

幸せ実感都市「ながの」



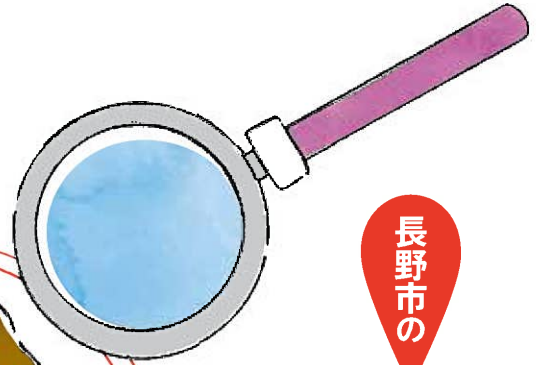
NAGANO

広報ながの

令和5年 6月号
(2023年)

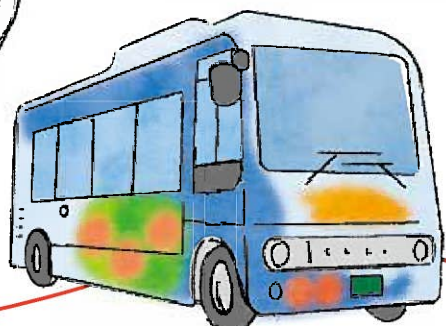
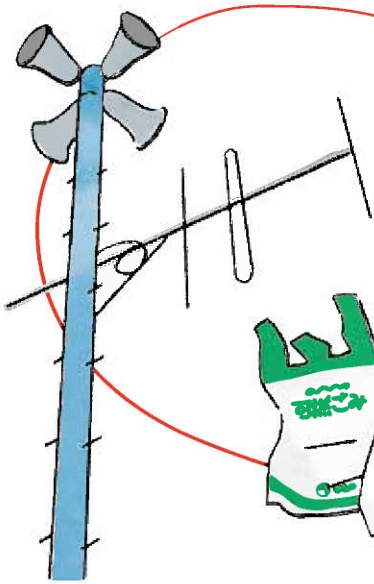
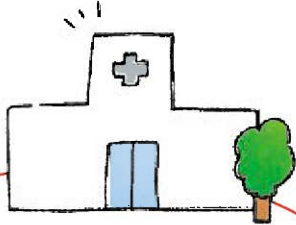
No.1647

いつでも、
どこでも、
もっと便利に
使えます。



長野市の

公式ホームページが リニューアル！



日頃から、自分の言葉で文章を書く機会をつくるように心掛けています。以前、ある新聞社からコラムを書いてほしいと頼まれたことがあった。月に一度、スポーツ選手としての経験や視点を生かし、日本のスポーツに対する評価や提言を期待するという依頼内容だった。作文が得意ではないからこそ、良い機会だと思って受けた。

月イチとはいえ、必死に言葉を絞り出し、やっとの思いで作った文章を提出すると、プロの手直しによって見事に読み応えのある記事となった。

あれから20年近くたつが、この間、幸いにも寄稿の依頼などにより、書く機会には恵まれてきた。今も、文章を書く習慣を絶やさないように、また自分の思いを伝えたいとの思いから、「広報ながの」にエッセー欄を割いてもらっている。文章を書く機会がなくなれば、自分の想像力(創造力)が衰えるのではないかとおびえもする。なぜなら、SNSの普及によって、短い文章やスタンプ一つでメッセージは伝えられるが、情景を細かく描写したり、感じたことを説明したりする機会が減った

と思うからだ。エレベーターは便利だが、階段を上り下りすることで体力低下を防ごうとする気持ちと似ている。

文章を書く際に気を付けていることは、「自分の思いが読み手に伝わるか」ということ。「伝える」のではなく「伝わる」ことを意識しながら言葉を選ぶが、いつも難しく、文章力の無さを痛感する。そのため、自分の思いが少しでも「伝わる」と、「広報ながの」では身近な出来事を取り上げたエッセー形式としている。

さて、最近の話題に生成AIがある。人工知能がビッグデータを活用して文章を作ってくれるという。これを使えば事務資料の作成には有効だろうし、私としては「エッセー原稿は明日までに。」と広報担当の職員に言われて焦ることもなくなる。でも、「いつかエッセーに」と心にとどめておいた言葉や、自分の身から出る言葉を大切にしながら、提出期限ギリギリまで悩むのもそう悪くないと感じている。

荻原健司

も く じ

- 市長エッセー 2
- ながのスマートパワー株式会社を設立 3
- 低所得の子育て世帯に対する
子育て世帯生活支援特別給付金 3
- 土砂災害防止月間 4
- 防災情報は市防災情報ポータル、
市LINE公式アカウントなどを利用 5
- 介護保険料納入通知書の発送 6
- 市民税・県民税の税額決定 7
- 外来種の駆除にご協力を 7
- みんなの国民健康保険 8・9
- 認知症の相談窓口 9
- 市立図書館情報・
移動図書館巡回日程 10・11
- 地域猫活動のすすめ 12
- ムクドリ・カラス対策 12
- 道路後退で安全・安心なまちへ 13
- 浄化槽の適正な維持管理 13
- 歯周疾患検診、肺がん・結核検診 14
- 熱中症および食中毒に注意 15

- 夏の省エネ・節電対策 15
- 市公式ホームページリニューアル 16・17
- フォトニュース 18
- 男女共同参画月間事業 19
- 街角アート&ミュージック開催 19
- 頑張れ！ポアルース長野
フットサルクラブ 20
- 6月の市政番組 20
- 暮らしのチャンネル 21～31
- 長野市ジュニアアンバサダー募集 32

今月の表紙

市公式ホームページを、スマートフォンなどから検索しやすいよう、リニューアルしました。詳しい機能については16・17ページをご覧ください。

長野市の人口と世帯数 (令和5年5月1日現在)

総数 367,180人(男178,333人 女188,847人)
 前月比 +589人(+461人 +128人)
 世帯数164,655世帯(前月比 +727世帯)

ながのスマートパワー株式会社を設立します



本市は、日立造船株式会社との共同出資により、自治体新電力会社「ながのスマートパワー株式会社」を6月2日金に設立し、10月から電力供給を開始する予定です。

同社は、長野広域連合のごみ焼却施設である、ながの環境エネルギーセンターなどで発電されたバイオマス(※1)由来の低炭素な電力を市有施設に供給し、その利益を脱炭素事業へ再投資します。これは、2050ゼロカーボン(※2)の実現に向けた市の取り組みの一つです。

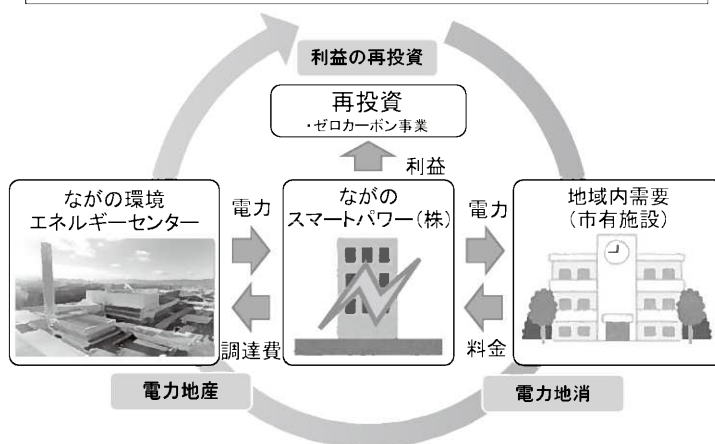
※1…再生可能な生物由来の有機性資源で化石資源を除いたもの

※2…2050年に二酸化炭素排出量を実質ゼロにすること

設立の目的

- ・市有施設のCO2排出量の削減
- ・エネルギーの地産地消による、資金の地域外流出防止
- ・利益の再投資による再生可能エネルギー事業の展開
- ・市場価格の影響を受けにくい安定電源の確保
- ・バイオマス利用の周知促進

2050 ゼロカーボン推進の一翼を担う「ながのスマートパワー(株)」



新産業創造推進局バイオマス推進チーム ☎224-9711 FAX224-5095

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金を支給

ひとり親世帯

- ①令和5年3月分の児童扶養手当を受給した人は、申請不要です(5月31日に支給済み)。
- ②公的年金などを受給していて、令和5年3月分の児童扶養手当の支給要件に該当していたが受給していない人は、申請が必要です。判定は、令和3年分の収入で行います。
- ③食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同水準となった人は、申請が必要です。判定は、令和5年1月以降の任意の月の収入で行います。

ひとり親世帯以外の世帯

- ④令和4年度の子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外の世帯分)を受給した人は、申請不要です(5月31日に支給済み)。
- ⑤上記④の給付金を受給していない児童の養育者で、食費などの物価高騰の影響を受けて令和5年1月以降の家計が急変し、住民税均等割が非課税

の人と同様の事情となった場合、申請が必要です。
※ひとり親世帯とひとり親世帯以外の世帯は、どちらか一方の区分でしか受給できません。

▶対象児童／①②④=令和4年度に18歳に到達するまでの児童 ③⑤=令和5年度に18歳に到達するまでの児童

※いずれも特別児童扶養手当受給者は20歳まで

▶給付額／児童1人につき5万円

▶申請方法／②③⑤=令和5年6月1日(木)から申請を受け付けます。令和6年2月29日(木)《締め切り厳守》までに、所定の申請書[市ホームページ、子育て家庭福祉課(第二庁舎2階)にあります]に必要書類を添えて、郵送か直接、子育て家庭福祉課(〒380-8512長野市役所)へ

子ども家庭庁専用コールセンター

☎0120-400-903

月～金曜日9:00～18:00(祝休日を除く)

子育て家庭福祉課

☎224-5031 FAX224-7698

6月は「土砂災害防止月間」です

「みんなで防ごう土砂災害」を合言葉に、防災意識を高め、「日頃の備え」と「早めの避難」を心掛け、災害が起きたときは、安全な避難行動を取りましょう。

一瞬にして尊い命や大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害の多くは、長雨や大雨が起因となって発生しています。

土砂災害に備え、普段から自宅近辺の山や川の様子を見るなど、周囲の危険箇所を確認し、避難場所や避難経路を家族と話し合うことが大切です。避難場所などの確認の際は、市が作成した土砂災害ハザードマップ(市ホームページでも確認できます)を参考にしてください。

また、家族や地域の皆さんで、災害時の連絡先や連絡方法をあらかじめ決めておきましょう。

自分の命は自分で守る

災害による被害を小さくするためには、「自分の命は自分で守る」という意識が大切です。日頃から気象情報に関心を持ち、特に大雨が予想されるときは、テレビやラジオなどで気象情報を確認してください。
※テレビの気象情報は、リモコンの

「d」ボタンを押すと見ることができま

土砂災害警戒情報

大雨警戒が発表され、土砂災害の危険性が高まったときに、長野県と気象台が共同で、「土砂災害警戒情報」を発表します。

避難情報が発令された場合

災害が発生したとき、または発生の恐れがある場合に、市が避難情報を発令します。発令時には、次のような行動をとりましょう。

■高齢者等避難(警戒レベル3)

↓危険な場所から高齢者等は避難
高齢者等とは、避難に時間を要する高齢者や障害のある人などと、その支援者

■避難指示(警戒レベル4)

↓危険な場所から全員避難
警戒レベル4までに必ず避難

■緊急安全確保(警戒レベル5)



▲令和4年8月6・7日の大雨による市道被害(中条地区)

↓命の危険、直ちに安全確保

避難所への移動がかえって危険な場合は、崖や谷筋から離れた建物など「近隣の安全な場所」への避難や、山と反対側の2階以上の安全な場所へ避難(屋内安全確保)する。

家庭における備蓄品の用意

市では、非常用の食料などを備蓄していますが、必要な物資の全てを賄うことはできません。最低でも3日分、可能であれば1週間分の食料・飲料水など、必要なものを自宅に備えましょう。

また、非常時にはすぐに持ち出せるように専用のリュックサックなどを用意しておきましょう。



「災害への備え」チェックリスト

●食料などの備蓄(人数分用意しましょう)

- 飲料水 3日分(一人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分(アルファ化米、ビスケット、乾パンなど)
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ など

●安全な避難のために

- ヘルメット 雨具(カッパ) 手袋 運動靴 懐中電灯 つえ

●避難所での生活のために

- 飲料水 食料品(おにぎり、パン、レトルト食品、あめなど) 下着・靴下(数組) 防寒着、防寒シート タオル ティッシュペーパー
- スリッパなど上履き 洗面用具 マスク 体温計・消毒液 カイロ 常備薬 眼鏡・入れ歯 携帯電話・充電器 財布 など

●車で避難(車中待機)する場合

- 毛布など防寒用品 携帯トイレ

長野市防災情報ポータル、長野市LINE公式アカウントなどの防災情報をご利用ください

4月1日に市防災情報ポータルをリニューアルし、気象情報、雨量・河川観測情報などが、スマートフォン画面で見やすくなりました。災害に備え、市から提供する防災情報をご利用ください。

長野市LINE公式アカウントリニューアル



受信設定に防災情報のカテゴリを設け、避難情報や土砂災害警戒情報などの防災情報を取得できるようになりました。防災メニューには、市防災情報ポータルへのリンクや避難所検索機能に加え、災害通報(災害時のみ起動)機能を備えました。

土砂災害や地震などの緊急時に、市民の皆さんから現場写真などの災害情報を市へ提供いただくことで、被災状況などを迅速に把握することが可能となります。災害に備え、スマートフォンなどの端末でLINEの登録をお願いします。

※市ホームページや長野市防災情報ポータルから登録できます。
 ※ポータルから登録できます。
 ※火災、救急、救助は、必ず119番(消防)通報をお願いします。



▲通常時



災害通報起動時はグレーから黄色へ変わります

【防災機能】

- 基本メニュー／防災情報(受信設定内)
- 防災メニュー／市防災情報ポータル(リンク)、避難所検索、災害通報



▲長野市防災情報ポータル



長野市防災ナビ



「長野市防災ナビ」は、スマートフォンで防災行政無線の放送内容を確認できるほか、土砂災害警戒区域や浸水想定区域などを確認できるアプリです。

安否情報の登録を設定すると、家族や知人などの安否の確認ができます。

防災行政無線など

避難に関する情報や土砂災害警戒情報を、防災行政無線や緊急速報メール(エリアメール)など、さまざまな方法でお知らせします。

長野市防災メール

長野市防災メールは、市に係る気象情報や河川の水位情報などを配信しています。ぜひご登録ください。

【登録方法】

- ① 空メールを送信
- ② 画面表示に従い登録



詳しくは、市防災情報ポータルをご覧ください。

※市LINE公式アカウントや市防災メールの登録、市防災ナビのダウンロードは無料です(通信料は利用者負担)。災害に備え、早めに手続きしていただき、ご利用ください。

☑ 危機管理防災課

☎ 224・5006 FAX 224・5109

☑ 建築確認申請が必要です

土砂災害特別警戒区域内で居室を有する建築物を建築する場合は、確認申請が必要になります。詳しくは、建築指導課へお問い合わせください。

☑ 建築指導課

☎ 224・5048 FAX 224・5124

介護保険料の納入通知書をお送りします

介護保険は、介護や介護予防が必要になった人にサービスを提供し、利用者とその家族の生活を支える制度です。サービスにかかる費用の財源となる介護保険料の納入通知書が届きましたら、内容をご確認ください。

介護保険料の納付

■第1号被保険者

65歳以上の人は、市に保険料を納めていただきます。6月中旬に納入通知書を送付します。納め方は、特別徴収と普通徴収がありますが、ご自身で選択することはできません。※65歳になって間もない人は、すぐには特別徴収にはなりません。初めは普通徴収で納め、一定期間経過後に特別徴収に切り替わりま

■第2号被保険者

40～64歳の人の介護保険料は、加入している医療保険（社会保険、国民健康保険など）の保険料に合わせて保険者に納付します。計算方法などは、加入している医療保険にお問い合わせください。

第1号被保険者（65歳以上の人）の介護保険料の納め方

年金から差し引きする▶特別徴収

対象者 受給している年金が
年額18万円以上の人

- ・老齢年金や退職年金、遺族年金、障害年金などの受給額が年間18万円以上の人

18
万円
以上

納付方法

年金支払月(4月・6月・8月・10月・12月・2月)に年金から差し引きします。

納付書または口座振替で納める▶普通徴収

対象者 受給している年金が
年額18万円未満の人

- ・老齢年金や退職年金、遺族年金、障害年金などの受給額が年間18万円未満の人
- ・老齢福祉年金のみを受給している人
- ・年金を受給していない人 など

18
万円
未満

納付方法

6月から翌年3月までの10回に分け、市から送られた納付書によって金融機関などで納めていただくか口座振替となります。

次のような場合には、年金が年額18万円以上でも、一時的に普通徴収となります。

- ・年度途中で65歳（第1号被保険者）になった場合
- ・受給している年金の受給権に変更があった場合
- ・他の市区町村から転入した場合
- ・確定申告・修正申告などで保険料算定の所得が変更になり、保険料段階が変わった場合 など
- ・年度途中で年金の受給が始まった場合
- ・老齢基礎年金の受給を繰り下げている場合

普通徴収の納付方法

金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア、ペイジー（対応ATM、インターネットバンキング）、スマートフォン決済サービス（PayPay（ペイペイ）、LINE Pay（ラインペイ）の請求書払い）、介護保険課（第二庁舎1階）、各支所で納付してください。口座振替の手続きをした場合は、ご指定の口座から振り替えとなります。

介護保険料の減免

災害など特別な事情で介護保険料の納付が困難なときには、減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響による減免について、令和4年度分は対象となりますが、令和5年度分は対象となりませんので、ご注意ください。

介護保険料について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 介護保険課

☎ 224・7991

FAX 224・8694

市民税・県民税の税額が決定します

令和5年1月1日時点で本市に住所がある人に対して、令和4年の所得を基に令和5年度の市民税・県民税を決定し課税します。税額について、詳しくは「市民税・県民税税額決定・納税通知書」などをご確認ください。

納税通知書(納付書)で納付する人

6月9日(金)付けで「市民税・県民税税額決定・納税通知書」をお送りします。各納期限までに納付書、口座振替などで納めてください。

公的年金から差し引きで納付する人

年6回支給される公的年金から「市民税・県民税税額決定・納税通知書」に記載の金額が差し引かれます。また、初めて公的年金から差し引き対象となる人などは、10月以降の公的年金から差し引きが開始されます。それまでは納付書、口座振替などで納めてください。

なお、日本年金機構の年金振込通知書に記載の個人住民税の税額は「予定額」です。「市民税・県民税税額決定・納税通知書」に記載の税額が「決定額」となります。

給与から差し引きで納付する人

6月から翌年5月までの給与から毎月差し引かれます。

「給与所得等に係る市民税・県民税特別徴収税額の決定通知書」を勤務先からお渡しします。

※市民税・県民税課税内容証明書の発行などについては、本紙5月号のくらしのチャンネルか、市ホームページをご覧ください。



▲課税内容証明書についてはこちら

市民税課

☎ 224・8507 FAX 224・7346

外来種の駆除にご協力ください

外来種とは、それまで生息していなかった場所へ、人間の活動に伴って持ち込まれた動植物のことです。非常に生命力が強く、放置しておくと、私たちが暮らす地域の生態系を乱したり、壊したりする恐れがあります。

アレチウリとは

つる性の一年草で、5〜10月にかけて芽生えが続き、8〜10月に黄白色の花を咲かせます。生育速度が非常に早く、長さが十数メートルにもなります。林縁、荒地、河川敷、畑地などに群生し、つるを伸ばして他の植物を覆い、日光を遮ることで、駆逐してしまいます。



オオキンケイギクとは

高さ30〜70センチメートルになる多年草です。5〜7月頃に、直径5〜7センチメートルのオレンジ色の花を咲かせます。河川敷、道路沿いなど、日当たりの良い場所に生育します。



◇駆除のポイント

一年草のため根が浅く、根を残さないよう抜き取れば、確実に駆除できます。成長するとつるが長く伸び、抜き取りにくくなるため、種子をつける前やつるが短いうちに(9月上旬まで)根から抜き取りましょう。種子の全てが翌年に芽を出すわけではなく、2〜3年後に発芽することもあります。

◇駆除のポイント

種子の他、根茎でも広がります。根茎の一部が残っていると再生するため、根ごとしっかり抜き取りましょう。継続的な駆除が必要です。

■処分の方法

抜き取った後、種子が飛び散らないよう、ごみ袋に入れて密閉し、可燃ごみとして処分してください。

環境保全温暖化対策課

☎ 224・5034 FAX 224・5108

みんなの国民健康保険

令和5年度の保険料が決定します。保険料納額通知書が6月19日(月)ごろから配達されますので、納期限内の納付にご協力をお願いします。

令和5年度保険料の計算

国民健康保険料は、「医療分」「支援金分」「介護分(40歳以上65歳未満の人)」の各保険料を合算したものです。各保険料は、それぞれ「所得割」「均等割」「平等割」を合計した額です。(低所得世帯の保険料軽減や減免の対象となる場合は、この限りではありません。)

令和5年度保険料の変更点

- ・ 保険料の軽減判定の所得基準額が変わりました。
- ・ 1世帯当たりの支援金分の最高限度額が20万円から22万円になりました。

	医療分	支援金分	介護分	
対象年齢	75歳未満	75歳未満	40歳以上 65歳未満	
最高限度額 (1世帯当たり)	65万円	22万円	17万円	
①所得割	賦課標準額 ^(*) ×8.2%	賦課標準額 ^(*) ×2.8%	賦課標準額 ^(*) ×2.6%	国民健康保険料(年額)
	+	+	+	
②均等割	17,760円×加入者数	6,240円×加入者数	8,760円×加入者数	
	+	+	+	
③平等割 (1世帯当たり)	19,680円	7,560円	7,080円	

*「賦課標準額」は、令和4年中の所得を加入者ごとに「総所得金額等－基礎控除額(43万円)」で計算し、世帯の加入者全員分を合計した額です。

納付義務者は世帯主です

保険料納額通知書は、世帯主が国保に加入していなくても、同じ世帯に国保の加入者がいる場合は、世帯主宛てにお送りします。

脱退の届け出をお忘れなく

社会保険などに加入した後に納額通知書が届いた人は、脱退の手続きが済んでいない可能性があります。早めに手続きをお願いします。郵送による手続きもできます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



保険料の減免・軽減

● 社会保険などの被保険者が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者(65〜74歳)が新たに国保に加入した場合や、職場の都合(倒産や解雇)などにより、64歳以下で離職した人が対象になります。● 手続きは、窓口に来る人の本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参の上、国保・高齢者医療課か各支所で行ってください。離職した人の手続きには、雇用保険受給資格者証も必要です。

◎ 新型コロナウイルス感染症の影響による減免制度は、令和5年度はありません。

◎ 各種減免・軽減制度について、詳しくは、市ホームページをご覧ください。



保険料に関するお問い合わせ

6月の通知発送後は、電話が大変混み合います。市ホームページに「国民健康保険料のよくあるお問い合わせ」一覧を掲載していますのでご覧ください。



保険料の納付は口座振替をご利用ください

預金通帳、通帳の届出印、保険証を持参の上、金融機関(郵便局含む)、国保・高齢者医療課または各支所で申し込みをしてください。

また、「口座振替WEB申込サービス」サイトからは、届出印が不要で、いつでも申し込みが可能です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



保険料などの 還付金詐欺にご注意ください



不審な電話を受けた場合は、警察に通報してください。還付金の手続きで、ATM操作をお願いすることはありません。

国保で受けられる給付

療養費、高額療養費、葬祭費などがあります。詳しい給付内容は、市ホームページをご覧ください。



長野市国保特定健診などが 始まりました

国保特定健診、後期高齢者健診、30歳代の国保健診、大腸がん検診を10月14日(土)まで実施しています。9月以降は混雑することが見込まれますので、早めの受診をお願いします。予約が必要な医療機関がありますので、事前に確認の上、受診してください。

「お薬手帳」を持ちましょう

お薬手帳は、主に医療機関で処方された薬を記録するものです。診察や調剤を受ける際、お薬手帳を提示することで、薬の重複や飲み合わせの相互作用などを確認でき、副作用のリスクを減らすことができます。また、緊急時には、お薬手帳で日頃どのような薬を使用しているか、服薬歴を確認できるため、適切な対応をしてもらうことにつながります。

かかりつけ薬局を持ちましょう

かかりつけ薬局で、一人一人の服薬歴、アレルギーの有無などを把握していると、薬の処方の際など、薬に関わるトラブルを防ぐことができます。

国保・高齢者医療課

加入・脱退・保険料減免

賦課担当 ☎ 224・5025

保険料の支払い

収納担当 ☎ 224・7260

療養費、高額療養費など

給付担当 ☎ 224・7225

特定健診など

健診担当 ☎ 224・7241

FAX (共通) 224・5101

認知症相談窓口のご案内

認知症は年齢を重ねるほど症状が現れやすくなり、誰もがなる可能性があります。進行が緩やかになる場合があるので、早めに相談・対応をしましょう。

早めの気付きが大切です

最近気になること、思い当たることはありますか？左の表でチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 今日が「何月何日」なのか分からない	<input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 外出したり、人と会うことがおっくうになった	<input type="checkbox"/> 「あれ」「これ」と表現することが多くなった
<input type="checkbox"/> 慣れた場所で迷ったことがある	<input type="checkbox"/> 知り合いの人の名前が思い出せない
<input type="checkbox"/> 服装や身だしなみにあまり気を遣わなくなった	<input type="checkbox"/> 今まで楽しめていた趣味などへの意欲がなくなった
<input type="checkbox"/> 料理や家事などが今までどおり手順よくできなくなった	<input type="checkbox"/> ささいなことでイライラすることが増えた

チェック表で自身や家族に当てはまる項目があり、心配な場合は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

地域包括支援センターとは

高齢者の介護や福祉・医療などに

関する相談窓口です。電話や来所、自宅訪問による相談を無料・秘密厳守で受け付けています。

認知症相談会

認知症についての不安や疑問に対し、専門医などがお答えします。

▼とき／① 6月14日(水)、② 6月16日(金) 13時～15時

▼ところ／① 篠ノ井交流センター ② 中部地域包括支援センター

▼申し込み／事前に① 中部地域包括支援センター 篠ノ井駐在(☎ 292・3358)、② 中部地域包括支援センターへ

認知症疾患医療センター

認知症の詳しい診断や対応、相談などを行う専門の医療機関です。

(相談専用ダイヤル ☎ 228・6666)

若年性認知症相談

65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」と言います。相談窓口については市ホームページをご覧ください

大きく、中部地域包括支援センターへお問い合わせください。

地域包括ケア推進課

中部地域包括支援センター

☎ 224・7174 FAX 224・8574





▲あかちゃんのおはなし会



▲テーマ本紹介(市立長野図書館の様子)

市立図書館では、小説や実用書その他、絵本など、約110万冊の本をそろえています。借りたい本を取り寄せたり、予約したりすることもできます。また、図書館に親んでもらえるよう、おはなし会などのイベントを開催する他、毎月テーマを決め、テーマに沿った本を紹介しています。詳しくは、市立図書館ホームページをご覧ください。

ご利用ください 「デジとしょ信州」

スマートフォンやパソコンから電子書籍を借りることができます。

※詳しくは、市立長野・南部図書館へお問い合わせください。



イベント・開館情報

市立長野図書館

■6月のおはなし会

▶とき

6月17日・24日(土)14:30～15:00、
6月18日・25日(日)11:00～11:30、
6月21日・28日(水)15:00～15:30

▶内容／絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど

■映画上映会(字幕・カラー・124分)

◇リバー・ランズ・スルー・イット

▶とき／6月24日(土)14:00～

■たなばたお楽しみ会

▶とき／7月1日(土)14:00～15:00

▶内容／パネルシアター、大型絵本、紙芝居など

▶対象／幼児～小学生程度

▶定員／50人程度(先着順)

▶申し込み／事前に電話で市立長野図書館へ

市立長野図書館

☎232-3558 FAX232-3541

南部図書館

■6月のおはなし会

▶とき／6月14日(水)11:00～11:30

▶内容／絵本の読みがたり、紙芝居、工作など

▶対象／小学3年生以下

■あかちゃんのおはなし会

▶とき／7月5日(水)13:30～14:00

▶内容／赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介など

▶対象／0歳児とその保護者

▶持ち物／バスタオル

●開館時間

▷市立長野図書館＝9:45～19:00

(土・日曜日、祝日は18:00まで)

▷南部図書館＝10:00～18:00

●休館日

▷毎週火曜日

▷図書整理日

・市立長野図書館＝月の最終木曜日

※12月のみ12月27日(水)

・南部図書館＝月末日(火・土・日曜日、祝日の場合は直前の平日)

▷年末年始／12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

▷蔵書整理期間

・市立長野図書館＝6月1日(水)～14日(水)

・南部図書館＝6月21日(水)～7月3日(月)

▷南部図書館耐震工事による臨時休館／11月～令和6年3月(予定)

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91カ所を20コースに分け、おおむね2週間に1回巡回しています。日程は、11ページをご覧ください。

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、マイナンバーカード・運転免許証など、住所・氏名・生年月日の確認ができるものを持参し、貸出場所で申し込みをしてください。その日から借りることができます。貸し出しは1人5冊まで、貸出期間は次回の巡回日までです。



▲「移動図書館車」いづな号



移動図書館巡回日程

7～10月分

☎南部図書館 ☎292-0143 FAX292-0559

巡回時間は目安です。天候や交通状況などにより、巡回時間に遅れることがあります。

コース	巡回場所(巡回ステーション)・時間					巡回日
1	返田市営住宅 (25-2号棟北) 9:55～10:25	宇木市営住宅 (3号棟東) 10:35～11:10	三輪支所 11:20～11:50	柳町団地 (8号棟南) 13:10～13:45	ツルヤ長野 中央店 13:55～14:35	月曜日 7月31日 8月28日 9月11日・25日 10月23日
2	MEGADドンキホーテ 長野店(東側正面駐車場) 10:00～10:35	西友西尾張部店 10:50～11:40	西友日詰店 13:05～13:50	ユニクロ 長野稲葉店 14:00～14:30		水曜日 7月5日・19日 8月2日・30日 9月13日・27日 10月11日・25日
3	西友古里店 10:00～10:50	駒沢新町団地 (A-3北) 11:00～11:30	北堀公民館 13:00～13:30	デリシア吉田店 13:40～14:20		木曜日 7月6日・20日 8月3日・17日・31日 9月14日・28日 10月12日・26日
4	西友川中島店 (第1駐車場) 9:30～10:00	古森沢団地 集会所 10:15～10:45	川中島駅前 11:00～11:45	JAグリーン長野 真島支所 13:15～13:45	JAグリーン長野 小島田ふれあいセンター 14:00～14:30	金曜日 7月7日・21日 8月4日・18日 9月1日・15日・29日 10月13日・27日
5	西和田公民館 (和田神社隣) 9:50～10:20	アメリカンドラッグ 柳原店 10:40～11:15	長沼支所 11:30～11:55	県営柳原団地 (A-1西) 13:20～13:45	朝陽団地 (C棟集会所前) 14:00～14:30	土曜日 7月8日・22日 8月5日・19日 9月2日・16日・30日 10月14日・28日
6	うわの公民館 10:10～10:40	ツルヤ徳間店 10:55～11:45	長命寺前 (南堀) 13:10～13:40	桐原公民館東 13:55～14:25		日曜日 7月10日・24日 8月7日・21日 9月4日 10月2日・16日・30日
7	鍛冶沼公民館 9:30～10:00	西友三本柳店 10:10～11:00	七二会公民館 11:30～11:55	今里団地公民館 13:25～13:55	コープながの稲里店 14:10～14:40	月曜日 7月12日・26日 8月9日・23日 9月6日・20日 10月4日・18日
8	A・コープファーマーズ 南長野店 9:35～10:10	象山神社 10:30～11:00	ツルヤ松代店 11:10～11:45	大英寺前 (松代) 13:15～13:45	松代公民館 寺尾分館 14:00～14:30	水曜日 7月13日・27日 8月10日・24日 9月7日・21日 10月5日・19日
9	鬼無里支所 10:30～11:00	鬼無里公民館 両京分館 11:20～11:50				木曜日 7月14日・28日 8月25日 9月8日・22日 10月6日・20日
10	中条総合市民 センター 9:45～10:15	信州新町支所 10:45～11:15	大岡特産 センター 11:30～12:00	大岡支所 13:30～14:00		金曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
11	桜新町公民館 9:50～10:20	マクドナルド18号 長野店 10:30～11:05	朝陽支所 11:15～11:45	ショッピングタウンあおぞら (シャトレーゼ西側駐車場) 13:10～13:40	JANAがの 古牧支所 13:55～14:25	土曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
12	A・コープファーマーズ 篠ノ井店 9:35～10:10	JAグリーン長野 塩崎集荷所 10:25～10:55	信更公民館 11:15～11:45	信更小学校前 13:10～13:40	今井ニュータウン (市住集会所東) 14:10～14:50	日曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
13	若槻団地県住 (A-2北) 9:55～10:25	浅川団地 自治会館 10:35～11:05	浅川西条公民館 11:15～11:45	西友長野北店 (北側駐車場) 13:10～13:45	有料老人ホーム あたご 14:00～14:30	月曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
14	アメリカンドラッグ 大豆島店 9:50～10:30	大豆島体育館 10:40～11:10	風間神社 11:20～11:50	川合新田体育館 13:20～13:50	サンマリンながの 屋内運動場 14:00～14:30	水曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
15	久保公会堂 9:40～10:10	日の出屋 (若穂団地) 10:20～10:50	旧綿内駅跡 11:05～11:50	旧川田駅前 13:10～13:45	デリシア更北店 14:05～14:35	木曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
16	安茂里体育館 (小市) 9:30～10:00	デリシア 安茂里店 10:10～10:50	西友伊勢宮店 11:00～11:40	安茂里総合 市民センター 13:05～13:35	平柴台集会所 (遊園地南) 13:50～14:20	金曜日 7月14日・28日 8月25日 9月8日・22日 10月6日・20日
17	長野県赤十字 血液センター 9:30～10:00	御厨団地 (アカシア公園前) 10:15～10:45	ツルヤ長野南店 (北側駐車場) 11:00～11:45	綱島神社 (青木島) 13:15～13:50	青木島ショッピングパーク (下氷鉤第一公園西) 14:00～14:30	土曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
18	上松滝駐車場 (滝公民館隣) 9:45～10:10	西鶴賀公民館 10:25～10:55	デリシア七瀬店 11:10～11:50	日吉神社(北側) リサイクルハウス前 13:20～13:50	若里市営住宅 (1号棟南) 14:00～14:30	日曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
19	豊野東小学校 10:30～11:00	豊野隣保館 11:10～11:40	豊野公民館 13:00～13:30	南石集会所 13:40～14:10		月曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日
20	湯谷団地 公民館北 9:45～10:10	スポーツホテル アゼリア飯綱 10:50～11:20	戸隠商工会館 11:35～12:05	戸隠支所 13:20～13:50		水曜日 7月15日・29日 8月12日・26日 9月9日 10月7日

※11月～令和6年3月までの巡回日程表は、市立図書館ホームページなどでお知らせします。

猫による困り事対策～地域猫活動のすすめ



野良猫などによるふん尿、発情期の鳴き声、繁殖などで困っているといった相談が多くあります。猫は繁殖力が強いいため、人が管理しなければすぐに増え、人の生活環境への被害が拡大してしまいます。野良猫への餌やり禁止では、問題の根本的な解決になりません。市では、対策として「地域猫活動」をすすめています。

地域猫活動とは

地域の皆さんが相互に協力し、次のような取り組みを行います。



- ①地域にいる猫全てに不妊・去勢手術を実施し、併せて手術済みの猫は耳の先端をカットします。
- ②餌やりの場所と時間を決め、食べ終えたらすぐに片付けます。
- ③屋外に猫用のトイレを設置し、管理します。

地域猫活動によるメリット

不妊・去勢手術により、発情期の鳴き声や繁殖がなくなり、徐々に野良猫の数の減少が期待できます。また、ふん尿被害も軽減します。

地域猫活動は交通事故や感染症など、不幸な事故で失う命を減らす活動でもあります。まずは地域の問題として取り上げることから始めましょう。市政出前講座「野良猫対策～地域猫へのアプローチ」もご活用ください。

飼い猫の飼育マナー

屋外は危険が多いため、屋外飼育の猫は短命です。近隣へのふん尿被害の観点からも、室内での飼育を推奨します。また、不妊・去勢手術を実施しましょう。外に出てしまう猫には、首輪や迷子札により、飼い主が分かるようにしましょう。

野良猫の不妊・去勢手術の助成額を増額

▶助成額(事前申請)／野良猫＝雄雌一律6,000円、飼い猫＝雄1,500円、雌2,500円
※令和5年度から、野良猫の雄は3,500円、雌は2,000円増額しました。

☎動物愛護センター

☎262-1212 FAX226-9981



ムクドリ・カラス対策にご協力を



ムクドリ対策

ムクドリが市街地に集まり、大集団になることで、鳴き声による騒音やふんの害が発生します。

ムクドリの集団を見つけたときは、追い払うとともに、市への情報提供をお願いします。

ムクドリが小集団のうち、手やバケツの裏をたたいたり、笛を吹いたりするなど、大きな音を出すと効果的です。

カラス対策

カラスは、昼間、農地などを餌場に、夕方からねぐらのある市街地に集まってきます。

・音を出す、光を当てる

大きな音を出したり、懐中電灯などで光を頻繁に当てたりすると効果的です。

・餌場をつくらない

傷むなどして収穫しない果実や野菜は、速やかに撤去するか、堆肥化や農地へのすき込み(土に加えながら耕す)をするなど、農地がカラスの餌場にならないように対策をお願いします。

☎環境保全温暖化対策課

☎224-8034 FAX224-5108

野天のごみ集積所への生ごみの出し方など

- ・生ごみは、よく水を切り、外から見えないように新聞紙などで包み、可燃ごみ指定袋に入れる。
- ・ごみは収集日当日に出し、カラスよけネットを使用する。

※カラスよけネットの購入には、市の有償頒布制度をご利用ください(1枚2,200円)。

☎生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909

狭あい道路の拡幅にご協力をお願いします

道路は、人や車両の安全な通行だけでなく、建物の日照や通風を確保し、消防・救急の活動を円滑にするなど、重要な役割を果たしています。市内には幅員4メートル未満の道路（狭あい道路）が多くあるため、市では、沿道にお住まいの皆さんが安全・安心に暮らせる道路環境づくりを目指して、狭あい道路の整備を進めています。

道路後退とは

幅員4メートル未満の道路に接している敷地に建築物を建てる場合、原則として道路の中心線から敷地側に2メートル後退した位置を道路境界とすることで、建築基準法の規定に適合していると見なします。

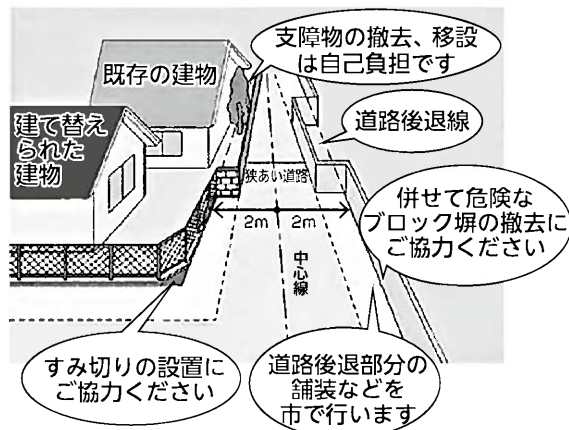
このように、道路境界が敷地側に後退することを「道路後退」といいます。



道路後退用地の買い取りと拡幅整備

市では、道路後退した用地を買い取り、または寄付をしていただき、道路として整備する事業を行っています。

道路の円滑な通行を確保するためには、一部の拡幅や整備だけでは不十分です。沿道の皆さんが隣同士で声を掛け合い、ご協力いただくことで、一体的な拡幅整備が実現します。



道路後退用地の提供をお願いします

道路後退用地をご提供いただける場合、「事前協議書」の提出が必要となります。

▼手続き／事前協議書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、郵送か直接、建築指導課（〒380・8512長野市役所、第二庁舎7階）へ
▼お願い／後退用地内にある塀や庭木などの移設や撤去の費用は、所有者の負担となります。また、道路後退位置を確定するため、所有者には道路境界の立ち会いをお願いします。

建築指導課

☎ 224・7493 FAX 224・5124

浄化槽を適正に維持管理しましょう

浄化槽は、適正に管理しないと本来の機能が発揮されず、処理水を放流している河川の水質悪化や、悪臭の原因となります。良好な生活環境のため、適正に管理しましょう。

維持管理のため「法定検査」「保守点検」「清掃」を行うことが義務付けられています。「法定検査」は指定検査機関、「保守点検」「清掃」は市の登録業者へ依頼し、定期的の実施しましょう。

使用上の注意

- ◆ 台所で使った油、野菜くずなどは直接流さない。
- ◆ 洗濯洗剤やトイレ洗浄剤は、メーカーが指定する適量を使用する。
- ◆ 空気を送る装置（プロア）の電源を切らない。

単独処理浄化槽をお使いの皆さんへ

し尿のみを処理する単独処理浄化槽を新たに設置することは認められていません。使用している世帯は、地域の実情に応じて下水道へ接続するか、合併処理浄化槽への設置替えをお願いします。

環境保全温暖化対策課

☎ 224・8034 FAX 224・5108

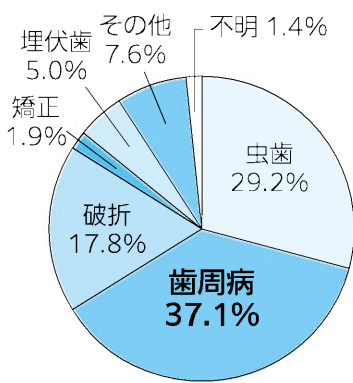
歯周疾患検診、肺がん・結核検診のご案内

検診を受けて、自覚症状のない段階で病気を早めに発見しましょう。「忙しいから」「若いから」「何も症状がないから」などの理由で検診の機会を見送らないことが大切です。

検診で分かる主な病気

●歯周病

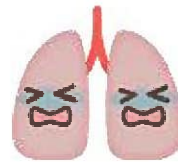
歯が失われる原因で37パーセントと最も多かったのが「歯周病」です。歯周病は、中高年期で突然発症するわけではなく、20〜30歳代でも症状が現れ、徐々に進行していきます。歯周病を予防するためには、日々のケアが大切です。歯周疾患検診では、自分に合った歯磨きの方法についてのアドバイスも行っています。定期的に検診を受けることは、歯周病の予防や早期発見のために必要です。



出典：(公財)8020推進財団
第2回永久歯の抜歯原因調査 報告書

●肺がん

肺がんは、がんの部位別死亡数において男性1位、女性2位と、死亡者数の多い病気です。自覚症状により発見された肺がんは、既に進行している可能性があります。



●結核

結核は、現在も全国で1日に30人が発生している重大な感染症です。結核菌に感染した場合、生活習慣の乱れなどで免疫力が低下すると発病する可能性が高くなるため、加齢や持病などの事情によらず、若い人でも発病する場合があります。症状は、2週間以上続く咳や痰、食欲低下、体重減少などがあります。高齢者は症状が分かりにくい場合があります。注意が必要であり、注意が必要です。



検診のご案内

●歯周疾患検診

- ▼対象／本年度中に満30・40・50・60・70歳になる人
- ※対象者には、5月末に受診券を郵送しています。
- ※受診券が届いていない場合は、市保健所健康課へお問い合わせください。

- ▼受診期間／6月1日(木)〜令和6年1月31日(水)
- ▼内容／歯周病や虫歯の検診、保健指導
- ▼受診料／500円

- ※満70歳の人(本年度中に満70歳になる人を含む)、市民税非課税世帯の人、生活保護受給者、特定中国残留邦人などの支援給付受給者は無料です。
- ▼申し込み／歯科医院に予約(受診時は、受診券と保険証を持参してください)

※検診の結果、治療が必要となった場合の費用は、保険診療での自己負担となります。



●胸部エックス線検査

- ▼対象／本年度40歳以上の人
- ▼検査期間／5〜10月
- ▼受診料／無料
- ▼持ち物／「各種検診のご案内」に入っている受診票
- ▼申し込み／不要

●低線量胸部CT検査

- ▼対象／本年度40〜74歳の人
- ▼検査期間／7〜11月
- ▼受診料／4千円(無料になる場合があります)
- ▼申し込み／事前に電話で検診受付センター(☎0120・223・969)へ

※65歳以上の人は、結核検診を年1回を受ける義務があります。

※胸部エックス線検査と低線量胸部CT検査はどちらか一方のみ受診でき、市内各所で実施しています。会場・日程が決まっていますので、「各種検診のご案内」をご確認ください。検診結果は受診から約1〜2カ月後に郵送します。

■市保健所健康課

FAX 共通 226・9982

・歯周疾患検診について

☎ 226・9961

・肺がん・結核検診について

☎ 226・9962

・結核について

☎ 226・9964



▲各種検診のご案内

暑くなってきたら・・・熱中症や食中毒にご注意を



熱中症とは、暑さによって体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることで発症し、重症化すると死に至ることもある病気です。高温多湿な環境で発症しやすく、高齢者や子ども、持病や障害のある人は特に注意が必要です。また高温多湿となるこれからの時期は、食品中の細菌が増えやすいため、食中毒が発生しやすくなります。日頃の生活の中で、熱中症や食中毒への対策を心掛けましょう。

熱中症予防策

暑さを避ける・身を守る

- ・室温を小まめに確認し、扇風機やエアコン、遮光カーテンなどを利用し、温度を調節する。
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える。
- ・外出する時は、日傘や帽子を使用し、日陰などで小まめに休憩する。
- ・体の蓄熱を避けるために通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。



小まめに水分を補給する

- ・喉の渇きを感じていなくても、小まめに水分を補給する。
- ・多量に汗をかいた場合は、汗で失われた塩分を適切に補える経口補水液を取る。

異変を感じたら速やかに対応を！

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

環境省

熱中症予防情報サイト



メールやLINEで、熱中症警戒アラートなどの情報を無料で受け取ることができます。

食中毒予防策

購入の時のポイント

- ・要冷蔵や冷凍食品は買い物最後の冷蔵庫に入れる。
- ・購入した食品は、保冷剤などで冷やし、速やかに帰宅して、冷蔵庫などに保管する。

調理のポイント

- ・食品は十分加熱する。
- ・料理の作り置きをしない。
- ・包丁やまな板は、下処理用と加熱した食品用などで使い分け、使用後は洗剤で洗浄した後、熱湯や漂白剤で消毒する。

食事のポイント

- ・調理後はすぐに食べる。
- ・弁当には保冷剤などを使用して温度を低く保つ。

省エネ・節電に協力ください

夏季はエアコンなどの冷房の利用により電力消費量が増加します。温暖化対策や家計の負担軽減のため、熱中症などに気を付けながら、節電にご協力をお願いします。

すぐにできる節電対策

- ▼エアコン／室温28度を目安に、扇風機などを併用し、効率的に冷やす。
- ▼テレビ／画面の輝度を下げる。
- ▼冷蔵庫／扉を開ける時間を短くする。
- ▼電気機器全般／使用していないときはコンセントからプラグを抜く。

事業所向け温暖化対策支援サイト「エコステツプながの」

温暖化対策のほか、コスト削減、経営改善に役立つ情報を掲載しています。



初期費用ゼロモデル紹介事業

市地球温暖化防止活動推進センターでは、初期費用をかけずに太陽光発電を導入できるプランを紹介しています。

市地球温暖化防止活動推進センター

☎ 237・6681
環境保全温暖化対策課
☎ 224・7532 FAX 224・5108

リニューアルしました!



前回閲覧時の情報記憶や、情報のカスタム機能で

あなただけのオリジナルサイトに!



My MENU



使用頻度や緊急度の高いサービスを一覧表示することができます。

このボタンから、表示するサービスの並び替えやオリジナルでのカスタムも可能です。

新着情報を、写真やイラストを用いてニュースサイトのように分かりやすく更新します。



対象者タブ表示

市民、子育て、高齢者、事業者の対象者ごとによく見られているページが表示されます。タブは、閲覧履歴が残っている場合、前回選択した状態が引き継がれて表示されます。



タブごとに詳細メニューを選択することが可能です。

検索機能 UP!

通常のキーワード検索に加えて、目的・カテゴリ・ライフシーンなどの用途に合わせ、詳細条件からの絞り込み検索や、注目ワードなどから検索することができます。



市公式ホームページを

スマートフォンから見やすいデザインで、いつでも、どこでも、簡単に、「今」ほしい・知りたい情報を提供します。



長野市をもっと
\\ 知りたい人向け //

市民・
\\ 事業者向け //



この
二次元コード
からさっそく
チェック!



トップ
ページ

ながの
魅力
ページ



ながの魅力

長野市を訪れたことのない人、長野市の情報を詳しく知りたい人をターゲットに「観光」「人」「移住」「スポーツ」「暮らし」のテーマごとに関連情報などを集約したリンク集です。



プロスポーツチームブログ

Myニュースの「プロスポーツチーム」カテゴリは、AC 長野パルセイロ、AC 長野パルセイロ・レディース、ポアールス長野フットサルクラブ、信州 Brave ウォリアーズの 4 チームが配信するブログを掲載します。



市内の出来事を
写真で紹介します

フォトニュース NAGANO

ゴールデンウィーク 中心市街地でイベント開催



長野のまちに にぎわいが戻ってきました

ゴールデンウィーク中に、中心市街地でさまざまなイベントが開催されました。好天に恵まれ、大勢の人がまち歩きを楽しみ、長野の春を満喫しました。

◀5月3日 第7回獅子舞フェスティバルでの大迫力の獅子舞演舞



▲4月29・30日、5月3日～5日
第9回表参道芸術音楽祭



▲5月3日～5日 第22回善光寺花回廊
～ながの花フェスタ2023～



▲5月5日
SDGsながの高校生書道パフォーマンス

春を告げるミズバショウ



例年よりも早く開花

4月下旬、国内有数の大群落として知られる鬼無里の奥裾花自然園で、ミズバショウが花を咲かせました。例年より2週間ほど早く開花し、訪れた人たちに、山の春の訪れを告げていました。

第25回長野マラソン開催



およそ8,800人のランナーが参加

今年は声を出しての応援が復活し、沿道には多くの人々が駆け付けていました。その歓声に後押しされたランナーは、春風が吹く長野のまちを駆け抜けました。

6月23日(金)～7月22日(土)は「男女共同参画月間」です

性別にかかわらず、誰もがその個性と能力を十分に発揮し、共に支え合う社会を実現するためには、職場や学校、地域、家庭での取り組みが必要です。市では期間中に講演会のほか、さまざまなイベントを開催します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

講演会「家事リストのススメ ～パパよ、ママの本音を聞け!～」

- ▶とき／6月25日(日)13:40～15:35(13:00開場)
- ▶ところ／勤労者女性会館しなのき、オンライン[Zoom(ズーム)]
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の人
- ▶定員／会場250人(先着順)
- ▶参加料／無料
- ▶申し込み／事前に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、郵便番号・住所・氏名・電話番号・自認する性別(任意)・託児希望の有無・講師への質問(任意)を記入の上、郵送かファクスで人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所)へ



講師プロフィール

野々村友紀子さん
大阪府出身。芸人として活動後、放送作家へ転身。夫は芸人・2丁拳銃の修士。現在は吉本総合芸能学院(NSC)東京校の講師、著書・脚本などの作家業に加え、メディア出演など多方面で活躍中。



- ※託児(要予約)・要約筆記を実施します。
- ※駐車場はありません。公共交通機関や周辺の有料駐車場をご利用ください。

☎人権・男女共同参画課
☎224-5428 FAX224-7547

♪街角アート&ミュージック開催♪

大勢の皆さんのご出演とご来場をお待ちしています。

出演者募集(市内を中心に活動する個人か団体)

- ▶内容／音楽、ダンス、舞踊、伝統芸能などのステージ発表
- ▶募集团体数／各回10組程度
- ▶申し込み／各申込期間中に、市ホームページ「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の応募様式[市ホームページ、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります]に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所)へ



開催スケジュール

とき	ところ	申込期間	同時開催
6月10日(土)	10:00～16:00 城山公園	終了	善光寺びんずる市
7月28日(金)	17:00～20:00 長野駅善光寺口駅前広場	6月8日(木)～22日(木)	なし
8月18日(金)		6月29日(木)～7月13日(木)	
9月9日(土)	10:00～16:00 TOiGO広場	7月13日(木)～27日(木)	大道芸フェスティバル
10月7日(土)・8日(日)	セントラルスクエア	8月17日(木)～31日(木)	なし
10月14日(土)	10:00～15:00 城山公園		善光寺びんずる市
11月4日(土)	10:00～16:00 長野駅善光寺口駅前広場	9月14日(木)～28日(木)	なし

日程、会場などは変更となる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎文化芸術課
☎224-7504 FAX224-7351

2023-24シーズン開幕! 頑張れ!ボアールス長野フットサルクラブ!!

ボアールス長野フットサルクラブとは?

ボアールス長野フットサルクラブは、日本最高峰のフットサルリーグ「Fリーグ」に参戦するチームで、長野市をホームタウンとして活動しています。

今シーズンは「一戦必勝 ONE TEAM」のローガンの下、「F2優勝」と「F1昇格」を目指します。

ホーム開幕戦 VS. リガーレヴィア葛飾

▶とき/6月11日(日)14:00~

▶ところ/ことぶきアリーナ千曲

ホワイトリング開幕戦 VS. ヴォスクオーレ仙台

▶とき/6月25日(日)14:00~



その他の日程やチームの詳細はこちら⇒

ホームページ ツイッター フェイスブック インスタグラム

長野市は地域密着型プロスポーツチームを応援しています

☎ スポーツ課 ☎ 224-7804 FAX224-7351

6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。

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

▷10日(出)13:25~13:30
チェーンソーでまき作り

▷24日(出)13:25~13:30
プロサッカーチームと交流しよう
市内の小学生とAC長野パルセイロの選手・コーチとのサッカーを通じた交流の様子を紹介します。



NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

▷17日(出)10:45~11:15
「まちも自然もちょうどいい」長野市

abn ふるさとステーション

▷18日・【再】25日(日)17:25~17:30
Instagramで学校給食の魅力を発信

インターネット

長野きらめきチャンネル

コロナ禍を経て、にぎわいの再生へ
長野市の文化芸術イベント
市HP「インターネット市政放送」・
市公式YouTubeをご覧ください。

ラジオ

SBC ふれあい21 こちら長野市です

▷24日(出)17:35~17:45
夏季の食中毒予防

ラジオ

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)	男女共同参画月間 講演会などの開催のお知らせ
2日(金)	人権擁護委員制度など
5日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
6日(火)	熱中症予防
7日(水)	土砂災害防止月間など
8日(木)	市・県民税の納税通知書発送
9日(金)	市立博物館 春の企画展「皆神山をとりまく世界 ~パワースポットの源流を探る~」【再】
12日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
13日(火)	夏の省エネ、節電対策など
14日(水)	市税・保険料などの口座振替推進キャンペーン【再】
15日(木)	国民健康保険料納額通知書発送
16日(金)	戸隠キャンプ場からのお知らせ
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)	不正大麻・けし、薬物乱用防止【再】
21日(水)	「HELAS」による食品ロス削減支援実証スタート【再】
22日(木)	介護保険料納入通知書発送
23日(金)	野良猫対策
26日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
27日(火)	夏季における食中毒予防
28日(水)	空き家バンクの登録など
29日(木)	7月の観光情報
30日(金)	広報ながの7月号の見どころ

教室 **生きがいつくり講座**

☎シニアアクティブルーム ☎223-0058

講座	とき	定員	受講料	締め切り日	
信濃の民話を聴く夏	7月14日・28日(金)	10:30~12:30	30人	各300円(資料代含む)	6月16日(金)
山崎浩先生と歌う	7月27日(木)、8月29日(火)				7月10日(月)
		50人	各200円		

- ▶ **ところ** / もんぜんぱら座
- ▶ **対象** / 市内在住の60歳以上の人
- ▶ **申し込み** / 各締め切り日(消印有効)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入の上、往復はがき(1人1枚1講座)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぱら座3階)へ



教室 **勤労青少年ホーム・長野地域職業訓練センター・
勤労者女性会館しなのき・サンライフ長野各種講座**

■勤労青少年ホーム(北部=☎243-1358、中部=☎232-3256、南部=☎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)

講座		とき	講座		とき
北部	心とからだを整える癒やしのヨガ	8月2日~11月15日(水) 10:00~11:15(計14回)	中部	エンジョイ!英会話	8月24日~11月16日(木) 19:00~20:00(計13回)
	バランスアップヨガ(木)	8月3日~11月16日(木) 10:00~11:30(計15回)		50代からの硬式テニス※3	7月10日~9月11日(月) 19:00~21:00(計8回)
	はじめての英会話	8月3日~11月16日(木) 13:30~14:30(計14回)	硬式テニス初級※1※3	7月20日~9月7日(木) 19:00~21:00(計8回)	
	ゆがみを整えるヨガ(金)	8月4日~11月24日(金) 10:00~11:15(計13回)	硬式テニス初・中級※1※3		
	体力アップ!からだにやさしいストレッチ	8月4日~11月24日(金) 13:30~14:30(計12回)	ゴルフ初級※4	8月1日~11月7日(火) 19:30~21:00(計14回)	
	ゆっくりゆったりヨガ	8月7日~11月20日(月) 9:10~10:30(計13回)	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	8月3日~11月16日(木) 19:00~20:00(計8回)	
	バランスアップヨガ(月)	8月7日~11月20日(月) 11:00~12:30(計13回)	南部	(女性限定)美温活リンパストレッチで体の中から美しく	8月4日~11月17日(金) 19:30~20:30(計7回)
硬式テニス中級※1※2	8月29日~10月31日(火) 19:00~21:00(計10回)	Let's talk English		8月4日~11月24日(金) 19:45~20:45(計14回)	
中部	バランスアップヨガ(水)	7月5日~9月20日(水) 10:15~11:45(計11回)	ヨガでアンチエイジング(夜)	8月7日~11月20日(月) 19:00~20:15(計7回)	
	バランスアップヨガ(金)	7月7日~9月22日(金) 10:15~11:45(計11回)	リフレッシュエアロビクス	8月7日~11月20日(月) 19:00~20:10(計12回)	
	クラフトテープで作る竹かご風バッグ	7月15日~8月5日(土) 10:00~12:00(計4回)	気の流れを整える経絡YOGA	8月10日~11月9日(木) 19:00~20:15(計6回)	
	硬式テニス初級※1※2	8月2日~10月11日(水) 19:00~21:00(計10回)	シェイプボディ	8月10日~12月14日(木) 19:00~20:15(計8回)	
	50代からの硬式テニス※2	8月3日~10月12日(木) 19:00~21:00(計10回)			

※1...55歳以下の人 ※2...長野運動公園総合運動場テニスコート
※3...南長野運動公園総合運動場テニスコート ※4...大橋ゴルフガーデン

■長野地域職業訓練センター(☎221-0505) ▶ **対象** / どなたでも参加できます ★...難易度(★が多いほど難)

講座	とき	講座	とき
ホームページ作成 ★★★★★	7月1日・8日・15日(土) 9:30~16:30(計3回)	JW_CAD中級	7月11日・18日・25日(火) 9:30~16:30(計3回)
エクセル(表計算)基礎 ★★☆☆☆	7月5日・12日・19日(火) 9:30~16:30(計3回)	ワード(文章)基礎 ★★☆☆☆	7月20日・27日、8月3日(木) 9:30~16:30(計3回)
パソコン入門(午後) ★☆☆☆☆	7月6日(木)~14日(金) 13:30~16:30(計4回)	エクセル(表計算)応用 ★★★★☆	7月26日、8月2日(水) 9:30~16:30(計2回)

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

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。

講習	とき	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
救命入門コース	7月23日(日)9:00~10:30	塩崎分署	各20人	塩崎分署(☎293-0119)
	7月26日(水)9:00~10:30	豊野支所3階		豊野分署(☎215-3119)
	7月30日(土)10:00~11:30	鳥居川消防署		鳥居川消防署(☎253-5119)
普通救命講習Ⅰ	7月9日(日)9:00~12:00	更北分署		更北分署(☎284-8119)
普通救命講習Ⅱ	7月5日(水)9:00~13:00	若穂公民館		若穂分署(☎282-2299)
普通救命講習Ⅱ*	7月8日(土)9:00~12:00	篠ノ井消防署		篠ノ井消防署(☎292-0119)
普通救命講習Ⅲ	7月13日(水)9:00~12:00	柳原分署		柳原分署(☎296-0119)
応急手当普及員(再講習)	7月6日(木)9:00~12:00	東部分署	東部分署(☎222-0119)	

*…対象は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

教室 リサイクルプラザ

☎リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	対象	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	申込開始日
親子エコと絵本の広場	6月30日(金)10:00~12:00	市内在住の未就園児と保護者	3組	300円	6月8日(木)12:00
初心者からできる陶芸教室	7月4日~9月26日(火)10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30、7月8日~10月7日(土)10:00~12:00(各計12回)	小学生以上	各16人	各9,800円	6月13日(火)10:00
ゆめ工房21	布ぞうり作り	市内在住の人(初回の人優先)	各6人	各300円	6月9日(金)10:00
	紙すき体験		各5人	100円	
	ねこはんでん作り		各5人	1,500円	
	さき織り体験		4人	1,000円	
	生ごみ堆肥でおいしい野菜をつくらう		10人	無料	

▶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

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	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	受講料	申込開始日
① 実成り深山カイドウと宿根草の寄せ植え	6月27日(火)10:00~11:30	篠ノ井☎293-7227	20人	2,600円*	6月13日(火)9:00
② 75歳以上の人のための介護予防の運動教室	7月12日~11月22日(火)13:30~15:00(計10回)		18人	各100円	6月12日(月)9:00
③ イスに座ってやさしい筋トレ健康体操	7月21日~9月15日(金)13:30~15:00(計5回)		20人		6月14日(水)9:00
④ 幻のラジオ体操第3と第1スローバージョン	6月29日(木)13:30~15:00	三陽☎259-2411	30人	100円	6月15日(木)9:00
⑤ 夏を涼しく こけ玉づくり	7月5日(火)13:30~15:50		18人	2,100円*	6月21日(火)9:00
⑥ いきいきレディースサロン	7月13日~12月14日(木)13:30~15:30(計6回)		15人	各100円	6月22日(木)9:00
⑦ 古布とビーズでネックレスを作ろう	6月29日(木)13:30~15:30	松代☎278-0050	16人	400円*	6月12日(月)9:00
⑧ 革で創るしおりと小銭入れ	7月6日(木)13:00~15:30		20人	450円*	6月20日(火)9:00

▶対象/①・③・⑤・⑦・⑧市内在住の60歳以上の人 ②市内在住の75歳以上で、運動が苦手か体力に自信がない人 ④市内在住の人 ⑥市内在住の60歳以上の女性 ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、各ひろばへ

*…材料費含む

教室 教えて常識塾①

生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき (14:00~15:30)	受講料 (材料費含む)
おいしい新茶の淹(い)れ方	6月22日(木)	400円
ワンランク上のコーヒーの楽しみ方	6月29日(木)	700円
体を癒やすハーブの楽しみ方	7月6日(木)	
おいしい紅茶の淹(い)れ方	7月13日(木)	200円

- ▶ところ/生涯学習センター ▶定員/各24人(先着順)
- ▶申し込み/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センター(FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
- ※託児を実施します(各回先着3人まで、申し込みは各受講日の10日前まで)。

教室 新商品・新技術開発の進め方講座

☎長野高専地域共同テクノセンター ☎295-7117

国立長野高専と市の共催講座です。

とき(計2回)	内容	定員(先着順)
7月6日(木) 9:30~16:30	市場要求に合致した商品企画の方法、仕様の決め方 ボトルネックエンジニアリング	40人
7月13日(木) 9:30~16:30	開発の手順、演習、ワークショップ	

- ▶ところ/Zoom(ズーム)によるオンライン開催 ▶対象/市内製造業の設計・生産技術業務従事者など ▶受講料/テキスト代=2,750円(税込)、運営協力費(1回当たり)=会員2,200円、非会員5,500円(ただし変動の可能性あり)
- ▶申し込み/事前に電話かEメールで、長野高専地域共同テクノセンター(✉nrtc727@nagano-nct.ac.jp)へ

教室 愛犬の正しい飼い方
しつけ方教室

- ▶とき/6月17日(土)13:00~15:00
- ▶ところ/市保健所
- ▶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
- ▶申し込み・問い合わせ/6月8日(木)~16日(金)に、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ

教室 一人暮らし高齢者
いきいき料理教室

- 少しおしゃれなお料理を、一人暮らしの皆さんと一緒に楽しく作ります。
- ▶とき/7月14日(金)10:00~13:00
- ▶ところ/ふれあい福祉センター
- ▶対象/市内在住の一人暮らしで60歳以上の人
- ▶定員/8人(先着順)
- ▶受講料/600円
- ▶申し込み・問い合わせ/6月26日(月)~30日(金)に、市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ

教室 きらめき鬼無里
えごま植え付け体験

- ▶とき/6月11日(日)9:00~14:00
- ▶集合場所/鬼無里旅の駅
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/500円(昼食代、指導料、保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月8日(木)までに、電話できらめき鬼無里事務局(☎256-2213)へ

教室 男女共同参画
月間イベント

- 「なりたい自分」を描くカラージュワーク
- ▶とき/6月28日(水)9:30~11:30
- 男女共同参画社会基本法を丁寧に読み解く
- ▶とき/7月1日(土)13:30~15:30
- 「無意識の思い込み」について考えてみよう
- ▶とき/7月9日(日)10:00~12:00
- 上記はいずれも
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303)へ
- ※託児を実施します(要予約)。

教室 色でワクワク
健康づくり

- 色彩心理学で色の意味を知り、気持ちに合う色を見つけましょう。
- ▶とき/7月3日(月)13:30~14:30
- ▶ところ/温湯温泉湯~ぱれあ
- ▶対象/市内在住の60歳以上の人
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月12日(月)9:00から、電話で湯~ぱれあ(☎282-5500)へ

スポーツ 障害者スポーツ講習会

囲スポーツ課 ☎224-7804

内容	とき	ところ	申込締め切り日
水泳	6月25日(日)9:30~11:30	県障がい者福祉センター	6月14日(水)
卓球	7月1日(土)9:30~11:30	市障害者福祉センター	6月21日(水)

▶対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者 ▶定員/各20人(新規優先) ▶申し込み/各申込締め切り日までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

スポーツ 長野市パパ・ママ卓球大会(混合団体戦)

▶とき/6月24日(土)8:30~19:00
▶ところ/大豆島体育館
▶対象/市内在住・在勤の既婚者の男女が40歳以上の未婚者(個人可)
▶参加料/1,000円(当日徴収)
▶申し込み/6月12日(月)までに、住所・氏名・電話番号・ランク(1部=上級・中級上、2部=中級・初級)を記入の上、ファクスで市父親卓球連盟事務局(FAX296-4017)へ
☎090-1613-0033

教室 盲ろう者通訳・介助員養成講座

▶とき/6月28日(水)~12月20日(水)(計12回)1~8回=10:00~16:00、9~12回=9:15~16:15
▶ところ/県障がい者福祉センター
▶対象/18歳以上の人(4月1日現在)
▶定員/20人(多数の場合は抽選)
▶受講料/4,000円(教材費)
▶申し込み/6月16日(金)(必着)までに、所定の申込用紙[県聴覚障がい者情報センター・同HPにあります]に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、県聴覚障がい者情報センター(〒381-0008長野市下駒沢586、FAX295-3567、✉info@nagano-choujou.com)へ
※詳しくはHPをご覧ください。
☎(社福)県聴覚障害者協会 ☎295-3612



教室 ながの緑育協会

■バラを学ぶ年間講座

とき (10:00~12:00)	内容
6月28日(水)	バラの植え方・花後のせん定・施肥
8月30日(水)	薬剤の解説と散布の仕方
令和6年 1月24日(水)	冬の強せん定

▶定員/20人(先着順)
▶受講料/3,000円
▶申し込み/6月9日(金)9:00から、電話でながの緑育協会へ

■山野草でこけ玉作りに挑戦!(初心者向け)

▶とき/6月29日(木)10:00~11:30
▶定員/15人(先着順)
▶受講料/2,500円
▶申し込み/6月12日(月)9:00から、電話でながの緑育協会へ

■ハーブ講習会ラベンダーで花籠作り

▶とき/7月5日(水)10:00~12:00
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/2,300円
▶申し込み/6月19日(月)9:00から電話でながの緑育協会へ

上記はいずれも

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
☎(一財)ながの緑育協会 ☎214-8719

教室 生ごみ堆肥を活用する講座

▶とき/6月17日(土)13:30~15:30
▶ところ/農業研修センター
▶内容/キク科の寄せ植え実習など
▶対象/市内在住の人
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/2,000円(材料費含む)
▶申し込み・問い合わせ/6月12日(月)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

教室 生ごみ自家処理講座(段ボール堆肥)

▶とき/6月28日(水)、7月7日(金)14:00~15:30
▶ところ/ふれあい福祉センター
▶対象/市内在住で初めて本講座を受講する人
▶定員/各20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/各開催日の前日までに、電話で生活環境課(☎224-5035)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 夏休み小学生パソコン教室

▶とき/8月5日(土)、11日(金)
▶ところ/長野工業高等学校
▶対象/市内在住の小学生
▶定員/基本コース=30人程度、プログラム入門コース=20人程度(多数の場合は抽選)
▶申し込み/6月12日(月)~7月7日(金)に、右の二次元コードから申し込み
※詳しくは、市ICT産業協議会HPをご覧ください。
☎市ICT産業協議会 ☎224-6751



健康 膝痛予防講座

問健康課 ☎226-9961

とき	ところ	申込締め切り日	内容
6月22日(木) 13:30~15:00	真島保健センター	6月20日(火)	膝のしくみと運動についての講話、簡単なストレッチ・筋トシ
7月14日(金) 13:30~15:00	吉田保健センター	7月12日(水)	

▶申し込み/各申込締め切り日までに電話で健康課へ

健康 フレイル予防の相談会

保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が個別に、運動、栄養、口腔(こうくう)や社会参加などの相談に応じます。

▶とき/6月20日・27日(火)、7月10日(月)13:00~16:45

▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

▶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 ラジオ体操講座

▶とき/6月30日(金)9:30~11:00

▶ところ/裾花体育館

▶内容/テレビ体操出演の鈴木大輔先生・吉江晴菜先生による正しいラジオ体操・みんなの体操指導

▶申し込み・問い合わせ/6月23日(金)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 腰痛予防講座

▶とき/7月13日(木)13:30~15:00

▶ところ/真島保健センター

▶内容/腰のしくみについての講話、効果的な運動の紹介

▶申し込み・問い合わせ/7月11日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

健康 専門医による個別難病医療相談会

内容	とき
神経難病	6月14日(水) 14:00
膠原(こうげん)病	6月19日(月) 16:00
消化器系難病	7月10日(月)

▶ところ/市保健所

▶対象/本人とその家族など

▶定員/各4人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で健康課(☎226-9965)へ

健康 関節痛や生活習慣病予防の個別運動相談

とき	ところ・申込先
6月21日(水) 14:00~15:30	市保健所健康課 ☎226-9961
6月23日(金) 13:30~15:30	吉田保健センター ☎263-7361
7月7日(金) 13:30~15:30	真島保健センター ☎286-1010

▶定員/各5人程度(先着順)

▶申し込み/6月9日(金)から、電話で各申込先へ

問健康課 ☎226-9961

健康 不妊カウンセラーによる不妊・不育症相談

▶とき/6月21日(水)13:00~16:00

▶ところ/市保健所

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で健康課(☎226-9963)へ

スポーツ 長野市スポーツ協会

■初心者社交ダンス教室ワルツコース

▶とき/6月15日~7月20日(休) 19:00~20:30(計6回)

▶ところ/ホワイトリング

▶対象/市内在住の18歳以上の社交ダンス初心者

▶定員/各8人(先着順、1回から参加可)

▶参加料/1回1,000円(別途冷房料)

▶申し込み/6月11日(日)(必着)までに、住所・氏名・年齢・性別・携帯番号を記入の上、はがきかファクスで、市ダンススポーツ連盟の内山国晴さん(〒388-8006篠ノ井御幣川5-13、FAX 299-8139)へ

■初心者バウンドテニス大豆島教室

▶とき/7月7日~8月18日(金) 15:00~17:00(計6回)

▶ところ/大豆島体育館

▶対象/市内在住のバウンドテニス初心者

▶定員/20人(先着順)

▶参加料/2,000円
(保険料別途=64歳までの人1,850円、65歳以上の人1,200円)

▶申し込み/6月30日(金)15:00~16:00に、参加料と保険料を持参の上、直接、大豆島体育館へ
問(公財)長野市スポーツ協会

☎224-5088

スポーツ パラスポーツ体験会 ボッチャ

▶とき/7月8日(土)9:30~11:30

▶ところ/市障害者福祉センター

▶定員/20人(新規優先)

▶申し込み/6月28日(火)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

問スポーツ課 ☎224-7804

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

行事催し もんぜんぷら座ギャラリー

閩もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(6月)
3階市民 ギャラリー	湯~ぱれあ 楽しい絵画サークル展	8日(木)~12日(月) 10:00~17:00
	すみへいカルチャーセンター 水彩画を楽しむ教室グループ展	14日(水)~19日(月) 10:00~17:00
	山田寿章油彩画展(里山の風景)	22日(木)~28日(水) 10:00~18:00

行事催し スマイルキッズわんクラブ

閩動物愛護センター ☎262-1212

とき	ところ
7月2日(日)10:00~11:30	市保健所
7月30日(日)9:00~10:00	川中島古戦場史跡公園
8月19日(土)13:00~14:30	市保健所
10月1日(日)10:00~11:30	

- ▶内容/犬との触れ合い体験、正しい飼い方など ▶対象/全ての回に参加できる小学3年生から中学生とその保護者
- ▶定員/10組(先着順) ▶参加料/150円(材料費など含む)
- ▶申し込み/6月8日(木)~23日(金)に、電話で動物愛護センターへ

行事催し 野外彫刻めぐり~松代の彫刻と文化財を学ぶ

市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞後、真田宝物館と松代城跡を見学します。

- ▶とき/7月29日(土)9:30~13:00
- ▶集合場所/長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動)
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の人
- ▶定員/20人(多数の場合は親子を優先して抽選)
- ▶参加料/300円
- ▶申し込み/6月30日(金)(必着)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、郵便番号・住所・氏名(全員)・電話番号・「彫刻めぐり7月29日希望」と記入の上、郵送かファクスで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX 224-7351)へ
- ☎文化芸術課 ☎224-7504



行事催し 公費解体後の空き地相談会

- ▶とき/①7月1日(土)13:00~16:00、②7月15日(土)13:00~16:00(1人30分以内)
- ▶ところ/①長沼支所②豊野支所
- ▶対象/空き地を売りたい人
- ▶定員/各5人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月14日(水)までに、電話で秘書課復興対策室(☎224-9728)へ

行事催し 裾花川で石ころ観察

- 川原で石を観察しながら、大地の生い立ちを学びます。
- ▶とき/6月18日(日)9:30~12:00
- ▶集合場所/戸隠地質化石博物館
- ▶対象/小学生以上
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/200円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同館(☎252-2228)へ

行事催し 市立博物館 子ども体験のひろば

- 木の風見鶏をつくろう
- ▶とき/6月10日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- ▶参加料/300円
- たわらあみでつくる七夕のかべかざり
- ▶とき/6月17日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- さきおりアップリケのバッグをつくろう
- ▶とき/6月24日(土)11:00~12:00
- ▶対象/小学生以上
- ▶定員/4人(先着順)
- ▶参加料/200円
- ▶申し込み/事前に電話で同館へ
- カップの手をつくろう
- ▶とき/7月1日(土)10:00~12:00(受け付けは11:00まで)
- ▶参加料/100円

上記はいずれも

▶入館料/一般300円、高校生150円
閩市立博物館 ☎284-9011

行事催し 化石消しゴムをつくろう

- ▶とき/6月10日・17日(土)13:30~15:30
- ▶ところ/信州新町美術館・化石博物館
- ▶定員/各10人(先着順)
- ▶参加料/各300円
- ▶入館料/一般500円、高校生300円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同館(☎262-3500)へ



行事催し 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
6月11日(日) 10:30~12:00	長野保健福祉事務所	10組	6月9日(金)まで	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
6月17日(土) 13:00~15:00	市保健所	45組	6月8日(木)~16日(金)	動物愛護センター(☎262-1212)

行事催し 猫講座～ウチの子のサインを見逃すな！

猫が発信するサインの意味や、飼育方法を学びます。

- ▶とき/6月21日(水)14:00~15:30
- ▶ところ/市保健所
- ▶定員/40人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月8日(木)~20日(火)に、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ

行事催し ながの子どもみらいフェスタ

- ▶とき/6月18日(日)10:00~14:00
 - ▶ところ/北部スポーツ・レクリエーションパーク
 - ▶内容/おさがり交換会、フードドライブ、こども食堂(弁当300食無料配布)、フットサル
- ※ボランティアも募集しています。

イベントについて詳しくは、右の二次元コードをご覧ください。



☎公益社団法人長野青年会議所
☎228-3260

行事催し 真田宝物館企画展「昌幸の選択」

- ▶とき/7月1日(土)~9月25日(月)
- ギャラリートーク
- ▶とき/7月1日(土)・5日(水)、8月23日(水)、9月2日(土)10:00~

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)

☎真田宝物館 ☎278-2801

行事催し 性の多様性について考えよう

LGBTQ+当事者の話を聞き、ワークショップで意見交換をします。

- ▶とき/6月24日(土)13:30~15:30
- ▶ところ/もんぜんぶら座3階
- ▶対象/市民活動団体・教育機関・住民自治協議会などに所属し、LGBTQ+に関心のある人
- ▶定員/25人(先着順)
- ▶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、✉np@nagano-shimin.net)へ

行事催し 長野市子ども会キャンプ

- ▶とき/7月29日(土)
- 市役所集合の人=8:30~17:00
- 現地集合の人=9:30~16:30
- ▶ところ/青少年錬成センター本館
- ▶内容/野外炊飯、レクリエーションなど
- ▶対象/市内在住の小学4年生~中学生
- ▶定員/30人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料/1,300円
- ▶申し込み・問い合わせ/6月30日(金)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で家庭・地域学びの課(☎224-5082)へ



行事催し パソコン無料相談会

- パソコンの病院ながの相談会
- ▶とき/6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
- シニアパソコン相談会
- ▶とき/7月1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

行事催し 太古の海底を歩こう！奥裾花溪谷ウォーク

溪谷を歩きながら、地形や地質、化石について学び、植物や野鳥の観察も楽しめます。

- ▶とき/6月18日(日)9:30~14:30
- ▶ところ/鬼無里奥裾花溪谷(集合場所=鬼無里支所)
- ▶対象/小学生以上
- ▶定員/15人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上1,500円、小学生800円
- ▶申し込み・問い合わせ/6月12日(月)までに、鬼無里観光振興会HP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
まじろ
募集
行事・催し
健康
スポーツ
教室


募集 明るい選挙
啓発ポスター

- ▶対象／市内在住・在学の小学生～高校生
- ▶作品規格／四つ切りか八つ切りの画用紙か、それに準じる大きさ(描画材料は自由)
- ▶応募方法／8月24日(木)(必着)までに、作品の裏面に学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入の上、郵送か直接、選挙管理委員会事務局(第二庁舎8階)へ
※詳しくは、市HPをご覧ください。
選挙管理委員会事務局 ☎224-5058

募集 伝統芸能こどもフェスティバル
合同ステージ参加者

- ▶とき／10月28日(土)・29日(日)
- ▶ところ／芸術館など
- ▶対象／市内在住または在学の小・中学生で、伝統芸能にチャレンジしたい人
- ▶申し込み／8月31日(木)(必着)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の応募用紙[市HP、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります]に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ

- ☎224-7504

募集 消防局防火標語


- ▶テーマ／家庭や職場などの防火意識の向上に役立つもの
- ▶応募区分／一般の部、小・中学生の部
- ▶応募資格／長野市、飯綱町、信濃町、小川村に在住・在勤・在学の人
- ▶応募方法／6月30日(金)(消印有効)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、必要事項[標語(振り仮名)、応募区分、住所、氏名、電話番号]を記入の上、郵送かファクスで予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2、FAX228-6772)へ

- ☎227-8001

6月の日曜開庁は11日(日)です

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)、
国保・高齢者医療課、国民年金室



募集 U-15長野プログラミング
コンテスト参加者

- ▶コンテスト開催日／10月28日(土)
- ▶ところ／ビッグハット、若里市民文化ホール
- ▶対象／市内在住の小学4年生～中学3年生
- ▶定員／50人(先着順)
- ▶参加料／3,000円(テキスト代含む)
- ▶申し込み／6月12日(月)10:00～16日(金)17:00までに、右の二次元コードから申し込み

- ※コンテストの参加には、事前講習会への参加が必要です。
☎U-15長野プログラミングコンテスト実行委員会事務局 ☎227-2428

募集 一日少年育成委員
街頭巡回指導体験

- ▶とき／7月1日、9月2日、10月7日、11月11日(土)13:30～16:30
- ▶ところ／少年育成センターほか
- ▶対象／市内在住の小学生～高校生の保護者か、少年健全育成に関心がある個人や団体
- ▶定員／各10～15人程度(先着順)
- ▶申し込み／参加希望日の7日前(必着)までに、住所・氏名・電話番号を記入の上、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで少年育成センター(〒380-0905長野市大字鶴賀547-1、FAX224-0109、ikusei@city.nagano.lg.jp)へ
☎少年育成センター ☎228-8547

行事催し わが街ながのゆかりの作家展
「くもざる個展～パステルカラーで描く動物たち」

- ▶とき／6月23日(金)～7月3日(月)10:00～17:00(6月27日(木)を除く)
- ▶ところ／芸術館展示サロン
☎文化芸術課 ☎224-7504

行事催し リサイクルプラザ
フリーマーケット

- ▶とき／6月25日(日)9:00～12:00
- ▶持ち物／エコバッグ
☎リサイクルプラザ ☎222-3196

行事催し 第16回善光寺表参道
夏祭り

- ▶とき／7月2日(日)10:00～16:00
- ▶ところ／中央通り
- ▶内容／路上・ステージパフォーマンス、みこし渡御など
☎善光寺表参道夏祭り実行委員会 ☎080-2046-2443

行事催し 花の植栽in飯綱高原

- ▶とき／6月18日(日)9:30～13:00
- ▶集合場所／飯綱高原観光協会前
- ▶定員／25人(先着順)
- ▶申し込み／6月13日(木)(必着)までに、はがきに住所、氏名、電話番号を記入の上、観光振興課(〒380-8512長野市役所)へ
☎観光振興課 ☎224-5042



お知らせ 一般競争入札による市有地売り払い

圏管財課 ☎224-5016

番号	不動産の種類	所在地番	地目	面積(㎡)	予定価格	入札保証金
①	土地	長野市川中島町今井字豊田1596番6	宅地	156.86	756万円	37万8千円
②		長野市川中島町今里字長峰597番7、字塚田838番6		1,208.93	3,400万円	170万円

■入札案内書の配布・入札参加申し込み受け付け

▶とき／6月1日(木)～19日(月) ▶ところ／管財課(第二庁舎4階)

■入札(各入札開始の30分前から受け付け開始)

▶とき／7月21日(金)①14:00～15:00、②15:30～16:30 ▶ところ／市役所会議室203(第二庁舎10階)

※入札は、市の都合により延期や中止することがあります。

※参加申し込みや必要な書類など、詳しくは市HPをご覧ください。



お知らせ 市民プールがオープン(7月15日(土)・16日(日)、8月20日(日)は無料開放日) 圏スポーツ課 ☎224-5083

プール	とき	休業日	料金(小・中学生は毎週土曜日無料)
北部、安茂里、犀南	7月15日(土)～8月20日(日)	7月18日(火)～21日(金)	高校生以上300円[回数券(6枚)1,500円] 小・中学生70円[回数券(6枚)350円]
青垣公園	10:00～16:00	7月18日(火)・24日(月)・31日(月)、 8月7日(月)・16日(火)	高校生以上450円[回数券(6枚)2,250円] 小・中学生150円[回数券(6枚)750円]

※小学2年生以下は保護者1人につき児童2人まで、小学4年生以下の児童は保護者同伴でご利用ください。

お知らせ 産業廃棄物処理計画書と実施状況報告書の提出

前年度に500トン以上の産業廃棄物(特別管理産業廃棄物は50トン以上)を市内で排出した事業所を有する事業者は、6月30日(金)までに処理計画書を提出することが法令などにより義務付けられています。また、前年度に処理計画書を提出した事業者は、実施状況報告書の提出も必要です。

※詳しくは、市HPをご覧ください。
圏廃棄物対策課 ☎224-7320

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

保守点検のため、コンビニエンスストアでの住民票・戸籍の附票の写しおよび印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、市民税・県民税課税内容証明書の発行ができません。

▶とき／6月9日(金)
圏市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 結婚支援事業

■結婚支援セミナーなどへの講師派遣

結婚希望者を対象としたライフデザインセミナーなどに、講師を派遣します。

▶対象／市内の法人、団体、大学などが主催するセミナーなど

■結婚支援事業補助金

市内で独身男女の出会いと交流の場を提供する非営利の事業を支援します。

▶対象／市内に事務所がある団体

▶補助金額／1事業につき上限5万円、1団体につき年額10万円以内



上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で移住推進課(☎224-8639)へ問い合わせの上、所定の申込書[市HP、同課(第一庁舎6階)にあります]に必要事項を記入し、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、FAX224-8569、☒marriage-s@city.nagano.lg.jp)へ

お知らせ ファミリー・サポート・センター入会説明会

とき(10:15～12:30)	ところ	対象
6月10日(土)	もんぜんぶら座	依頼会員・提供会員
6月30日(金)	3階	提供会員
7月4日(火)	東部保健センター	依頼会員・提供会員

▶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)。

まごころ ありがとうございます

【茶臼山動物園事業に】

▶一般社団法人長野市開発公社／300万円

▶株式会社サンレモン／20万円

くらしのチャンネル

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室


お知らせ 長野市男女共同参画審議会

- ▶とき/6月21日(木)14:00~15:30
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき
- ▶議題/第五次長野市男女共同参画基本計画に基づく令和4年度事業報告および令和5年度事業計画など
- ▶傍聴定員/15人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/6月20日(水)17:00までに電話、ファクス、Eメールのいずれかで、人権・男女共同参画課(☎224-5428、FAX224-7547、✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ


お知らせ 献血日程(400ml献血にご協力を)

- ▶とき/6月28日(水)9:30~11:30
- ▶ところ/篠ノ井総合市民センター 園食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ おでかけ通信ながの R5夏号発行

- おでかけ情報と観光施設の市民割引クーポンを掲載しています。
- ▶配布開始日/6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、 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HPをご覧ください。
園観光振興課 ☎224-8316

お知らせ 調理師・製菓衛生師試験

- ▶願書受付期間/7月4日(水)~6日(木) 9:00~12:00、13:00~17:00
 - ▶願書受付場所/市保健所
 - ▶試験日/9月14日(木)
- ※受験案内・願書など、詳しくは、市HPをご覧ください。

- 園食品生活衛生課 ☎226-9970

お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

毎日の暮らしの中で起こる、人権に関する問題の相談に応じます。

とき(6月)	ところ
8日(木)13:30~15:00	鬼無里活性化センター
9日(金)10:00~12:00	大岡支所、中条総合市民センター
20日(水)13:00~16:00	若穂支所

園人権・男女共同参画課 ☎224-5084

お知らせ 行政相談

行政への苦情や要望など、さまざまな相談に応じます。

とき(10:00~12:00)	ところ
6月9日・16日・23日・30日、7月7日(金)	市民相談室(もんぜんぷら座)
6月9日(金)	大岡支所
6月16日(金)	松代公民館
7月7日(金)	篠ノ井交流センター

園広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 行政書士無料相談会

- ▶とき/7月7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、同ひろば(☎257-3135)へ

お知らせ 真田宝物館・象山記念館 臨時休館

- 館内消毒のため、臨時休館します。
- ▶とき/6月26日(月)~30日(金)
- 園真田宝物館 ☎278-2801

- ・料金の記載のないものは無料。
- ・申し込み方法の記載のないものは申し込み不要。
- ・ホームページはHPと省略して記載。

お知らせ リサイクルプラザ

■不用品のあっせん


- ▶さしあげます/ホットプレート、スチール棚、餅つき機、電子ピアノ、書棚
 - ▶ゆずってください/動力噴霧機、ダイニングテーブルセット
 - ▶申し込み/6月8日(水)12:00から、電話でリサイクルプラザへ(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。

■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/6月19日(月)~25日(日) 9:00~17:30
 - ▶抽選日/6月27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、7月9日(日)までに、当選者が行ってください]
 - ▶対象/中学生以上
- 園リサイクルプラザ ☎222-3196

お知らせ 下水道事業経営戦略策定

安定的に事業を継続するために、下水道事業経営戦略を策定しました。下水道使用料は、令和8年度まで据え置きます。詳しくは、市HPをご覧ください。


園上下水道局総務課 ☎224-5070

お知らせ 七曲り夜間全面通行止め

大座法師池西高線(通称:七曲り)道路改良工事のため、夜間全面通行止めをします。迂回する際には、現地の案内看板に従って通行してください。

- ▶とき(予定)/6月中旬~7月下旬のうち、3週間程度21:00~翌6:00
- 園道路課 ☎224-5045

募集期限
6月23日(金)まで

ながの魅力 CHARM

長野市

ジュニアアンバサダー 募集!

市内の小学5年生～中学生の皆さんへ

皆さんが暮らしている長野市の魅力を、皆さんの視点で市のホームページから発信してみませんか。

市では、本市の魅力を発信する「長野市ジュニアアンバサダー」を募集します。多くの皆さんの応募をお待ちしています。

あなたの
記事が長野を
変える!?

ジュニアアンバサダーになると…

皆さんが取材して作成した写真付きの
記事が市のホームページに掲載されます!

▶対象／市内在住または在学の小学5年生～中学生

▶募集人数／若干名(書類選考)

▶任期／7月29日(土)～令和6年3月31日(日)

▶応募要件

- ・ 広報広聴課とメールの送受信ができること。
- ・ 7月29日(土)13:00～14:30の任命式および事前説明会に保護者とともに参加できること。
- ・ 8月3日(木)9:00～正午に開催する第1回の取材に参加できること。

▶申し込み／6月23日(金)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、広報広聴課(第一庁舎5階)]にあります。各小・中学校でも配布します]に必要事項を記入の上、「私が紹介したい長野市の好きなおところ」をテーマとした作文(400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広報広聴課(〒380-8512長野市役所、☒kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 広報広聴課 ☎224-5004 FAX224-5102

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