

幸せ実感都市『なごの』

NAGANO

広報なごの

令和5年 7月号
(2023年)

No.1648



「市役所組織をチームに！」と言ったら、私の意図するところは伝わるだろうか。

かつてスキーツームのコーチとして活動していたとき、チームづくりの要は自律的な個人をつくることだと信じていた。なぜなら、自律的な個人が集めた組織は、お互いを尊重し、困難に向かって前進する、活力溢れるチームになると考えたから。そのチームには世界で活躍する選手も所属していたが、こうした選手は「自らを律する」ことに優れており、自分の長所を伸ばし、弱点を克服するすべをよく理解している。だからこそ、練習内容や活動計画など、コーチからの提供を待たずに自発的に準備できる。それは、その先に目指す目標がはっきりと見えているからであり、そのような選手には、もはやコーチは必要ないとも言えるくらいである。

さて、そもそもコーチとは何だろうか。調べてみると、英語のCOACHの語源は「馬車」とある。ある地点から別の地点に物を運ぶ道具ということであり、転じて、スポーツの現場では、「今あるレベルから高いレベルへ選手を引き上げる人」と言

える。コーチの役割は、選手本人とは違う目線で、目標達成の前に立ちふさがる障害を明確に捉え、改善のための提案をすることや、語源通り選手を励まして目的地まで引っ張っていくことなのである。そこで重要なことは、選手とコーチが目標や課題を共有し、同じ情熱を持って心を燃やすことだと考える。

市が課題解決のために動くときも同様だと感じている。単に、上意下達で、担当する部局に指示するのではなく、職員と目標や課題が共有できているかを確認し、職員からの自発的なさまざまな提案を支持し、施策を始動させることが大切だと思っている。指示や指導で一時的に動くのは、チームとは言えない。

ところで、TEAMとは何だろうか。語源を調べても明確な答えが得られなかったので、私の勝手な解釈を紹介すると、手(T)取り合って、笑顔(E)、明るく(A)、前に(M)進むもの。これが私の考えるTEAM(チーム)である。

荻原健司

も く じ

- 市長エッセー 2
- 長野市の「都市ブランドアンケート」
にご協力ください! 3
- ナガノスーパーサイエンス
プロジェクト(NSSP)のご案内 4
- IT産業の担い手育成 5
- 電力・ガス・食料品等価格高騰
重点支援給付金 6
- がん患者へのアピアランスケア助成事業 6
- 福祉医療制度 7
- ひとり親家庭ワンストップ相談会 7
- 後期高齢者医療制度 8・9
- 後期高齢者歯科口腔(こうくう)健診 9
- 国民健康保険被保険者証の更新 10
- 国保特定健診・後期高齢者健診 10
- 国民年金保険料の免除・納付猶予申請 11
- 青少年の非行・被害防止全国強調月間 11
- 集客プロモーションパートナー都市
からのお知らせ 12
- 夏祭り特集 13
- 市立博物館企画展「『丈夫で美しい』
ー 戸隠の竹細工とくらしー」 14

- 戸隠キャンプ場、
nagano forest villageキャンプ場 15
- 夏の交通安全やまびこ運動 16
- 電話でお金詐欺にご注意を 16
- 7月の市政番組 16
- 暮らしのチャンネル 17～27
- 長野市結婚新生活支援事業補助金、
ながの結婚マッチングシステム 28

今月の表紙

5月下旬、信更小学校の児童たちが、地域の皆さんの協力の下、田植えを行いました。同校では、社会科および総合学習の一環として、田植えから稲刈りまでの米作りの作業について学びます。同校は、今年度を最後に閉校となるため、田植えは今回が最後となりますが、みんなで力を合わせて苗を植えました。

長野市の人口と世帯数 (令和5年6月1日現在)

総数 367,094人(男178,319人 女188,775人)
前月比 -86人(-14人 -72人)
世帯数164,747世帯(前月比 +92世帯)

長野市の「都市ブランドアンケート」にご協力ください！

長野市固有の価値ともいえる「都市ブランド」を創り上げるため、未来に向けた都市イメージを表現する「都市ブランドコンセプト」をまとめました。コンセプトから導き出された「タグライン」(長野市らしさを表すメッセージ)の候補について、皆さんのご意見・ご感想をお寄せください。

都市ブランドコンセプト

長野市らしさとは何なのか。

長野市では、市民意識調査、ワークショップなど、市民との対話を通じて、その答えを探してきました。

その結果、浮かび上がってきたのは、3つの不変的価値。

それは、『**自然との調和**』、『**人の営みへの敬意**』、『**良質なアクセス**』

北信五岳に抱かれた長野市は、古くから自然とともに歩んできました。

山、川、森がすぐ近くにあり、清らかな水と空気に育まれたこの地は、

豊かな自然の恵みが暮らしと見事に調和しています。

国宝・善光寺を有する長野市は、人の営みに深い敬意を払うまちでもあります。

古いものを大切にしながら、新たな感性を尊重するのは門前町ならではの風景です。

また、長野オリンピック・パラリンピックの開催は、

様々な人々との交流を生み、多様性を理解し、お互いを尊重する土壌を育みました。

そして、北国街道が通る長野市は、交通の要衝としての歴史をそのまま引き継いでいます。

現代においても、新幹線をはじめ、様々な場所に容易にアクセスできるハブとしての機能を備えています。

では、3つの不変的な価値を持つ長野市は、どんなまちなのか。

これらの価値を土台にすると、どんな生き方、暮らし方を実現できるのか。

長野市は、雄大な自然に囲まれながら、他者を尊重し合い、自由に行き先を選ぶことができる。

そこは、**誰もが自分らしく自然体で生きられる**、そして、**安心して挑戦ができる**まちです。

広く開かれた可能性の中から、自分らしい生き方を選択できるまちとも言えます。

長野市は、あらゆる可能性を受け入れます。

街と自然、古きと新しきなど、豊富な選択肢の中から、未来に向けて自分の

生き方を選び取り、実現することができる。

それが、長野市らしさであると信じています。

●都市ブランドコンセプトを短い言葉で伝える「タグライン」の候補

A Feelin' NAGANO —ありのままに生きる。わたし・まち・長野市—	B Feel Nagano, Be Natural —この街で、わたしらしく生きる・長野市—	C Do Blend, Be Natural —わたらしさが醸し出される街・長野市—
様々な長野市の価値を、一人ひとりが自由に「Feelin'」=感じていく。その先に、期待する生き方・暮らし方の未来が広がるまちの姿を表現しています。	様々な長野市の価値を、一人ひとりが自由に「Feel」=感じ取りながら、「Be Natural」=自分らしい、生き方・暮らし方を実現することができるまちの姿を表現しています。	様々な長野市の価値を「Blend」=自由に混ぜ合わせて、新たなあり方を醸し出し、「Be Natural」=自分らしく新たな価値を生み出すことができるまちの姿を表現しています。

●「タグライン」の候補A～Cについて皆さんのご意見・ご感想をお寄せください

▶回答期間／7月1日(土)～23日(日)

▶回答方法／「ながの電子申請サービス(長野市)」から回答するか、所定の調査票(市ホームページにあります)でEメール(☑toshibrand@city.nagano.lg.jp)か郵送で企画課都市ブランド推進室(〒380-8512長野市役所)へ

※長野市LINE公式アカウントに友だち登録済みの人には、7月7日(金)にフォームを通知します。

※タグラインの詳細については市ホームページをご覧ください。

今後、都市ブランドのロゴデザインなどについて、ワークショップやアンケートを実施する予定です。詳細は決まり次第、市ホームページでお知らせします。

☎企画課都市ブランド推進室 ☎224-9716 FAX224-5103



▲ながの電子申請サービス



▲市ホームページ



ナガノスーパーサイエンスプロジェクト(NSSP)のご案内

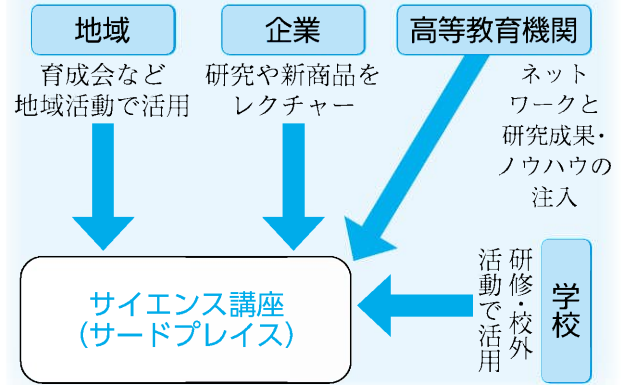
市では、企業や地域、高等教育機関などと連携して、最新の研究成果を体験できる参加型のサイエンス講座を開催します。学校でも家庭でもない第三の場(サードプレイス)での講座を通して、子どもたちの探究心や豊かな創造性を育み、将来求められる人材となるための基礎を養います。

参加型講座とは…

企業や高等教育機関の最新の研究や商品開発の成果を体験できます。高等教育機関などと連携して開催する講座などを、計4回予定しています。

- ▶対象／小学4年生～中学生
- ▶募集人数／各講座40人程度(先着順)
- ▶参加方法／講座ごとに、市ホームページにある申し込みフォームから申し込み

講座のイメージ



参画事業者を募集します

ナガノスーパーサイエンスプロジェクトに参画いただける事業者を募集します。

新規商品や研究成果を子どもたちにレクチャーしたい、または人材育成に参画したい事業者は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

第一回講座決定!!

長野の大地を学ぶ 博物館ツアー

～本物の地層や化石に見て、触れ、考える～



名物学芸員(田辺学芸員)などによる解説付きです。

- ▶とき／7月28日(金)8:30～16:30
- ▶集合場所／長野駅東口ユメリアバスパーク
- ▶行程／長野駅→戸隠地質化石博物館→昼食(弁当持参)→信州新町化石博物館→長野駅
- ▶募集人数／40人
- ▶参加料／無料
- ▶申し込み／右の二次元コードから申し込み



次回以降の予定

- ◇第二回／10月14日(土)「信州大学工学部キャンパスツアー」
 - ◇第三回／「キッズサイエンス」
 - ◇第四回／(仮称)「企業とコラボ 化学(環境)学習会」
- ※現在計画中です。決定次第、市ホームページなどでご案内します。

IT産業の担い手育成に取り組んでいます

本市に取り組んでいるスマートシティの推進やIT企業の集積に向けて、IT人材の育成・確保が必要となっています。市では、将来のIT産業の担い手育成に向けた事業や、市内でのIT関連企業への就職支援を行っています。

小・中学生、高校生向けの取り組み



▲市内企業と長野工業高校の協力による夏休み小学生プログラミング教室の様子

夏休み小学生プログラミング教室

パソコンでカレンダーやうちわなどを作成したり、スクラッチ*を学んで簡単なゲームを作成する教室を夏休みの時期に開催しています。

*スクラッチ…プログラミング言語

※令和5年度募集終了

U-15長野プログラミングコンテスト

出場者は、7月から10月に行われる事前講習会でプログラミングを学び、10月28日(土)開催の「産業フェアin信州」のコンテストで、自ら作成したプログラムを使って対戦します。

※令和5年度募集終了

市内IT企業の協力によるプログラミング体験

市内の高校生にプログラミングを体験する機会や市内IT企業を知ってもらう機会を提供することを目的に実施しています。昨年度は実証実験として、市内の高校2校で「2123年に流行しているかもしれないインテリアを考えよう」や「Smalruby(スモウルビー)*に触れてみよう」をテーマに、プログラミング体験を行いました。参加した生徒からは、「普段気になっていたけれど、自分ではできないことなので、良い機会になった」「また参加したい」などの感想がありました。今年度は対象を拡大し、事業を実施していく予定です。

*Smalruby(スモウルビー)…プログラミングを学ぶ学習ツール



▲長野女子高校(クリエイティブコース)での体験の様子

☎商工労働課 ☎224-6751 FAX224-5078

未経験からのIT就職&企業の採用活動を応援



市内企業への就職希望者を対象に、ITスキルを習得するための研修を実施するとともに、IT人材の採用を希望する企業への支援を行う「ナガノITキャリアチャレンジ事業」を昨年度から実施しています。

事業の概要

- ・未経験者向けITスキル習得研修
- ・専属アドバイザーによる就職・採用支援
- ・就職希望者と採用希望企業とのマッチング

参加者募集！(募集期限 8月24日(木)まで)

ITスキルを身に付けて、新たな分野にチャレンジしてみませんか。プログラムの詳細、参加条

件および参加申し込みについては、以下の専用ホームページをご確認ください。

※参加企業は通年で募集しています。

参加対象者

- 市内のIT関連企業での就職を目指している
- 35歳以下(令和5年4月1日時点)
- インターネット環境で受講が可能

参加希望者



参加を希望する企業



☎新産業創造推進局 ☎224-9711 FAX224-5095

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金

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、価格高騰重点支援給付金を支給します。

■支給額（一回限り）

1世帯当たり3万円

■支給対象世帯

▼住民税非課税世帯／令和5年6月1日時点で本市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度分の住民税均等割が非課税の世帯

▼家計急変世帯／申請日時点で本市に住民登録があり、予期せず令和5年1月から9月までに家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯

支給手続き

7月下旬に、対象と思われる住民税非課税世帯へ、「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（令和4年中に住民税非課税世帯等臨時特別給付金または電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金などを世帯主が受給した世帯）

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

確認書に必要な事項を記入の上、郵送か直接、左記受付場所へ

■申請が必要な世帯

令和5年1月2日以降に本市に転入した人がいる世帯または家計急変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）に必要な事項を記入の上、必要書類を添えて、郵送か直接、左記受付場所へ



▼受付場所／市役所会議室271（〒380-8512、第二庁舎7階）、各支所

▼受付期間／7月24日（月）～9月29日（金）（消印有効）

▼給付時期／8月中旬頃から順次支給（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。

問 福祉政策課給付金担当

☎ 224・7713 FAX 224・5106

がん患者へのアピランスケア助成事業

がん患者の就労、社会参加などを支援するため、治療に伴う外見の変化を補完する頭髪補整具などを購入する費用の一部を助成します。

アピランスケアとは

国立研究開発法人国立がん研究センター中央病院において「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」と定義しています。

■助成対象者

次の要件を全て満たす人が対象となります。

▼申請日時点で本市に住民登録があること

▼がんの治療（手術、薬物治療、放射線治療など）を過去に受けたことがある、または現在受けていること

■助成額

助成対象の補整具ごとに、購入費用の2分の1（上限2万円）

■助成対象の補整具および助成回数

・頭髪補整具（ウィッグ、装着用ネットまたは毛付き帽子）／1回
・乳房補整具（補整パッド、補整下着、専用入浴着または人工乳房）／左右それぞれ1回
・エピテーゼ（体の部位を補完する人工物）／1回

■申請方法

所定の申請書（市ホームページにあります）に必要な事項を記入の上、必要書類を添えて直接、健康課へ

詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康課へお問い合わせください。



問 健康課

☎ 226・9962 FAX 226・9982

福祉医療制度をご利用ください

子どもや障害者(児)、ひとり親家庭などの経済的負担の軽減を目的に、医療費の自己負担分の一部を支給します。

受給者証が必要です

下表に示す対象者の中で、まだ受給者証を持っていない人は福祉政策課(第二庁舎2階、〒380-8512 長野市役所)か各支所で手続きをしてください(郵送可)。対象が「子ども」以外の場合、受給者証は原則として8月1日に更新します。引き続き該当する人には、7月下旬に新しい受給者証を郵送します。

支給額

- ・保険診療の自己負担分から、各診療報酬明細書につき500円の受給者負担金を差し引いた金額(健康保険組合などからの高額療養費や付加給付は差し引きます)。
 - ・中学生までの子どもは、各診療報酬明細書につき一カ月当たり受給者負担金500円(上限)の支払い。(現物給付)
- ※(独)日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、福祉医療は利用できません。

対象者	資格要件
子ども	・0歳～中学生(15歳到達後の最初の3月31日まで) ・身体障害者手帳1～5級(5級は所得税非課税世帯) ・療育手帳A1～B2(B2は所得税非課税世帯) ・特別児童扶養手当1・2級 ・精神障害者保健福祉手帳1・2級 〔所得制限あり(18歳以下を除く)、通院費のみ〕
障害者(70歳未満)・障害児	・身体障害者手帳1～3級、4級の一部 ・療育手帳A1・A2 ・精神障害者保健福祉手帳1・2級 ・障害基礎年金1・2級
重度障害者(65歳以上) ※国民年金施行令別表該当者	・18歳未満の子どもとその子どもを扶養している父か母 ・父母のいない18歳未満の子ども ※いずれも高等学校等在学中は20歳の誕生日まで延長可
ひとり親家庭など	

■申請はお早めに

支給の申請期限は、診療月を含めて6カ月以内です。

福祉政策課

☎ 224・7829 FAX 224・5106

8月13日(日) 開催

ひとり親家庭ワンストップ相談会

「児童扶養手当現況届」も同日に受け付けます

ひとり親家庭の皆さんを対象に、弁護士やハローワーク職員、家計管理や発達相談の相談員などの専門職による相談会を開催します。

生活や子育てなどの悩みについて、ワンストップ(一カ所)で相談できます。日頃、相談する時間のない人や悩み事を抱えている人は、一人で悩まず、ぜひこの機会にご参加ください。

▼とき／8月13日(日)

◇ワンストップ相談会

9時～12時、13時～16時(受け付けは15時30分まで)

◇児童扶養手当現況届の受け付け

8時30分～17時15分

▼ところ／国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)

▼対象／市内在住のひとり親家庭の人

▼相談内容／養育費の確保などの法律相談、就労や家計管理、子どもの発達に係る相談 など

※相談内容により、個別に相談できるスペースを用意します。

▼申し込み／不要

※法律相談のみ、7月28日(金)8時30分から電話で子育て家庭福祉課へ事前予約が必要です(定員12人、先着順)。

児童扶養手当現況届を提出してください

現況届は、受給資格者の前年の所得状況と、現在の子どもの生活状況などを確認するために、受給資格者本人から毎年8月に提出していただくものです。

提出期限／8月31日(木)

現況届の受付時間を延長します

8月4日(金)・9日(水)・15日(火)・21日(月)・31日(木)は、子育て家庭福祉課の窓口での受付時間を19時まで延長します。ぜひご利用ください。

提出書類など詳しくは、8月上旬に対象の皆さんへ郵送する通知をご覧ください。

子育て家庭福祉課

☎ 224・5031 FAX 224・7698

新保険証
7月中旬
送付予定

後期高齢者医療制度のお知らせ

8月1日から新保険証

現在使用されている後期高齢者医療被保険者証(桃色)の有効期限は、7月31日(月)までです。8月1日(火)からは新しい保険証(だいたい色)をお使いください。

新しい保険証は、7月中旬から特定記録郵便で順次送付します。



▲新しい保険証は「だいたい色」です。

保険証の郵送方法を特定記録郵便に変更

7月上旬から、保険証は原則として「特定記録郵便」で送付します。で、郵便受けに投函され、不在の場合でも受け取ることができます。

なお、簡易書留郵便での配達を希望される場合は、手続きが必要なため、国保・高齢者医療課高齢者医療担当までご連絡ください。

限度額適用・標準負担額減額認定証(認定証)

9ページの表1の所得区分の「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」に該当する人は、入院や外来の際、認定証を提示することで、入院時の医療費などが減額されます。また、負担割合の「3割」の中の★1・2に該当する人も、認定証の交付を受けることができます。国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)か各支所で申請してください。

認定証の更新

現在の認定証の有効期限は、7月31日(月)です。引き続き対象となる人には、8月1日(火)から使用できる認定証を、普通郵便で送付します(申請は不要)。

7月中旬に送付する新しい保険証とは別便で送付します。ご注意ください。

保険料の仕組み

■保険料の算定

保険料の額は、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」と、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」との合計額(限度額Ⅱ66万円)(左図)で、所得状況などにより軽減措置があります(9ページ表2)。

所得割額
(前年の総所得金額などー43万円) ×所得割率8.43%
+
均等割額
40,907円
Ⅱ
保険料額(年額)
上限 66万円

■本年度保険料の主な変更点

- 均等割額の軽減措置の基準額を見直しました(9ページ表2)。
- 保険料額の決定は長野県後期高齢者医療広域連合が行い、保険料は市へ納めていただきます。

■保険料額のお知らせ

保険料額決定通知書は、7月14日(金)に発送します(6月以降に資格を取得した人には、8月以降に発送)。

■保険料の納め方

▼特別徴収(公的年金から差し引き)
保険料の納付方法は、原則として特別徴収です。

ただし、資格取得(加入)から1年程度は普通徴収(現金納付か口座振替)で納付し、その後一定の要件(*)に該当する人が、特別徴収となります。

なお、希望により普通徴収の口座振替に変更できます(過去に滞納がある場合は変更できません)。

*年間18万円以上の年金を受給している、10月に特別徴収される保険料額(介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算)が年金額の2分の1以下である場合。

▼普通徴収(現金納付・口座振替)

保険料は、原則、7月から翌年3月までの9回に分けての納付となります。納付書で納付する場合は、金融機関(郵便局を含む)、コンビニエンスストア、国保・高齢者医療課、各支所で納めてください。

■国保・高齢者医療課

☎ 224・8767 FAX 224・5101

<表1>自己負担限度額など※1

負担割合	所得区分		自己負担限度額(月額)	
			外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
3割	課税標準額 現役並み所得者の	690万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 【140,100円】※2	
		380万円以上 690万円未満★1	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 【93,000円】※2	
		145万円以上 380万円未満★2	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 【44,400円】※2	
2割		一般Ⅱ	「18,000円」または 「6,000円 + (医療費※3 - 3万円) × 10%」のうち いずれか低い金額(年間上限14.4万円)※4	57,600円 【44,400円】 ※2
1割		一般Ⅰ	18,000円 (年間上限14.4万円)※4	24,600円
		区分Ⅱ※5	8,000円	
		区分Ⅰ※6		

- ※1 入院したときの食事代や保険が適用されない差額ベッド代などは、支給の対象外
- ※2 【】は、同じ医療保険で過去12カ月以内に限度額を超えた高額療養費の支給が3回以上あった場合に、4回目以降から適用
- ※3 医療費が3万円未満の場合は3万円として計算
- ※4 8月から翌年7月までの1年間で外来医療費の個人自己負担額の合計が年間上限額を超えた分も、高額療養費として支給
- ※5 同一世帯の全員が、市民税非課税である人
- ※6 同一世帯の全員が、市民税非課税で、それぞれの収入などから必要経費・控除(年金所得からは80万円を控除し、給与所得がある場合は、その金額から10万円を控除)を差し引いたときに0円以下になる人

<表2>均等割額の軽減(本年度から改定)

軽減割合	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額などを合計した額	
	改定前(令和4年度)	改定後(本年度)
7割軽減	43万円 + 10万円 × (給与所得者などの数 - 1) 以下の場合	変更なし
5割軽減	43万円 + (28.5万円 × 被保険者数) + 10万円 × (給与所得者などの数 - 1) 以下の場合	43万円 + (29万円 × 被保険者数) + 10万円 × (給与所得者などの数 - 1) 以下の場合
2割軽減	43万円 + (52万円 × 被保険者数) + 10万円 × (給与所得者などの数 - 1) 以下の場合	43万円 + (53.5万円 × 被保険者数) + 10万円 × (給与所得者などの数 - 1) 以下の場合

※給与所得者などの数とは、世帯内の被保険者と世帯主のうち、55万円を超える給与収入を有する人の数と公的年金などの収入が125万円(その人が65歳未満の場合は60万円)を超える人の数(給与所得を有する人を除く)の合計。

後期高齢者歯科口腔(こうくう)健診を受診しましょう

- ▼ 健診期間
7月1日(土)～12月30日(土)
- ▼ 実施機関
長野県歯科医師会所属の歯科医院
- ▼ 受診方法
歯科医院へ直接予約
- ▼ 対象
◇ 昭和22年4月1日～昭和23年3月31日に生まれた被保険者
◇ 昭和18年4月1日～昭和22年3月31日に生まれた被保険者のうち、令和5年1月～3月に生活習慣病による受診歴があり、令和4年度に歯科医療の受診をしなかった人
※対象者には、6月下旬に、案内通知と受診券を郵送しています。
- ▼ 健診項目
歯・口腔衛生・かみ合わせ状態の確認／歯周疾患の有無／嚥下(えんげ)機能の検査
- ▼ 受診料／無料(1人1回まで)
※治療や精密検査費用は自己負担です。
- ▼ 持ち物／受診券、後期高齢者医療被保険者証、お薬手帳

長野県後期高齢者医療広域連合

☎ 229・5320
FAX 228・1850

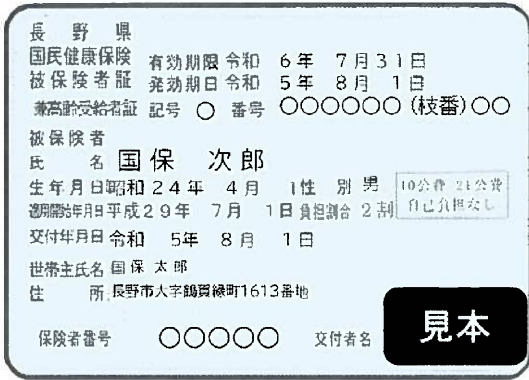
7月下旬
ごろ
発送予定

国民健康保険被保険者証の更新

現在使用されている保険証の有効期限は、7月31日(月)です。8月1日(火)からは、新しい保険証を使用してください。7月下旬ごろ、世帯主宛てに、加入者全員分をまとめて送付します。

保険証の郵送方法を 変更します

不在の場合でも受け取ることができよう、原則として、特定記録郵便で郵送します。簡易書留郵便での配達を希望する場合は、事前に手続きが必要のため、国保・高齢者医療課までご連絡ください。



▲新しい保険証は「空色」です。

新しい保険証の有効期限は 令和6年7月31日です

8月1日(火)から令和6年7月31日(日)に、70歳または75歳になる人の有効期限は異なりますので、ご注意ください。

限度額適用認定証は 更新手続きが必要です

現在交付している限度額適用認定証の有効期限は、7月31日(月)です。引き続き認定証を利用する場合は、更新手続きが必要です。詳しくは、国保・高齢者医療課給付担当(☎224・7225)へお問い合わせください。

※マイナンバーカードを保険証として利用している人も、国民健康保険の加入や脱退の手続きは必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎国保・高齢者医療課

☎224・5025 FAX 224・5101

受診期限
10月14日(土)
まで

国保特定健診・後期高齢者健診で 心臓の状態を確認しましょう

昨年度から受診者全員に心電図検査を実施しています。心電図検査は、自覚症状のない段階で心臓の異常を発見できることから、早期の治療につなげることができます。

令和4年度の健診で、心房細動が 発見されたAさんの声

昨年、かかりつけ医で健診を受けた際、「心電図検査で「心房細動(不整脈)」が見つかりました。この不整脈は、脳梗塞を起こす危険性があると説明を受け、すぐに心臓の専門医がいる医療機関で、精密検査と治療を受けました。自覚症状もない状態でしたが、大事に至る前に治療ができ、現在も畑仕事をするなど、前と変わらない生活ができています。ことに感謝しています。

市の令和4年度健診受診者の心電図検査結果では、Aさんと同じ心房細動の有所見率は、70代以上になると、全国平均よりも高いことがわかりました。さらに、国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者のうち、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患を発症した人の割合は、県内19市で比較すると下表のとおり高くなっています。

〈表〉

虚血性心疾患を発症した割合を県内19市で比較した長野市の順位

年代	順位
75歳以上	1位
65~74歳	3位
40~64歳	2位

「令和3年度国保データベースシステム」より

健診で心臓の状態を 確認しましょう

虚血性心疾患や心房細動などの心臓病は、若い時からのリスク(高血圧、糖尿病、脂質異常など)を減らすことで発症を遅らせることができます。健診で早期に異常を発見するとともに、自分の心臓の状態を確認しましょう。国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診の受診期限は、10月14日(土)です。早めに受診しましょう。受診券を紛失した場合は、下の二次元コードから申請が可能です。



☎国保・高齢者医療課

☎224・7241 FAX 224・5101

国民年金保険料の免除・納付猶予の申請を受け付けます

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての人が加入する制度です。自営業者や学生などの第1号被保険者は、ご自身で保険料を納める必要があります。

保険料が未納の場合、老齢基礎年金や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの障害基礎年金・遺族基礎年金が受給できなくなることがあります。納付が困難な場合は、保険料の免除・納付猶予制度(学生は学生納付特例制度)をご利用ください。

7月3日(月)から令和5年度分の申請を受け付けます

- ▼相談・申請場所／国保・高齢者医療課国民年金室(第一庁舎2階)、各支所、長野南年金事務所、長野北年金事務所
- ▼持ち物
 - ・基礎年金番号が分かるもの
 - ・申請者と窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証など官公署が発行した写真付きの証明書1点、または保険証など写真がないもの2点)

- ▽申請する年か前年に退職した人
- ↓雇用保険受給資格者証か離職票
- ▽学生
 - ↓在学期間が分かる学生証の写しか在学証明書(原本)など

免除・納付猶予・学生納付特例制度

免除・納付猶予などの区分	所得審査対象者など	適用期間
免除 <ul style="list-style-type: none"> ▶全額免除 ▶4分の3免除 ▶半額免除 ▶4分の1免除 	本人・配偶者・世帯主の前年所得がいずれも基準額以下	7月～令和6年6月
納付猶予	50歳未満で本人・配偶者の前年所得が基準額以下	
学生納付特例	本人の前年所得が128万円以下(目安)	4月～令和6年3月



▲基準額は市ホームページをご覧ください

納付状況による年金への影響

年金への影響 納付状況など	老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に...	老齢基礎年金の年金額に...
納付	含まれる	反映される
免除	含まれる	一定の割合で反映される
納付猶予、学生納付特例	含まれる	反映されない
未納	含まれない	反映されない



▲ねんきんネットマスコットキャラクター「ねんきん太郎」

臨時特例(新型コロナウイルス感染症の影響)による免除・納付猶予は、令和2年度分～4年度分までの時効未到来分です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

お悩みは少年育成センターにご相談ください

当センターは、青少年の非行問題などの生活上の悩みや心配事について、家庭や地域、学校、本人などからの電話、来所による相談に応じています。

▼相談専用電話／☎228・8588

▼受付時間／8時30分～17時15分(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く)

※秘密は固く守ります。※相談内容に応じて関係機関を紹介いたします。

出前講座

青少年のSNS(交流サイト)などによるトラブル・犯罪被害を防ぐために、学校・PTA・地域などで出前講座を開催しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▼申し込み・問い合わせ／電話で少年育成センターへ



少年育成センター

☎228・8547 FAX224・0109

家庭・地域学びの課

☎224・5082 FAX224・5104



集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ



静岡市 茶氷プロジェクトが始まります

毎年7月から始まる茶氷プロジェクトでは、静岡のお茶を使ったかき氷＝「茶氷」を、製茶問屋やカフェなどで味わうことができます。煎茶、ほうじ茶、抹茶に和紅茶、さまざまな静岡茶を使った個性的でフォトジェニックな茶氷は、静岡の夏の風物詩となっています。

ぜひ、お気に入りの茶氷を見つけてみてはいかがでしょうか。

▶とき／7月～9月(期間は店舗により異なりますので、ホームページでご確認ください)

〒静岡市観光・MICE推進課 ☎054-221-1454



▲茶氷ホームページ

甲府市 第5回小江戸甲府の夏祭り

今年で5回目を迎える「小江戸甲府の夏祭り」は、J R 甲府駅から徒歩5分の場所にある「舞鶴城公園(甲府城跡)」をメイン会場として“4年ぶり”に開催します。

かつて江戸から学者や文化人が盛んに往来し、にぎわいと文化の成熟性から「小江戸」と称されるほど、ひとときわ輝きを見せた当時の甲府の城下町。そのにぎわいとともにあった「甲府城」の跡地である舞鶴城公園を舞台に、城下町の雰囲気を楽しめるお祭りです。当日は暑い夏だからこそ楽しめるイベントが満載です。

▶とき／8月11日(金)

▶ところ／舞鶴城公園 ほか

〒小江戸甲府の夏祭り実行委員会(甲府市観光課内) ☎055-237-5702



▲甲府市
ホームページ

上越市 第98回謙信公祭

戦国時代の名将・上杉謙信公の武勇と遺徳をたたえ、しのお祭りです。謙信公出陣の儀式である「武禊式(ぶていしき)」、鎧兜(よろいかぶと)に身を包んだ武者達が春日山周辺を練り歩く「出陣行列」のほか、かがり火の中での「川中島合戦の再現」などを行います。

▶とき／8月18日(金)～20日(日) ※18日(金)は前夜祭

▶ところ／春日山城跡・春日山城史跡広場 ほか

〒謙信公祭協賛会事務局(上越市観光振興課内) ☎025-520-5741



今年も暑い季節がやってきた！
長野の夏祭り特集



ながの 祇園祭
御祭礼屋台巡行

笛や太鼓、三味線の音色が響き渡り、勇壮な屋台と華やかな踊りが風情を醸し出す、本市の伝統文化の一つです。かつては日本三大祇園祭の一つに数えられていました。

▶とき／7月9日(日)9:00～
[宵山は7月8日(土)17:00～]

閩同実行委員会 ☎080-4856-6812



第53回
長野
びんずも

「Revival」

～いま再びはじまる長野の暑い夏～

コロナ前の盛り上がりを取り戻すとともに、新しい時代にふさわしい、市民とまちが一体となって楽しめる祭りを創り上げます。

▶とき／8月5日(土)昼の部10:00～
夜の部16:30～

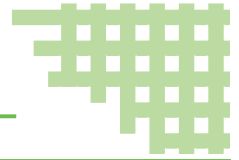
閩同実行委員会 ☎217-8244



地域の祭り	とき	ところ	実行委員会連絡先
吉田ふるさと夏まつり	7月22日(土)16:30～、23日(日)10:00～	吉田地区内	☎241-4564
大豆島菖句まつり	7月29日(土)10:00～、踊りは19:00～	大豆島公園	☎221-5700
若穂ふれあい踊り	7月29日(土)15:30～、踊りは18:40～	湯島天満宮周辺	☎282-4096
篠ノ井合戦まつり	7月29日(土)19:00～	篠ノ井駅前通り周辺	☎292-0808
篠ノ井祇園祭	7月29日(土)・30日(日)14:00～	篠ノ井駅前通り周辺	☎090-3420-8301
豊野サマーフェスティバル・豊野納涼大煙火大会	8月6日(日)15:00～、煙火大会は19:30～	豊野駅周辺	☎257-2080
豊野ヨイショコまつり	8月6日(日)16:30～	豊野駅周辺	☎257-5874
飯縄火まつり	8月10日(木)17:30～、花火は20:00～	大座法師池周辺	☎239-3185
鬼無里ふるさと夏まつり	8月14日(月)18:00～	鬼無里運動場周辺	☎256-2213
信州新町納涼大会	8月15日(火)19:00～	犀川河川敷	☎262-2138

閩 観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

“丈夫で美しい” —戸隠の竹細工とくらし—



▲市立博物館収蔵品
①箕(み)
②竹籠
③ピク
④手籠
⑤そばざるなど

長野市域では、昔から生活の中で根曲がり竹を使った竹細工が作られてきました。根曲がり竹とは、信越地域や東北地域の呼称で、チシマザサの若竹のことです。プラスチック製品の流通により、竹細工の需要は減ったものの、戸隠では竹細工が続けられています。「丈夫」で「美しい」ことにこだわって作られた品々は、現在では土産物やそばざるとして人気があります。企画展では、戸隠における竹細工作りの近現代の様相を紹介します。

- 開館時間／9:00～16:30(入館は16:00まで)
- 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)
※9月18日(月)・23日(土)は無料
- 期間中の休館日／月曜日(7月17日、8月14日、9月18日を除く)、7月18日(火)、9月19日(火)

展示構成

- 1 根曲がり竹と戸隠の竹細工
- 2 くらし — 生活の中の竹細工 —
- 3 養蚕・りんごで大活躍 — その時々 —

トピック

「〇〇+竹細工で生活する
— 戸隠の現代生活史 —」

戸隠には竹細工作りを主要な生業(せいぎょう)とした人も多くいましたが、竹細工作りのほかに、さまざまな仕事を組み合わせて生計を立てていた人もいました。

民宿の経営やスキー場の仕事など、竹細工と併せてどのような仕事をして暮らしてきたのかを調べると、戸隠の現代生活史が見えてきます。

- 4 戸隠竹細工の今昔
— 「丈夫」で「美しい」 —

トピック

「安いのはよいこと?」

主な展示品

- 重要有形民俗文化財
十日町の積雪期用具(十日町市博物館蔵)
- 市立博物館収蔵品の竹細工 ほか



◀出典
「改訂 養蚕秘書」より
養蚕のための道具として竹細工を使っている様子。「蚕籠」などが使われていた。

関連イベント

- とき／7月30日(日)
- 内容／竹細工職人による実演など

キャンプシーズン到来！涼しい高原で夏を満喫

戸隠キャンプ場(戸隠高原)

Togakushi Camp Field



☎戸隠キャンプ場
☎254-3581



標高1,200メートルのエリアに広がる雄大なキャンプ場です。長野市街地から車で約40分でアクセスでき、レンタル品が充実しているので、初心者でも気軽にキャンプを楽しめます。



広大なフィールド内で選べるフリーサイトでのキャンプが人気です。プレミアムテントはキャンプ初心者でも安心です。



小さな子どもも遊べる「さかさ川」や、動物と触れ合える戸隠牧場など、家族で楽しめるコンテンツが充実しています。

※7・8月は、各種イベントも開催します。詳しくはホームページをご覧ください。



nagano forest village キャンプ場(飯綱高原)



☎nagano forest village
☎239-3272

標高約1,000メートルの涼風を感じるキャンプ場周辺には、新鮮な地元野菜がそろうマルシェやカフェレストラン、雨天でも遊べる屋内アクティビティを備えた森の駅Daizahoushi、大座法師池の上空を滑空するジップライドなど、1日中遊べるコンテンツが盛りだくさんです。



☎観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

市内で被害が急増中！
電話でお金詐欺にご注意を

24件 被害総額約 1億円

上記の件数と金額は、市内の令和5年1月から5月末までの被害状況です。詐欺の電話の多くが自宅の固定電話にかかってくる。一度電話に出ると、話術に乗せられ、誰かに相談する機会を与えてもらえず、被害に遭ってしまいます。

犯人と直接話をしないための対策

自宅の固定電話機を、常時、留守番電話設定にする、迷惑電話対策機能を有効にするなどの対策をしましょう。

人工知能(AI)を活用した対策

AIが通話内容を判定し、登録した家族や警察などの連絡先に危険を通知する「特殊詐欺対策サービス」をご利用ください。

特殊詐欺対策サービスについての問い合わせ先

長野中央警察署 ☎244-0110

長野南警察署 ☎292-0110



動画「AIでSTOP！電話でお金詐欺！」▶

7月22日(土)～31日(月)
夏の交通安全やまびこ運動

夏休みの子どもの交通事故防止

夏休み期間中は、子どもだけで行動する機会が増えるため、交通事故増加の恐れがあります。交通ルールを守り、「思いやり」を持って運転しましょう。

また、子どもから手と目と心を離さず、周囲の大人が見守るとともに、安全確認を必ず行うよう、子どもに繰り返し注意を促しましょう。



▲市交通安全推進
マスコット「カモシレ」

高齢ドライバーの交通事故防止

市内では、高齢者が関係する交通事故が増加傾向にあります。慣れた道でも、しっかりと安全確認をしましょう。

運転に不安を感じたら、家族の中で話し合い、警察署の安全運転相談窓口にご相談してください。

☎地域活動支援課 ☎224-7615 FAX224-8596

7月の市政番組

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷8日(土)13:25～13:30
新しい技術で食品ロス削減へ
- ▷22日(土)13:25～13:30
nagano forest villageキャンプ場を楽しもう

abn ふるさとステーション

- ▷16日・【再】23日(日)17:25～17:30
大岡の樋知大神社境内のお種池

SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷29日(土)15:30～16:00
茶臼山動物園40年の歩み

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

再生可能エネルギーによるゼロカーボン実現へ
ながのスマートパワー株式会社

本年6月2日に本市と日立造船株式会社が設立した自治体新電力会社の取り組みを紹介いたします。

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

- ▷29日(土)17:35～17:45
夏の災害に備えよう

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

3日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
4日(火)	都市ブランドアンケートにご協力へ
5日(水)	雨水貯留施設および浸透施設助成制度【再】
6日(木)	長野市スマートフォン教室
7日(金)	戸隠キャンプ場・nagano forest villageからのお知らせ
10日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
11日(火)	7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」
12日(水)	国民健康保険証の更新
13日(木)	「夜のなつやすみ子ども会」と「あかちゃんおはなし会」
14日(金)	市税・保険料などの口座振替推進キャンペーン【再】
17日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
18日(火)	熱中症予防【再】
19日(水)	夏季における食中毒予防【再】
20日(木)	障害者ライブラリーをご利用ください
21日(金)	長野市国保特定健診・30歳代の健康診査・糖尿病性腎症重症化予防保健指導
24日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
25日(火)	ながのエコ・サークル
26日(水)	「夜のなつやすみ子ども会」と「あかちゃんおはなし会」【再】
27日(木)	戸隠キャンプ場・nagano forest villageからのお知らせ【再】
28日(金)	8月の観光情報
31日(月)	広報ながの8月号の見どころ

※放送日時と内容は変更になる場合があります。

教室

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

■勤労青少年ホーム(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歳以上の人を受講可。受講料は1回100円増し。学生は除く)

講座	とき	講座	とき
健康ヨガ	8月7日～11月20日(月)	はじめてみようTOEIC®基礎講座	8月18日～9月15日(金)
ポセラーツ®でハーブティーカップ	9月9日(土)	ネイティブと楽しい英会話初級	8月22日～11月21日(火)
初心者のための着物の着付け	9月12日～11月14日(火)	ネイティブと楽しい英会話中級	
ブッダナッツでアレンジメント	9月16日(土)	色彩検定2級～資格取得準備～	9月5日～11月7日(火)

■サンライフ長野(☎227-2310)

▶対象/市内在住・在勤の人(学生は除く)

講座	とき	講座	とき
手描き型友禅コスモス柄のTシャツ	8月28日、 9月4日・11日(月)	税理士が教える相続税対策 相続無料相談会	9月5日(火)

■勤労者女性会館しなのき(しなのき会場☎235-2373、南部会場☎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)

講座	とき	講座	とき
女性のためのかんたん健康体操とストレッチ	8月1日～11月21日(火)	◆親子で楽しく ワックスカップづくり	8月3日(木)
◆生活の中の実用書道		◆親子で羊毛フェルト ～テグスで空泳ぐイルカ	8月8日(火)
◆エアロビクス&ストレッチ	8月1日～11月28日(火)	◆知って得する遺言書の書き方	8月18日(金)
おやすみ前のアロマヨガ	8月2日～11月29日(火)	◆相続無料相談会(1人40分)	
◆ちょっと得する 相続の基礎講座	8月23日(火)	◆はじめてみよう TOEIC®基礎講座	8月18日～9月15日(金)
◆相続無料相談会(1人40分)		◆色彩検定2級資格取得準備	9月5日～11月7日(火)
◆親子で楽しむ プレ・リトミック	Aコース※1	楽しく女声コーラス	9月13日～ 令和6年3月27日(水)
	Bコース※2	エンジョイコーラスBコース	9月14日～ 令和6年3月28日(木)
色彩検定2級資格取得準備	8月29日～11月7日(火)	◆エンディングノートから はじめる終活	9月15日(金)
		◆相続無料相談会(1人40分)	

※1…令和3年1月1日～令和4年7月31日生まれの人 ※2…令和2年4月2日～令和2年12月31日生まれの人

■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
JW_CAD上級	8月19日～9月2日(土)	パソコン入門(午前)★☆☆☆☆	8月31日(木)～9月8日(金)
やさしいパワーポイント★★☆☆☆	8月21日・28日(月)		

▶申し込み(先着順)/7月7日(金)9:00から、各開催日の1週間前までに電話で同センターへ

いずれも

▶施設へ直接申し込み/申込開始日から、受講料などを持参の上、直接会場へ(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。

▶インターネットによる申し込み(長野地域職業訓練センターを除く)/7月1日(土)9:00～8日(土)17:00に、右の二次元コードから。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。

※受講料や時間、回数、直接申し込み場合の申込開始日など、詳しくは各施設のHPをご覧ください。各施設へお問い合わせください。



◀勤労青少年
ホーム



◀サンライフ
長野



◀勤労者女性
会館しなのき

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

教室 オンライン日本語教室
(にほんごきょうしつ)

- ▶とき/8月26日～令和6年3月16日(土)入門=10:00～12:00、初級=14:00～16:00(各計26回)
- ▶対象/入門=ひらがな・カタカナから学びたい人、初級=ひらがな・カタカナの読み書きと日本語で簡単な自己紹介ができる人
- ▶定員/各15人(先着順)
- ▶申し込み/8月4日(金)(必着)までに、郵送かEメールで、国際交流コーナー(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座3階、☒kokusai@monzen-plaza.com)へ 国際交流コーナー ☎223-0053

教室 新入社員応援講座

- ▶とき/7月28日(金)13:30～16:30
- ▶ところ/もんぜんぷら座
- ▶内容/メンタルヘルスの基礎
- ▶対象/市内事業所の新入社員
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月21日(金)までに、電話で市職業相談室(☎224-7021)へ



教室 ポイントおさえて効率的に！男の洗濯塾

- ▶とき/7月30日(日)10:00～11:30
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の男性、夫婦
- ▶定員/20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 かがやきひろば安茂里
夏休み子ども体験教室「なに体験する？」

☎かがやきひろば安茂里 ☎225-8500

教室	とき
① ステキな陶器を作ってみよう	7月31日(月)10:00～12:00
② 夏休みにお昼ごはんを作ってみよう	8月3日(木)10:00～12:00
③ フラダンスをおどってみよう	8月4日(金)13:30～15:00
④ 囲碁を体験しよう	8月7日(月)13:30～15:00
⑤ パステルアートを体験しよう	8月8日(火)10:00～12:00
⑥ 革で小物を作ってみよう	8月9日(水)9:00～11:00

- ▶対象/①⑥小学生と保護者、②～⑤小学生
- ▶定員(先着順)/①10組、②8人、③④10人、⑤8人、⑥8組
- ▶申し込み/7月10日(月)～21日(金)に、電話か直接、同ひろばへ
- ※材料費が必要な教室があります。

教室 リサイクルプラザ

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

講座	とき	定員※	受講料(材料費含む)	申込開始日
① 夏休み先取り自由研究 生ごみコンポスト作り 剪(せん)定枝を使ってオリジナル時計を作ろう	7月23日(日)14:00～16:00	5組	300円	7月10日(月)12:00～
	8月11日(金)10:00～12:00、14:00～16:00	各5人	各300円	
② ゆめ工房21 布ぞうり作り ねこはんてん作り さき織り体験	8月7日・28日(月)10:00～14:30	各6人	各300円	7月11日(火)10:00～
	8月10日(木)10:00～14:30	5人	1,500円	
	8月19日(土)10:00～14:30	4人	1,000円	

- ▶対象/①市内在住の親子(小学生と保護者) ②市内在住の人 ▶申し込み/各申込開始日から、電話か直接、同施設へ

※…先着順・初回の人優先

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	8月6日(日)9:00～10:30	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
	8月9日(火)10:00～11:30	安茂里分署	各20人	安茂里分署(☎224-0119)
	8月27日(日)9:00～10:30	更北分署		更北分署(☎284-8119)
普通救命講習Ⅰ	8月24日(木)9:00～12:00	東部分署	各20人	東部分署(☎222-0119)
普通救命講習Ⅰ*	8月14日(月)9:00～11:00	若穂公民館		若穂分署(☎282-2299)
普通救命講習Ⅱ	8月27日(日)9:00～13:00	鳥居川消防署	各20人	鳥居川消防署(☎253-5119)
普通救命講習Ⅱ*	8月26日(土)9:00～12:00	若槻公民館		若槻分署(☎295-0119)
普通救命講習Ⅲ	8月27日(日)9:00～12:00	中央消防署	30人	中央消防署(☎237-0119)
上級救命講習	8月24日(木)8:30～17:30	松代支所2階	10人	松代消防署(☎278-2992)
応急手当普及員(再講習)	8月20日(日)9:00～12:00	篠ノ井消防署	20人	篠ノ井消防署(☎292-0119)

*…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 教えて常識塾②

生涯学習センター ☎233-8080

講座	とき(14:00~15:30)	受講料
住みやすい家に向けた整理の仕方	7月19日(水)	各200円
心地の良い住まいに向けたカラーコーディネート	7月26日(水)	
知っておきたい住宅リフォームのポイント	8月2日(水)	

▶ところ/生涯学習センター ▶定員/各30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 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

圏行政DX推進課 ☎224-7506

■①浅川公民館 ☎263-1001

とき(7月)	21日(金)		24日(月)		26日(水)		28日(金)		31日(月)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	ア	イ	オ	ウ	オ	エ

■②信更公民館 ☎299-2619

とき(8月)	1日(火)		18日(金)		22日(火)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	イ	ウ	オ	エ

■③七二会公民館 ☎229-2761

とき(8月)	2日(水)		9日(水)	
	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ

■④篠ノ井交流センター ☎292-2121

とき(8月)	4日(金)		8日(火)		23日(水)		28日(月)		29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	ウ	エ	ア	イ	オ	ウ	オ	エ

▶とき/午前の部10:00~11:30、午後の部13:30~15:00 ▶内容/ア=電話・文字入力などの基本操作、イ=インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方、ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(個人のスマートフォンを持参推奨)、エ=キャッシュレス決済(個人のスマートフォンを持参のみ)、オ=安心・安全な使い方 ▶定員/各8人(先着順) ▶対象/①~③どなたでも、④令和4年度の篠ノ井交流センターの同教室に参加していない人 ▶申込期間/①=7月10日(月)8:30~20日(水)17:00、②=7月10日(月)9:00~26日(水)17:00、③=7月10日(月)8:30~8月1日(火)17:15、④=7月10日(月)9:00~ ▶申し込み/各申込期限までに、電話で各施設へ ※①・④の参加回数は2回まで

教室 日本語指導者スキルアップ講座

▶とき/7月23日(日)10:30~12:30
▶ところ/もんぜんぷら座
▶対象/日本語指導経験者
▶定員/20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/7月14日(金)までに、電話か直接、国際交流コーナー(☎223-0053)へ

教室 手軽にできる! タデアイの生葉染め

▶とき/8月2日(水)①大人向け10:00~12:00、②親子向け13:30~15:30
▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟
▶定員(先着順)/①15人、②10組
▶受講料/①2,800円、②1,000円
▶申し込み・問い合わせ/7月10日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

教室 創業支援講座

■創業準備プレ講座
▶とき/7月20日(水)18:30~20:30
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1,000円(教材費含む)
▶申込期限/7月18日(火)
■実践起業塾
▶とき/7月27日~9月7日(水)18:30~20:30、9月21日(水)18:30~21:00(計7回)
▶定員/10人(先着順)
▶受講料/8,000円(教材費含む)
▶申込期限/7月24日(月)

上記はいずれも

▶ところ/ふれあい福祉センター
▶申し込み/各申込期限までに、右の二次元コードから申し込みか、電話でN-port+事務局(☎219-2188)へ



圏商工労働課 ☎224-8342

教室 高齢者の運転免許返納とお金詐欺対策

▶とき/7月25日(水)13:30~14:30
▶ところ/かがやきひろば湯福
▶定員/20人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/7月10日(月)から、電話で同ひろば(☎232-8335)へ

教室 かがやきひろば松代各種講座

■男性の合唱講座
▶とき/7月21日、8月4日・18日(金)10:00~11:30(計3回)(1回から参加可)
▶対象/市内在住の60歳以上の男性
▶定員/20人(先着順)
▶受講料/1回100円
▶申込開始日/7月10日(月)9:00
■脳が喜ぶ!心が笑う!臨床美術講座
▶とき/8月7日(月)10:00~12:00
▶対象/市内在住の年長児以上(年長児・小学1年生は保護者同伴)
▶定員/12人(先着順)
▶受講料/500円(材料費含む)
▶申込開始日/7月18日(水)9:00

上記はいずれも

▶申し込み・問い合わせ/各申込開始日から、電話か直接、同ひろば(☎278-0050)へ

教室 かがやきひろば三陽夏休み子ども体験教室

内容	とき
籐(とう)工芸	7月25日(水)9:30~11:30
水彩画	7月26日(水)14:00~16:00
メロディオン	7月28日(金)9:30~11:30
エコバッグ	7月31日(月)10:00~11:30
将棋	7月31日(月)13:00~16:30
絵手紙	8月1日(火)10:00~12:00
フォークダンス	8月2日(水)10:00~11:30
ちぎり絵	8月3日(木)10:00~12:00
水引細工	8月4日(金)13:30~15:30

▶対象/小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
▶定員/各5人(先着順)
▶申し込み・問い合わせ/7月7日~21日(金)に、電話か直接、同ひろば(☎259-2411)へ

※材料費が必要な教室があります。

教室 動物愛護センター 各種講座

■愛犬の正しい飼い方・しつけ方教室

▶とき/7月15日(土)10:00~11:30

▶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/7月10日(月)~14日(金)に、電話で同センターへ

■猫講座~幸せな猫生(ねこせい)のためにできる事

▶とき/7月18日(火)14:00~15:30

▶定員/40人(先着順)

▶申し込み/事前に電話で同センターへ

■こども動物あいご教室

市保健所にいる犬や猫について学び、世話や診療を体験します。

▶とき/7月27日(木)・28日(金)10:00~12:00

▶対象/市内在学の小学4~6年生とその保護者

▶定員/各5組(先着順)

▶申し込み/7月10日(月)~21日(金)に、電話で同センターへ

☎同センター ☎262-1212

教室 親子で体験! 食中毒予防教室

▶とき/7月25日(火)9:30~12:00

▶ところ/市保健所

▶内容/手洗いチェッカーを用いた手洗い診断、食品などの検査体験

▶対象/市内在住の小学生とその保護者

▶定員/10組20人(多数の場合は抽選)

▶申し込み・問い合わせ/7月21日(金)までに、電話か直接、食品生活衛生課(☎226-9970)へ

教室 権堂イーストプラザ 市民交流センター 各種講座

■グラスサンドアートをつくろう

▶とき/7月22日(土)10:00~11:00、11:00~12:00

■画用紙で風鈴をつくろう

▶とき/7月29日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

■バスボムをつくろう

▶とき/8月5日(土)10:00~12:00、14:00~16:00

上記はいずれも

▶定員/各5人(先着順)

▶申し込み/事前に電話か直接、同センターへ

■プログラミング体験教室

▶とき/8月19日(土)10:00~11:30、13:00~14:30

▶定員/各5人(先着順)

▶申し込み/8月1日(火)10:00から、電話か直接、同センターへ

※受講料がかかります。

詳しくは同センターHPをご覧ください。



☎同センター

☎234-2906

教室 信濃の民話を聴く講座

▶とき/9月8日・22日(金)10:30~12:30(計2回)

▶ところ/もんぜんぷら座

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/40人(多数の場合は抽選)

▶受講料/300円(教材費含む)

▶申し込み/8月4日(金)(必着)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もんぜんぷら座3階)へ

☎シニアアクティブルーム

☎223-0058

教室 生ごみ自家処理講座

とき(14:00~15:30)	ところ	内容
7月15日(土)	農業研修センター	コンポスト
7月20日(木)	川中島町公民館	段ボール堆肥

▶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2日前までに、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 NPOの資源“人・金”を見直そう!

▶とき/①7月23日(日)、②10月1日(日)13:30~16:30

▶ところ/もんぜんぷら座(オンライン併用)

▶内容/①団体の組織運営、②活動資金の調達について

▶対象/NPO、市民活動団体、住民自治協議会

▶定員/20団体(先着順)

▶受講料/①②とも受講=1団体3,000円(2人まで)、①②いずれか受講=2,000円(2人まで)

※追加1人につき1,000円

▶申し込み/右下の二次元コードから申し込むか、電話かEメールで市民協働サポートセンター(☎npo@nagano-shimin.net)へ



☎同センター

☎223-0051

教室 学生のための ゲートキーパー講座

▶とき/8月8日(火)13:00~17:00

▶ところ/生涯学習センター

▶対象/大学生、専門学生

▶定員/30人(先着順)

▶申し込み/8月1日(火)までに、右の二次元コードから申し込み



☎健康課

☎226-9965

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

内容	とき(13:30~15:00)	ところ	申込締め切り日
理学療法士講話・実技 ～日常生活の中でできる運動	8月18日(金)	芹田公民館	8月4日(金)
網膜色素変性症患者交流会	8月23日(水)	市保健所	8月9日(水)
パーキンソン病患者交流会	8月29日(火)		8月15日(火)

- ▶対象/難病患者とその家族、支援者
- ▶申し込み/各申込締め切り日までに、電話で健康課へ

健康 オーラルフレイル講演会

- ▶とき/7月20日(木)14:00~15:30
- ▶ところ/若里市民文化ホール
- ▶演題/「高齢者の食支援について～機能と形態、オーラルフレイルの観点から」(講師=五島秀樹さん(長野赤十字病院歯科口腔外科医師))
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で健康課(☎226-9961)へ

スポーツ 巡りを良くするヨガ

- ▶とき/7月22日(土)15:00~16:00
- ▶ところ/松代文化ホール
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上1,000円、小学生以下800円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

スポーツ パラスポーツ体験会
車いすバスケットボール

- ▶とき/7月29日(土)9:30~11:30
- ▶ところ/市障害者福祉センター
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶申し込み/7月19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



スポーツ 温湯温泉「湯～ぱれあ」
おひさま教室(小学生
以下の親子向け)

講座名/とき
親子水陸チャレンジ教室/ 7月8日・22日(土)
マタニティヨガ/7月9日(日)
ママのコアトレ/7月12日(水)
Kidsダンス/7月12日~9月27日(水)
ベビー&ママ・パパ水中運動/ 7月15日(土)・20日(水)・30日(日)
小学生水陸チャレンジ教室/ 7月15日・29日(土)
親子で楽しく英語遊び/ 7月15日~9月16日(土)
子ども貸切プール/ 7月16日・23日・30日(日)
ひよこ親子ピクス/ 7月19日~9月27日(水)
ベビーヨガで手遊び歌遊び/ 7月20日(水)
家族でフラダンス/7月22日(土)
わらべ歌ベビーマッサージ/ 7月24日(月)
親子でリトミック/ 7月26日~9月6日(水)
みんなでリトミック/7月29日(土)

上記はいずれも

- ▶申し込み/湯～ぱれあHP「おひさまクラブ」から(会員登録が必要です)
- ※料金・時間など、詳しくはHPをご覧ください。か、電話で湯～ぱれあへ

問湯～ぱれあ ☎282-5500

スポーツ 長野市スポーツ協会

■初心者社交ダンス教室ルンバコース
▶とき/7月17日・31日、8月7日・21日(月)19:00~20:30

▶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/7月11日(水)(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、FAX299-8139)へ

■夜間ソフトテニス(後期)教室

▶とき/7月27日~9月14日(木)19:00~21:00(計8回)

▶ところ/南長野運動公園テニスコート

▶対象/市内在住の10歳以上の人

▶定員/40人(先着順)

▶参加料/5,000円(保険料別途=中学生以下・60歳以上500円、高校生~59歳1,000円(前期受講者は参加料のみ))

▶申し込み/7月20日(木)19:00~20:00に、参加料と保険料を持参の上、直接南長野運動公園テニスコートへ

問(公財)長野市スポーツ協会 ☎224-5088

教室 親子手話教室
～手話で話してみよう

▶とき/7月29日(土)13:30~15:00

▶ところ/ふれあい福祉センター

▶対象/小学生とその保護者

▶定員/35人(先着順)

▶申し込み/7月23日(日)までに、右の二次元コードから申し込みか、氏名・連絡先を記入の上、Eメールで長野手話サークル(✉nagano.shuwa.kids@gmail.com)へ

問障害福祉課 ☎224-5030



森カフェ体験

圃森林いのしか対策課 ☎224-5040

森の中で遊びやたき火をし、自由にのんびり楽しむ「森カフェ」体験です。「森カフェ」を自分で開く講座も開催します。

講座	とき	ところ	対象	定員(先着順)	参加料
森カフェ体験	7月15日(土)10:00~15:00	猪ノ平 市民ふれあいの森	どなたでも	20人	200円
森カフェコーディネーター養成	7月16日(日)10:00~15:30		小学5年生以上	10人	1,000円

▶申し込み/7月10日(月)までに、電話で森林いのしか対策課へ



パソコン無料相談会

■パソコンの病院ながの相談会

- ▶とき/7月15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/8月5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



「わくわく農業体験」

- ▶とき/7月30日(日)9:00~15:00
- ▶ところ/戸隠、鬼無里[長野駅東口ユメリアバスパーク、JAながの会館(駐車場あり)から送迎]
- ▶内容/ブルーベリー・ミニトマト・ピーマン収穫体験、箱膳での昼食、松巖寺見学など
- ▶定員/30人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料/中学生以上4,000円、小学生以下2,000円(送迎費用・昼食代など含む)
- ▶申し込み/7月10日(月)までに、電話で(株)農協観光長野支店(☎224-6100)へ



圃(一社)
市農業公社
☎227-1650



聴覚障害者向け講演会 「水害から身を守るには？」

- ▶とき/7月23日(日)10:00~12:00
- ▶ところ/ふれあい福祉センター
- ▶申し込み/7月14日(金)までに、右下の二次元コードから申し込むか、ファクスで市聴覚障害者センター「デフネットながの」(FAX229-5558)へ



※手話通訳・要約筆記が付きます。
※託児を実施します(1人500円、要予約)。

圃デフネットながの ☎229-5557



ブッシュクラフト体験

- ▶とき/8月8日(火)9:30~17:30
 - ▶ところ/アソビーバナガノパーク
 - ▶内容/たき火、ナイフの使い方など
 - ▶対象/小学生~高校生(小学4年生以下は保護者同伴)
 - ▶定員/20人(先着順)
 - ▶参加料/一人1,000円
 - ▶申し込み/事前に電話でアソビーバナガノパーク(☎239-2522)へ
- 圃森林いのしか対策課 ☎224-5040



膝痛予防講座

- ▶とき/7月25日(火)13:30~15:00
- ▶ところ/犀南保健センター
- ▶内容/講話、運動の紹介
- ▶申し込み・問い合わせ/7月21日(金)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ



長野市民病院 第40回市民健康講座

- ▶とき/7月8日(土)14:00~16:00
- ▶内容/がん治療に関する講演など
- ▶定員/100人(先着順)
- ※病院内ではマスクを着用してください。



圃(地独)長野市民病院 ☎295-1199



専門医による 認知症個別相談会

- ▶とき/7月19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/3人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同センター(☎224-7174)へ



不妊カウンセラーによる 不妊・不育症相談

- ▶とき/7月19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



フレイル予防の相談会

- ▶とき/7月24日(月)、8月8日(火)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)、社会参加などの相談
- ▶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

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 信州新町美術館・化石博物館

- 葉脈のしおり作りに挑戦！
- ▶とき／7月8日・15日(土)13:30～15:30
- ▶定員／各10人(先着順)
- ▶参加料／各50円
- ▶申し込み／事前に電話で同館へ
- 画家 くもざる ライブペイント
- 幅3メートルの作品を描きます。
- ▶とき／7月29日(土)・30日(日)10:00～15:00
- ※写真撮影可

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)

〒信州新町美術館・化石博物館
☎262-3500

行事催し 市立博物館 子ども体験のひろば

- 木のスクリー船をつくろう
- ▶とき／7月8日(土)10:00～12:00
- ▶参加料／300円
- たわらあみでつくるかべかざり(金魚)
- ▶とき／7月15日(土)10:00～12:00
- ダンボール箱でミニカホンをつくろう(※)
- ▶とき／7月22日(土)10:00～12:00、13:00～15:00
- ▶参加料／各100円

■牛乳パックでルービックキューブをつくろう

- ▶とき／7月29日(土)10:00～12:00

■つなわり自転車をつくろう

- ▶とき／8月5日(土)10:00～12:00
- ▶参加料／200円

上記はいずれも

- ▶受付時間／11:00まで(※のみ14:00まで)
- ▶入館料／一般300円、高校生150円(小・中学生無料)

〒市立博物館 ☎284-9011

行事催し 戸隠地質化石博物館

- 手仕事のじかん「苔(コケ)テラリウム」
- ▶とき／7月9日(日)13:00～15:00
- ▶対象／15歳以上の人
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶参加料／800円
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で市立博物館(☎284-9011)へ

■戸隠博物館夏まつり

さまざまなワークショップや体験イベントを用意しています。

- ▶とき／7月29日(土)10:00～15:00
- ※ワークショップごとに体験料(無料～500円)が異なります。

上記はいずれも

- ▶入館料／一般200円、高校生100円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)

■博物館わくわく入門

「ヒメアジサイを見る」

- ▶とき／7月16日(日)9:00～12:00
- ▶集合場所／戸隠神社中社西駐車場
- ▶対象／小学生以上
- ▶定員／15人(先着順)
- ▶参加料／200円
- ▶申し込み／事前に電話で戸隠地質化石博物館へ

〒戸隠地質化石博物館 ☎252-2228

行事催し 下水道ふれあいデー

普段は見るできない下水道施設を見学できます。夏休みの自由研究の題材などにぜひご利用ください。

- ▶とき／8月6日(日)10:00～14:00
- ▶ところ／アクアパル千曲
- ※詳しくは、市HPをご覧ください(7月中旬掲載予定)。

〒下水道整備課 ☎224-5074

行事催し 第28回中条でカブトムシをとろう

- ▶とき／7月16日(日)9:00～12:00(整理券配布8:00～)

- ▶ところ／「道の駅中条」の裏山
- ▶対象／親子(高校生以下の子どもとその保護者)

- ▶定員／300組(先着順)
- ▶参加料／一組1,000円

行事催し 保育士による保育士のためのなんでも懇談会

- ▶とき／①7月26日(水)、②8月18日(金)9:40～11:45

- ▶ところ／①中央保育園、②山王保育園

- ▶対象／保育士養成校に通う学生、保育士職に関心のある高校生

- ▶定員／各10人(先着順)
- ▶申込期限／①7月21日(金)、②8月10日(木)17:00



- ▶申し込み／7月1日(土)から、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

〒保育・幼稚園課 ☎224-8039

行事催し 長野発SDGsファッションショー

市と連携協定を締結している岡学園トータルデザインアカデミーが「アート&ファッションSDGs DE あそぼう」を開催します。

とき(8月)	内容	
2日(水)～7日(月)9:00～16:30	作品展示	
6日(日)	13:30～14:00	ファッションショー
	14:00～15:00	ワークショップ

- ▶ところ／ながの環境エネルギーセンター管理棟

〒岡学園トータルデザインアカデミー ☎226-5719



もんぜんぷら座ギャラリー

もんぜんぷら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき
3階市民 ギャラリー	せせらぎ美術協会洋画展	7月10日(月)~16日(日) 10:00~17:00
	若槻写友会・写友ともしび合同写真展	7月21日(金)~26日(水) 10:00~17:00
	広島・長崎原爆写真展	7月27日(木)~8月3日(水) 10:00~19:00



犬と猫の休日譲渡会

- ▶とき/7月15日(土)10:00~12:00
- ▶ところ/市保健所
- ▶定員/45人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月10日(月)~14日(金)に、電話で動物愛護センター(☎262-1212)へ



第9回 親子ミニ四駆イベント

- ▶とき/7月17日(月)11:00~17:00
- ▶ところ/権堂イーストプラザ市民交流センター
- ▶対象/小学生以上(10歳未満は保護者同伴)
- ▶タイムレースエントリー料/300円
- ▶走行料/10分100円
- ※製作体験教室など詳しくは、同センターHP、チラシ(同センターにあります)をご覧ください。

☎同センター ☎234-2906



浴衣の着付け110番

- 着付けや、着崩れた際のお直しをします。
- ▶とき/8月5日(土)14:00~19:00
- ▶ところ/権堂イーストプラザ市民交流センター
- ▶定員/30人程度(先着順)
- ▶利用料/着付け1,000円、お直し500円
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同センター(☎234-2906)へ



天体観測会(雨天決行)

- ▶とき/7月22日(土)19:00~21:30
- ▶ところ/南長野運動公園
- ▶対象/小学生以下(保護者同伴)
- ▶定員/10組(先着順)
- ▶参加料/一般300円、小学生以下200円(資料代、保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/7月10日(月)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ



真田宝物館であそぼ!

- かざぐるま作りや真田邸ガイドツアーなど、親子向けのイベントです。
- ▶とき/7月29日(土)10:00~11:30、13:00~14:30(受付時間)
- ▶ところ/文武学校、真田邸ほか
- ▶対象/小学生以下
- ※付き添いの保護者は入館料がかかります。

☎真田宝物館 ☎278-2801



薬草に親しむ会

- 講演会、薬草観察などを行います。
- ▶とき/8月6日(日)9:30~11:30(雨天時は講演会のみ開催)
- ▶ところ/茶臼山自然植物園
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/60人(先着順)
- ▶申し込み/7月18日(火)から、(一社)長野市薬剤師会HP内の申し込みフォームから申し込むか、電話で同会(☎227-3222)へ



☎食品生活衛生課 ☎226-9970



市立長野図書館

- 7月のおはなし会
- ▶とき/毎週水曜日15:00~15:30、毎週土曜日〔7月1日(土)を除く〕14:30~15:00、毎週日曜日11:00~11:30
- ▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など
- ▶対象/幼児~小学生
- 映画上映会
- ◇「シャレード」(字幕・カラー・113分)
- ▶とき/7月8日(土)14:00~
- ◇「素晴らしき哉、人生!」(字幕・白黒・130分)
- ▶とき/7月22日(土)14:00~



南部図書館

- 7月のおはなし会
- ▶とき/7月12日・19日・26日(水)11:00~11:30
- ▶内容/絵本の読みがたりなど
- ▶対象/小学生以下
- 夜のなつやすみこども会
- ▶とき/7月29日(土)17:30~18:30
- ▶内容/人形劇、工作など
- ▶対象/幼児~小学3年生とその保護者
- あかちゃんのおはなし会
- ▶とき/8月2日(水)13:30~14:00
- ▶内容/赤ちゃんマッサージ、絵本の紹介・読みがたり、手遊びなど
- ▶対象/0歳児とその保護者
- ▶持ち物/バスタオル



彩と香の富貴蘭展

- 約60鉢を展示します(販売あり)。
- ▶とき/7月8日(土)9:00~16:00、9日(日)9:00~15:00
- ▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟 圃(一財)ながの緑育協会

☎214-8719

お知らせ

まじろ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

まじろ ありがとうございます

【母子家庭のための福祉事業に】

▶ 匿名 / 3,000円

7月の日曜開庁は9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 市営住宅の入居者

〒227-2322 長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎

■市営住宅

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち優先	うち単身可
宇木	三輪九丁目	3DKY	3	1	3
大豆島東	大字大豆島	3DKY	1		1
川合新田	大字稲葉	3DKY	1		1
若里	若里五丁目	3DKY	2		2
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2KB	1		1
今井	川中島町今井原	3DKY	2		
美濃和田	豊野町石	3DKY	1		

■車いす使用者向け住宅(※1)

団地名	所在地	規格	募集戸数
上松東	上松四丁目	3DKY	1

■特定公共賃貸住宅(※2)

団地名	所在地	規格	募集戸数
川口	大岡甲	4DKY	1

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、車以外でお越しください。

◇常時募集している住宅があります。

▶ **申し込み** / 7月6日(木)~12日(水)8:30~19:00(土・日曜日は10:00~16:00)に、直接、県住宅供給公社へ

※1…常時車いすの使用を必要とする、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者の人を含む世帯のみ申し込み可能です(申し込み前に居宅内を見学できます(要予約))。

※2…申し込み後に修繕するため、入居まで2カ月程度かかります。なお、テレビを視聴する場合、ケーブルテレビへの加入が必要です。

募集 標語入り防火ポスター

火災予防を啓発する絵・図や標語が入ったポスターを募集します。

▶ **対象** / 長野市、飯綱町、信濃町、小川村に在住の園児、小学生、中学生

▶ **募集区分** / 園児の部(標語不要)、小学生の部、中学生の部

▶ **作品規格** / B4版からB3版程度の用紙を必ず縦長に使用、色彩は自由(個人の応募に限る)

▶ **応募方法** / 7月1日(土)~8月31日(木)(消印有効)に、作品の裏面に園・学校名、学年(園児は年齢、氏名(ふりがな)を記入の上、直接最寄りの消防署などへ持参するか、郵送で予防課(〒380-0901長野市大字鶴賀1730-2)へ

☎予防課 ☎227-8001

募集 長野市文化芸術振興審議会公募委員

▶ **対象** / 市内在住の18歳以上(就任時)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** / 若干名(書類選考)

▶ **任期** / 9月1日(金)から2年間

▶ **申し込み** / 7月31日(月)(必着)までに、所定の応募用紙[市HP、文化芸術課(第二庁舎3階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、「長野市の文化芸術について感じていること」をテーマにした小論文(800字以内)を添えて、直接、郵送、Eメールのいずれかで同課(〒380-8512長野市役所、☎geijutsu@city.nagano.lg.jp)へ

☎文化芸術課 ☎224-7504

行事催し 松代文化ホール



■ベビーマッサージ

▶ **とき** / 7月21日(金)10:00~11:00

■ダンボール迷路で遊ぼう!

▶ **とき** / 8月5日(土)~7日(月)・9日(水)10:00~、11:00~、13:00~、14:00~、15:00~

■天然石の標本をつくろう!

▶ **とき** / 8月5日(土)13:00~14:00、14:30~15:30

■浮沈子で釣りゲームをつくろう

▶ **とき** / 8月6日(日)13:00~14:00、14:30~15:30

上記はいずれも

▶ **申し込み・問い合わせ** / 事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

※参加料がかかります。詳しくは、同ホールHPをご覧ください。

お知らせ 農作業中の熱中症予防のお願い

①高温時の作業は極力避ける ②作業中は20分おきに休憩し、水分補給を行う ③帽子や冷感タオル、空調服などの熱中症予防グッズを活用する ④単独作業を避ける

圃農業政策課 ☎224-7274

お知らせ 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

7月19日(水)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。

圃市民窓口課 ☎224-6428

お知らせ 地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケート

内閣府では、今後の防災対策に向けて、市民の声を反映させるため、避難意識などに関するアンケート調査を実施します。右の二次元コードから回答してください。



▶回答期限/8月31日(木)まで

圃危機管理防災課 ☎224-5006

お知らせ 市町村振興宝くじ「サマージャンポ宝くじ」販売

宝くじの収益金は市町村に配分され、地域のまちづくりに役立てられます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

▶発売期間/7月4日(火)~8月4日(金)

圃財政課 ☎224-5014

【おわびと訂正】

本紙6月号に掲載した記事に誤りがありましたので、おわびして訂正します。

■29ページ くらしのチャンネル欄

〔正〕「わが街ながのゆかりの作家展」くもぎる個展~パステルで描く動物たち

〔誤〕「わが街ながのゆかりの作家展」くもぎる個展~パステルカラーで描く動物たち

お知らせ 障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金の支給

■在宅福祉介護料(障害者)

▶対象/7月1日現在、市内に1年以上居住し、次の要件に該当する20歳以上の障害者を、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(施設やグループホームなどに入所している場合を除く)で介護している人

▶要件/障害支援区分4~6か要介護3~5、特別障害者手当・福祉手当を受給のいずれかに該当

▶支給額(年額)/第1種(障害支援区分5・6または要介護4・5相当)=3万5千円、第2種(障害支援区分4または要介護3相当)=2万5千円、第3種(特別障害者手当受給者)=1万1千円、第4種(福祉手当受給者)=9千円

■重度心身障害児福祉年金

▶対象/7月1日現在、市内に6カ月以上居住し、次の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者(障害児が施設に入所している場合を除く)

▶要件/身体障害者手帳1~4級か療育手帳を所有、特別児童扶養手当を認定、障害児福祉手当を受給のいずれかに該当

▶支給額(年額)/第1種=13万5千円、第2種=9万9千円、第3種=3万3千円

■上記はいずれも

▶支給時期/9月下旬

▶申し込み/7月31日(月)(消印有効)までに、所定の申請書〔障害福祉課(第二庁舎1階)にあります〕に必要事項を記入の上、郵送か直接、障害福祉課(〒380-8512長野市役所)へ※在宅福祉介護料は、各支所でも申し込みできます。

圃障害福祉課 ☎224-5030

お知らせ 高齢者の在宅介護支援

▶対象/7月1日現在、市内に1年以上居住する65歳以上の要介護3以上の高齢者と同居し、前1年間のうち通算6カ月(180日)以上在宅(入院・施設入所・ショートステイ利用期間を除く)で介護している人(特別障害者手当・福祉手当を受給している要介護高齢者、6月30日時点で死亡・転出・特別養護老人ホームなどの福祉施設へ入所している要介護高齢者の介護者を除く)

▶支給額(年額)/第1種(要介護4・5)=3万5千円、第2種(要介護3)=2万5千円

▶申し込み/7月31日(月)(消印有効)までに、所定の申請書〔地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)、または直接各支所へ圃地域包括ケア推進課 ☎224-8929

お知らせ 長野市子育てガイドブックの発行

▶配布場所/市民窓口課(第一庁舎2階)、第二庁舎2階各課(こども総合支援センター、子育て家庭福祉課、保育・幼稚園課)、健康課、各保健センター、各支所、各こども広場など圃こども総合支援センター ☎224-7849

お知らせ 夏の成人式のご案内

日程など、詳しくは市HPをご覧ください。

圃家庭・地域学びの課

☎224-5082



お知らせ 視覚障害者用の電子図書館をご利用ください

スマートフォンやタブレットなどを使って、音声による電子書籍が利用できます。

▶対象/視覚障害の身体障害者手帳所有者

圃市立長野図書館 ☎235-7700

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

お知らせ マイナポイントの 申込期限などの延長

- ▶ **申込期限**／9月30日(土)
 - ※ポイントをもらうためのキャッシュレス決済の利用・チャージ期限も同日です。
 - ※一部の決済サービスは申込期限が早い場合があります。
 - ▶ **対象**／2月28日までに、マイナンバーカードを申請した人
- 
- ☎マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178

お知らせ マイナンバーカードを 受け取りましたか？

マイナンバーカードの交付通知書が届いた人は、内容を確認の上、お早めに受け取りをお願いします。

☎市民窓口課 ☎224-8380

お知らせ インターネットによる 市有財産の売却

- KSI官公庁オークション
 - ▶ **出品物**／動産(物品)
 - ▶ **申込期間**／7月14日(金)13:00～31日(月)14:00
 - ※詳しくは、市HPをご覧ください[7月13日(木)13:00掲載開始予定]。
- ☎管財課 ☎224-5016

お知らせ 土地家屋調査士 無料相談会

- ▶ **とき**／7月31日(月)13:30～16:00
- ▶ **ところ**／芸術館展示サロン
- ▶ **申し込み・問い合わせ**／事前に電話で県土地家屋調査士会長野支部(☎273-8120)へ

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
7月14日・21日・28日、8月4日(金)	市民相談室 (もんぜんぷら座)
7月14日(金)	豊野支所
7月21日(金)	松代支所
8月1日(火)	信州新町支所
8月4日(金)	篠ノ井交流センター
8月7日(月)	中条総合市民センター

☎広報広聴課 ☎224-5004

お知らせ 行政書士無料相談会

- ▶ **とき**／7月14日(金)13:00～16:00
- ▶ **ところ**／かがやきひろば柳町
- ▶ **対象**／市内在住の人
- ▶ **定員**／4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(☎235-0019)へ

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	ところ
7月11日(火) 13:00～16:00	川中島町公民館
7月14日(金) 13:30～16:00	豊野支所
7月18日(火) 13:00～16:00	中央隣保館、 更北公民館
8月7日(月) 10:00～12:00	中条総合市民センター

☎人権・男女共同参画課 ☎224-5084

- ・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 不用品あっせん

- ▶ **さしあげます**／蚊帳、猫のケージ、家庭用精米機、七五三用の着物(7歳女兒)
- ▶ **ゆずってください**／脱穀機、まきストーブ
- ▶ **申し込み・問い合わせ**／7月10日(月)12:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ(先着順)
- ※物品の提供は無償が条件です。
- ※あっせんは1人1品です。

お知らせ 市民病院 病後児保育室新設

- ▶ **開所日時**／月～金曜日8:00～18:00(祝休日・年末年始を除く)
 - ▶ **ところ**／市民病院病後児保育室「ベビーハウスたんぼぼ」
 - ▶ **対象**／病気の回復期にあり、集団保育が困難な生後6カ月～就学前の子ども
 - ▶ **定員**／1日3人(先着順)
 - ▶ **利用料**／1日2,000円(昼食代など含む)
 - ▶ **申し込み**／事前に電話で、ベビーハウスたんぼぼ(☎295-1627)へ
- ☎保育・幼稚園課 ☎224-8406

お知らせ 避難行動要支援者名簿 作成のための調査

災害対策基本法に基づき、災害発生に備え、避難の際に支援を必要とする人の名簿を作成しています。民生委員の訪問などにより、名簿掲載の同意の有無を確認する調査を実施します。

- ▶ **調査期間**／7～10月
 - ▶ **対象**／75歳以上のみの世帯、要介護3以上の人、身体障害者手帳1・2級の人、視聴覚障害の人、療育手帳A1・A2の人、精神障害者保健福祉手帳1級の人、その他該当する人など
- ☎福祉政策課 ☎224-5028

長野市で結婚生活を スタートする人を応援します

長野市結婚新生活支援事業補助金

長野市で新生活をスタートさせる新婚世帯を対象に、結婚に伴う住宅費用(住宅の取得・賃借、リフォーム、引っ越し)を補助します。

補助対象



住宅の取得費用

建物の購入費(土地の購入費を除く)



住宅の賃借費用

賃料、敷金、礼金、共益費、保証金、仲介手数料



リフォーム費用

住宅の機能の維持または向上のために行う修繕、増築、改築、設備更新などの工事費用



引っ越し費用

引っ越し業者や運送業者に支払った費用

補助金額

最大30万円(夫婦ともに婚姻日の年齢が29歳以下の場合には最大60万円)

対象世帯

- ・市内在住で婚姻日の年齢がともに39歳以下の夫婦
- ・令和5年4月1日～令和6年3月31日の間に婚姻した夫婦
- ・令和4年分の所得金額が夫婦合計で500万円未満(奨学金の返還を行っていた場合には年間の返済額を控除します)

申請期間

7月1日(土)～令和6年3月31日(日)
[窓口受付は7月3日(月)～令和6年3月29日(金)]



▲詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 移住推進課 ☎ 224-8639 FAX224-5103

長野市マリッジサポートデスクが結婚を希望する人の出会いの場として、 ながの結婚マッチングシステム[NAGANO ai MATCH]の登録をサポートします

登録からご成婚までの流れ



◀詳しくは、市ホームページをご覧ください。

1 仮登録(来所予約)

スマートフォンなどから仮登録をして、マリッジサポートデスクへ来所予約をしましょう。

2 往訪・本登録

必要書類を持ってマリッジサポートデスクを往訪し、自分のプロフィールやお相手に望むことなどを登録しましょう。

3 お相手探し

プロフィールを検索・閲覧し、気になるお相手にお見合いの申し込みをします。

4 お見合い

5 交際スタート

6 ご成婚

☎ 長野市マリッジサポートデスク ☎ 224-8639 FAX224-8569

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」

