

幸せ実感都市『ながの』

# NAGANO

広報ながの

令和5年  
(2023年) 9月号

No.1650

9月20日(水)～26日(火)は

動物愛護週間 

「子どもたちの参加促進」「美しく豊かな自然との共存」「平和と友好の祭典の実現」を大会の基本理念のテーマとして開催された長野オリンピック冬季競技大会(以下、長野オリンピック)。記憶は今もなお色あせることなく強烈な思い出として私の胸のうちに生き続けている。ホームグラウンドで競技できた喜び。メダル獲得を目標に挑んだ試合。自分がペしゃんこになりそうな重圧。あと一步でメダルに届かなかった悔しさ。複雑な心境が少し残るのも事実だが、今となっては力の限り応援してくれた人々の前で競技できたことの幸福感が大きい。

長野オリンピックの参加者は、もちろん選手だけではなく。警備、輸送、会場整理などの運営や、文化交流を通じて大会を成功に導いてくれた多くの人たち。担当する役割に、それぞれの人在必死になって取り組んだ結果、大会は国内外から高く評価された。

そして、参加者の中には「雪ん子」がいた。市内の小・中学生からなる150人の子どもたちは、「雪ん子」として、オリンピックスタジアムで行われた開会式で世界各国の国旗がデザインされた白い衣装を

身にまとった。歌手の森山良子さんが歌う「明日こそ、子供たちが・・・WHEN CHILDREN RULE THE WORLD」に合わせて踊りを披露し、聖火点灯のシーンでは聖火台に続く長い階段に立ち、彩りを添えてくれた。また、長野オリンピックに始まり、以降のオリンピックでもその運動が継承された「一校一国運動」では、市内全ての子どもたちが、「世界」とつながる「手触り」を感じたのではないかなと思う。

あれから25年の歳月を重ねた今、あの経験は、子どもたちのその後の人生に何らかの影響を与えたのだろうかと思うことがある。人生はさまざまな経験からつくられる。故に子どもたちもまた、人生を形づくる何かを得たのではないかなと。もちろん私には知り得ることはできないが。

ただ、確かなことは、当時、まちを挙げて、「子どもたちの参加」を応援し、参加と体験から学びを得ることで、人生を豊かにしてほしいと願ったことだ。この想いはまだこのまちに生き続けていると市民みんなで共有すること。それこそが、オリンピックレガシーなのだと思う。

荻原健司

も く じ

- 市長エッセー ..... 2
- 皆さんの意見を募集します ..... 3
- 令和5年住宅・土地統計調査 ..... 3
- 市議会議員一般選挙 ..... 4・5
- 信州新町化石博物館 30周年記念イベント ... 6
- 新型コロナワクチン追加接種  
(令和5年秋開始接種)のお知らせ ..... 6
- (仮称)ながのこども館 愛称募集 ..... 7
- 長野地域連携中枢都市圏の取り組み ..... 7
- 令和6年度保育園などの入園手続き ..... 8
- 9月1日は「防災の日」 ..... 9
- 認知症啓発月間 ..... 10
- 高齢者虐待防止 ..... 10
- 自殺予防週間 ..... 11
- 高齢者を火災から守る運動 ..... 11
- 2023オリンピックデーラン ..... 12
- NAGANOスポーツフェスティバル ..... 13
- フォトニュース ..... 13
- ながの環境フェア2023 ..... 14
- ママたちのお仕事フェスタ ..... 14
- 社会人ライフデザインセミナー「N-カジ」 ... 14
- 動物愛護週間 ..... 15
- 長野市芸術館令和5年度主催公演 秋～冬 ... 16

- 真田宝物館 特別展 ..... 16
- ダンシングナイトin芸術館 参加者募集 ..... 17
- 地域きらめきニュース ..... 18
- 公文書館からのお知らせ ..... 19
- 集客プロモーションパートナー都市  
からのお知らせ ..... 19
- 9月の市政番組 ..... 20
- 暮らしのチャンネル ..... 20～31
- 長野運動公園総合体育館建て替え事業 ..... 32

今月の表紙

7月27日、市内の小学生を対象に、こども動物愛護教室を開催しました。教室では、市保健所に保護される犬や猫について学ぶとともに、実際に世話や診療体験を行い、動物の適正飼育について理解を深めました。(関連記事15ページ)

長野市の人口と世帯数 (令和5年8月1日現在)

総数 366,825人(男178,217人 女188,608人)  
 前月比 +10人(+8人 +2人)  
 世帯数164,827世帯(前月比 +107世帯)

# (仮称)長野市犯罪被害者等支援条例骨子案 意見募集

誰でも、突然、自分の意思とは無関係に事件に巻き込まれる可能性があります。

犯罪被害者とその家族や遺族の多くは、心身の直接的な被害だけではなく、事件後の精神的ショック、経済的な困窮、周囲の人の心ないうわさ、さらにはSNSなどによる誹謗(ひぼう)中傷といった、いわゆる二次被害に苦しめられることがあります。

誰もが安全・安心に暮らすことができる社会の実現が求められています。

## (仮称)長野市犯罪被害者等支援条例

犯罪被害者などに対する支援策として、「(仮称)長野市犯罪被害者等支援条例」を制定します。制定に当たり、条例骨子案がまとまりましたので、皆様のご意見をお寄せください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## ご意見をお寄せください

▶募集期間 9月1日(金)~29日(金)(消印有効)

▶閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

人権・男女共同参画課(第一庁舎4階)、行政資料コーナー(第一庁舎3階)、各支所、市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードができます)

▶意見・提案用紙の提出方法

- ・ながの電子申請サービス(長野市)
- ・郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、人権・男女共同参画課(〒380-8512長野市役所、✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp)へ
- ・各閲覧場所へ持参

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

※ご意見への個別の回答はしません。

※条例へのご意見の反映状況は、個人情報を除き、市ホームページなどで公表します。

問 人権・男女共同参画課 ☎224-5084 FAX224-7547

## 令和5年住宅・土地統計調査の実施

令和5年の住宅・土地統計調査は、市内3008調査区(\*)のうち、国の抽出により396調査区が対象となりました。調査の対象となった世帯には、9月下旬から、統計調査員が調査書類の配布に伺いますので、回答にご協力をお願いします。

\*調査区：令和2年国勢調査区

### 調査の方法は？

▼8月下旬~9月上旬：統計調査員が、調査区内の住宅件数の確認などを行いながら「調査のお知らせ」を配布します。

▼9月下旬：調査対象となった世帯へ統計調査員が訪問し、調査書類を配布します。

▼調査の回答方法：原則としてインターネットか郵送となります。10月9日(月)までに回答のない世帯には、統計調査員が訪問し、記入済みの調査票を回収します。

### 秘密は固く守られます

統計法は、調査結果の利用制限を厳格に定めています。統計を作成する目的以外に、調査票を使用することはありません。

※統計調査員は県知事が任命した特別職の地方公務員で、「調査員証」を携帯しています。統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください。

### 企画課統計担当

☎229・6234 FAX228・7634

10月1日(日)は  
「住宅・土地統計調査」  
ご回答をお願いいたします

インターネット回答が簡単で便利！

詳しくは「住宅・土地統計調査」で検索  
<https://www.stat.go.jp/data/jyutaku/index.html>



みんなのおうち調査

住宅・土地統計調査

総務省統計局 都道府県 市区町村からのお知らせです



# 9月17日(日)は 長野市議会議員 一般選挙の投票日

投票は市政参加への一歩です。棄権せず、投票しましょう。



投票に  
行こう!

◀長野市明るい選挙  
推進キャラクター  
「おいしさ満点  
めいすいくん」



▲市ホームページ

▶長野市議会議員一般選挙啓発ポスター  
市立長野高等学校3年村田亘さん作



- ・投票できない人
  - ・6月10日以降に本市に転入届を出した人
  - ・市外へ転出届を出す人(転出日より投票ができる場合があります)

## 投票できない人

日本国籍を有する18歳以上(平成17年9月18日以前に出生)の人で、引き続き3カ月以上本市に住居登録がある人(6月9日までに本市に住居登録をした人)

## 投票できる人

- ▼告示日 / 9月10日(日)
- ▼定数 / 36人
- ▼任期 / 10月1日(日)から4年間

## 投票所入場券

9月1日(金)に世帯分をはがきで発送予定です。投票所や投票できる時間などを確認し、投票所にお持ちください。

入場券をお持ちでない場合は、投票所でマイナンバーカードや運転免許証などで本人確認をします。  
※8月26日(土)以降に市内で転居届を出した人は、転居前の投票所(投票所入場券に記載してある投票所)での投票になります。

## 投票所入場券(表面のイメージ図)

市議会議員選挙 投票所入場券		名簿対照	
第	投票区	頁	番
氏名			
投票所			
投票日 9月17日(日) 午前7時から午後〇時まで			
※期日前投票をされる人は、以下に記入し、お持ちください。 期日前投票請求書(兼宣誓書) 投票日は以下の理由に該当する見込みであることを宣誓し、投票用紙を請求します。 理由 仕事・学業等、外出・旅行等、病気・出産等、他の市区町村に居住、その他			
投票年月日 令和5年9月 日			
住所 長野市			
氏名 (本人署名)	生年 月日	明・大・昭・平 年 月 日	

※期日前投票を利用する人は、こちらに記入し、お持ちください。

投票日に投票所へ行ける人

投票日に投票所へ行けない人

他の市区町村に滞在している人で、本市の投票所へ行けない人

病院や介護施設などに入院・入所している人

身体に一定の障害をお持ちの人  
要介護5の人

▶ 当日投票

▶ ① 期日前投票

▶ ② 滞在地での不在者投票

▶ ③ 指定施設での不在者投票

▶ ④ 郵便による不在者投票

※④を希望する人は、9月13日(水)(必着)までに、市選挙管理委員会事務局に投票用紙請求書を提出してください。

## 1 期日前投票

お住まいの地区に関係なく、どの期日前投票所でも投票ができます。

場所	投票時間	9							投票日
		10	11	12	13	14	15	16	
		日	月	火	水	木	金	土	
市役所本庁※1	8:30~20:00		○	○	○	○	○	○	告示日
支所 篠ノ井・豊野	8:30~17:00			○	○	○	○		
支所 その他				○	○	○	○		
若里第二分室 (ビッグハット北)	8:30~20:00			○	○	○			
権堂イーストプラザ※3	10:00~20:00							○	

※1…市役所本庁の期日前投票所は第一庁舎1階の市民交流スペースです。

※2…投票時間は8:30~20:00です。

※3…権堂イーストプラザには駐車場がないため、公共交通機関などをご利用ください。

## 2 滞在地での不在者投票

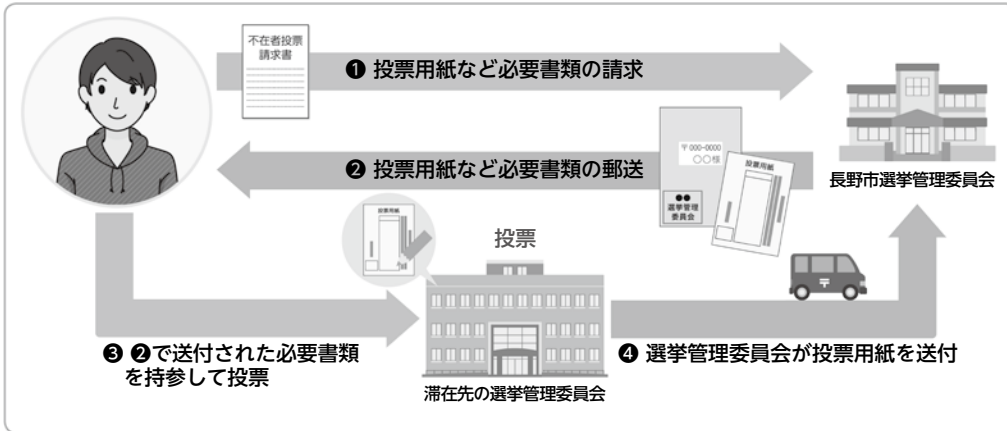
選挙期間中、学業や仕事などで他の市区町村に一時的に滞在している人は、滞在先の市区町村で不在者投票ができます。事前に投票用紙の請求手続きが必要ですので、早めに市

選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

マイナンバーカード(電子証明書付き)をお持ちの人は、総務省の「マイナポータル」「ぴったりサービス」からオンラインで請求することができます。



## 滞在地での不在者投票の流れ



## 3 指定施設での不在者投票

指定を受けた病院や介護施設などに入院・入所している人は、その施設内で投票ができます。手続きの方法などは、各施設へお問い合わせください。



▲不在者投票施設一覧

## 4 郵便による不在者投票

次の条件に該当する人は、「郵便等投票制度」により自宅などで投票ができます。

- ・介護保険法上の要介護者で、要介護状態区分が「要介護5」の人
- ・身体障害者手帳、戦傷病者手帳などを所持し、左表に該当する人

障害名	等級
両下肢、体幹、移動機能	1・2級
心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1・3級
免疫、肝臓	1~3級

※初めて利用する人は、事前に証明書の交付申請が必要です。

※代理記載制度：「郵便等投票制度」の対象者で、上肢または視覚障害の1級に該当する人は、代理記載人に投票に関する記載をしてもらうことができます。

## ■点字投票

各投票所に備え付けの点字器をご利用ください。

## ■代理投票

候補者名などを自書できない人は、投票所の係員が代筆する代理投票をご利用ください。なお、家族などによる代理投票はできません。

## 選挙公報の配布

候補者の政策・政見をお知らせするための選挙公報を配布します。

## ▼配布方法

- ・新聞折り込み(9月13日(水)朝刊)
- ・市役所本庁、各支所、その他公共施設への備え置き
- ・ポスティング(新聞未購読世帯の郵便受けへ直接投入)

※選挙公報は、市ホームページでも公開します。

新型コロナウイルス感染症の感染症状法上の位置付けが5類に移行したため、使い捨ての鉛筆を記載台に備え付けの鉛筆に変更します。筆記用具を持参することも可能です。

## 問 選挙管理委員会事務局

☎ 224・5058 FAX 224・5120

# 恐竜あらかわる! 信州新町化石博物館を救え!

信州新町 恐竜化石計画

信州新町地区の新たな魅力を創出するイベントを開催します。12月に開館30年を迎える信州新町化石博物館をメイン会場とし、動く恐竜ショー(ベロキラプトル)、ナイトミュージアム、化石発掘体験などを開催するほか、信州新町各地区でもさまざまな催しを行います。

イベント内容やスケジュールなど詳細については、信州新町化石博物館と信州新町観光協会のホームページをご覧ください。

※9月16日(土)・17日(日)・18日(月)の恐竜イベント期間はどなたでも入館料無料です。

※スタンプラリーと絵画コンクールの展示は、9月15日(金)から開催します。



信州新町化石博物館  
ホームページ



信州新町観光協会  
ホームページ



※信州新町化石博物館外観イメージです。



信州新町美術館・化石博物館

☎262-3500 FAX262-5181

信州新町観光協会

☎262-2245 FAX262-4799

## 新型コロナワクチン追加接種(令和5年秋開始接種)のお知らせ

対象者	接種券発送時期
令和5年春開始接種※を受けた人	前回の接種日から3カ月をめぐりに順次発送します。接種は9月20日(水)以降です。
令和5年春開始接種※を受けていない人	送付する案内通知に同封した返信用はがき(接種券申請書)を返信した人に対し、10月上旬から順次発送します。

※令和5年春開始接種:65歳以上の人や基礎疾患を有する5~64歳の人、医療従事者、高齢者施設従事者などを対象とした追加接種(実施期間:5月8日~9月19日)

長野市ワクチン接種コールセンター

☎225-5670(8:30~18:00(年末年始・祝日を除く))

- ▶接種期間/9月20日(水)~12月末(予定)
- ▶接種費用/無料
- ▶使用ワクチン/オミクロン株XBB.1.5系統に対応したワクチン
- ▶接種間隔/前回の接種日から3カ月
- ▶予約方法/個別接種=各医療機関に直接予約  
集団接種=インターネットサイトか電話(予約専用ダイヤル☎0120-677-090)

●新型コロナワクチン接種は、「医療機関での個別接種」を中心とする体制に順次移行します。



▲市ホームページ

健康課 ☎226-9960 FAX226-9982

募集期限  
9月15日(金)まで

# (仮称)ながのこども館 愛称募集

(仮称)ながのこども館  
イメージ図(1階)



城山動物園隣にある旧少年科学センター(令和4年3月閉館)を、天候に左右されずに利用できる施設として整備しています。令和6年夏にオープンの予定です。愛称を募集しますので、小学生の皆さん、ぜひ、応募してください。

旧施設の科学展示物を生かしながら、からだと心の発達を促す遊具やデジタルコンテンツを導入することで、これまでにない幅広い体験ができるようになります。ご期待ください！



イメージ図(地下)

- ▶対象／市内在住または在学の小学生
- ▶応募方法／9月15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、所定の応募用紙[市ホームページ、公園緑地課(第二庁舎5階)]にあります。各小学校でも配布します]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問 公園緑地課 ☎224-7284 FAX224-5111

## 長野市と近隣市町村が連携した地域活性化の取り組み

### 長野地域連携中枢都市圏

長野圏域の住民が安心して快適に暮らしていけるよう、それぞれの市町村がお互いの強みを活(い)かし、弱みを補いながら力を合わせて地域経済の活性化や住民サービスの向上に取り組んでいます。

### 目指すべき圏域の将来像と目標人口

誰もが自分らしく活躍できる活気に満ちた圏域  
～伝統を繋(つな)ぎ、革新で未来を拓(ひら)く～  
2040年の圏域人口476,000人以上



▲長野地域連携中枢都市圏について



### 圏域全体の経済成長のけん引(14事業)



### 高次の都市機能の集積・強化(4事業)



### 圏域全体の生活関連機能サービスの向上(40事業)



#### 保育の広域利用の拡大事業

病児・病後児保育事業の広域利用の推進および広域入所や近隣市町村からの一時預かり保育の受け入れ継続

### 就職情報サイトの活用など地域への就職支援事業

- ・就職情報サイト「おしごとながの」を通じた地域への就職支援の強化
- ・各種イベントによるUJIターン就職の促進

### 農業の新たな担い手育成事業

農業の新たな担い手として、長野市農業研修センターで多様な人材を育成・支援

### 公共交通利便性向上事業

バス共通ICカード「KURURU(くるる)」の利用可能範囲を拡大し、長野地域の自治体で共通して利用できる環境を整備

### 移住・定住促進事業・婚活支援事業

- ・合同相談会、移住交流イベントなどへの共同出展
- ・移住婚活ツアーの開催



問 企画課 ☎224-5010 FAX224-5103

# 令和6年度 保育園・認定こども園・幼稚園などの入園手続き

令和6年4月の保育園、認定こども園、幼稚園、地域型保育事業所の入園申し込みが始まります。

## 申込期間

保育園、認定こども園(保育利用)、地域型保育事業所	認定こども園(教育利用)、幼稚園
10月20日(金)～11月10日(金) ※書類は第1希望の園に提出してください。	10月20日(金)～(各園の定める日) ※書類は各希望園に提出してください。

## 保育を必要とする理由

保育園、認定こども園(保育利用)、地域型保育事業所を希望する場合、次の「保育を必要とする理由」のいずれかに該当する必要があります。

お子さんの年齢と保育の必要性の有無により利用できる園が異なります。

- 就労 妊娠・出産 保護者の疾病・障害 同居親族の介護・看護 災害復旧
- 求職活動 就学 虐待・DV(ドメスティックバイオレンス)の恐れがある
- 育児休業中に、すでに保育利用の子どもがいて、継続利用が必要 その他市長が認める理由

保護者の双方がいずれかに該当しますか？

はい

いいえ

お子さんは3歳以上ですか ※

お子さんは3歳以上ですか ※

※年齢は令和6年3月31日時点

はい

いいえ

はい

いいえ

利用できる施設

・保育園  
・認定こども園(保育利用)  
※幼稚園を利用することもできます。

・保育園  
・認定こども園(保育利用)  
・地域型保育事業所

・認定こども園(教育利用)  
・幼稚園

満3歳から利用できる幼稚園などがあります。

認定こども園(教育利用)や幼稚園の預かり保育利用料について無償化給付を受ける場合も、上記の「保育を必要とする理由」のいずれかに該当する必要があります。

## 入園手続き

詳しくは入園申込書と一緒に配布する「利用のご案内」をご覧ください。

### ■保育園、認定こども園(保育利用)、地域型保育事業所

▶入園申込書類の配布開始日／10月2日(月)

各園、保育・幼稚園課(第二庁舎2階)、各支所で配布します。

▶入園の決定／令和6年2月上旬頃に郵送で通知

入園の決定は先着順ではなく、市が定める利用調整基準に基づき、保育の必要度の高い人を優先します。

### ■認定こども園(教育利用)、幼稚園

申込書類、選考方法については各園にお問い合わせください。

### 各園受け入れ予定数

令和6年度各園の受け入れ予定人数は10月2日(月)から、市ホームページで公表します。



☎保育・幼稚園課

☎224-8031 FAX264-5355



# 9月1日は「防災の日」 ～日頃から災害に備えることが大切です～

100年前の大正12年9月1日に関東大震災が発生したことに由来し、「災害への備えを怠らないように」という意味を込めて、「防災の日」が制定されました。

いつ災害が発生しても、落ち着いて行動できるように、日頃から防災の知識を身に付け、心構えをしておきましょう。

## 日頃から備える

災害時の自宅のリスクや、避難経路上の危険な箇所、安全な避難場所などを、本紙8月号と同時に全戸配布した新しい洪水ハザードマップで確認してください。

日頃から、家族で非常時の役割分担や連絡方法などを話し合っておきましょう。また、危険が迫った時に迷わず行動できるように、新しい洪水ハザードマップに同封の「わが家の避難行動確認シート」を作成し、避難のタイミングや避難先などをあらかじめ確認しておきましょう。

## 風水害に備える

近年の風水害は、「記録的な大雨」など、想定を超える量の降雨による災害が多くなっています。また、これからの時季は、台風などによる風水害が発生しやすくなります。

大雨による被害を防ぐためには、事前に情報を入手し、災害発生を想

定して、早め早めの対応を取ることが非常に大切です。

## 地震に備える

大切なわが家を守るため、地震に強い住まいをつくることが重要です。補強工事により、耐震強度を上げておくことも有効です。

また、家具や大型家電に転倒防止策を施していない場合は、金具や固定器具を使って転倒を防止するとともに、高い所に物を置かないなどの対策を取りましょう。

## 情報を入手する

災害発生や避難に関する正確な情報を入手することは、適切な避難をする上でとても重要です。

テレビ、ラジオ、インターネット、SNSなどから、どのような情報を得ることができるかを確認し、災害時に備えましょう。

## 災害支援ターミナルの運用開始



長野運動公園内に、災害支援の新たな拠点となる「長野市災害支援ターミナル」を開設し、7月19日から運用を開始しました。

本ターミナルは、一般社団法人日本ライオンズから、災害支援用ドローン2機、可搬蓄電池3台などとともに本市に寄贈いただいたものです。

太陽光発電による蓄電システムを備えていることから、停電時においても電力を供給することが可能となっています。

## 災害時におけるドローンの活用



偵察用と資材運搬用で、現場の状況確認を行うほか、孤立した集落への物資搬送などに活用する予定です。

## 災害支援ドローン隊の発足



市職員11人で編成し、訓練や研修を積み、災害現場での活動を行う予定です。

危機管理防災課

224・5006

FAX 224・5109

## 9月は認知症啓発月間

# 認知症があっても安心して暮らせるまちへ

世界アルツハイマーデー（9月21日）を含む9月の1カ月間は、「認知症啓発月間」です。認知症を正しく理解し、誰もが暮らしやすいまちを目指し、認知症について正しく理解しましょう。

## 認知症相談会

「物忘れが増えてきた」など、認知症について不安や心配のある人はご相談ください。専門医がお答えします。かかりつけ内科医がある場合は、まずそちらに相談してください。

とき (13:00~15:00)	9月13日(水)	9月20日(水)
ところ	篠ノ井交流センター	中部地域包括支援センター (第二庁舎1階)
定員	各3人(先着順)	
申込先	中部地域包括支援センター 篠ノ井支所 駐在 (☎292-3358)	中部地域包括支援センター

## 認知症サポーター講座

認知症を正しく理解し、本人やその家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座です。認知症の当事者によるお話も予定しています。

# 介護の悩みや負担を抱え込まないで 高齢者虐待防止へ

## 悩みを抱え込まないで

介護の悩みや負担を一人で抱え込まず、地域包括支援センターや家族、周囲の人に相談しましょう。

また、高齢者と介護者が良い関係で長く一緒にいるためには、介護者のストレスをため込まないようにすることが大事です。市では、心の負担を軽減するための動画を、令和6年3月31日までの期間限定で配信しています。下の二次元コードからご覧ください。



## 「虐待かも」と思ったら

「高齢者虐待かな？」と気付いたとき、心配になったときなどは、左記の相談先にご連絡をお願いします。その連絡が、高齢者や介護者を救うことにつながります。

## ○地域包括ケア推進課

☎224・8929

## ○福祉政策課篠ノ井分室

☎292・2593

## ○各地域包括支援センター

(連絡先は、市ホームページをご覧ください。)



高齢者虐待は、どの家庭でも起こり得る身近な問題です。特に介護を担う家族(介護者)は、心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚がないままに、「虐待」に至ってしまうこともあります。周囲の人の声かけや変化の気付きが、高齢者の尊厳を守り、高齢者虐待防止や介護者などを救うことにつながります。

## 地域包括ケア推進課

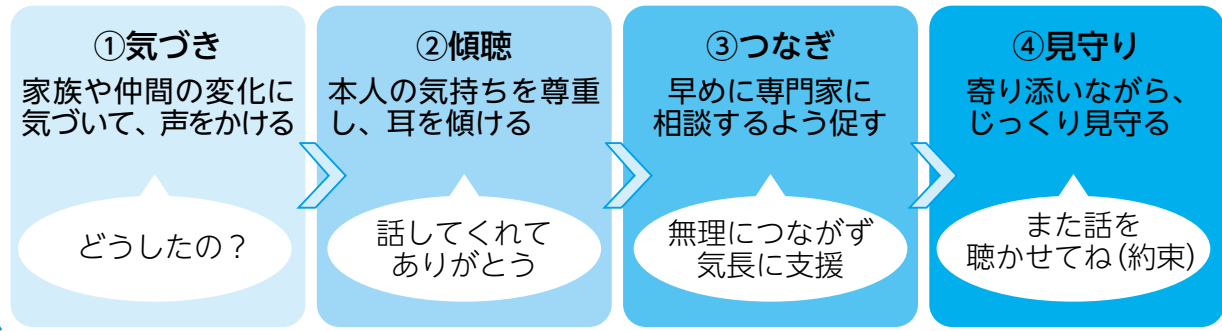
### 中部地域包括支援センター

☎224・7174 FAX224・8574

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です  
 ～大切ないのちまもる～ゲートキーパーになろう

## ゲートキーパーの役割

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人です。  
 あなたも講座を受講して、ゲートキーパーになりませんか？



### ゲートキーパー講座

第1回 10月6日(金)

▼講演／うつ病と自殺予防について

▼講師／轟慶子さん(鶴賀病院医師)

第2回 11月2日(木)

▼講演／相手が安心できる話の聴き方

方々悩みを抱える人への対応のポイント

▼講師／山本京子さん(臨床心理士)

### いずれの講座も

▼とき／13時30分～15時30分

▼ところ／リサイクルプラザ1階多目的ホール

▼定員／50人(先着順)

▼参加料／無料

▼申し込み／事前に電話で健康課へ

### こころの相談専用電話

☎227・4455

月～金曜日9時30分～16時

(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く)

内閣府「いのちを支える(自殺対策)プロジェクト」キヤンペーンソング「ワカバ〜あかり〜」



### 問 健康課

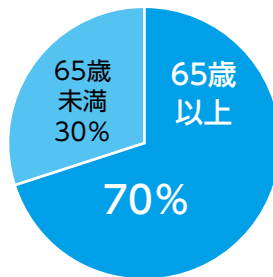
☎226・9965 FAX226・9982

## 高齢者を火災から守る運動 9月16日(土)～22日(金)

近年の住宅火災で亡くなる人の多くは、高齢者が占めています。少子高齢化により、高齢者のみの世帯の増加が見込まれるため、被害防止のための取り組みを強化する必要があります。

市消防局では、「敬老の日」に合わせ、「高齢者を火災から守る運動」を実施します。この機会に、防火策を確認しましょう。

### 住宅火災で亡くなる人は高齢者が約70パーセント



▲平成30年～令和4年の市消防局管内における住宅火災の死者の割合(年齢別)

過去5年間の住宅火災による死者数(放火自殺者を除く)27人のうち、19人が65歳以上の高齢者でした。

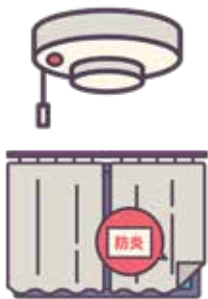
### 効果的な防火策

#### ■生活上で注意すること(習慣編)

- ・寝たばこは絶対にしない。
- ・こころを使うときは火のそばを離れず、周りに燃えやすいものを置かない。
- ・コンセントは小まめに清掃し、不要なプラグは抜く。

#### ■火災リスクを減らす(対策編)

- ・こころなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ・住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ・寝具、衣類、カーテンなどは、防火品を使用する。
- ・消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ・平時から避難経路と避難方法を確認し、避難路を確保しておく。
- ・防火・防災訓練への参加などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



▲市ホームページ

### 問 予防課

☎227・8001 FAX228・6772

参加者募集中

申し込みは  
10月25日(水)  
まで



# 2023 OLYMPIC DAY RUN

オリンピックと一緒にスポーツを楽しもう！



※五十音順

**と き** 11月3日(金)

**と ころ** 南長野運動公園総合運動場

**定 員** 1,000人(先着順)

※未就学児は、必ず大人(保護者など)の申し込みと同伴、伴走が必要です。

**参加料** 大人:1,500円

小学生～高校生:500円

未就学児:無料\*

(\*参加賞を希望する場合は、500円が必要です)



阿部雅司  
スキー/ルディック競



恩田祐一  
スキー/クロスカントリー



小西あかね  
アイスホッケー



酒井友之  
サッカー



佐藤雅子  
ホッケー



高橋成美  
スケート/フィギュアスケート



多治見麻子  
バレーボール



寺田明日香  
陸上競技



箱山愛香  
水泳/シンクロ水泳/水泳



宮下純一  
水泳/競泳

★現:水泳/アーティスティックスイミング  
写真提供:JOC

**参加賞** 2023オリンピックデーラン  
オリジナルTシャツ  
IOC会長、JOC会長署名入り  
参加証明書

## スケジュール

- 8:15 受付開始  
オリンピックサイン会整理券配付開始(先着100人)※1  
オリンピック実施競技体験(サッカー/ドリブル、野球/テーパー)※2
- 9:15 開会式
- 9:45 ジョギング(約3キロメートル)、ウォーキング(約2キロメートル)スタート
- 10:20 オリンピアンにチャレンジ(サッカー/ドリブル)※3
- 10:45 オリンピアントークショー  
オリンピック抽選会
- 11:30 オリンピアンサイン会※1

※1 整理券は当日受け付け付近で8:15から配付します。サイン会はウォーキング・ジョギング参加者のみ参加可能です。

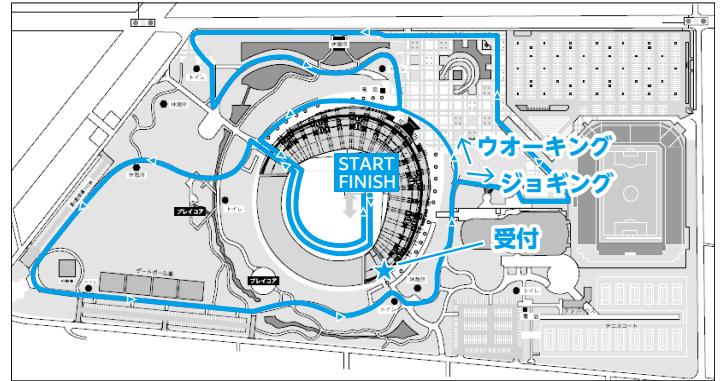
※2 会場内にオリンピック実施競技体験コーナーを設けます。常時体験できますので、お気軽にご参加ください。

※3 参加希望者は受付時に申し込みをしてください(先着順)。

■雨天などにより、プログラムを変更する場合があります。

■プログラム参加中は、必ず2023オリンピックデーランオリジナルTシャツを着用してください。サイズは当日の状況により希望に沿えない場合があります。

## ウォーキング・ジョギングコース



## 申し込み(8月25日(金)～)

### ①インターネットでの申し込み

右の二次元コードから申し込みフォームにアクセスし、必要項目を入力



※申し込みフォームは会員登録(無料)が必要です。

### ②ファクスでの申し込み

参加申込書(様式は、市ホームページに掲載しています)に必要事項を記入の上、エントリーセンター(FAX238-8861)へ

## 【エントリーに関する問い合わせ】

☎080-5101-6122(エントリーセンター)

## 参加者へのお知らせ

- ・中止に伴う入金後の参加料の返金はありませんが、後日参加賞のTシャツを発送します。
- ・主催者側では傷害保険に加入しますが、疾病・傷害・事故が発生したときは、応急処置と傷害保険範囲以外の責任は負えませんのでご承知おきください。
- ・その他のお知らせ事項は、市ホームページで確認してください。

問 スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

参加  
無料

# 第50回NAGANOスポーツフェスティバル



ボルダリング



親子フットサル



車いすバスケットボール

市内6会場で、さまざまなスポーツ企画を実施します。スポーツを始めたい、新しいスポーツに挑戦したい、子どもと一緒に家族でスポーツを楽しみたいなど、誰でも気軽にスポーツを楽しめるイベントです。ぜひご参加ください。

▶とき／10月15日(日)

▶ところ／北部スポーツ・レクリエーションパーク、長野運動公園総合運動場、南長野運動公園総合運動場、篠ノ井体育館、塩崎体育館、大岡体育館

※企画内容、開催時間、申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



## 参加者特典

同フェスティバル参加者の中から、抽選で各20人を次のいずれかのホームゲームに招待します。

- ・AC長野パルセイロ(トップチームのみ)
- ・信州ブレイブウォリアーズ
- ・ポアルース長野

☎スポーツ課 ☎224-7804 FAX224-7351

フォトニュース  
NAGANO

## デンマーク競泳チームと川田小学校児童が交流



デンマーク水泳連盟競泳ナショナルチームが、世界水泳選手権2023福岡大会を前に、7月14日から20日まで、本市で事前合宿を行いました。

14日には、同チームと川田小学校1・2年生との交流事業がありました。児童たちは、デンマーク国旗を振って練習する選手たちを応援したり、質問をするなどして、交流を深めました。



デンマークがんばれ!!

平成30(2018)年に本市がデンマークのホストタウンとなったことが縁で、競泳ナショナルチームは、これまでに3回、本市で国際大会の事前合宿を実施してきました。その合宿も、今回が最後となりましたが、これからもデンマーク選手たちを応援するとともに、築いてきたつながりを大切にしていきたいと思います。

## ながの環境フェア2023 ～ごみの減量・リサイクル、そしてSDGsに取り組もう～

入場料無料

と き 9月24日(日)10:00～14:30

と ころ リサイクルプラザ



### ●スタンプラリー

会場内のスタンプを集めると、トイレットペーパーがもらえます。



### ●リサイクル広場

中古の家具、自転車などを抽選で販売します。

▶申し込み/9月24日(日)9:00～17:00

▶抽選日/9月26日(火)(当選者のみはがきで通知)

### ●その他のイベント

フリーマーケット(9:00～正午)、リサイクル体験、加工品・野菜販売、SDGsの取り組み展示など

### ●牛乳パック回収

9月25日(月)～29日(金)9:00～正午に市内事業者\*へ直接お持ち込みください(リサイクルプラザでは回収を行いません)。\*事務局へお問い合わせください。

問 ながの環境フェア実行委員会事務局(リサイクルプラザ内) ☎222-3196 FAX221-2033

## ママたちのお仕事フェスタ ～知っておきたい!お金のこと!働き方!～

入場料無料・託児あり

と き 9月28日(木)10:00～正午

と ころ 芸術館アクトスペース

定 員 50人(先着順)

出産や育児などで仕事を辞めてしまったけれど、また働きたいと考えている女性、仕事と家庭の両立に関心のある女性などを応援するイベントです。ママでない人も参加できます。

### ●講演

「将来に向けた資産づくりのポイント」

講師:七尾賢太郎さん(八十二銀行)

「ママたちのワークライフバランス」

講師:北條有咲さん(八十二銀行)

### ●役立つセミナー

社会保険制度や求職活動についてのセミナーを実施します。

### ●個別相談会(正午～12:30)

希望者のみ行います。



▶申し込み/9月6日(水)～27日(水)に、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申請するか、電話で長野市職業相談室へ

※託児(無料、10:00～正午)は先着10人です(事前申し込み)。対象は、4カ月～未就学児です。

※ハローワーク長野マザーズコーナーとの共催イベントです。

※イベントへの参加は、雇用保険受給者の「求職活動」に当たります。



問 長野市職業相談室 ☎224-7021 FAX224-5078

## 社会人ライフデザインセミナー「N-カジ」

全3回

1回からでも参加できる、若手社会人(20～35歳)のための講座と情報交換の場です。

第1回 10月13日(金)

第2回 11月12日(日)

第3回 11月26日(日)

「『ながマリ』タイアップ企画!  
好印象を与える婚活の極意」

「今のうちから資産形成  
知って得するお金の話」

「長野の良さを再確認!  
自然と楽しむ癒やしのコーヒー」

### 婚活イベントも参加者募集中!

#### ●長野マリッジプロジェクト「ながマリ」

婚活に役立つミニセミナー、体験型イベント、マッチングタイムを行う全5回のイベントです。

#### ●圏域移住婚活ツアー「ナガノスタイルde縁結び」

須坂市&高山村編、千曲市&坂城町編の全2回のツアーです。

イベント詳細・申し込みは「[ご縁ながのココカラ](#)」をご覧ください。

問 長野マリッジサポートデスク(移住推進課内) ☎224-8639 FAX224-8569



**飼**い主の心構え次第でペットの生涯は大きく変わります。ご自身のペットの飼い方について見直してみましょう。

## 動物の5つの自由を知っていますか？

人間と同じように動物にも命があり、生きていくための最低限の要求があります。人に飼育されている動物は、自らの意志でその要求を満たすことはできません。飼い主にはペットが生きていく上で必要な要求を満たし、快適で健全な生活ができるようにする責務があります。

「5つの自由」とは、動物が健全に安心して生きていくための国際的に認められている考え方です。



令和4年度  
動物愛護絵画コンクール  
佳作賞作品  
豊野中3年(当時)山中雫さん  
題名:「ぼくの相棒」

### ① 飢え・渇きからの自由

ペットの種類・年齢・健康状態にあった適切な食餌と新鮮な水を与えましょう。

### ② 不快からの自由

清潔で安全、快適な飼養場所を用意しましょう。強い日差し、雨風や雪を防ぎましょう。

### ③ 痛み・負傷・病気からの自由

日頃から病気にならないよう健康管理と予防を心がけ、けがや病気の場合は適切な治療を受けさせましょう。

### ④ 恐怖・抑圧からの自由

精神的な苦痛、過度のストレスとなる恐怖や不安を与えず、それらから守る配慮が必要です。

### ⑤ 本来の行動がとれる自由

ペットの本能や習性に合った行動ができるよう、十分な広さがある飼養場所や用具を与えましょう。

飼い主は、この「5つの自由」をペットに保障するとともに、次の「7カ条」を守って、自身も含め、動物に関わる全ての人が幸せな生活を送れるようにしましょう。

## 飼い主に守ってほしい7カ条 (環境省資料参照)

1 終生飼養	動物の習性などを正しく理解し、動物がその命を終えるまで責任をもって飼いましょう。飼い主の不測の事態に備え、預け先を探しておきましょう。
2 迷惑防止	鳴き声、毛や羽毛などの飛散、臭い、排せつ物などで周囲の生活環境を汚すことのないよう、心がけましょう。散歩中の犬のふんの持ち帰りや尿の始末(水で流すなど)をしましょう。
3 災害への備え	災害に備え、動物のための食料品の備蓄、避難訓練、日常生活におけるしつけなどをしており、災害時には同行避難できるようにしましょう。
4 繁殖制限	飼っている動物が増えすぎて管理ができなくなることがないように、不妊・去勢手術をしましょう。
5 感染症の知識と予防	動物の病気や感染症などについて正しい知識を持ち、その予防に必要な注意を払いましょう。
6 逸走防止	動物の逃走や迷子を防ぐために必要な対策を取りましょう。
7 所有者明示	首輪や迷子札、足輪、マイクロチップなどの標識を付け、飼い主が分かるようにしておきましょう。

### 長野市動物愛護センターの取り組み



▲愛犬の正しい飼い方しつけ方教室より  
共催:長野県動物愛護会長野市支部

動物愛護に関する取り組みの一環として、さまざまな講座(本紙くらしのチャンネル参照)を開催していますので、ご活用ください。



小林研一郎(指揮)×木嶋真優(ヴァイオリン)  
読売日本交響楽団

10月7日(土)メインホール

炎のコバケン  
熱狂のチャイコフスキー  
哀愁のメンデルスゾーン  
珠玉の名曲の数々を、ソリストに木嶋真優を迎えて読売日本交響楽団と共にお届けします。



小林研一郎 ©読響  
木嶋真優 ©KINYA OTA(MILD)

金曜よるのクラシック・リサイタルシリーズ  
リサイタルホール

仕事やお出掛けの帰りに、カジュアルにクラシック音楽を楽しめるトーク付きコンサートです。

11月24日 金子三勇士 (ピアノ)  
12月15日 三浦文彰 (ヴァイオリン) 高木竜馬 (ピアノ)  
令和6年1月19日 遠藤真理 (チェロ) 三浦友理枝 (ピアノ)



金子三勇士 ©Ayako Yamamoto



三浦文彰 ©Yuji Hori



遠藤真理 ©Yusuke Matsuyama

親子のためのクラシック・コンサート  
音楽の絵本  
「ブラスサンタ with サキソフォックス」

12月9日(土)メインホール

毎年満員御礼の夏の恒例企画が、今年はクリスマスに登場します。クリスマスの名曲をたっぷりお届けします。



【チケットの購入】長野市芸術館チケットセンター  
☎219-3191 (10:00～19:00、火曜日を除く)  
【問い合わせ】(一財)長野市文化芸術振興財団  
☎219-3100 FAX219-3110

☎文化芸術課 ☎224-7504 FAX224-7351

真田宝物館特別展

真田家と宇和島藩伊達家

江戸時代、松代藩真田家と深い関わりがあった宇和島藩伊達家から真田家に養子入りした10代藩主・真田幸民(ゆきもと)。その没後120年にあたる本年、伊達家の大名道具を収蔵する宇和島伊達文化保存会ならびに宇和島市立伊達博物館と当館との初の交流展として、各館所蔵の資料を展示します。

▶会期(各期で展示資料を入れ替えます)

前期/9月27日(水)～11月6日(月)

後期/11月8日(水)～12月18日(月)

▶開館時間(入館は閉館の30分前まで)

9月～10月 9:00～17:00

11月～令和6年3月 9:00～16:30

▶入館料/一般600円、小・中学生100円[11月3日(金)は無料、土曜日は小・中学生無料です]

※団体割引あり

▶休館日/毎週火曜日

ギャラリートーク

当館の学芸員が展示資料について解説します。

9月27日(水)・30日(土)・11月15日(水)・18日(土)いずれも10:00～



①



②



③

▲特別展公開予定の展示資料(一部)

①真田幸民実父・伊達宗城所用 金小札卯花威具足((公財)宇和島伊達文化保存会所蔵)

②豊姫所用広蓋 ③伊達政宗書状 (②③真田宝物館所蔵)

☎松代文化施設等管理事務所(真田宝物館内) ☎278-2801 FAX278-2847



シニアの皆さんのフレイル予防や社会参加促進のため、芸術館アクトスペースに往年のディスコを再現！当時ディスコに通い詰めていた人も、初めての人も、ミラーボールが回ればみんなが主役！  
大物DJがああの頃の曲で盛り上げます。いつもと違う雰囲気、格好良く、おしゃれにキメてフィーバーしましょう！

**第一部15:00～(予定)**

**第二部18:00～(予定)**

(各部の1時間前から受け付け開始)

♪会場 **芸術館アクトスペース**

**11月22日(水)開催**

# 「ダンシングナイトin芸術館」

**参加者募集**



DJやプロデューサーとして多くのイベントを手掛けるDJドラゴンさん(日本DJ協会代表理事)がやってきます！



▶対象／市内在住のおおむね60歳以上の人

▶定員／各部150人程度

※希望の時間は選択できません。

※申し込み多数の場合は、市主催のシニアディスコダンス講座受講者を優先します。

▶参加料／1,000円

▶申し込み／9月20日(水)までに、電話でシニアディスコダンス実行委員会事務局(高齢者活躍支援課内☎224-5029)へ

※グループで申し込む場合は5人まで可。



## 協賛企業・団体を募集

「ダンシングナイトin芸術館」の趣旨に賛同し、飲食料品などを提供していただける企業・団体を募集しています。提供いただいた品は、イベント中に、参加者の皆さんの体調保持のために提供する予定です。詳細は、シニアディスコダンス実行委員会事務局までお問い合わせください。



ディスコダンス講座講師  
鈴木一衣さん

●鈴木先生 受講されているのは60～80歳代まで幅広く、皆さんすごく元気ですね。踊るのが好きな人もいれば、リハビリのために参加する人もいらつしやいます。  
日頃から、踊ること、ダンスを多くの皆さんに楽しんでいただけたらいいですね。

—— 当時は予想以上の反響で、市外からも注目され、以来ディスコ講座も人気となっています。

●鈴木先生 もう4年前になるんですね、懐かしいです。前回の開催が大変好評だったので、今回楽しみにされている人が多いです。未体験の人も、まずは一度参加してみたいいただき、「非日常」を体験して、楽しんでもらえたらと思います。

—— 今年は令和元年度以来、4年ぶりのディスコイベントを開催する予定です。

市では、シニア世代の健康増進を目的に令和元年度から「ディスコダンス講座」をかがやきひろばやシニアアクティブルームで開催しています。講師を務める鈴木先生にお話を伺いました。

# パソコンに関する 困り事はどんなことでもご相談ください



地域で「シニアパソコン相談会」を市と共催で開催し、パソコンを学ぶことを通じてシニアの生きがい・仲間づくりを行っている「シニアネットなごの」の阿部代表と天尾さんにお話を伺いました。社会のデジタル化が進展する中、シニア世代からパソコンの相談に応じているお二人の活動の様子を紹介いたします。

## 自身の経験を生かして

お二人が「シニアネットなごの」の会員になったきっかけを伺いました。

◇天尾さん きっかけは県シニア大学で出会った知人(会員)からの勧誘です。元々、仕事でシステムを立ち上げる部署にいたことがあり、その時の経験を生かして活動しています。

◆阿部代表 私は仕事をリタイアして千葉県から長野市に引っ越してきました。

長野のことを知りたいという思いで県シニア大学に通い、そこで誘われたのがきっかけでした。私も仕事でパソコンを使っていたので、少しでも生かせればと思いました。会員全員が元々パソコンに詳しいというわけではなく、パソコンが好きな人たちが成り立っています。

## 日々スキルアップ

さまざまな相談に、どのように対応しているのか伺いました。

◇天尾さん 私たち会員は、年に3回、スキルアップ研修会を行っています。相談会で解決できなかったことを、会員同士で持ち寄って、どうしたら解決できるか話し合い、自分たち自身のスキルの向上に努めています。

◆阿部代表 最近は、スマホで撮った写真をパソコンに取り込む方法といった、スマホとの連携に関する相談が多いです。相談者の困り事に応じて、得意な会員が対応しています。



シニアパソコン相談会の様子

## 「本当に助かりました」の言葉が やりがい

◇天尾さん 相談者から「本当に助かりました」の言葉を聞くだけでやりがいを感じます。パソコンのスキルを持った人には、ぜひ一緒に活動してほしいです。また、パソコンに関して、どこに相談したらよいか分からない人は、ぜひシニアパソコン相談会に来てほしいですね。

◆阿部代表 私は健康のためには食事、運動に加えてコミュニケーションが必要だと考えています。私自身はその一つがパソコンですね。会員同士和気あいあいと活動しているので、コミュニケーションの場としても、興味のある人はぜひ参加してみてください。

シニアネットなごの事務局  
090・9359・8288

## 編集後記

「一緒に活動してくれる会員が増えたらうれしい」と話すお二人。現在、シニアネットなごの、絶賛新規会員募集中とのことです。パソコンを通じて、より活動的な生活を送ってみてはいかがでしょうか。(文責:広報聴課)



会員(令和4年度代表)  
天尾 雅実さん



令和5年度代表  
阿部 省三さん

# 市公文書館からのお知らせ

市公文書館は、貴重な歴史的資料である公文書や古文書をはじめ、市域のさまざまな記録資料を収集し、保存・公開しています。個人などが所有する古文書に関する相談にも応じています。



▲市公文書館  
ホームページ

## 公文書館所蔵資料

- 公文書 市役所や長野市と合併した旧町村役場の文書で、歴史資料として重要なもの
- 古文書 「長野市誌」の編さん過程で収集した古文書や、個人・団体などから公文書館に寄贈・寄託された古文書
- 複製資料 「長野市誌」の編さん過程で収集した、個人・団体などが所蔵する古文書や、公文書館が調査、撮影した歴史資料の複製資料
- 行政刊行物 「長野市総合計画」「長野市統計書」など市が作成・発行した行政刊行物
- 長野市域の写真・絵図・絵葉書などの印刷物・閉鎖図面(旧図)



## 講演会

### 松代藩の「拾万石御百姓訴訟」(二斗八騒動)を書きとめた「永々代記録」

延宝2(1674)年に松代藩で起きた「拾万石御百姓訴訟」(二斗八騒動)についての資料を読み解き、その事象の背景を考察します。

- ▶とき/10月13日(金)13:30~15:30
- ▶ところ/公文書館2階会議室
- ▶講師/西澤安彦さん(元長野市公文書館主任専門主事)
- ▶定員/50人(先着順)
- ▶申し込み/9月20日(水)から電話で公文書館へ

☎市公文書館 ☎224-0701 FAX224-0702

# 集客プロモーションパートナー都市からのお知らせ

## 豊島区 5年ぶりに完全復活! 第56回ふくろ祭り

- ▶ところ/池袋駅西口ほか
- 第1部「御輿(みこし)の祭典」  
前夜祭=9月23日(土)13:00~19:30  
本祭=9月24日(日)12:00~20:00



御輿14基が参加する“宵御輿大パレード”は見応え抜群です。

## ■第2部「踊りの祭典」 「第24回東京よさこいコンテスト」

- 前夜祭=10月7日(土)11:00~19:30  
(予定)
- 本祭=10月8日(日)11:00~20:00  
(予定)



▲ふくろ祭り  
ホームページ

☎豊島区文化観光課 ☎03-3981-1316

## 富山市 富山市定期観光ツアー ちょこたび富山

富山市内のおすすめ観光スポットをバスで巡る富山駅発着の観光ツアーです。富山市の魅力が2時間半に詰め込んだ“ちょこたび富山”をぜひお楽しみください。

- ▶運行日/10月7日・14日・21日(土)、22日・29日(日)10:00~12:30、13:30~16:00
- ▶申し込み/参加希望日の7日前までに、電話で富山地铁乗車券センター(☎076-431-3113)へ(営業時間9:00~17:30)



ますのすしミュージアム



丸薬製造体験

※料金など詳しくは、富山市の観光公式サイトをご覧ください。

☎富山市観光協会 ☎076-439-0800



■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
◆からだの歪(ゆが)み、 不調を整える操体法	10月6日~ 9:30~10:30 (計10回)	iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ) 上手な利用法	10月17日~11月7日(火) 13:30~15:00(計4回)
◆一週間の疲れをゆるめる 金曜夜の操体法	12月15日(金) 19:00~20:00 (計10回)	◆ちょっと得する相続の基礎 ◆10月無料相談会(1人40分)	10月18日(水) 10:00~12:00 13:00~17:00
◆はじめてみよう! 骨盤調整ヨガ®	10月6日~12月22日(金) 18:30~19:30(計10回)	ワード中級	10月23日~令和6年3月11日(月) 10:00~12:00(計8回)
◆楽しい折り紙	10月11日~12月27日(水) 10:00~12:00(計6回)	医療事務入門編(託児あり)	10月25日~12月20日(水) 10:00~12:00(計9回)
ファイナンシャルプランニング 技能検定3級	10月11日~令和6年1月17日(水) 13:30~15:30(計10回)	◆ちょっと得する相続の基礎 ◆相続無料相談会(1人40分)	10月20日(金) 10:00~12:00 13:00~17:00
◆英語を体感してみよう	10月14日~12月16日(土) 9:30~11:30(計10回)	◆パソコン講座(ワード) ステップアップ	10月20日~12月15日(金) 13:30~15:30(計8回)

■長野地域職業訓練センター(☎221-0505) ★…難易度(★が多いほど難)

▶対象/どなたでも参加できます ▶申込開始日/9月8日(金)9:00

講座	とき	講座	とき
ワード基礎★★☆☆☆	10月10日・17日・24日(火) 9:30~16:30(計3回)	ワード応用★★★★☆☆	10月31日、11月7日(火) 9:30~16:30(計2回)
エクセル(表計算) 応用コース★★★★☆☆	10月18日・25日(水) 9:30~16:30(計2回)		

申し込みはいずれも

- ▶施設へ直接/各申込開始日から、受講料を持参の上、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/9月1日(金)9:00~8日(金)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。



◀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

テレビ

TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷9日(土)13:25~13:30  
洪水ハザードマップをリニューアル
- ▷23日(土)13:25~13:30  
開館30周年記念展「信州新町と化石博物館」

信州新町地区で発掘された化石や、町の出身者から寄贈された化石などを展示する記念展を開催中です。地域とともに歩んできた化石博物館の歴史と活動を紹介します。



abn ふるさとステーション

- ▷17日・【再】24日(日)17:25~17:30  
開園40周年を迎えた茶臼山動物園

SBC ふれ愛ながの21(手話通訳入り)

- ▷23日(土) 15:30~16:00  
長野盆地の生い立ちと災害

インターネット

INC 長野きらめきチャンネル

災害に備える新たなコンテンツ  
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

- ▷30日(土)17:35~17:45  
長野市に住もう!長野市への移住者(UJターン)向け支援

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(金)認知症啓発月間
4日(月)ながの多言語インフォメーション(中国語)
5日(火)女性のための企業・創業支援セミナー
6日(水)令和5年住宅・土地統計調査
7日(木)「ママたちのお仕事フェスタ」
8日(金)自殺予防週間
11日(月)ながの多言語インフォメーション(英語)
12日(火)長野市議会議員一般選挙
13日(水)結婚支援事業
14日(木)長野市公文書館講演会【再】
15日(金)高齢者を火災から守る運動
18日(月)ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
19日(火)動物の適正飼養
20日(水)子どもの福祉医療制度拡大
21日(木)幼稚園・保育園・認定こども園などの入園手続き
22日(金)市立博物館夏季企画展 「丈夫で美しい」戸隠の竹細工とくらしー【再】
25日(月)ながの多言語インフォメーション(タイ語)
26日(火)長野市結婚新生活支援事業補助金【再】
27日(水)長野市若者奨学金返還支援事業【再】
28日(木)10月の観光情報
29日(金)広報ながの10月号の見どころ

9月の市政番組

※放送日時と内容は変更になる場合があります。  
【再】は再放送です。

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**教室 生ごみ自家処理講座**

とき (14:00~15:30)	ところ	内容
9月20日(水)	農業研修センター	コンポスト
10月11日(水)	信州新町公民館	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 生ごみ堆肥を活用する講座**

▶**とき**／9月30日(土)13:30~15:30  
▶**ところ**／農業研修センター  
▶**内容**／スミレ科の寄せ植え実習など  
▶**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**／9月25日(月)までに、電話で生活環境課(☎224-5035)へ

**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**

※受講料がかかります(一部除く)。受講料や直接申し込む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(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	バドミントン	10月2日~令和6年3月11日(月) 19:00~21:00(計20回)	中部	姿勢改善のためのヨガ	10月6日~令和6年3月15日(金) 19:00~20:00(計11回)
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	10月11日~令和6年3月27日(水) 19:00~20:00(計12回)		ベリーダンス	10月16日~令和6年3月4日(月) 19:00~20:15(計11回)
	やさしいエアロビクス&ストレッチ	10月12日~令和6年3月28日(木) 19:00~20:00(計12回)		ヨガでアンチエイジング	10月23日~令和6年3月11日(月) 19:00~20:00(計8回)
	初心者のためののんびりヨガ	10月13日~令和6年3月22日(金) 19:00~20:00(計10回)		iDeCo(イデコ)とNISA(ニーサ)上手な利用法	11月7日~11月28日(火) 19:00~20:30(計4回)
	初級英会話	10月16日~令和6年3月11日(月) 18:50~19:50(計16回)		ペルヴィス®(骨盤)ワーク(夜)	10月4日~令和6年3月6日(水) 19:00~20:00(計9回)
	中級英会話	10月16日~令和6年3月11日(月) 20:00~21:00(計16回)		韓国語中級(夜)	10月4日~令和6年3月6日(水) 19:00~20:15(計12回)
	茶道入門(裏千家)	10月19日~令和6年3月21日(木) 19:00~21:00(計11回)		はじめてのハワイアンフラ	10月5日~令和6年3月21日(木) 10:00~11:30(計13回)
	心を休める週末のヨガ	10月20日~令和6年3月15日(金) 19:00~20:00(計10回)		ココロとカラダを整えるヨガ(土曜)	10月7日~令和6年3月16日(土) 10:30~11:45(計12回)
	心とからだの調和ハタ・ヨーガ	10月24日~令和6年3月19日(火) 19:00~20:30(計10回)		はじめての韓国語	10月11日~令和6年3月13日(水) 19:00~20:15(計10回)
	はじめてのハワイアンフラ	11月6日~令和6年3月18日(月) 10:00~11:30(計16回)		やさしいハワイアンフラ(夜)	10月13日~令和6年3月22日(金) 19:00~20:30(計11回)
中部	ウイークエンド・ピラティス	11月17日~令和6年3月15日(金) 19:00~20:10(計9回)	癒やしのヨガで美しく	10月14日~令和6年3月23日(土) 10:30~11:45(計12回)	
	バランスアップヨガ(水)	10月4日~12月20日(水) 10:15~11:45(計12回)	秋を彩るフラワーアレンジ	10月19日、11月16日(木) 19:00~21:00(計2回)	
	バランスアップヨガ(金)	10月6日~12月15日(金) 10:15~11:45(計10回)	パソコン講座(ワード)ステップアップ	10月20日~12月15日(金) 13:30~15:30(計8回)	

■**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
楽しくスタイルUPトレーニング(水)女性コース	10月3日~令和6年3月19日(水) 11:15~12:45(計23回)	税理士が教える相続税対策 相続無料相談会(10月)(1人40分)	10月17日(水)10:00~12:00 10月17日(水)13:00~17:00

**教室 「いざという時の」  
成年後見制度とお金の話**

▶**とき**／9月28日(木)13:30~15:30  
▶**ところ**／勤労者女性会館しなのき  
▶**対象**／市内在住・在勤・在学の人  
▶**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 女性のための地域活動セミナー  
~まちづくりは仲間づくりから**

▶**とき**／10月14日~令和6年2月17日(土)13:30~15:30(計5回)  
▶**ところ**／勤労者女性会館しなのき  
▶**対象**／地域活動・住民自治に興味のある女性  
▶**定員**／50人(先着順)  
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話か直接、人権・男女共同参画課(第一庁舎4階、☎224-5428)へ  
※託児を実施します(要予約)。

**教室 農業研修センター各種講座**

■**野菜づくり(秋野菜)**  
白菜の植え付けや大根の種のまき方などを学びます。  
▶**とき**／9月10日(日)9:00~12:00  
▶**定員**／20人(先着順)  
▶**受講料**／500円  
■**税理士による農業簿記の基礎**  
▶**とき**／9月12日(火)13:00~16:00  
▶**定員**／10人(先着順)  
▶**受講料**／300円

**上記はいずれも**

▶**申し込み・問い合わせ**／8月29日(火)から、電話で農業研修センター(☎278-2620(日・月曜日を除く))へ



教室 リサイクルプラザ

圃リサイクルプラザ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料	申込開始日
①親子エコと絵本の広場※	9月29日(金)10:00~12:00	3組	300円	9月8日(金)10:00
②初心者からできる陶芸教室	10月3日~12月19日(火)10:00~12:00、14:00~16:00、18:30~20:30(各計12回)	各16人	各9,800円	9月12日(火)9:30
	10月14日~令和6年1月6日(土)10:00~12:00(計12回)			
③自転車リペア教室	10月6日(金)13:30~15:00	5人	500円	9月8日(金)10:00
④紙すき体験	10月12日(木)10:00~12:00	各5人	100円	9月12日(火)10:00
⑤ねこはんでん作り	10月12日(木)10:00~14:30		1,500円	
⑥廃油石けん作り	10月13日(金)10:00~12:00		100円	
⑦布ぞうり	10月16日・30日(月)10:00~14:30		各300円	

▶対象/いずれも市内在住で、①未就学児と保護者、②小学生以上、③~⑦どなたでも(初回の人優先) ▶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

※…廃材を使ったおもちゃ作りと絵本の読み聞かせをします。

教室 無料スマートフォン教室(貸し出しあり)

圃行政DX推進課☎224-7506

■①信州新町公民館 ☎262-2345

とき(10月)	2日(月)		3日(火)		10日(火)		24日(火)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ	ア	イ	ウ	エ

■②小田切交流センター ☎229-2782

とき(10月)	11日(水)		12日(木)	
	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ウ	エ

■③若穂公民館 ☎282-2082

とき(10月)	13日(金)		16日(月)		17日(火)		19日(木)		23日(月)		30日(月)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内容	ア	イ	ア	オ	イ	ウ	ウ	エ	オ	エ	イ	ウ

▶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など、ウ=LINEで学ぶSNS(交流サイト)(スマートフォン持参推奨)、エ=キャッシュレス決済(スマートフォンを持参の人のみ)、オ=安心・安全な使い方 ▶定員/各8人(先着順) ▶申し込み/①9月1日(金)8:30~9月22日(金)、②10月4日(水)17:00まで、③9月8日(金)~各開催日の3日前(休館日を除く)までに、電話で各施設へ

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※1	受講料	申込期間
①手軽に作れる菓子パン調理パン	9月28日、10月5日・12日(休)9:30~12:30(計3回)	篠ノ井☎293-7227	各12人	2,400円(材料費含む)	9月7日(木)9:00~
②クラフトバンドで作るお月見うさぎ	9月29日(金)9:30~11:30			1,000円(材料費含む)	
③ピラティスで健康な体づくり	10月6日~12月1日(金)13:30~15:00(計6回)	松代☎278-0050	20人	600円	9月19日(火)9:00~
④色とりどりの花	お好きなコップで! シュトラウス作り	豊野☎257-3135	各12人	各回1,100円(材料費含む)	9月11日(月)~27日(水)
	初心者歓迎! 春に咲く寄せ植え				
	ソープレフラワーの壁飾り				
⑤古牧史跡巡り~西尾張部	10月14日(土)9:30~11:30	三陽☎259-2411	各20人	100円	9月19日(火)~
⑥イスに座ってらくらく筋トレ	10月16日~令和6年2月19日(月)14:00~15:30(計10回)			1,000円	9月25日(月)~29日(金)
⑦頻尿の悩み...改善と予防	10月17日(火)10:00~11:30			100円	9月22日(金)~
⑧ミニリボンリースを作りましょう	10月31日(火)13:30~15:30			2,100円(材料費含む)	9月14日(休)~29日(金)

▶対象/いずれも市内在住で、①~④⑦⑧60歳以上の人、⑤どなたでも、⑥60歳以上で運動が苦手、運動サークルについていく自信がない人 ▶申し込み/各申込期間中に、①~⑤⑦⑧は電話か直接、各ひろばへ、⑥は63円郵便はがきを持参の上、直接ひろばへ

※1...①~⑤⑦⑧先着順、⑥多数の場合抽選

**スポーツ** 松代文化ホール  
ヨガ教室

- ▶とき／9月16日(土)15:00～16:00
- ▶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

**教室** 森を楽しむグリーン  
ウッドワーク講座

乾いて固くなる前の生木を削って、生活の道具を作ります。

とき(9:00～17:00)	内容
10月7日(土)	スプーン
10月8日(日)	栗の木のお盆
10月9日(月)	ククサ(木のカップ)

- ▶ところ／アソビーバナガノパーク
- ▶対象／中学生以上
- ▶定員／各12人(先着順、連続受講者優先)
- ▶受講料／各3,000円
- ▶申し込み／9月22日(金)までに、電話でアソビーバナガノパーク(☎239-2522)へ
- ▶お問い合わせ／24-5040

**教室** プログラミング体験

- ▶とき／10月21日(土)10:00～11:30、13:00～14:30
- ▶ところ／権堂イーストプラザ市民交流センター
- ▶対象／年長児～小学生
- ▶定員／各5人(先着順)
- ▶受講料／各900円
- ▶申し込み・問い合わせ／10月1日(日)10:00から、電話か直接、同センター(☎234-2906)へ

**教室** 救命講習

講習	とき(10月)	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
救命入門コース	13日(金)18:00～19:30	小川村役場2階	20人	小川分署(☎269-1119)
救命入門コース	22日(日)9:00～10:30	七二会分署	18人	七二会分署(☎229-3512)
普通救命講習Ⅰ	22日(日)9:00～12:00	新町消防署	10人	新町消防署(☎262-5119)
普通救命講習Ⅰ*	25日(水)9:00～11:00	柳原分署	20人	柳原分署(☎296-0119)
普通救命講習Ⅱ	6日(金)9:00～13:00	安茂里分署	20人	安茂里分署(☎224-0119)
普通救命講習Ⅱ*	11日(水)9:00～12:00	更北分署	20人	更北分署(☎284-8119)
上級救命講習	30日(月)8:30～17:30	消防局3階	20人	鶴賀消防署(☎223-0119)

\*…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** (一財)ながの緑育協会  
各種講座

- ①初めてのハーブ講習会「秋のお手入れと増やし方」
- ▶とき／9月20日(水)10:00～12:00
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶受講料／1,000円(材料費含む)
- ②こけ玉づくりステップアップ講座
- ▶10月は秋の山野草を使ったこけ玉、12月はお正月用のこけ玉を作ります。
- ▶とき／10月5日、12月21日(木)10:00～11:30(計2回)
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶受講料／6,000円(陶器の受け皿1枚付き)

上記は

- ▶ところ／篠ノ井中央公園管理棟
- ▶申し込み・問い合わせ／①は9月11日(月)、②は9月12日(火)9:00から電話でながの緑育協会(☎214-8719)へ

**教室** ソルガム栽培講習会  
(収穫)

- ▶とき／9月30日(土)9:30～12:00
- ▶ところ／大安寺駐車場
- ▶申し込み／9月28日(木)(必着)までに、住所・氏名(ふりがな)、連絡先〔電話番号かEメールアドレス(携帯メール不可)〕を記入の上、直接、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで新産業創造推進局(第一庁舎6階、〒380-8512長野市役所、FAX224-5095、✉shinsangyo@city.nagano.lg.jp)へ
- ※詳しくは、信州そるがむで地域を元気にする会HPをご覧ください。
- ▶お問い合わせ／224-9711

**教室** 動物愛護センター各種講座

- 猫講座「保護猫と暮らそう」
- ▶とき／9月16日(土)10:00～11:30
- ▶定員／40人(先着順)
- 愛犬の正しい飼い方しつけ方教室
- ▶とき／9月16日(土)13:00～15:00
- ▶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

上記はいずれも

- ▶申し込み・問い合わせ／9月8日(金)～15日(金)に「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で同センター(☎262-1212)へ

**教室** 押し葉押し花で染める  
「山の幸染め」

- ▶とき／9月29日(金)13:30～15:00
- ▶ところ／湯～ぱれあ
- ▶対象／市内在住の60歳以上の人
- ▶定員／10人(先着順)
- ▶材料費／1,500円
- ▶申し込み・問い合わせ／9月11日(月)9:00から、電話で湯～ぱれあ(☎282-5500)へ

**教室** 親子関係スキルアップ講座

- ▶とき／10月25日～11月22日(水)10:00～12:00(計4回)
- ▶ところ／ふれあい福祉センター
- ▶対象／3～10歳の子どもを持つ保護者
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月11日(月)から、電話でこども総合支援センター「あのえっと」(☎224-7849)へ

※事前にお申し込みください。

**スポーツ** ブラインドサッカー体験会

- ▶とき／9月24日(日)9:30～11:30
- ▶ところ／サンマリンながの屋内運動場
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の小学生以上の人
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月14日(休)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** 芙蓉塾水泳教室(後期)

- こども水泳A・B
- ▶とき／10月4日～令和6年3月27日(休)(計20回) A=16:00～17:00、B=17:00～18:00
- ▶対象／市内在住の小学生
- ▶定員／各10人
- ▶参加料(入場料含む)／3カ月ごと各6,000円(別途保険料年間800円)
- 大人水泳A・B
- ▶とき／10月6日～令和6年3月29日(休)(計20回) A=10:00～11:00、B=13:00～14:00
- ▶対象／市内在住の18歳以上の人
- ▶定員／各5人
- ▶参加料(入場料含む)／3カ月ごと各7,000円(別途保険料年間 64歳以下=各1,850円、65歳以上=各1,200円)

上記はいずれも

- ▶ところ／アクアウィング
  - ▶申し込み／9月9日(土)10:00～11:00に、参加料と保険料を持参の上、直接、アクアウィングへ
- 岡市スポーツ協会 ☎224-5088

**スポーツ** 茶臼山動物園開園40周年記念 信州茶臼山ロゲイニング

- ▶とき／10月15日(日)8:00～14:00
  - ▶集合場所／茶臼山テニスコート
  - ▶定員／300人(先着順)
  - ▶参加料／高校生以上2,000円、小・中学生1,000円
  - ▶申し込み／9月22日(金)までに右の二次元コードから申し込み
- 岡市スポーツ課 ☎224-7804

**スポーツ** 南長野運動公園

- ヨガ
- ▶とき／毎週水曜日19:30～20:30
- スイミング(中級)
- ▶とき／毎週水曜日20:45～21:30
- ボールエクササイズ
- ▶とき／毎週金曜日9:00～9:30

上記はいずれも

- ▶対象／高校生以上
- ▶料金／1回600円(月額会員無料)
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話か直接、南長野運動公園(☎293-4048)へ

**スポーツ** 大人のサッカー「パルサカ」in長野市

- ▶とき／①9月16日(土)9:30～10:30(エンジョイコース)、10:45～11:45(レベルアップコース) ②10月21日(土)9:30～11:00(両コース)
  - ▶ところ／①サンマリンながの屋内運動場 ②北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場
  - ▶対象／市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
  - ▶定員／各コース各回20人(先着順)
  - ▶参加料／一般各1,500円、学生各1,000円
  - ▶申し込み／事前に右の二次元コードから申し込み
- 岡市スポーツ課 ☎224-7804



**スポーツ** 障害者スポーツ講習会 マレットゴルフ

- ▶とき／9月30日(土)9:30～11:30
- ▶ところ／犀川南運動場マレットゴルフ場
- ▶対象／市内在住・在勤・在学の中学生以上の障害者
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ／9月20日(休)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** ドッジボール体験会

- ▶とき／9月23日・30日(土)9:30～12:30
- ▶ところ／徳間小学校体育館
- ▶対象／市内在住の小学生
- ▶申し込み・問い合わせ／9月16日(土)までに電話かファクスで市ドッジボール協会(☎・FAX共通222-2284)へ

**スポーツ** 各種スポーツ大会

- 長野市長杯マレットゴルフ大会
- ▶とき／10月7日(土)8:00～13:30
- ▶ところ／犀川第二運動場マレットゴルフ場
- ▶対象／連合会員または市内在住の人
- ▶定員(先着順)／150人(うち会員120人)
- ▶参加料／500円(保険料含む・当日持参)
- ▶申し込み／9月20日(休)までに、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を記入の上、ファクスで市マレットゴルフ連合会事務局(FAX295-4673)へ
- 岡市スポーツ課 ☎224-7804
- 秋のママさんバレーボール大会
- ▶とき／10月9日(月)8:30～17:00
- ▶ところ／長野運動公園総合体育館
- ▶対象／市内在住・在勤の女性チーム
- ▶参加料／1チーム3,000円
- ▶申し込み・問い合わせ／9月12日(火)までに、電話でママさんバレーボール連盟事務局(☎283-6263)へ
- 長野市父親卓球大会
- ▶とき／10月22日(日)8:30～18:00
- ▶ところ／大豆島体育館
- ▶内容／1～4部のランク別個人戦(1部=上級、2部=中級上、3部=中級、4部=初級)、ダブルス戦(当日抽選)
- ▶対象／市内在住・在勤の既婚男性または40歳以上の未婚男性
- ▶参加料／1人1,000円(当日持参)
- ▶申し込み・問い合わせ／10月13日(金)までに、住所・氏名・電話番号・ランクを記入の上、ファクスで市父親卓球連盟事務局(☎・FAX共通296-4017)へ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

■①おひさま教室 (小学生以下の親子向け)

教室	とき(9月)	教室	とき(9月)
みんなでリトミック	9日(日)10:30~11:15	子ども貸切プール	18日(月)14:00~16:00
家族で水中サーキット運動	10日(日)10:30~11:30	親子でダンス	24日(日)10:00~10:45
ベビー&ママ・パパ水中運動	16日(土)、21日(木) 10:30~11:30	からだすっきりママヨガ ベビーヨガで手遊び歌遊び	25日(月)10:30~11:30 29日(金)10:30~11:30
マタニティヨガ	17日(日)10:30~12:30	家族でフラダンス	30日(土)10:30~11:30

■②水中運動教室第3期募集 (※温泉・プール利用料が別途必要です)

教室	とき	教室	とき
体づくり水中運動	10月4日~ 12月20日(水) (計10回)	筋力アップアクアビクス	10月10日~ 12月19日(火) (計10回)
ゆっくりウオーキング		ひざこし安心サーキット	
ずくだせアクアサーキット		からだ爽快水中運動	
筋力アップ水中運動		バラエティーアクア	
簡単アクアビクス	10月5日~ 12月7日(水) (計6回)	爽快エネルギーアクア	10月14日~ 12月23日(土) (計10回)
のびのびウオーク・スイム		簡単いろいろ水中運動	
体づくりアクアビクス	10月6日~ 12月8日(金) (計10回)	体ひきしめアクアビクス	10月16日~ 12月18日(月) (計10回)
水中サーキット&ウオーク		ひざこし安心ウオーキング	
脂肪燃焼アクアビクス		脂肪燃焼ダイエット	
ひざ痛腰痛予防ウオーク・スイム			

■③体操教室

教室	とき	教室	とき
ゆったりヨガ	10月4日~12月6日(水) 10:30~11:30(計6回)	骨コツ元気体操	10月10日~12月19日(火) 13:30~14:30(計10回)
らくらく体操	10月4日~12月20日(水) 13:30~14:30(計10回)	姿勢改善&リンパケア	10月16日~12月18日(月) 10:30~11:30(計6回)

▶申し込み/①湯～ぱれあHP「おひさまクラブ」から(会員登録が必要です)、②③9月25日(月)9:00から、電話か直接、湯～ぱれあへ  
※料金など、詳しくはHPをご覧ください。電話で湯～ぱれあへ



おひさまクラブ▶

スポーツ 長距離記録会

▶とき/10月1日(日) 9:30~  
▶ところ/長野運動公園陸上競技場  
▶種目/男子1500・3000・5000メートル、女子1500・3000メートル  
▶対象/中学生以上の日本陸上競技連盟未登録者(5000メートルは中学生除く)  
▶定員/80人程度  
▶参加料/中・高校生=500円、一般=1,000円(1人1種目のみ参加可)  
▶申し込み/9月15日(金)までに氏名(ふりがな)、性別、年齢、種目、目標タイム(学生は学校名と学年も加えて)を記入の上、Eメールで市駅伝部(☐n\_ekiden@ymail.ne.jp)へ  
問市スポーツ協会 ☎224-5088

スポーツ 初心者太極拳教室(後期)

▶とき/①10月5日~令和6年3月28日(水)10:00~12:00(計23回) ②10月6日~11月24日(金)12:30~15:00(計6回) ③10月13日~令和6年3月22日(金)13:00~15:00(計12回)  
▶ところ/①長野運動公園サブアリーナ ②芹田体育館 ③三輪体育館  
▶対象/市内在住・在勤の18歳以上の人  
▶定員/各10人(先着順)  
▶参加料/①10,000円 ②3,000円 ③7,000円(各別途保険料 64歳以下=1,850円、65歳以上=1,200円)  
▶申し込み/各教室の開催日初日に参加料・保険料を持参の上、直接、各会場へ  
問市太極拳協会 ☎296-3884

スポーツ 立って行う リズムフィットネス

▶とき/10月2日~11月27日(月) 10:40~11:40(計7回)  
▶ところ/更北体育館  
▶対象/市内在住・在勤の40歳以上の人  
▶定員/20人(先着順)  
▶参加料/2,400円  
▶申し込み・問い合わせ/9月25日(月)までに、電話でスポーツ課(☎224-7804)へ申し込み後、参加料を持参の上、直接スポーツ課(第二庁舎3階)か、9月25日(月)10:40~11:20に更北体育館へ

**健康 シニアのためのじわっと体づくり講座**

☎シニアアクティブルーム ☎223-0058

講座	とき	対象(市内在住)	参加料(教材費含む)	申込期限
転倒・骨折予防	10月2日～令和6年2月5日(月)(計10回) 13:30～15:00	70歳以上の人	1,300円	9月11日(月)
笑い文字で年賀状	11月7日(火)10:30～12:30	60歳以上の人	1,200円	10月6日(金)

▶**ところ**／もんぜんぷら座 ▶**定員**／各30人 ▶**申し込み**／各申込期限までに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、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もんぜんぷら座3階)へ

**健康 難病研修交流会**

☎健康課 ☎226-9965

内容	とき	申込期限
歯科衛生士・管理栄養士講話～お口のケアとむせにくい食事の工夫	10月2日(月)13:30～15:30	9月19日(火)
医師講話～脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の症状と治療	10月3日(火)14:00～16:00	
こころの健康～音楽にのって楽しもう	10月17日(火)13:30～15:00	10月3日(火)
理学療法士講話・実技～日常生活動作と生活環境の工夫	10月25日(火)13:30～15:00	10月11日(水)
医師講話～肝炎・肝がんの最新治療	10月27日(金)13:30～15:30	10月13日(金)

▶**ところ**／市保健所 ▶**対象**／難病患者とその家族、支援者 ▶**申し込み**／各申込期限までに、電話で健康課へ

**健康 女性のための休日がん検診**

☎健康課 ☎226-9962

検診	とき[10月15日、11月5日(日)]	対象	定員(先着順)	受診料
子宮頸(けい)がん・乳がん(マンモグラフィ)	9:00～11:00(子宮頸がん・マンモグラフィ)	40～74歳	56人	2,800円
	9:00～11:00(子宮頸がん)、13:00～14:00(マンモグラフィ)		20人	
子宮頸がん・乳がん(超音波)	9:00～11:00(子宮頸がん・超音波)	30歳以上	54人	2,400円
	9:00～11:00(子宮頸がん)、13:00～14:00(超音波)		20人	
乳がん(マンモグラフィ)・乳がん(超音波)	13:00～14:00	40～74歳	14人	1,600円
		30歳以上	10人	1,200円

▶**ところ**／市保健所 ▶**申し込み**／9月8日(金)～11月1日(水)9:00～18:00(土・日曜日、祝日を除く)に、検診受付センター(☎0120-223-969)へ

※10月15日分の受け付けは10月11日(水)までです。

**健康 膝痛予防講座**

- ▶**とき**／9月21日(木)13:30～15:00
- ▶**ところ**／西部保健センター
- ▶**申し込み・問い合わせ**／9月19日(火)までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

**健康 腰痛予防講座**

とき(13:30～15:00)	ところ(保健センター)	申込期限
9月22日(金)	吉田	9月20日(水)
10月5日(木)	犀南	10月3日(火)
10月11日(水)	松代	10月6日(金)

▶**申し込み・問い合わせ**／各申込期限までに、電話で健康課(☎226-9961)へ

**健康 日本消化器病学会甲信越支部 市民公開講座「もっと知ろう!おなかのガン」**

- ▶**とき**／9月24日(日)14:00～16:00
  - ▶**ところ**／若里市民文化ホール
  - ▶**定員**／300人
- ☎長野赤十字病院 ☎226-5513

**健康 難病医療相談会**

- ▶**とき**／10月6日(金)13:30～15:30
- ▶**対象**／膠原(こうげん)病の患者とその家族など
- ▶**定員**／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**／10月10日(火)13:30～15:30
  - ▶**ところ**／北部保健センター
  - ▶**定員**／5人程度(先着順)
  - ▶**申し込み**／9月11日(月)から、電話で北部保健センター(☎259-2088)へ
- ☎健康課 ☎226-9961





もんぜんぷら座ギャラリー

圏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	絵画と木版画展	9月7日(木)~12日(火)10:00~17:00
	第25回長野発絵手紙展	9月14日(木)~19日(火)10:00~16:00
	信州版画協会北信支部 みんなで楽しむ版画展	9月21日(木)~25日(月)10:00~17:00
	有志合同社中いけばな池坊展	9月30日(土)12:30~18:00、10月1日(日)10:30~16:00



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(9月)	ところ	申込期間	申込先
10日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所	9月8日(金)まで	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課 (☎225-9065)
16日(土)13:00~15:00	市保健所	9月8日(金)~15日(金)	市保健所動物愛護センター (☎262-1212)



パソコン無料相談会

- パソコンの病院ながの
- ▶とき/9月16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/事前に電話で同事務局(☎090-7179-8523)へ
- シニアパソコン
- ▶とき/10月7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



仲秋を感じる炭アート

- ▶とき/9月21日(木) 14:00~15:30
- ▶ところ/生涯学習センター
- ▶定員/24人(先着順)
- ▶参加料/1,500円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/9月14日(木)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ
- ※託児を実施します(先着3人)。



真田宝物館 特別公開  
長野県宝「吉光の短刀」

- ▶とき/9月27日(木)~10月16日(月)
- ▶入館料/高校生以上600円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)
- 圏真田宝物館 ☎278-2801



街角アート展

- 信州大学教育学部の皆さんの彫刻・工芸作品を展示します。
- ▶とき/9月15日(金)12:00~21日(木)17:00(常時展示)
- ▶ところ/長野駅コンコース 圏文化芸術課 ☎224-7504



旬菜市 in OYAKI FARM

- 「ながのいのち」推進協議会による、市内産の野菜・果物などの直売市です。
- ▶とき/9月23日(土)9:30~15:00
- ▶ところ/OYAKI FARM店舗前 圏(一社)市農業公社 ☎227-1650



ベビーマッサージ&産後のいたわりヨガ

- パパはベビーマッサージ、ママは産後のヨガを体験します。
- ▶とき/10月1日(日)10:00~12:00
- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき
- ▶対象/市内在住・在勤の父親・母親と子(子は2カ月~1歳未満)
- ▶定員/10組30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(1歳~未就学児)を実施します(要予約)。



不妊カウンセラーによる  
不妊・不育症相談

- ▶とき/9月20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/9月25日(月)、10月10日(火)13:30~16:45
- ▶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



ひきこもり講演会

- ▶とき/10月21日(土)14:00~16:00
- ▶ところ/ホクト文化ホール
- ▶講師/加藤隆弘さん(九州大学大学院准教授・精神科医)
- ▶定員/150人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/10月16日(月)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、電話で健康課(☎226-9965)へ



お知らせ

まいごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室


**行事催し** 松代文化ホール

- ①松代演芸ホール旗揚げ公演
  - ▶とき／9月9日(土)13:00～16:30 (開場12:30)
  - ▶内容／落語、漫才、コント(出演＝地元落語愛好家ほか)
  - ▶入場料／1,000円(出入り自由)
- ②手形・足形アートワークショップ～敬老の日のプレゼントづくり
  - ▶とき／9月10日(日)10:00～10:45、10:50～11:30
  - ▶対象／1カ月健診が済んだ乳児～小学生の親子
  - ▶定員／各6組(先着順)
  - ▶参加料／各1,800円(材料費含む、手形・足形1つ追加につき400円)
- ③2台ピアノを楽しもう
  - ▶とき／9月18日(月)9:00～17:00
  - ▶参加料／1枠30分1,000円(1組2枠まで)

上記は

▶申し込み・問い合わせ／②③は事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

**行事催し** 野外彫刻めぐり～若里から長沼までゆったり北上

- 市内の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞します。
- ▶とき／10月21日(土)9:30～15:20
  - ▶集合場所／長野駅東口ユメリアバスパーク(バスで移動します)
  - ▶対象／市内在住・在勤・在学の人
  - ▶定員／20人(多数の場合は抽選)
  - ▶参加料／300円
  - ▶申し込み／9月29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(参加者全員)・電話番号・「彫刻めぐり10月21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、FAX224-7351)へ
- 
- ☎224-7504

**行事催し** ポールウォーキングで野外彫刻めぐり

- 講師の解説付きで南長野運動公園内の野外彫刻を鑑賞します(ポールは無料貸し出し)。
- ▶とき／11月2日(木)9:30～12:00
  - ▶ところ／南長野運動公園
  - ▶対象／市内在住・在勤の人
  - ▶定員／25人(先着順)
  - ▶参加料／600円
  - ▶申し込み・問い合わせ／9月15日(金)～10月20日(金)に電話でスポーツ課(☎224-7804)へ

**行事催し** 市立長野図書館

- 9月のおはなし会
    - ▶とき／毎週水曜日15:00～15:30、毎週土曜日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、手遊びなど
    - ▶対象／幼児～小学生
  - 映画上映会
    - ◇「ブーベの恋人」(字幕・白黒・106分)
    - ▶とき／9月9日(土)14:00～
    - ◇「断崖」(字幕・白黒・100分)
    - ▶とき／9月23日(土)14:00～
- ☎232-3558

**行事催し** 南部図書館

- 9月のおはなし会
    - ▶とき／9月13日・20日・27日(水)11:00～11:30
    - ▶対象／小学生以下
  - あかちゃんのおはなし会
    - ▶とき／10月4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
- ☎292-0143

**行事催し** 「いこいの家」無料開放

- ▶とき／9月11日(月)9:00～16:00 (風呂の利用は10:00～15:30)
  - ▶ところ／市内9カ所のいこいの家(石川・新橋・東北・東長野・氷鉋・松代・大豆島・茂菅・若穂)
  - ▶対象／市内在住の60歳以上の人
  - ▶持ち物／老人憩の家利用券[高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)、各支所で交付しています]
- ☎224-5029

**行事催し** 長野盲学校文化祭

- ▶とき／10月7日(土)8:50～12:20
  - ▶ところ／県長野盲学校
  - ▶内容／ステージ発表、作品販売など
- ☎243-7789

**行事催し** 良きパートナーを探そう

- ▶とき／10月28日(土)15:00～18:00
- ▶ところ／市内のホテル
- ▶対象／市内在住・在勤の49歳以下の未婚の人
- ▶定員／男女各20人(多数の場合は抽選)
- ▶参加料／3,000円
- ▶申し込み・問い合わせ／10月2日(月)～11日(水)9:30～16:00に、電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294)へ

**行事催し** 屋外広告物講習会

- ▶とき／11月6日(月)9:30～17:10
  - ▶ところ／県庁西庁舎301号会議室
  - ▶対象／県内で屋外広告業を営む予定の人
  - ▶参加料／3,500円(当日持参)
  - ▶申し込み／10月6日(金)(必着)までに、所定の申込書[市HP、まちづくり課(第二庁舎5階)]にあります]に必要事項を記入の上、直接、同課へ
- ☎224-7179

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

### 募集 読書感想画展作品

- ▶ 展示期間 / 10月27日(金)~11月9日(木)
  - ▶ 対象 / 年少児~小学生
  - ▶ 作品内容 / 読み聞かしたお話の絵
  - ▶ 作品規格 / 四つ切りサイズの画用紙(色画用紙も可)、画材自由(クレヨン・絵の具・版画・切り絵など)
  - ▶ 応募方法 / 9月10日(日)~10月11日(水)に、所定の応募用紙(市立長野図書館にあります)に必要事項を記入の上、作品下部中央にのり付けして、直接、同館へ
- ※全ての作品を同館に展示します。  
 岡市立長野図書館 ☎232-3558

### 募集 果樹<sup>せん</sup>剪定枝・薪ストーブ活用推進事業

- 果樹の剪定枝や幹の提供を希望する農家と、その利用を希望する人を募集します。
- ▶ 申し込み / 11月10日(金)(必着)までに、所定の申込用紙〔市HP、環境保全温暖化対策課(第二庁舎3階)、市地球温暖化防止活動推進センターにあります〕に必要事項を記入の上、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで同センター(〒380-0835長野市新田町1513-2、FAX237-6690、[eco-mame@dia.janis.or.jp](mailto:eco-mame@dia.janis.or.jp))へ
- 岡同センター ☎237-6681

### 行事 催し 秋の砂鉢山登山(中級者以上向き)

- ▶ とき / 10月8日(日) 8:00~16:30
- ▶ 集合場所 / 鬼無里支所
- ▶ 対象 / 中学生以上
- ▶ 定員 / 20人(多数の場合は抽選)
- ▶ 参加料 / 1,500円(保険料・ガイド料含む)
- ▶ 申し込み・問い合わせ / 9月19日(火)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、電話で同振興会(☎256-3188)へ

## 9月の日曜開庁は10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



### 行事 催し 小林保健所長と山登りで健康づくり!

- ▶ とき / 9月30日(土)9:00~15:00(入浴する場合は17:00解散)
- ▶ 集合場所 / 鬼無里の湯ホテル&コテージ
- ▶ 対象 / 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- ▶ 定員 / 20人(多数の場合は抽選)
- ▶ 参加料(昼食、入浴料、保険代含む) / 小・中学生1,500円、一般2,000円
- ▶ 申し込み・問い合わせ / 9月15日(金)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、電話で同振興会(☎256-3188)へ

### 行事 催し 在宅介護者リフレッシュのつどい

- ▶ とき / 10月13日・20日(金)10:00~16:00
  - ▶ ところ / ロイヤルホテル長野
  - ▶ 内容 / 落語、会食交流会、入浴など
  - ▶ 対象 / 要介護1~5認定者または身体障害者手帳(1・2級)保持者をおおむね6カ月以上在宅で介護している市内在住の人(7月1日時点)
  - ▶ 定員 / 各50人
  - ▶ 参加料 / 各1,000円(入浴料、会食費含む)
  - ▶ 申し込み / 9月12日(火)(必着)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、郵送で市社会福祉協議会地域福祉課(〒380-0813大字鶴賀緑町1714-5)へ
- ※参加は1人1回まで。申込用紙(同協議会にあります)は、担当のケアマネジャーも配布しています。  
 岡市社会福祉協議会地域福祉課 ☎227-3030

### 行事 催し 権堂イーストプラザ市民交流センター

- プラバンdeアクセサリー
  - ▶ とき / 9月23日(土)10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00
  - ▶ 定員 / 各5人
  - ▶ 参加料 / 各300円(材料費含む)
  - ▶ 申し込み / 事前に電話か直接、同センターへ
  - ハンドメイドワークショップDAY
  - ▶ とき / 9月30日(土)10:00~16:00
- ※ワークショップごとに参加料は異なります。  
 岡同センター ☎234-2906

### 行事 催し ながのハンギングバスケット&コンテナガーデンコンテスト作品展示

- ▶ とき / 10月1日(日)~8日(日)8:00~18:00(8日は14:00まで)
  - ▶ ところ / 市役所ニワ(第一庁舎1階)
- ※9月22日(金)まで作品を募集しています。詳しくは市HPをご覧ください。  
 岡公園緑地課 ☎224-7285

### 行事 催し 市子ども会リーダー研修会

- ▶ とき / 10月7日(土)9:00~16:30
  - ▶ ところ / 青少年錬成センター
  - ▶ 対象 / 市内在住の小学5年生~高校生
  - ▶ 定員 / 30人(先着順)
  - ▶ 参加料 / 650円(材料費含む)
  - ▶ 申し込み・問い合わせ / 9月18日(月)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
- ※本年度初めて研修会に参加する人は別途保険料140円必要です。

**お知らせ** 市立長野中学校  
入学者選抜説明会

- ▶ **とき** / 10月7日(土)9:30~11:40
  - ▶ **ところ** / 市立長野中学校
  - ▶ **内容** / 願書・要項の配付、説明など
  - ▶ **対象** / 市内在住の小学6年生とその保護者
  - ▶ **申し込み** / 事前に同校HP内の申し込みフォームから申し込み
- ※詳しくは、同校HPをご覧ください。

圃学校教育課 ☎224-5097

**お知らせ** 特別障害者手当・  
障害児福祉手当の支給

■特別障害者手当

- ▶ **対象** / 日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障害者〔身体障害者手帳1級程度の障害が2つ以上あるか、これと同程度以上の障害がある人など(入院、施設入所者は除く)〕

▶ **支給額(月額)** / 27,980円

■障害児福祉手当

- ▶ **対象** / 日常生活で常時特別な介護を必要とする20歳未満の在宅障害児〔身体障害者手帳1級および2級の一部の障害児、療育手帳A1の一部の重度障害児、またはこれらと同程度以上の障害のある人など(施設入所児は除く)〕

▶ **支給額(月額)** / 15,220円

- ※所得制限があります。
- ※身体障害者手帳などを所有していなくても申請できます。

圃障害福祉課 ☎224-5030

**まごころ** ありがとうございます

【緑の募金に】

▶ **総額** / 1,004万899円

【社会福祉に】

▶ **長埴建設労働組合松代支部** / 1万4,600円

**募集** 理学療法士・作業療法士などの  
パート職員

▶ **勤務時間** / 月～金曜日8:30～16:45または9:00～17:15

▶ **勤務場所** / 地域包括ケア推進課

▶ **内容** / 地域の介護予防クラブへの支援、フレイル予防相談など

▶ **対象** / 理学療法士、作業療法士、健康運動指導士のいずれかの資格と、普通自動車免許を有する人

▶ **採用期間** / 10月6日(金)～11月30日(休)(更新の可能性あり)

▶ **募集人数** / 1人(書類選考、面接)

▶ **申し込み** / 9月13日(水)(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)に資格者証の写しを添えて、郵送で地域包括ケア推進課(〒380-8512長野市役所)へ

圃地域包括ケア推進課 ☎224-7935

**募集** 令和6年度からの大岡  
観光施設指定管理者

▶ **申し込み** / 9月14日(水)(必着)までに、申請用紙〔市HPにあります〕に必要事項を記入の上、郵送か直接、観光振興課西部産業振興事務所(〒381-3203中条2383-1)へ

※事前に募集要項(市HPにあります)を必ず確認してください。

圃同事務所 ☎268-3003

**募集** フリーマーケット出店者

▶ **とき** / 10月22日(日)9:00～12:00

▶ **ところ** / リサイクルプラザ(屋内外開催)

▶ **対象** / 市内在住の、リサイクルを心がけている個人・団体(事業者は除く)

▶ **店舗数** / 40店舗(多数の場合は抽選)

▶ **出店料** / 500円

▶ **申し込み** / 9月29日(金)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「10月フリーマーケット出店希望」・参加人数・販売品目を記入の上、同プラザフリマ係(〒381-0026松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

圃リサイクルプラザ ☎222-3196

**募集** 長野市緑を豊かにする  
委員会委員

▶ **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でない人

▶ **募集人数** / 若干名(書類選考)

▶ **任期** / 11月1日(水)から2年間

▶ **申し込み** / 9月29日(金)(必着)までに、所定の応募用紙〔市HP、公園緑地課(第二庁舎5階)、各支所にあります〕に必要事項を記入の上、「まちづくりと緑化について日頃感じていること」をテーマにした小論文(800字程度)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、✉kouen@city.nagano.lg.jp)または各支所へ

圃公園緑地課 ☎224-7285

**募集** 長野市廃棄物減量等  
推進審議会委員

▶ **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でない人

▶ **募集人数** / 3人程度(書類選考)

▶ **任期** / 12月1日(金)から2年間

▶ **申し込み** / 9月29日(金)(消印有効)までに、所定の応募用紙〔市HP、生活環境課(第二庁舎3階)にあります〕に必要事項を記入の上、「ごみの減量、リサイクルについて」か「し尿処理、生活雑排水対策について」をテーマにした小論文(800字程度)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、✉seikatukankyo@city.nagano.lg.jp)へ

圃生活環境課 ☎224-5035



# くらしのチャンネル

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

## お知らせ 長野市国民健康保険運営協議会

- ▶とき／9月27日(水)13:30～15:30
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題／令和4年度長野市国民健康保険特別会計決算見込みについて ほか
- ▶傍聴定員／10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／9月22日(金)までに、電話で国保・高齢者医療課(☎224-7260)へ

## お知らせ 長野大通り交通規制変更

- 長野大通り(三輪七・八丁目交差点付近)で実施中の交通規制を変更します。
- JR長野駅へ向かう車線が1車線減少し、渋滞が予想されます。迂回(うかい)などにご協力をお願いします。
- ▶とき／9月4日(月)～11月10日(金)の終日(予定)
- 圃水道整備課 ☎224-8426

## お知らせ 放課後子ども総合プランアドバイザー登録説明会

- ▶とき／9月29日(金)10:00～11:00
- ▶ところ／篠ノ井交流センター
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話でこども政策課(☎224-6796)へ

## お知らせ 行政相談

- 行政に対する相談などに応じます
- | とき                                   | ところ            |
|--------------------------------------|----------------|
| 9月8日・15日・22日・29日、10月6日(金)10:00～12:00 | 市民相談室(もんぜんぱら座) |
| 9月15日(金)10:00～12:00                  | 松代支所           |
| 10月3日(火)9:30～12:00                   | 信州新町支所         |
| 10月5日(水)10:00～12:00                  | 中条総合市民センター     |
| 10月5日(水)13:30～16:00                  | 戸隠農村環境改善センター   |
| 10月6日(金)10:00～12:00                  | 篠ノ井交流センター      |
- 圃広報広聴課 ☎224-5004

## お知らせ 水道事業広域化検討説明会

とき	ところ
9月9日(土)14:00～16:00	川中島町公民館
9月12日(火)19:00～21:00	豊野公民館
9月14日(木)19:00～21:00	若穂公民館
9月16日(土)14:00～16:00	芹田公民館
9月19日(火)19:00～21:00	大豆島公民館
9月21日(木)19:00～21:00	安茂里公民館
9月26日(火)19:00～21:00	篠ノ井交流センター
9月27日(水)19:00～21:00	古牧公民館
10月3日(火)19:00～21:00	三輪公民館
10月4日(水)19:00～21:00	朝陽公民館分室
10月5日(木)19:00～21:00	若槻公民館

- ▶対象／市内在住の人
  - ※資料は市HPに掲載しています。
- 圃水道整備課 ☎224-8373

## お知らせ 人権擁護委員によるよろず相談

とき	ところ
9月12日(火)13:00～16:00	中央隣保館
10月3日(火)9:30～12:00	信州新町支所
10月5日(水)10:00～12:00	中条総合市民センター
10月5日(水)13:30～16:30	戸隠農村環境改善センター

- ※9月12日(火)のみ、電話相談(専用ダイヤル☎223-2220)もできます。
- 圃人権・男女共同参画課 ☎224-5084

## 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／9月1日(金)13:00～19日(火)14:00
  - ※詳しくは市HPをご覧ください(8月31日(水)13:00掲載開始予定)。
- 圃管財課 ☎224-5016

- ・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／果樹漬物瓶、電子ピアノ、ファクス付き電話機、ドレッサー
- ▶ゆずってください／ひき臼、全自動洗濯機、精米機
- ▶申し込み・問い合わせ／9月8日(金)正午から、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 屋外広告物の安全確認を

- 9月1日(金)～10日(日)は屋外広告物適正化旬間です。劣化した看板は、重大な事故を引き起こすことがあります。店舗や会社の「顔」である看板の適正な管理をお願いします。
- ※チェック項目など、詳しくは市HPをご覧ください。
- 圃まちづくり課 ☎224-7179

## お知らせ 土地家屋調査士無料相談会

- ▶とき／9月25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 不動産鑑定士による無料相談会

- ▶とき／10月3日(火)10:00～12:00、13:00～16:00
  - ▶ところ／市役所会議室151(第一庁舎5階)
- 圃(一社)県不動産鑑定士協会 ☎225-5228

## お知らせ 献血日程(400ml献血にご協力を)

とき(10月)	ところ
5日(水)13:30～14:30	朝陽支所
6日(木)9:30～11:00	川中島支所

- 圃食品生活衛生課 ☎226-9970

# 長野運動公園総合体育館が新しくなります



令和9年12月15日完成予定

完成イメージ図

長野運動公園総合体育館は、本市のスポーツ振興の中心的な施設として活用されてきましたが、完成から45年が経過し、老朽化、バリアフリー化の不足、空調設備の不備など、さまざまな問題が生じています。このため、令和4年8月に整備基本計画を策定しました。

総合体育館の建て替えは設計施工一体型のプロポーザル方式により実施し、専門的な知識や経験を持つ、建築分野やスポーツ分野の有識者などで構成した選定委員会を設置し、7月27日に開催した第4回選定委員会で事業者を選定しました。これを受けて、市では下記のとおり決定しました。

◆建て替え事業を実施する事業者

戸田・梓・飯島・高木・宮本 共同企業体

◆総合体育館整備事業費

86億5,480万円

※技術提案のため、イメージ図や事業費などは今後変更となる可能性があります。

※選定委員会の開催経過などの詳細については、市ホームページをご覧ください。



## 長野県内各地で国民スポーツ大会を開催

令和10年に国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会が開催されます。

### ●長野市で実施する競技

競技名／種目名	実施予定会場	全障大会
水泳／競泳、飛込、水球、アーティスティックスイミング	長野運動公園総合市民プール(アクアウィング)	○
バスケットボール	真島総合スポーツアリーナ(ホワイトリング)	○
	長野運動公園総合体育館 南長野運動公園体育館	○ -
高等学校野球	長野オリンピックスタジアム	-
サッカー	南長野運動公園総合球技場(長野Uスタジアム)	-
	(仮称)南長野運動公園フットボール場	-
ボウリング	ヤングファラオ	○
体操／競技	真島総合スポーツアリーナ(ホワイトリング)	-
ライフル射撃／センターファイアピストル	長野県警察学校射撃場	-

問 国スポ・全障スポ推進課 ☎224-9709 FAX224-7351

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」



X  
(旧Twitter)



長野市公式SNS