しく暮らせる住まいづくりをお手伝いします

有限会社 **中村工務店** Nature Style

お気軽にお問い合わせください。(フリーアクセス)  
☎ 0800-800-3853  
受付時間8:00~18:00  
〒381-0023 長野県長野市風間551-1  
TEL:(026)221-3311  
FAX:026-221-4435  
https://www.nakamura-t.jp/

PAINT TEAM 色太郎

カラーシミュレーションで塗装イメージを確認出来ます

株式会社 **佐々木装飾**

〒381-0101 長野市若穂綿内7956-3  
TEL: 026-214-6768 FAX: 026-214-6769

HP Instagram





# 心落ち着く自然がある

中心市街地から少し足を延ばせば、豊かな自然に出会える長野市。四季折々の美しい景色に心が癒されます。



## 聖山高原

聖山高原は、長野市南部に位置し、県立自然公園を中心に大自然が広がり、宿泊施設やオートキャンプ場の他日帰り温泉もあり、心のリフレッシュに最適です。



## 神代桜

素戔神社境内にある推定樹齢1200年のエドヒガンザクラ。素戔鳴尊が差した杖が成長したとの伝説があります。見頃は4月末～5月上旬。



## ろうかく梅園

小梅の生産で有名な信州新町では、約1,000本の小梅や紅梅が植えられており、北信濃でいちばん早い花祭りが開催されます。

## 飯綱高原 信濃路自然歩道

水芭蕉のほか、キンポウゲ科の多年草、リュウキンカの黄色い花が楽しめます。密度が高く面積も広いので圧巻です。



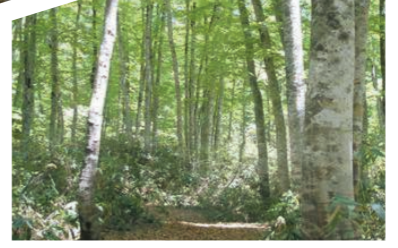
## 飯綱高原

北信濃を代表する「北信五岳」のひとつ、飯綱山は標高1,917m。かつて山岳信仰の舞台だった霊峰で、現在は気軽に登山を楽しめる市民の山として親しまれています。山頂からは間近に迫る北信五岳(斑尾山、妙高山、黒姫山、戸隠山)をはじめ360度の山岳パノラマを楽しめます。



## 奥裾花のブナ原生林

奥裾花一帯には、森を潤すブナの巨木が林立しています。ブナの森は、伐採などによって改変されてきましたが、全国でもこのような自然の森は数少なく貴重な文化財です。四季折々に姿を変える風景を楽しめます。



## 鏡池

四季折々に戸隠連峰のシルエットを絶妙の美しさで映し出す鏡池。中でも紅葉の季節は鮮やかな彩りが目を見張るほどで、山と池のコントラストが見事。

## 久米路峠

県歌「信濃の国」でも「心してゆけ久米路橋」と唄われる交通の要所で、紅葉がアルプスの遠望とよく調和し、山水の美が醸し出される景勝地です。



## 奥裾花溪谷

奥裾花ダム上流の裾花川流域に約5kmにわたって続き、日本百景のひとつに数えられる美しい溪谷です。



## 豊野つつじ山公園

室町期から自生するヤマツツジを、明治以降地元の有志が手入れ、補植し、現在は1万株を超える北信濃きっての群生地です。5月の開花期には全山が紅一色に染まり、つつじ山まつりも開催されます。



## 奥裾花自然園

樹齢300～400年のブナやトチの原生林に囲まれた湿原に、約81万本あまりのミズバショウが群生しており、雪解けとともに可憐な白い姿で北信濃に遅い春を告げます。

〈広告〉

野外ステージ

建築は文化、建築は物語。

**株式会社 N 建築設計事務所**  
ARCHITECT & ASSOCIATES

代表取締役所長 西澤嘉雄  
〒381-2225 長野市篠ノ井岡田202-1  
TEL.026-285-0496 FAX.026-285-0497

楽しいを形にする

遊具・修景施設の点検・修繕

**株式会社 三英日体**

〒381-0023 長野市大字風間2034  
TEL: 026-221-6252 Fax: 026-221-1534  
https://www.sanei-net.co.jp/group/nittai/

（一社）日本公園施設業協会会員、（一財）日本造園技術協会会員、建設業・長野県知事許可 第599号

ながの 100 景

吉田の大イチョウ

カタクリが咲く旭山

地域の方々の

安全・安心な  
カーライフをサポート

- 新車・中古車販売
- 車検・点検・整備
- 板金塗装

株式会社 **ジェイエイオート長野** JAオート長野

お車のことなら何でもご相談ください

本社・中央整備センター  
TEL.026-284-4832 長野市小島田町字紙屋沖1920

JAながのオートバル西山センター  
TEL.026-267-2324 長野市中条住良木9026

JAながのオートバル西山センター信州新町営業所  
TEL.026-262-2352 長野市信州新町新町952-1

オートバルながの南バイパス店  
TEL.026-254-7175 長野市稲里町中央2丁目2-1

JAながのオートバル東部センター  
TEL.026-295-1044 長野市大字穂保282-2

JAグリーン長野オートバル篠ノ井センター  
TEL.026-292-1654 長野市篠ノ井御幸川1067-2

造園・設計・施工・管理

**株式会社 風間苑**

- 庭、公園、緑化工事の設計施工
- 芝生、競技場、公園他芝草のメンテナンス
- ガーデニング（イングリッシュガーデン）他
- 植木手入れ（管理工事）
- エクステリア工事（門、塀、駐車場他）
- 土木工事

〒381-0082 長野市上駒沢143-22  
TEL 026-295-3083  
FAX 026-295-2911  
E-mail:kazamaen@estate.ocn.ne.jp





# 伝統・郷土愛が詰まった 長野の特産品

地元民から愛される名産&特産品をピックアップ！  
郷土料理や伝統的な工芸品など食べて・知ってほしいものが目白押しです。

## 信州そば



水はけのよい斜面が多く、夏は朝霧があたりを包む高原の環境が、風味の良い本場の信州そばを育てます。戸隠、鬼無里は代表的なそばの産地です。

## 信州産の牛肉



飼育環境や方法、餌などにこだわり育てられた健康的な牛は、まろやかで良質の霜降肉となります。

## おやき



季節の野菜や山菜を具に、小麦粉を練って作った皮で包み、蒸したり焼いたりして食べる長野の代表的郷土食。

## りんご



長野県生まれのオリジナル品種、秋映・シナノスイート、そしてシナノゴールド。9月下旬から11月下旬に最盛期を迎えるおいしい品種たちです。

## ジンギスカン



羊肉をフルーツやスパイス等を使った醤油ベースのタレに漬込むのが信州新町のジンギスカンの伝統。国道19号線「ジンギスカン街道」沿いのお店で味わえます。

## 七味唐辛子



蕃椒(唐辛子)を始めとした7つの薬味を加えた七味は、善光寺詣りの手形ともいわれる名物。長野ならではの味わい。日本三大七味の一つ。

## 戸隠竹細工



戸隠に自生する根曲がり竹を使い、江戸時代からの伝統を受け継ぐ工芸品。もともとは実用品ですが、近年は芸術作品としての評価も高まっています。

## 松代焼



真田家の城下町・松代で18世紀後半に生まれ、青みを帯びた器肌と自然釉による青緑色の流しかけに特色があります。



〈広告〉

**長野グランドシネマズ**  
NAGANO GRAND CINEMAS

長野市権堂町1506  
上映案内 **050-6875-0139**  
(24時間・自動音声案内)  
長野グランドシネマズ

私たちは長野県篠ノ井の標高300mを超える豊かな自然環境で、ハウス栽培を中心にミニトマト、なす、きゅうり、アスパラガスなどの野菜を生産しています。

**信州バイオファーム 有限会社**

成城石井やオイシックスでも販売されている  
長野の地で特別栽培で育った新鮮な農産物をお届けします

信州バイオファームの特徴

- ◆「土」へのこだわり
- ◆バイオファーム特性の堆肥
- ◆自家製ぼかし肥料
- ◆特別栽培基準をクリア
- ◆土に手間暇を

長野市篠ノ井塩崎 1430  
TEL 026-293-3711

## 他にもこんな特産品があります

**善光寺精進料理**

**信州味噌**

**長いも**

**もも(川中島白桃・白鳳)**

**長野の地酒**

〈広告〉

～みなさまの人生を食で豊かに～  
業務用食品卸ですが、一般のお客様も気軽にご購入ができます。

**千(株)イチジュー**

一から十まで何でも揃う

株式会社イチジュー  
〒381-2202 長野市市場6-5  
TEL 026-285-3110 FAX 026-285-3119

イチジュー 長野市 検索

PARCHE | パルジェ

AC NAGANO PARCEIRO

長野を贈ろう 長野のサッカーチームから信州の農産物の魅力をギュッと詰めてお届けします！

商品の詳しい情報やパルジェでのご購入はこちら

AC長野パルセイロ・公式オンラインショップ  
https://parceiro-shop.com/parche/

松代荘

黄金色に輝く含有成分多彩な  
かけ流し100%の天然温泉

●ご宿泊 1泊2食 お一人様 9,500円～(和室10畳 3～5名様ご利用の場合)  
●日帰り入浴 大人:600円 小学生:200円  
●営業時間 10:00～22:00(21:30 受付終了)  
●ランチ営業 11:30～14:00(13:30 ラストオーダー)

長野市松代町東条3541  
TEL.026-278-2596  
アクセス:上信越自動車道「長野IC」から5分