

# CONTENTS 目次

## NAGANO 市民便利帳

- 1 発刊のごあいさつ
- 6 ライフサイクルINDEX
- 8 長野市の情報ツール



UD FONT  
見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

〈広告〉

暮らしのお手伝いをいたします

**技能**

- 障子・襖・網戸の張替
- 植木の手入れ、消毒
- 簡単な大工仕事
- 刃物研ぎ

**一般作業**

- 除草・草刈り

**サービス**

- 家事援助
- 子育て支援

公益社団法人  
**長野シルバー人材センター**

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481番地1  
**TEL 026-237-8315**

働く仲間を募集中

長野シルバー人材センター 検索  
<https://www.naganosc.jp>

### 長野市ガイド Nagano city guide

- 10 長野市のプロフィール
- 12 市役所庁舎案内・連絡先
- 13 日曜開庁
- 14 32地区で住民自治協議会が活動しています
- 15 区や自治会(町内会)のご案内
- 16 長野市の就労支援



- 18 ①文化と歴史編
- 22 ②レジャースポット編
- 24 ③子育て編
- 26 ④自然編
- 28 ⑤名産・特産品編
- 30 ⑥イベント編
- 32 ⑦スポーツチーム編
- 34 SDGsの取組



### 行政ガイド Administrative guide

- 38 いざというときのために
- 48 届け出・手続き
- 52 各種相談
- 56 税金・保険・年金
- 63 高齢者福祉・介護
- 72 障害者福祉
- 76 健康・健診
- 80 出産・子育て・教育
- 89 ごみ・リサイクル
- 93 生活環境・住まい
- 100 市政情報
- 102 市内バス
- 105 施設ガイド一覧
- 117 市内マップ



### 生活ガイド Life guide

- 118 健康マップ
- 124 マイホームづくりの基礎知識
- 126 リフォームの基礎知識
- 132 知っておきたい不動産のQ&A
- 134 空き家を放置するとどうなるの？
- 136 空き家を管理できない場合には
- 138 エンディングノートを準備しませんか？
- 140 愛車の健康法
- 142 長野市医師会
- 142 更級医師会
- 142 上水内医師会
- 143 長野市歯科医師会
- 143 上水内歯科医師会
- 143 更級歯科医師会
- 143 埴科歯科医師会
- 143 長野市薬剤師会
- 144 長野商工会議所
- 144 長野市商工会

〈広告〉

屋根雨もりでお困りの方  
『オビΘバン』に  
おまかせ下さい



株式会社 **大日方板金**

長野市茂菅308-1

Tel.026-232-2454  
Fax.026-233-3331

有限会社 **鵜野興産**

地域の未来を創る仕事。

地域で培った知識や技術で、建物だけではない次世代に繋がる未来を創るお手伝い。

アスベスト分析    ワイヤーソー、ウォールソー    電気工事  
金物工事    設備工事    建築一式工事

〒381-0014 長野市北尾張部849-4

TEL 026-243-8106

UNOKOUSAN

株式会社 **ナカガワアールミ**

～生活のお困り事をサポート～  
お気軽に御相談下さい。



真島町真島1286 ☎(026)291-1445

☎0120-006-461





お客様目線の住まいを追求した  
完全フル装備の注文住宅

価格がわかりやすく、安心して満足のできる  
家を建てたい。信州の気候に適した自由設  
計の住まいを建てたい方へ。APHグループ  
のシンボルブランドです。

- 松本ショールーム  
松本市小原南1-13-1 ☎0120-40-2527
- 長野ショールーム  
長野市稲葉母袋748 ☎0120-91-5020
- 諏訪ショールーム  
諏訪市沖田町1-7-1 ☎0120-56-2527
- 上田ショールーム  
上田市上田2550-1 ☎0120-80-8500
- あづみの住宅公園  
安曇野市城全島川5147-1 ☎0120-83-8500
- 長野住宅公園  
長野市中御所5-14-1 ☎0120-90-0909

長野ショールーム併設！

小屋  
じかん



コンセプトは「楽しむ暮らし」

家具、小屋、雑貨、イ  
ンテリア、ファッション、  
コーヒー……、毎日の暮ら  
しがより豊かに楽しめる  
提案が揃った専門店。



長野市稲葉母袋748  
営業時間/11:00～17:00 定休日/水曜



ありがたい。らしさ。



企画型 注文住宅  
JUST PIA  
HOUSE  
ジャストピアハウス

カシコク、カガヤク、自分ラシク。  
予算内で“ピッタリ”な暮らしを選ぶ

住まいに大きな予算をかけず、趣味や家族の暮らしにお  
金をかけたい。リーズナブルなのに自由で高品質な住宅  
を建てたい方へ。企画型住宅、新しい住まいのカたちです。

- 長野店 長野市高田五分一沖668-1  
長野古牧住宅公園内  
☎0120-302-627
  - 松本店 松本市東1-1-7 松本住宅公園内  
☎0120-915-802
- 【長野店/松本店とも完全予約制】

地域工務店  
6年連続  
No.1  
長野県住宅着工ランキング  
※新築新聞調べ  
住宅着工ランキング

「自分らしく、あるための場所がここにある」  
あらゆるライフスタイル  
ニーズに合わせた、

APHグループの  
信州に根ざした暖かい住まい。



「長野県SDGs推進企業」に登録されました  
長期目標である「信州を元気にする良い会社」への  
アクションの考え方を活かしながら、  
世界共通の目標であるSDGsにも取り組んでいます  
▲長野県SDGs推進企業登録制度登録マーク



Long Loved Design  
永く愛されて、本物になる。

住まいに対する価値観や、細部の素材ま  
で徹底的に拘りたい。ハイエンドな注文  
邸宅を建てたい方へ。アーキエアーズ  
はデザイン・設計・暮らし方、そのすべ  
てに華やかさと力強さを醸す理想の  
住宅です。

- アーキエアーズ  
長野市西尾張部1030-2  
SBC長野中央ハウジングパーク内  
☎0120-302-823  
営業時間/10:00～17:00  
【平日は事前予約制】
- 長野土地情報館  
長野市高田645-1  
☎0120-940-883
- 松本土地情報館  
松本市小原南1-14-12  
☎0120-900-231



世代を越えて幸せな  
暮らしをつなぐ。二世帯家族の  
調和と円満を叶える住まい

二世帯ならではの特徴を生かした住ま  
いを実現し、永く住める資産価値の  
高いストレスフリーな二世帯住宅を  
建てたい方へ。トモニハウスは、  
長野県に暮らす二世帯家族の空間  
を創造します。

- 二世帯住宅専門店 トモニハウス  
長野市中御所5-14-1 長野住宅公園内  
☎0120-97-2525



長野・松本 長野県最大級/  
土地探し専門！  
土地情報館

長野県最大級の不動産情報量を有する  
土地探しの地域密着トータルサポート

長野県に家を建てることを前提とした土地探し  
を中心に、不動産売買に関するご相談をお持ち  
の方へ。県内最大級の情報量でお客様の土地選  
びをサポートします。

リフォームのことなら宮尾商会にお任せ！

え？ リフォームなのに新築  
まるで  
出来るの？

まるで新築くん

住まいのまるごとリフォーム

家族の暮らしをアップデート

1棟まるごとリフォームから耐震改修、断熱改修、  
トイレ・キッチン・浴槽などの水回り工事、  
プチリフォームまですべてお任せください！



お見積り・ご相談は

無料！！

※工事施工可能エリアは、北信地域のみです。

あなたの  
不動産を **買取** ます！

こんな「お悩み」や  
「お困りごと」は  
ありませんか？

- ・老後の住替えの事を考え、  
自宅の売却金額を把握したい。
- ・相続した不動産を持って余している。
- ・転職になったので、家を売りたい。

査定  
無料

※買取りできない物件もございます。

宮尾商会株式会社 0120-83-3311

〒388-8018 長野市篠ノ井西寺尾1030-3 TEL:026-292-1465 FAX:026-292-8163 info@miyao.co.jp  
建設業 知事許可(般-3)第144号 / 一級建築事務所長野県知事登録(長野)E第54261号 / (社)長野県宅建物取引業協会会員長野県知事(4)第4978号

