

# NAGANO

広報なごの

令和5年  
(2023年) 12月号

No.1653

## 戸隠連峰を望む大展望 高低差300mの空中散歩

10月7日(土)～15日(日)に、戸隠スキー場で  
初めて秋山リフトを特別運行しました

秋山リフトの動画をご覧ください▶



自転車で風を切る。その心地良さを感じつつも、ハンドルを握る手には暖かい手袋が必要な季節となった。

私の相棒は、前と後ろに座席のある3人乗りのいわゆるママチャリだ。保育施設への子どもの送迎で使っていた自転車は、子どもたちの成長に伴い、今は私の通勤にのみ活躍しており、もっぱらパパチャリというところ。思えば、前の座席にいる子どもの匂いを感じながら、弾んだ会話の一つ一つが懐かしい。4人の子どもを代わる代わる送り届けたり、迎えに行ったり、子どもの成長を感じながらペダルをこいだ日々は、残念ながらもうない。

自転車は15年近く使っているため、何度かタイヤ交換をしたし修理もした。玄関先で風雨に耐えてきたこともあって、さびや色抜けでだいぶくたびれてきているのがよく分かる。不具合があれば自分で修理した。これまでで一番苦労した作業は変速機の修理だった。真っ黒な油で手を汚して、もうダメかと思いつつながら作業を進めたものだ。しかし、再び息を吹き返した時はうれしさのあまり

声が出た。「よし、また走ろう！」。

もともと自転車は好きな方だ。スキー選手時代、よくロードバイクで長距離を走り、マウンテンバイクで野山を駆け回った。安全に気を付け、注意深く乗っていたため、幸い大きな事故やけがはなかった。そんなこともあって、やはり自転車で風を切るのは楽しいと思う。もちろん、若い頃のような激しい運転はしないし、そもそもの自分の体力も落ちている。もうそんなにペダルを踏み込めない。とはいえ、電動アシスト付き自転車を見ると、いつも自身に言い聞かせる。「これからも決してアシストの世話にはならないぞ」と。なぜなら、子どもを乗せていた時も使わなかったからだ。一方、相手(自転車)は私を誘惑する。「スイッチオンでもっと楽に走れるよ。そんなに頑張らなくてもいいじゃない」と。

子どもを乗せて走ることはなくなりしたが、これからも相棒の古い自転車に乗って、風の中を走る日々は続いていきそうだ。

荻原健司

も く じ

- 市長エッセー ..... 2
- ながの子育て世帯臨時特別給付金 ..... 3
- 生活困窮者自立支援と生活保護 ..... 3
- 皆さんの意見を募集します ..... 4・5
- 令和5年度長野市表彰式 ..... 6・7
- ながの若者スクエア  
「フラットb」がオープン ..... 8・9
- 人権週間 ..... 9
- 省エネにご協力を・まきストーブの使用 ..... 10
- 灯油の取り扱いにご注意を ..... 10・11
- 水道管の冬支度 ..... 11
- 除雪はみんなの力で ..... 12
- 冬季のごみ収集 ..... 12
- 冬の入浴中の事故に要注意 ..... 13
- 低濃度PCB廃棄物の処分をお願い ..... 13

- 地域きらめきニュース ..... 14・15
- 戸隠スキー場からのお知らせ ..... 15
- メタボリックシンドロームとCOPD ..... 16
- 特定健診未受診者対象の集団健診実施 ..... 16
- 世界エイズデー ..... 17
- 魚介類による食中毒に注意 ..... 17
- 12月の市政番組 ..... 17
- 暮らしのチャンネル ..... 18～27
- nagano forest village  
冬のコンテンツ ..... 28

長野市の人口と世帯数 (令和5年11月1日現在)

総数 366,004人(男177,785人 女188,219人)  
 前月比 △227人( △91人 △136人)  
 世帯数 164,735世帯(前月比+13世帯)

職員のノーネクタイによる勤務を実施しています

本市では、これまで夏季に実施していた職員のノーネクタイによる勤務を、通年で実施しています(公式行事への出席などを除く)。市民の皆様のご理解をお願いします。

☎職員課 ☎224-5003 FAX224-7494

# 「市独自」ながの子育て世帯臨時特別給付金

▼対象児童／①平成17年4月2日～令和5年10月1日に出生し、10月1日時点で本市に住民登録がある児童

②令和5年10月2日～令和6年3月31日に出生し、本市に住民登録をした児童、または同期間に本市に転入した児童、または同期間に本市に転入した平成17年4月2日以降に生まれた児童

▼支給金額／対象児童一人につき1万円(所得制限はありません)

## 申請が必要な人

### ①の養育者のうち次の人

- ・平成17年4月2日～平成20年4月1日、または令和5年9月1日～10月1日に生まれた児童の養育者
- ・里親などへ委託されているか、障害児入所施設などへ入所か入院している児童(高校生含む)の里親・施設長

- ・対象児童を養育している公務員
- ・所得制限により児童手当の受給要件から外れた人
- ・対象児童を養育しているが、単身赴任などにより対象児童と離れて市外で暮らしている人

### ②の養育者

※①のうち、本市からの9月分(10月支給分)児童手当支給対象の人は、申請が不要です。11月6日付けで、市から給付の通知を発送しました。

## 申請方法など

	申請書の発送・交付	申請方法	申請期限(消印有効)
①の養育者のうち、申請が必要な人	11月24日付けで、市から対象児童ごとに発送済み	専用ホームページから電子申請、または下記申請窓口にて、郵送か直接申請書を提出	令和6年2月29日(木)
②の養育者	転入、出生により、11月中旬までに住民登録の手続きをした人 →11月24日付けで、市から対象児童ごとに発送済み 転入、出生により、11月中旬以降に住民登録の手続きをした人 →その場で直接交付		令和6年2月29日(木) [令和6年1月1日～3月31日までの間に住民登録した場合は、令和6年5月31日(金)]
申請窓口	〒380-8512 長野市役所第二庁舎6階会議室261子育て家庭福祉課18歳給付金担当		

※申請は対象児童ごとに必要です。対象児童が複数いる場合は、申請漏れにご注意ください。

## 子育て家庭福祉課18歳給付金担当

☎224・9718 FAX224・9725

# もしも生活に困窮したらご相談を 生活困窮者自立支援と生活保護

長野市生活就労支援センター(通称:まいさぼ長野市)では、生活に困窮している人の相談・支援を行い、自立につながる取り組みを行っています。

## まいさぼ長野市とは

生活に困窮している人からの相談を受け付け、支援を行う(訪問を含む)ワンストップ型の窓口です。さまざまな問題を複合的に抱えた人に、福祉の制度の利用、関係機関との連携・協働により、必要な支援を包括的・継続的に行います。

## 本人の状況に応じた支援

- 住居確保給付金**
- ▼対象／離職、休業などにより収入が減少し、再就職などのために住居の確保が必要な人
- 家計改善支援**
- ▼対象／家計管理に不安がある人
- 就労準備・訓練支援**
- ▼対象／就労に向けた準備や、本人の状況に応じた働き方を希望する人
- 学習支援**
- ▼対象／生活困窮世帯などの児童・生徒で学習支援を希望する人

- ・経済的な困り事を抱えている
- ・生活に困っていると相談を受けた
- ・引きこもりや孤立状態にある人の情報を得た

こんなときは…



「まいさぼ長野市」へご相談を  
ところ／市ふれあい福祉センター2階  
☎219-6880 FAX219-6882

## 生活保護は最低限度の生活を保障

生活保護は、困窮の程度に応じて必要な保護を行う制度です。生活支援課(第二庁舎3階)か、福祉政策課(篠ノ井分室(篠ノ井支所内、☎2596)へ)ご相談ください。

## 生活支援課

☎224・7529 FAX224・8377



市では、市政の方向性や施策などを示す各種計画の策定や見直しを進めています。このたび、以下の7つの計画(案)がまとまりました。皆さんから広く意見を募集しますので、ぜひお寄せください。

## ②ながの健やかプラン21(第二次)(第四次長野市健康増進計画・第四次長野市食育推進計画)(案)

全ての市民が健やかで心豊かな暮らしを実感できる社会の実現に向けた取り組みを計画的に推進し、市民の健康寿命の延伸、健康格差の縮小を目指すため、健康づくりの基本指針となる計画の策定を進めています。

### 計画の基本的な方向

- ・市民の生活習慣病の発症予防・重症化予防と生活機能の維持・向上
- ・市民の生活習慣・保健行動の改善
- ・市民の行動を支える社会環境整備の推進

■計画期間 令和6年度～令和11年度

■募集期間 11月21日(火)～12月20日(水)(必着)

☎健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

## ③長野市自殺対策行動計画(第二次)(案)

自殺対策基本法および新たな自殺対策大綱を踏まえ、「誰も追い込まれることのない」社会の実現を目指し、関係機関・団体、市民と連携・協働し、自殺者数減少に向けた対策を推進するため、計画の策定を進めています。

### 計画の基本的な方向

- ・市民のこころの健康の維持・向上
- ・さらなる自殺対策の推進・強化

■計画期間 令和6年度～令和11年度

■募集期間 11月21日(火)～12月20日(水)(必着)

☎健康課 ☎226-9965 FAX226-9982

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

## ④長野市感染症予防計画(案)

新型コロナウイルス感染症への対応を踏まえ、平時の感染症予防およびまん延防止の施策と、新たな感染症の流行に備えた体制整備および関係機関との連携などについて定め、実行するために、計画の策定を進めています。

### 計画の理念

- ・感染症の発生・まん延を防止する

## ①長野市歴史的風致維持向上計画(第2期)(案)

人口減少、少子高齢化が進む中、長く受け継がれてきた歴史、伝統ある地域固有の祭りや行事、風情あるまちなみを継承し、生かしたまちづくりを進めていくため、計画の策定を進めています。

### 維持および向上すべき歴史的風致

善光寺御開帳にみる歴史的風致、善光寺周辺寺社の祭礼にみる歴史的風致、戸隠信仰にみる歴史的風致、戸隠の伝統的な生業にみる歴史的風致、城下町松代と松代道にみる歴史的風致、大室古墳群にみる歴史的風致、鬼無里の伝統的祭礼にみる歴史的風致

※歴史的風致…地域固有の歴史および伝統を反映した人々の活動とその活動が行われる歴史上価値の高い建造物およびその周辺の市街地とが一体となって形成してきた良好な市街地の環境のこと

### 歴史的風致の維持および向上に関する方針

歴史的建造物などの保存、地域に残る伝統と生業の継承、歴史的まちなみと周辺環境の整備、歴史的風致を生かした観光振興・地域活性化、歴史文化の調査研究

### 重点区域

善光寺地区、戸隠地区、松代地区、鬼無里地区

重点区域…重要文化財、重要有形民俗文化財または史跡名勝天然記念物として指定された建造物の用に供される土地、または重要伝統的建造物群保存地区内の土地の区域とその周辺の土地の区域

■計画期間 令和6年度～令和13年度

■募集期間 11月21日(火)～12月20日(水)(必着)

☎まちづくり課(第二庁舎5階)

☎224-8779 FAX224-5111 ✉machi@city.nagano.lg.jp

- ・感染者に対して適切な医療を提供する
- ・感染者などに対する誹謗(ひぼう)中傷や偏見差別を起こさない

■計画期間 令和6年度～令和11年度

■募集期間 11月21日(火)～12月20日(水)(必着)

☎健康課 ☎226-9964 FAX226-9982

✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

## ⑤長野市文化財保存活用地域計画(案)

地域で育まれた多様な歴史や文化を総合的に把握し、指定・未指定に関わらず文化財を保存・活用していくことで、市内の文化財を後世に継承していくとともに、地域の特徴を活(い)かしたまちづくりに役立てるための計画を策定しています。

### 計画の基本方針

- ・文化財を掘り起こす(調査)

- ・掘り起こした文化財を保存する(保存)
- ・歴史文化の魅力を伝え活用する(活用)
- ・文化財が継承される仕組みを作る(継承)

■計画期間 令和6年度～令和13年度

■募集期間 11月21日(火)～12月20日(水)(必着)

☎文化財課(第一庁舎4階)

☎224-7013 FAX224-5104

☑bunka@city.nagano.lg.jp

## ⑦あんしんいきいきプラン21(第10次長野市高齢者福祉計画・第9期長野市介護保険事業計画)(案)

高齢者を取り巻く環境の変化を踏まえ、高齢者が健康でいきいきと生活し、介護が必要となっても安心して生活できるよう「地域包括ケアシステム」の深化・推進への取り組みを進めるため、計画の策定を進めています。

### 計画の重点項目

- ・介護予防と健康づくりの充実
- ・地域共生社会の実現に向けた他分野との連携
- ・認知症施策の推進
- ・中長期的な視点による持続可能な基盤整備

■計画期間 令和6年度～令和8年度

■募集期間 12月1日(金)～12月28日(木)(必着)

☎介護保険課(第二庁舎1階)

☎224-7991 FAX224-8694 ☑kaigo@city.nagano.lg.jp

高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)

☎224-5029 FAX224-5126 ☑kourei@city.nagano.lg.jp

地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

☎224-7935 FAX224-8574

☑houkatsucare@city.nagano.lg.jp

国保・高齢者医療課(第一庁舎2階)

☎224-5025 FAX224-5101 ☑kki@city.nagano.lg.jp

健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

☑h-kenkou@city.nagano.lg.jp

## ⑥第7期長野市障害福祉計画・第3期長野市障害児福祉計画(案)

障害者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための法律に基づき、障害福祉サービス、相談支援および地域生活支援事業の提供体制の確保に係る目標、必要なサービス量の見込みおよびその確保方策について、計画の策定を進めています。

### 計画の基本的な方向

- ・障害者などの自己決定の尊重と意思決定の支援
- ・身近な実施主体と障害種別によらない一元的な障害福祉サービスの充実
- ・地域生活への移行と継続の支援、就労などの課題に対応したサービス提供体制の整備
- ・地域共生社会実現に向けた取り組みの推進
- ・障害児の健やかな育成のための発達支援
- ・障害福祉サービスを担う人材の確保
- ・障害者の社会参加を支える取り組みの促進

■計画期間 令和6年度～令和8年度

■募集期間 12月1日(金)～12月28日(木)(必着)

☎障害福祉課(第二庁舎1階)

☎224-5030 FAX224-5093

☑shougai@city.nagano.lg.jp

### 計画(案)の閲覧場所、意見・提案用紙の配布窓口

- ・各担当課、各支所
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・市ホームページ(意見・提案用紙のダウンロードもできます)

※①は文化財課、②～④⑥は各保健センター、⑦は各保健センター、各老人福祉センター、各老人憩の家、各地域包括支援センター、各在宅介護支援センターでも閲覧、配布しています。

### 意見・提案の提出方法

- 次のいずれかで提出してください。
- ・「ながの電子申請サービス(長野市)」
- ・郵送(①⑤～⑦は〒380-8512長野市役所、②～④は〒380-0928長野市若里六丁目6-1)、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)で各担当課へ
- ・閲覧場所へ持参

- ・計画(案)について、詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ・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。
- ・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。



# 令和5年度 長野市表彰式

## 市政功労表彰

■市議会議員として10年以上在職

▽北澤 哲也

■委員会の構成員として10年以上在職

職

▽青木 洋子

▽伊藤 秀樹

▽小泉 真理

▽甘利 俊哉

▽金木 利通

▽小林 邦一

■消防団員として20年以上在職し、  
団長・副団長・分団長を務める

▽佐々木 好和

▽徳永 政弘

▽山本 徹

▽徳永 政弘

■消防団員として25年以上在職

▽荒木 眞一

▽石坂 順

▽田下 佳代

▽吉澤 小枝

▽増淵 雄

▽岡村 実

▽金子 航造

▽小林 雅彦

▽酒井 洋登

▽高野 淳一

▽高野 淳一

▽玉城 淳

▽中野 庄治

▽牛澤 建治

▽春日 淳

▽清滝 克巳

▽小林 良雄

▽芝田 博明

▽清水 智志

▽田中 敬一

▽中澤 稔

▽西澤 豊



市政功労表彰、産業振興功労表彰、善行表彰を受けた皆さん



市政功労表彰(消防)を受けた皆さん

- ▽原山 純夫
- ▽日詰 謙司
- ▽堀越 明正
- ▽丸山 延秋
- ▽村田 浩一
- ▽東 剛枝
- ▽古畑 敦
- ▽松木 啓訓
- ▽水内 一文
- ▽山崎 隆一
- ▽酒井 瑞代
- ▽野々上 治俊
- ▽湯浅 昌治

## 地域自治功労表彰

■住民自治協議会の会長、副会長、  
部長などや行政連絡区の代表者  
として10年以上在職

- ▽有澤 二三明
- ▽金井 和彦
- ▽酒井 勝司
- ▽竹内 守雄
- ▽中村 哲夫
- ▽原山 正昭
- ▽古海 喜一郎
- ▽小山田 孝
- ▽小林 修一
- ▽関口 宜桁
- ▽竹中 保雄
- ▽仁科 秀雄
- ▽番場 敏次
- ▽宮澤 康幸

## 社会福祉功労表彰

■保護司として10年以上在職

- ▽新井 雅利
- ▽白鳥 敦子
- ▽原明 徳
- ▽柳澤 厚史
- ▽岡田 治行
- ▽西内 好
- ▽福澤 義人

■主任児童委員として10年以上在職  
▽金子 緑

## 保健環境功労表彰

■10年以上にわたり、保健衛生の向  
上に功績が顕著  
▽小林 淳生

## 産業振興功労表彰

■10年以上にわたり、技能を通じ産  
業の発展、後継者の育成に寄与  
▽大田 敬一
- ▽小山 和弘
- ▽林部 資子
- ▽加藤 修次
- ▽竹内 正雄

## 善行表彰

■公益のため市に300万円以上の  
金品を寄付  
▽一般社団法人長野県資源循環保全  
協会

▽一般社団法人日本ライオンズ



地域自治功労表彰、社会福祉功労表彰、保健環境功労表彰を  
受けた皆さん

10月23日(月)、芸術館において、令和5年度長野市表彰式を行いました。これは、市政の振興に多大な貢献をし、優れた功績のあった個人や団体を表彰するものです。

本年度は、92人と2団体の皆さんを表彰しました。  
(敬称略、氏名などの公表を承諾した人のみ掲載しています。)

問 総務課 ☎224-5002 FAX224-7964

# ながの若者スクエア「ふらっとb」がオープン



▲ふらっとbを「こんな場所にしたい」という願いで描かれた黒板アートの前で記念撮影

自主活動などのために「ふらっとb」自由に集まることのできる場所です。

困り事や聞いてほしい事などを相談できるコーディネーターがいて、活動をサポートします。

若い皆さんの「やってみたい」や「二歩踏み出すきっかけ」を応援していきます。ぜひ、足を運んでみてください。



▼**利用時間**／月・水・金曜日10時～21時、火・木・土・日曜日、祝休日10時～19時

コーディネーターがいる時間や休館日など、詳しくはこちらをご覧ください。



## 内装レイアウト「3つ」のポイント

① 誰でも入りやすいオープンな空間  
入り口の壁をなくし、開放的にしました。

② 使い方を分けた前後の空間

入り口側にはワークスペース、奥にはリラックスして交流できる畳の空間があります。

③ コミュニケーションスポット

フォトスポットにもなる黒板アートや、来た人同士が情報交換できる掲示板があります。



## 若者と市長とのトークセッション

「ふらっとb」の整備に携わってきたメンバーを代表して、高校生から社会人までの5人の若者と、荻原市長がさまざまなテーマで語り合いました。

### 「ふらっとb」来られる場所に

司会 「ふらっとb」という施設名に込めた想いを教えてください。  
原田さん 「ふらっと気軽に来られる場所になってほしい」という想いを込めました。

司会 施設内に音符や記号のモチーフが飾られているのは、(音楽記号の「b」のイメージからなんです)ね。  
b いろいろな人と交流を

### いろいろな人と交流を

司会 今後、「ふらっとb」でどのような活動をしていきたいですか？  
山口さん たくさんの人と関わりたいです。

吉澤さん いろいろな年代の人にも来ていただきたいです。

荻原市長 自分が起点となって、いろいろな人をつなぐ。素晴らしいですね。原さん 一人で来ても、その場に集まった人と交流を深められる場所であってほしいです。

10月21日(土)、もんぜんぶら座3階に、ながの若者スクエア「ふらっとb」がオープンしました。6月から、総勢45人の若者が協力し、設置場所や使い方、内装などのアイデアを出し合い、D-I-Yで整備を進めてきました。

**ながの若者スクエア「ふらっとb」とは**

学生をはじめ、若い皆さんが、同世代同士の交流やまちづくり活動、





▲左から 青木さん、山口さん、原さん、吉澤さん、原田さん

青木さん 学校以外でも、いろいろな人と関わりたいです。  
 荻原市長 ここに来れば、学校以外の友達・仲間がいるのは良いですね。私も若い世代の皆さんとお話してみたいです。

**若者が思い描く未来の長野市**

司会 「未来の長野市」はどんなまちになってほしいですか？

原田さん 豊かな自然をどう生かしてPRしていくかが鍵だと思います。

吉澤さん 国内だけでなく海外も含め、いろいろな場所から長野市に移住してきてほしいです。

原さん 長野市の自然の豊かさを県外の人にも知ってもらいたい。自然だけでなく、長野市の人の温かさも知ってもらえるイベントなどの企画ができると思います。

山口さん 「ふらっとり」の整備を応援してもらった経験から）挑戦を応援できるまちになってほしいです。

青木さん 気軽に自然を体感できるまちになってほしいです。

荻原市長 若い世代の皆さんが長野市の自然の良さを感じているということはすてきなことですし、そんな皆さんと一緒に、活気のある長野市をつくっていききたいですね。



**企画課**

224・5010 FAX 224・5103

12月4日(月)～10日(日)は人権週間  
**インターネット上の差別や人権問題について  
 考えてみませんか？**

1948年12月10日、基本的な人権尊重の原則を定めた世界人権宣言が国連で採択され、その日を記念して「人権デー」が制定されました。日本では、人権デーを最終日とする一週間を「人権週間」と定めています。

この機会に「人権」について理解と関心を深めましょう。

**第46回 人権を尊重し合う  
 市民のつどい**

弁護士菊地幸夫さんと、NPO 法人リメンバーハナ代表の木村響子さんを迎え、インターネットによる誹謗(ひぼう)中傷などの人権問題について講演していただきます。

- ▼とき／12月16日(土)13時～16時(開場12時30分予定)
- ▼ところ／芸術館リサイクルホール
- ▼定員／240人程度(先着順)
- ▼参加料／無料

▼申し込み／事前に電話、または参加者全員の氏名・電話番号を記入の上、郵送、ファクス、Eメール、「ながの電子申請サービス(長野市)」のいずれかで人権・男女共同参画課(〒380-8512 長野市役所、[nagano.jg.jp](mailto:nagano.jg.jp))へ

**講師プロフィール**

**木村響子さん(写真左)**

SNSの誹謗中傷により娘の花さんが亡くなったことを受け、法人を立ち上げ、誹謗中傷の被害者を減らすための啓発活動を重ねています。



**菊地幸夫さん**

弁護士として、民事・刑事・学校・教育問題などを広く手掛ける一方、数多くのテレビ番組に出演しています。



224・5032 FAX 224・7547

## 環境にやさしい「冬の暮らし」～省エネにご協力を

冬季は暖房用の燃料や電気の使用量が増加します。これらを節約することにより、温室効果ガスの削減や、家計負担の軽減につながります。できる範囲で、家庭や職場での省エネにご協力をお願いします。

■下表は、資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」を参考に、市が作成したものです。CO2削減量と節約金額の目安は、①～③は5.5カ月、④～⑥は1年間の使用を想定し、算出しています。

すぐに取り組める冬の省エネ行動	CO2削減量の目安	節約金額の目安
①暖房の使用を毎日1時間短縮する(室温20度設定の場合)	エアコン:19.9kg ヒーター:41.5kg	エアコン:1,260円 ヒーター:1,470円
②暖房の設定温度を1度低くする(1日当たり9時間使用した場合)	エアコン:25.9kg ヒーター:25.4kg	エアコン:1,650円 ヒーター: 880円
③電気こたつの設定温度を低くする(「強」→「中」、1日当たり5時間使用した場合)	23.9kg	1,520円
④電気カーペットの設定温度を低くする(3畳用で、「強」→「中」にし、1日当たり5時間使用した場合)	90.8kg	5,770円
⑤冷蔵庫の設定温度を高くする(「強」→「中」にした場合)	30.1kg	1,910円
⑥間隔を空けずに入浴する(1日1回、2時間放置した湯200リットルを追い炊きしている場合との比較)	85.7kg	6,190円

「CO2」1キログラムの体積は、500ミリリットルのペットボトル1,000本分と同じくらいです。

※ヒーター:石油ファンヒーター

### まきストーブの使用

まきストーブは、化石燃料を使用しないため、地球温暖化対策や森林資源の利活用に有効です。しかし、使い方によっては多量の煙やすず、臭いが発生するなど、近隣トラブルの原因になる恐れがあります。適切に使用し、快適な環境づくりを心掛けましょう。



### ▲使用するときには

- ・湿ったまきを燃やすと、多量の煙やすずが発生しやすくなり、火災の原因にもなります。十分に乾燥したまきを使用し、一度に燃やし過ぎないようにしましょう。
- ・屋外で煙突から出る煙の状態を確認し、煙が多い場合や臭いが強い場合は、ストーブの使い方を調整しましょう。



▲市ホームページ

問 環境保全温暖化対策課 (省エネ) ☎224-7532 (まきストーブ) ☎224-8034 FAX224-5108

### 灯油が多量に流出してしまったら！？

原因を確認し、流出を防止し、最寄りの消防署か環境保全温暖化対策課へ連絡してください。また、職員が到着するまでその場を離れないでください。

### 下水道管への灯油流入に注意

下水処理場では、汚れた水を微生物の働ききれいに川に流していますが、灯油が下水処理場に流入すると微生物の働きが弱まる恐れがあります。

### ▲故意に灯油を下水道管に流した場合

廃棄物の処理及び清掃に関する法律に基づき、罰せられる場合があります。

### ▲下水道施設を汚染させた場合

下水道法に基づき、清掃などの費用の負担を命じられる場合があります。



### 古い灯油の処理

古い灯油はガソリンスタンドなどの引き取り可能なところに持ち込むか、専門の処理業者に依頼するなどして、適切に処分してください。

問 環境保全温暖化対策課(灯油の流出) ☎224-8034 FAX224-5108  
下水道施設課(下水道への灯油流入) ☎221-6456 FAX221-1681

# 冬に備えて 水道の凍結・灯油の取り扱いにご注意を

## 水道管の冬支度はお早目に

最低気温が氷点下になることが多いこれからの時季は、日が当たらない場所、風が強く当たる場所などで、水道管が凍結しやすくなります。

## ⚠ こんなときは要注意

- ・低温注意報が発表されたとき
- ・旅行などで長期間水道を使わないとき



### Q 凍結を防ぐには？

A 水道管を電熱帯（凍結防止帯）で保温しましょう。電熱帯の電源の入れ忘れに注意してください。

長期間、水道を使わないときは、不凍栓を閉め、水道管内の水を抜いてください。

### Q 水道管が凍結したら？

A 凍結したと思われる部分にタオルなどを巻いて蛇口を開き、ぬるま湯をゆっくりかけるか、ドライヤーなどで温風を当ててください。

※破裂するおそれがあるため、熱湯は使用しないでください。

### Q 水道管が破裂したら？

A 不凍栓か水道メーターボックス内の止水栓を閉めてください。

破裂した部分に布やテープを巻き、その上からひもや針金などで縛って固定してください。



### 水抜きの手順は？

- ①不凍栓を完全に閉める。
- ②蛇口を開ける（水道管内に空気が入り、水が排出されます）。
- ③蛇口の先に手のひらを当て、空気の吸い込みを確認する。



不凍栓(地上式)



不凍栓(地下式)

## 水道管の修理など

自宅の水道を工事した給水装置工事業者へ依頼してください。借家にお住まいの方は、家主か管理会社へお問い合わせください。費用は自己負担となります。



▲上下水道局イメージキャラクター「みずなちゃん」

☎ 水道維持課 ☎ 241-1132 FAX263-1611

## 灯油の流出に注意

ストーブなどの暖房器具を使用するこれからの時季は、例年、ホームタンクなどからの灯油流出事故が多く発生しています。灯油の流出は火災の原因になるばかりでなく、水路などに流出すると魚や農作物、水道水源などに大きく害を及ぼす恐れがあります。

### 流出事故を防ぐために

灯油を取り扱う際は、日頃から次の点に注意しましょう。

#### ■給油配管からの流出に注意

暖房器具を使用する時は、配管やバルブからの

油漏れがないことを確認しましょう。特にシーズン最初に使用する時は、よく確認しましょう。

#### ■ホームタンクからの流出に注意

ホームタンクは土台に固定することで、地震や風水害などによる転倒や漂流を防止することができます。また、防油堤を設置して、灯油の流出事故を防ぎましょう。

※一般家庭で使用する灯油ホームタンクの容量が200リットル以上の場合は、防油堤の設置義務があります。





## 除雪はみんなの力で ～自宅周辺の生活道路は各家庭で除雪を～



◀市ホームページ  
排雪場所なども  
ご案内しています。

### 市道の除雪に関する問い合わせは？

お住まいの地区を担当する問い合わせ先へ

維持課 ☎224-7034

▶担当地区／第一～第五・芹田・古牧・三輪・吉田・  
柳原・浅川・大豆島・朝陽・安茂里・  
小田切・芋井・七二会

南部土木事務所(篠ノ井支所内) ☎213-8630

▶担当地区／篠ノ井・松代・若穂・川中島・更北・  
信更

東部土木事務所(豊野支所内) ☎257-5869

▶担当地区／古里・若槻・長沼・豊野

北部土木事務所(鬼無里支所内) ☎256-3179

▶担当地区／鬼無里

戸隠支所 ☎254-3756 ▶担当地区／戸隠

西部土木事務所(信州新町支所内) ☎262-2204

▶担当地区／信州新町

大岡支所 ☎266-2121 ▶担当地区／大岡

中条支所 ☎268-3002 ▶担当地区／中条

※月～金曜日の17:15～翌8:30、土・日曜日、祝  
休日、12月29日～令和6年1月3日は、市役所  
代表(☎226-4911)へお問い合わせください。

### よくある！除雪Q&A

Q 自宅の雪は道路や水路に捨ててもよい？

A 捨ててはいけません。道路への雪出しは、交通  
障害や事故の原因となり、道路交通法違反とな  
る場合もあります。また、水路や側溝に雪を捨  
てると、詰まって水が溢れ、浸水被害が発生す  
る恐れがあります。

Q 除雪車が通った後なのに、玄関先に雪が残って  
いましたが…

A 通勤・通学の時間帯までの限られた時間で、交  
通確保を最優先に除雪をするため、玄関先など  
に雪が残ってしまうことがあります。申し訳あ  
りませんが、各家庭で雪の処理にご協力をお願  
いします。

Q 雪が降ったのに除雪車がなかなか来ない

A 主要な幹線道路や主なバス路線などでは積雪  
10センチメートル、それ以外の重要路線など  
では積雪20センチメートルを目安に出動しま  
す。原則、通勤・通学時間帯までに除雪を行  
いますが、道路が狭い区間や降雪の状況など  
により、遅くなる場合があります。

### 生活道路(地域の皆さんが日常生活に利用する道路)の除雪に使える各種制度

運転手付きダンプトラックなどの無償貸し出し

▶対象／住民自治協議会、区、自治会、事業者など

凍結防止剤の配布

▶対象／住民自治協議会、区、自治会など(個人も可)

小型除雪機の貸与

▶対象／主に中山間地域の住民

※凍結防止剤ボックスも、市内各地に設置してい  
ます。道路への散布にご協力をお願いします。

☎維持課 ☎224-7034 FAX224-8759

## 冬季のごみ収集についてのお願い

### ごみ集積所の除雪にご協力を

集積所付近の除雪が十分にさ  
れていない場合、安全に収集作  
業を行うことができません。地  
域の皆さんで、集積所付近の除  
雪にご協力をお願いします。



### 収集が遅れる・できないことがあります

悪天候のときは、収集が翌日以降になる場合が  
あります。大雪の日などは、できるだけ次回の収  
集日にごみを出すよう、ご協力をお願いします。



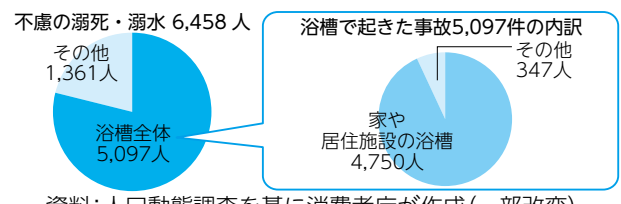
市LINE公式アカウントでは、  
ごみの分別の仕方を検索でき  
ます。

☎生活環境課 ☎224-7635 FAX224-8909

ヒートショックや  
浴室内熱中症による

## 冬の入浴中の事故に要注意

令和3年度の「人口動態調査(厚生労働省)」によると、65歳以上の「溺死・溺水」の約8割が浴槽での不慮の事故で、そのうち、家や居住施設内での発生が約9割を占めています。これからの季節、高齢者は特に注意が必要です。



資料:人口動態調査を基に消費者庁が作成(一部改変)

### ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い脱衣所、その後暖かい湯船に入ることによる気温の変化により、血圧が急上昇・急降下し、血管や心臓に大きな負担がかかることをヒートショックといいます。軽度であれば、めまいや立ちくらみで済みますが、重度になると意識消失や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。

### ヒートショック状態の人への対処法

- ・まずは浴槽の栓を抜く
- ・可能であれば浴槽の外に出して、頭を水平にして寝かせる
- ・声掛けに反応がない場合、救急車を呼ぶ
- ・意識がなくても、むやみに頭をゆすらない
- ・嘔吐(おうと)がある場合、喉につまらないうように顔を横に向ける

### 浴室内熱中症にも注意!

長湯や高温の湯に入ると、のぼせや意識障害などの熱中症の症状が出ることがあります。立ち上がることができなくなるため、さらに体温が上がり、溺死に至る場合もあります。

### 気を付けたい8つのポイント

- 1 入浴前後は水分補給をする
- 2 食後すぐ、飲酒後、薬の内服後の入浴は避ける
- 3 入浴前に脱衣所や浴室、トイレなどを暖める
- 4 入浴前に、家族に声をかける
- 5 浴槽に入る前に手足からかけ湯をする
- 6 湯温は41度以下、お湯につかる時間を10分以内にする
- 7 浴槽から出るときは、手すりなどにつかまり、ゆっくりと立ち上がる
- 8 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜く

問 健康課 ☎226-9961 FAX226-9982

## 低濃度PCB廃棄物の処分期限は令和9(2027)年3月31日です

PCB(ポリ塩化ビフェニル)は人体に有害な物質です。このため、低濃度PCB廃棄物は、法律などにより処分が義務付けられています。期限内に処分しない場合や譲り渡しまたは譲り受けた場合は、法律により罰せられる場合があります。事業所や倉庫などにPCBを使用したコンデンサーなどの機器がないか確認し、発見した場合は市にお問い合わせください。

PCB廃棄物の保管および処分などは、市への届け出が必要です。また、処分には専門業者との契約が必要です。



低圧コンデンサー (平成2年以前製造)



高圧コンデンサー (平成2年以前製造)



変圧器 (平成5年以前製造)

低圧コンデンサーは、X線装置(医療用、工業用)や電気溶接機などの工作機械、昇降機、分電盤、揚水ポンプなどに取り付けられています。

高圧コンデンサーや変圧器は、キュービクルや電気室・機械室に設置されています。

PCBの有無については、銘板情報を確認し、メーカーにお問い合わせください。対象となる製造年以降の機器であっても一部のメーカーではPCB含有が確認されています。



▲市ホームページ

問 廃棄物対策課 ☎224-7320 FAX224-5108

# 戸隠の素晴らしさを、多くの人に

この秋、戸隠スキー場で初めて、秋の紅葉と戸隠連峰を望む「秋山リフト」の特別運行を行い、多くの人に秋のスキー場を楽しんでいただきました。戸隠スキー場を管理運営する株式会社戸隠の支配人、戸谷利志明さんにお話を伺いました。



怪無山山頂は、戸隠連峰に向かって  
抜群の景色で、ここにいるだけで  
気持ちいいと思うんですね

株式会社戸隠 支配人 戸谷利志明さん

## 観光地としての戸隠の魅力は

一番は、自然の中に、伝統と歴史、文化が根付いていて、インバウンド（海外）のお客さまにも人気が高い点。世界的にみても、体験できるコンテンツが多いところですね。

## 「秋山リフト」を実施してみた

怪無山山頂は、戸隠連峰が一望できる最高の場所です。県内のスキー場では夏山リフトなどをやっていたり、戸隠でもできないかと考えていたとき、観光庁の補助金を知り、今年初めて秋山リフト



秋山リフト運行に際し、怪無山山頂に設置された展望デッキの様子(10月13日撮影)

トを運行することができました。秋山リフトには、スキーでリフトに乗った経験がない人が来たり、下りもリフトに乗ることから、安全面に配慮しました。

結果としては、とても評判が良く、地元の人にもたくさん来てもらえました。一番うれしかったことは、スキーをやらないうえに「見たことがない景色が見られて良かった」とか、スキーを辞めてしまった人から「久々にここ(怪無山山頂)

に来ることができてうれしかった」と言ってもらったことです。

## 山をフィールドとする企業として

戸隠スキー場は国立公園内にあるため、山をフィールドにしている企業としては、自然環境に配慮し、資源を守りながら、施設運営などを考えていく必要があります。

排出ガスの規制が厳しくなってきた中、戸隠スキー場では厳しい基準を満たしているヨーロッパ製の圧雪車を購入するなど環境に配慮しています。オープンすると、毎日、夜中の2時から朝7時にかけて、全コースを5台の圧雪車で整備しています。

雪が少ないシーズン当初は降雪機を使用します。新しく購入した降雪機は、電気を動力源としているため熱効率が高く無駄なエネルギーを使いません。環境への負荷を考え、雪をつくる環境も変えていかなければいけません。

これからも、より多くの人に、年間を通して楽しめる戸隠の素晴らしさを知ってもらえるように、さまざまな取り組みを進めていきたいですね。



▲電気を動力源としている降雪機



▲リフトの鉄塔に昇り、索輪の点検、取り換え作業を行っている様子

冬場、特に気を配らなくてはいけないのは、夜中に大雪が降ったり、極端に気温が下がったりしたときで、そのような日の翌朝は、屋外の設備が凍ってしまいます。無理にリフトを動かすと故障する危険があります。故障により、お客さまにご迷惑をおかけしないよう、慎重に作業を進めています。

シーズン前の早い時期から整備計画を立て、リフトの整備や点検を行っています。

### リフトを安全に運行させるために



■株式会社戸隠  
索道技術管理者 宮本賢一さん

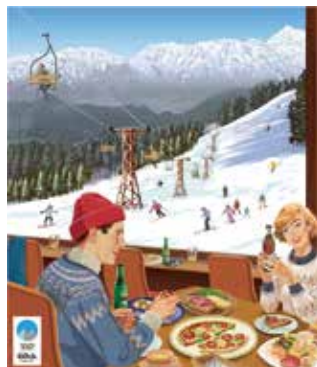


## ❄️ 12月9日(土) スキー場オープン ❄️



戸隠スキー場開場60周年  
令和6年1月27日(土)  
60周年記念イベント開催

シャルマン戸隠前に雪上BARをオープンします。  
打ち上げ花火や松明(たいまつ)滑走のほか、LEDを使用したスカイランタンも上げる予定です。



▲戸隠スキー場  
公式ホームページ

問 観光振興課 北部産業振興事務所 ☎254-2324 FAX254-3883

# メタボリックシンドロームと COPD (慢性閉塞性肺疾患)

## メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪の蓄積によって血管が炎症を起こし、高血圧や、高血糖、脂質代謝異常が見られる状態で、進行すると心臓病や脳血管疾患を引き起こします。その要因には加齢に加え、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣があります。



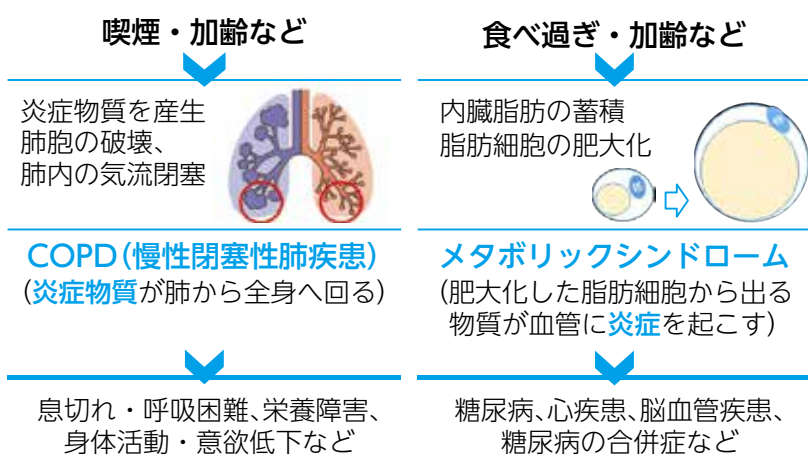
## COPDとは?

喫煙や加齢により肺や気管支に炎症などを起こす病気で、肺で産生された炎症物質が血管を通じて全身に回り、心不全や糖尿病など、さまざまな炎症性の病気が起こります。



COPDの代表的な症状である「息切れ」は心疾患の症状とも重なります。また、息苦しさから、会話・歩行といった日常生活に支障を来し、内臓脂肪の蓄積や栄養障害に

つながります。この悪循環を断ち切るために、生活習慣を見直し、定期的に健診を受け、血管などの健康状態を確認しましょう。



### 健康課

226・9961 FAX 226・9982

# 特定健診(人間ドック)未受診者対象の 集団健診を実施します

令和5年度の長野市国保特定健診は10月14日に終了しました。例年、未受診者が多いため(令和4年度未受診率54.4パーセント)、左記の日程で、未受診者対象の集団健診を実施します。ご自身の体の状態を確認するために、ぜひ受けましょう。

とき(令和6年)	ところ	定員(先着順)	内容
2月1日(木)	東部保健センター	各120人	①基本的な健診項目(問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図(受診者全員実施)) ②眼底検査(医師が必要と認めた人) ③大腸がん検診(特定健診とセットで希望者のみ)
2月2日(金)	北部保健センター		
2月4日(日)	長野県健康づくり事業団		
2月5日(月)			

※健診の受付時間は、ながの電子申請サービス(長野市)の申し込みフォームまたは電話でご案内します。

▼対象/今年度の国保特定健診または人間ドックを受診していない(受診予定のない)、40歳〜74歳までの長野市国民健康保険加入者  
▼特定健診受診料/千円  
次の人は無料です。  
・今年度70歳以上の入  
・市民税非課税世帯(世帯主および世帯内の国保加入者全員が市民税非課税)の人

▼大腸がん検診受診料/440円  
※単独では受診できません。  
▼申し込み/12月1日(金)〜令和6年1月5日(金)に、ながの電子申請サービス(長野市)から申し込むか、電話で検診受付センターへ(☎0120・223・969)へ

▼電話の申込受付時間/月〜金曜日の9時〜18時(12月29日(金)〜令和6年1月3日(水)を除く)



### 国保・高齢者医療課

224・7241 FAX 224・5101



12月1日

# 世界エイズデー



HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染しても、治療でウイルスの増殖を抑えれば、エイズの発症を抑え、感染前と同じ生活を送ることができま。だからこそ、早期発見・治療が重要です。まずは検査を受けましょう。

## HIV・性感染症検査 （無料・匿名・予約制）

正確な結果を得るため、感染が心配な出来事から、3カ月以上たってから受けましょう。

とき（祝休日を除く）	申し込み
◆第1火曜日 17時～18時40分 ◆第3火曜日 9時～10時40分	ながの電子申請 サービス（長野市） から申し込み
◆第1・2・4・5火曜日 9時～10時40分	電話でエイズホット ライン（☎226・ 9966、月～金曜 日8時30分～17時 15分）へ

### ▼ところ／市保健所

### ▼検査項目／HIV、梅毒、性器クラ

ミジア感染症、淋菌（りんきん）感染症 ※12月は予約枠を増やして実施する予定です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 問健康課

☎226・9964 FAX226・9982

# 魚介類による食中毒に注意



年末年始は魚介類の消費が増加します。魚介類による食中毒を予防するため、次のことに注意しましょう。

## アニサキスによる食中毒

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種です。アニサキスが寄生した魚介類を刺身やたたきなどで食べた人が、激しい腹痛を伴う食中毒になる事例が発生しています。アニサキスは、酢やしょうゆ、ワサビなどの調味料では死滅しないため、シメサバなどによるアニサキス食中毒も発生しています。

## ■予防のポイント

- ・刺身は冷凍処理（マイナス20度以下、24時間以上冷凍）されたものを選ぶ（「解凍」の表示が目安）。
- ・食材の温度が70度以上になるまで加熱調理する。

## ふぐ毒による食中毒

全国では例年冬季に、ふぐ毒による食中毒が発生しています。そのうちの約80パーセントが家庭での調理によるものです。素人判断で調理することは絶対にやめましょう。

### 問食品生活衛生課

☎226・9970 FAX226・9981

### テレビ

#### TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷9日(土)13:25～13:30  
NAGANOパラ☆スポーツデー
- ▷23日(土)13:25～13:30  
長野市の産後ケア事業

#### abn ふるさとステーション

- ▷17日・【再】24日(日)17:25～17:30  
中条地区のお菜取りツアー

#### NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

- ▷16日(土)10:45～11:15  
市民の皆さんと守る文化財

▶新たに発見された前方後円墳について記者会見で説明する様子



### インターネット

#### INC 長野きらめきチャンネル

地図からたどる長野市の成り立ち  
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  
信州ブレイブウォリアーズを応援しよう

### 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)	冬の入浴中の事故に要注意 ヒートショックと浴室内熱中症予防
4日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
5日(火)	水道の冬支度
6日(水)	みんなで乗り切ろう、長野の雪道
7日(木)	第46回人権を尊重し合う市民のつどい
8日(金)	戸隠スキー場オープン
11日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
12日(火)	冬の省エネ、節電対策
13日(水)	ながの百景の追加募集【再】
14日(木)	まきストーブの適切な使用と灯油流出事故の防止【再】
15日(金)	nagano forest village冬のコンテンツ
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)	冬季献血協力依頼 はたちの献血キャンペーン
20日(水)	消費者トラブルを防止
21日(木)	ノロウイルスによる食中毒防止【再】
22日(金)	お酒との上手な付き合い方【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)	長野市この1年
27日(水)	令和6年1月の観光情報
28日(木)	広報ながの1月号の見どころ
29日(金)	長野市この1年【再】

## 12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。

## 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。

講座	とき(令和6年1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	22日(月)9:00~10:30	消防局	各20人	鶴賀消防署(☎223-0119)
普通救命講習Ⅰ	17日(水)9:00~12:00	若槻公民館		若槻分署(☎295-0119)
普通救命講習Ⅰ※1	11日(木)9:00~11:00	東部分署		東部分署(☎222-0119)
普通救命講習Ⅱ	20日(土)9:00~13:00	更北分署		更北分署(☎284-8119)
普通救命講習Ⅱ※1	20日(土)9:00~12:00	篠ノ井消防署		塩崎分署(☎293-0119)
上級救命講習	25日(木)8:30~17:30	柳原分署		柳原分署(☎296-0119)
応急手当普及員講習※2	24日(水)・25日(木)・26日(金)8:30~17:30	松代支所	10人	松代消防署(☎278-2992)

※1…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 ※2…教材費3,900円、3日間の受講が必要

## 教室 勤労者女性会館しなのき・勤労青少年ホーム各種講座

※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	
しなのき ◆お正月を飾る炭アート ～炭の器を使って ◆ちょっと得する相続の 基礎 ◆相続無料相談会 (1人40分)	12月27日(水)14:00~15:30	南部 ◆やさしく学べる はじめての資産運用 ◆ちょっと得する相続の 基礎 ◆相続無料相談会 (1人40分) ◆親子講座ミニトピアリー で可愛い(かわいい)ひな祭り	令和6年1月18日(木)19:00~21:00	
	令和6年 1月17日(水)		10:00~12:00	令和6年 1月19日(金)
			13:00~17:00	13:00~17:00
			令和6年2月4日(日)10:00~12:00	

■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(令和6年)	講座	とき(令和6年)
北部 起業のための基礎講座	2月7日・14日・21日(水) 19:00~20:30(計3回)	南部 やさしく学べるはじめての 資産運用	1月18日(木)19:00~21:00
中部 バランスアップヨガ(金)	1月5日~3月22日(金) 10:15~11:45(計11回)	起業のための基礎講座	2月1日・8日・15日(木) 19:00~20:30(計3回)
バランスアップヨガ(水)	1月10日~3月13日(水) 10:15~11:45(計10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(勤労青少年ホームは写真付き身分証明書も持参)。

▶インターネット/12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。



▲勤労者女性  
会館しなのき



▲勤労青少年  
ホーム

## 教室 長野地域職業訓練センター

★…難易度(★が多いほど難)

講座	とき(令和6年)
エクセル(表計算)応用コース ★★★☆☆	1月13日・20日(土) 9:30~16:30(計2回)
パソコン入門(午前コース) ★☆☆☆☆	1月16日(水)・17日(木)・23日(火)・ 24日(水)9:30~12:30(計4回)
ホームページ作成★★★★★	1月22日・29日、2月5日(月) 9:30~16:30(計3回)
エクセルビジネス★★★★★	1月27日、2月3日(土) 9:30~16:30(計2回)

▶対象/どなたでも受講可

▶申し込み・問い合わせ/12月8日(金)9:00から、電話かファクスで同センター(☎221-0505、FAX221-0036)へ  
※受講料がかかります(当日持参)。



▲長野地域職業訓練センター

教室 かがやきひろば各種講座

※詳しくは各ひろばにお問い合わせください。

講座	とき	ところ・問い合わせ	定員(先着順)	受講料	申込期間
①革で創る～ペンケース	12月25日(月)13:00～15:30	松代 ☎278-0050	20人	1,000円 (材料費含む)	12月11日(月) 9:00～
②冬のディスコダンス	令和6年1月9日～2月20日(火) 10:30～11:30(計6回)	篠ノ井 ☎293-7227	60人	600円	12月14日(木) 9:00～
③ルーシーダットン(タイ式ヨガ)とセンマッサージ	令和6年1月9日～3月12日(火) 13:30～15:30(計5回)		18人	500円	12月11日(月) 13:00～
④転ばないようにちょっとがんばる転倒骨折予防	令和6年1月10日～3月13日(水) 13:30～15:00(計10回)		18人	1,000円	12月11日(月) 9:00～
⑤県立大学デリバリーアカデミア～盛唐の詩人 杜甫からの贈り物	令和6年1月18日(木)13:30～15:00		30人	100円	12月12日(火) 9:00～
⑥介護者のつどい	令和6年1月18日(木)13:30～15:30	三陽 ☎259-2411	10人	無料	～令和6年 1月17日(水)
⑦身体が硬いシニア男性のためのヨガ	令和6年1月25日、2月1日(木) 13:30～15:00(計2回)		15人	200円	12月19日(火) 9:00～

▶対象/市内在住で、①～③⑤60歳以上の人 ④70歳以上の人 ⑥介護をしている人、介護の経験がある人、介護に関心がある人 ⑦60歳以上の男性 ▶申し込み/各申込期間中に、電話か直接、各ひろばへ

教室 動物愛護センター  
各種講座

■①愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶とき/12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



■②猫講座「地域猫活動、一問一答！」

▶とき/12月20日(水)  
14:00～15:30

▶定員/40人(先着順)



上記は

▶ところ/市保健所

▶申し込み・問い合わせ/①12月8日(金)～15日(金) ②12月8日(金)～19日(火)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 冬を優美に彩る  
フラワーアレンジメント  
～クリスマスシーズンの楽しみ

▶とき/12月20日(水)14:00～15:30

▶ところ/生涯学習センター

▶定員/24人(先着順)

▶受講料/2,200円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月13日(水)までに、直接、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、同センター(☎233-8080、FAX233-8081、✉s-gakusyuu-c@city.nagano.lg.jp)へ  
※託児を実施します[先着3人、申し込みは12月10日(日)まで]。



教室 一人暮らし高齢者  
いきいき料理教室

クリスマス料理を作ります。

▶とき/12月22日(金)10:00～13:00

▶ところ/ふれあい福祉センター

▶対象/市内在住で一人暮らしの高齢者

▶定員/8人(初回の人優先の上、多数の場合は抽選)

▶受講料/600円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月11日(月)～13日(水)に、電話で市社会福祉協議会(☎227-3030)へ

教室 親子関係スキルアップ講座

ペアレント・トレーニングの支援方法を基に、子育てや親子関係のコツを学びます。

▶とき/令和6年1月17日～2月28日(水)10:00～12:00(計4回)

▶ところ/ふれあい福祉センター

▶内容/子どもの理解と対応の仕方

▶対象/おおむね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/12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



詳しくは市HPをご覧ください。

教室 シニア人材活用セミナー

▶とき/令和6年1月18日(水)14:00～16:15

▶ところ/芸術館アクトスペース

▶内容/①講演「シニア人材が活躍する人事マネジメントのポイント」②講演「高齢者が働きやすい職場づくりのための支援サービスのご案内」

▶対象/市内企業・法人の経営者、人事労務担当者

▶定員/50社(先着順、1社2人まで)

▶申し込み・問い合わせ/令和6年1月11日(水)までに、電話かEメールで市職業相談室(☎224-7021、✉koyou@city.nagano.lg.jp)へ

教室 温湯温泉「湯～ぱれあ」生きがいづくり講座

温湯～ぱれあ ☎282-5500

講座	とき(12月)	定員(先着順)	材料費・テキスト代	申込開始日
押し葉押し花で染める「山の幸染め」～スカーフに染めよう	22日(金)13:30～15:00	10人	2,000円	12月8日(金)9:00
和田英を中心とした明治の工女の姿	26日(火)13:30～15:10	15人	200円	12月11日(月)9:00

▶対象/市内在住の60歳以上の人 ▶申し込み/各申込開始日から、電話で湯～ぱれあへ

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(令和6年)	対象	定員(先着順)	受講料(材料費含む)	申込開始日
初心者からできる陶芸教室	1月9日～3月26日(火)10:00～12:00、14:00～16:00、18:30～20:30(各計12回)	小学生以上	各16人	各9,800円	12月12日(火)9:30
	1月13日～3月30日(土)10:00～12:00(計12回)				
着物リフォーム気軽な作務衣(さむえ)作り	1月12日～2月2日(金)9:30～12:00(計4回)	市内在住の人※1	6人	500円	12月8日(金)10:00
ゆめ工房21	布ぞうり	市内在住の人※2	各6人	各300円	12月12日(火)10:00
	ねこはんでん作り		5人	1,500円	

▶申し込み/各申込開始日から、電話が直接、リサイクルプラザへ

※1…自宅でミシンを使える人、初心者優先の上、先着順 ※2…初回の人優先の上、先着順

教室 しめ縄づくり講習会

- ▶とき/12月16日(土)13:30～15:00
- ▶ところ/城山公園ふれあい広場(雨天時:立体駐車場1階)
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/500円(材料費含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月8日(金)8:30から、電話でN P ☎214-8655



教室 ソルガムを使った親子料理教室

- アレルゲンフリーのソルガムで、クリスマスリース型クッキー(チュイール)を作ります。
- ▶とき/12月17日(日)10:30～12:00、13:30～15:00
- ▶ところ/しあわせ信州食品開発センターテイस्टینگ棟
- ▶対象/小学生とその保護者
- ▶定員/各5組(先着順)
- ▶申し込み/12月8日(金)までに、右下の二次元コードから申し込み
- ※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。



圃信州そるがむで地域を元気にする会 ☎269-5700

教室 おひなさま手芸講座

- 桃の節句に合わせた小物を作ります。
- ▶とき/令和6年2月1日・15日(木)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/30人(多数の場合抽選)
- ▶受講料/700円(教材費含む)
- ▶申し込み/12月15日(金)(消印有効)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



圃シニアアクティブルーム ☎223-0058

**スポーツ** 温湯温泉「湯～ぱれあ」

湯～ぱれあ ☎282-5500

①おひさま教室(小学生以下の親子向け)

教室	とき(12月)	教室	とき(12月)
親子フラダンス	9日(土)10:30~11:30	ベビー&ママ・パパ水中運動	10日(日)・21日(木)・23日(土) 10:30~11:30
親子でダンス	10日(日)10:00~10:45		
子ども貸切プール	10日(日)14:00~16:00	ママのコアトレ	20日(火)10:30~11:30

②水中運動教室(温泉・プール利用料が別途必要です)

教室	とき(令和6年)	教室	とき(令和6年)
体づくり水中運動	10:30~11:30	簡単いろいろ水中運動	10:30~11:30
ゆっくりウォーキング	1月10日~ 3月13日(水) (計10回)	体ひきしめアクアビクス	1月15日 ~3月18日(月) (計10回)
ずくだせアクアサーキット	15:30~16:30	ひざこし安心ウォーキング	15:30~16:30
筋力アップ水中運動	19:15~20:15	脂肪燃焼ダイエット	19:15~20:15
体づくりアクアビクス	10:30~11:30	筋力アップアクアビクス	10:30~11:30
水中ウォーク&サーキット	1月12日~ 3月22日(金) (計10回)	ひざこし安心サーキット	1月16日~ 3月19日(火) (計10回)
脂肪燃焼アクアビクス	13:15~14:15	からだ爽快水中運動	13:15~14:15
ひざ痛腰痛予防ウォーク・スイム	15:30~16:30	バラエティーアクア	15:30~16:30
	19:15~20:15	簡単アクアビクス	19:15~20:15
爽快エネルギーアクア	1月13日~3月 16日(土)(計10回)	のびのびウォーク・スイム	1月18日~3月 21日(木)(計6回)
	19:00~20:00		13:15~14:15
			15:30~16:30

③体操教室

教室	とき(令和6年)	教室	とき(令和6年)
ゆったりヨガ	1月10日~3月13日(水)(計6回) 10:30~11:30	姿勢改善&リンパケア	1月15日~3月18日(月)(計6回) 10:30~11:30
らくらく体操	1月10日~3月13日(水)(計10回) 13:30~14:30	骨コツ元気体操	1月16日~3月19日(火)(計10回) 13:30~14:30

▶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) ②③12月18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をご覧くださいか、電話で湯～ぱれあへ



◀おひさまクラブ

**スポーツ** キッズビクス 篠ノ井体育館クラス

茶臼山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443

教室	とき	対象	定員(先着順)	料金
キッズクラス体験会	12月11日・18日(月)17:15~18:15	年少~年長児	各10人	無料
初級クラス体験会		小学生		
キッズクラス	令和6年1月8日~3月25日(月)17:15~18:15 (計12回)	年少~年長児	各10人	月4,000円
初級クラス		小学生		

▶申し込み/事前に電話で茶臼山スポーツ施設管理棟へ

**スポーツ** ボッチャ体験会

▶とき/令和6年1月13日(土)9:30~11:30

▶ところ/市障害者福祉センター

▶定員/20人(初回の人優先の上、先着順)

▶申し込み・問い合わせ/12月22日(金)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

**教室** 農業の確定申告(青色)講座

▶とき/12月12日(火)13:00~16:00

▶ところ/農業研修センター

▶対象/農業従事者

▶定員/10人(先着順)

▶受講料/300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で農業研修センター(☎278-2620、日・月曜日、祝日を除く)へ

**教室** わら細工で亀のお正月飾りを作ろう!

▶とき/12月19日(火)10:00~12:00

▶ところ/篠ノ井中央公園管理棟

▶定員/20人(先着順)

▶受講料/1,200円(材料費含む)

▶申し込み・問い合わせ/12月11日(月)9:00から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)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** 真田宝物館企画展

■山寺家資料展

元松代藩士山寺家の近世から近代に至る軌跡を寄贈資料からたどります。

▶とき／12月20日(水)～令和6年4月15日(月)

■ギャラリートーク

▶とき／12月20日(水)、令和6年1月13日(土)10:00～11:00

上記はいずれも

▶入館料／一般600円、小・中学生100円(土曜日は小・中学生無料)

圃真田宝物館 ☎278-2801



◀山寺常山画像  
(真田宝物館所蔵)

**健康** ひきこもり講演会

▶とき／12月14日(木)14:00～16:00

▶ところ／北部保健センター

▶演題／「それでも、穏やかに支え続けるために～今日からできる認知行動療法」[講師=佐々木尚子さん(医療法人川中島Fメンタルクリニック施設長、公認心理師、臨床心理士)]

▶対象／市内在住のひきこもり当事者の家族とその支援者

▶定員／40人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／12月13日(水)までに、電話で同センター(☎259-2088)へ

**健康** 不妊カウンセラーによる  
不妊・不育症相談

▶とき／12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

**健康** フレイル予防の相談会

▶とき／12月20日(水)、令和6年1月12日(金)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

**健康** 専門医による  
認知症個別相談会

▶とき／12月21日(木)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



**健康** こころの健康づくり講演会

▶とき／令和6年1月19日(金)15:00～16:30

▶ところ／東部保健センター

▶演題／「心とからだのお話～メンタルヘルスケアについて」[講師=竹内博人さん(医療法人博和会上松病院院長)]

▶対象／市内在住の人

▶定員／70人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／12月8日(金)から、電話で同センター(☎295-3330)へ

**スポーツ** 冬の体力づくり教室

▶とき／令和6年1月10日～3月13日(水)10:30～11:30(計10回)

▶ところ／豊野公民館

▶対象／市内在住・在勤の人

▶定員／15人(先着順)

▶参加料／3,300円

▶申し込み・問い合わせ／12月20日(水)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、12月20日(水)までに直接、同課か、同日10:30～11:20に、豊野公民館へ

**スポーツ** はじめての  
エアロビクス

▶とき／令和6年1月12日～3月15日(金)19:15～20:15(計8回)

▶ところ／更北公民館

▶対象／市内在住・在勤の人

▶定員／25人(先着順)

▶参加料／2,700円

▶申し込み／12月27日(水)までに「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込み

圃スポーツ課 ☎224-7804

**スポーツ** アクアウィング  
短期水泳教室

■水慣れ・クロール

▶とき／令和6年1月13日(土)・14日(日)・20日(土)(計3回)9:15～10:15

■クロール・平泳ぎ

▶とき／令和6年1月21日(日)・27日(土)・28日(日)(計3回)10:20～11:20

上記はいずれも

▶対象／小学生

▶定員／20人(先着順)

▶参加料／4,000円

▶申し込み・問い合わせ／12月10日(日)から、電話か直接、アクアウィング(☎244-7555)へ

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室



## もんぜんぶら座ギャラリー

閩もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

ところ	内容	とき(12月)
3階市民ギャラリー	たまむしクラブ 水彩画・デッサン展示	8日(金)~14日(木)10:00~17:00
2階ミニギャラリー	千曲川河川事務所 第39回千曲川・犀川ふれあい絵画コンクール入賞・入選作品展示	8日(金)~17日(日)10:00~18:00



## 松代文化ホール

### ■キャンドルアートを作ろう(クリスマス)

▶とき/12月10日(日)13:00~14:00、14:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各1,700円(材料費含む)

▶申し込み/事前に電話で同ホールへ

### ■クリスマスジャズコンサート

▶とき/12月23日(土)18:00~20:00(開場17:30)

▶入場料/1,000円(未就学児は無料)

▶出演/Jazz Ensemble Lab FUNTIME(ジャズアンサンブルラボファンタイム)、堀内美智代(ゲストボーカル)

閩松代文化ホール ☎278-4373



## 茶臼山動物園

### ■開園40周年記念「動物園のクリスマス」

クリスマスの衣装で来園した先着100人に、粗品をプレゼントします。

▶とき/12月23日(土)・24日(日)10:00~16:00(入園は15:30まで)

▶内容/動物たちのクリスマス会、クリスマス撮影会、40周年記念かくれ茶太郎サンタを探せなど

### ■動物園のお正月2024

▶とき/令和6年1月1日(月)~3日(水)10:00~16:00(入園は15:30まで)

▶内容/動物におせちのプレゼント、動物からの年賀状の掲示、ゾウ「フーコ」・チンパンジー「ミセス」のお誕生日会(1日(月)のみ)、福袋販売など

上記はいずれも

▶入園料/一般600円、小・中学生100円

閩茶臼山動物園 ☎293-5167



## 市立長野図書館

### ■12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(12月16日・30日(土)・31日(日)を除く)

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

▶対象/年少児~小学生

### ■映画上映会

◇駅馬車(字幕・白黒・99分)

▶とき/12月9日(土)14:00~

◇或る夜の出来事(字幕・白黒・106分)

▶とき/12月23日(土)14:00~

### ■クリスマスお楽しみ会

▶とき/12月16日(土)14:00~15:00

▶内容/パネルシアター、大型絵本、ハンドベルなど

▶対象/年少児~小学生

▶申し込み/事前に電話で同館へ

### ■講演会~長野を訪れたノーベル賞作家 ウィリアム・フォークナー

▶とき/12月17日(日)14:00~16:00

▶内容/第1部「フォークナーの長野訪問ふたたび」[講師=相田洋明さん(大阪公立大学大学院教授)]、第2部「フォークナー研究の苦勞と楽しみ」[講師=梅垣昌子さん(名古屋外国語大学教授)・森有礼さん(中京大学教授)]、司会/金澤哲さん(京都女子大学教授)

閩市立長野図書館 ☎232-3558



## ポリテクセンター長野 職業訓練施設見学会

▶とき/12月20日(水)10:00~12:00

▶対象/ハローワークに求職の申し込みをしている人

閩ポリテクセンター長野 ☎243-7856



## 信州新町美術館・化石博物館 化石レプリカ教室

▶とき/12月9日・16日(土)13:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各300円(材料費含む)

▶入館料/一般500円、高校生300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で同館(☎262-3500)へ



## 第33回長野市風景画展

▶とき/令和6年1月7日(日)~16日(火)9:30~17:00(1月10日(水)を除く、初日は10:30開場、最終日は12:00まで)

▶ところ/長野県立美術館

閩文化芸術課 ☎224-7504



## 野外彫刻めぐり~ 親子で楽しむ冬の芸術鑑賞

城山公園の野外彫刻を講師の解説付きで鑑賞し、長野県立美術館を見学します(有料エリア除く。一部、同館職員案内あり)。

▶とき/令和6年1月13日(土)9:30~12:00

▶集合場所/城山公園

▶対象/市内在住・在勤・在学の人

▶定員/20人(応募多数の場合は親子を優先の上、抽選)

▶参加料/300円

▶申し込み/12月18日(月)(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1月13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

閩文化芸術課 ☎224-7504



**募集** 長野市廃棄物処理事業  
計画協議審議会委員

市内に廃棄物処理施設を設置する際に行われる事業計画協議に対する市長意見の策定に当たり、調査・審議します。

▶**対象**／市内在住の20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**／令和6年2月1日(木)から2年間

▶**申し込み**／12月21日(木)(必着)までに、所定の応募用紙(市HP、廃棄物対策課(第二庁舎3階)にあります)に必要事項を記入の上、「廃棄物の処理」をテーマにした小論文(書式任意、800字以内)を添えて、郵送か直接、廃棄物対策課(〒380-8512長野市役所)へ  
 圃廃棄物対策課 ☎224-7320

**募集** 国保特定健診などの受診者に  
無料体験を提供できる  
フィットネスクラブ

▶**応募要件**／市内にあるフィットネス施設で、協定内容に同意できること

▶**協定内容**／◇国保特定健診などの受診者に、運動体験場所を無料提供(1回) ◇生活習慣病の予防・改善や、運動習慣定着のための指導などの実施

▶**申し込み・問い合わせ**／12月15日(金)までに、電話で国保・高齢者医療課(☎224-7241)へ

**募集** 令和6年2月開講  
公共職業訓練受講者

▶**募集コース**／CADものづくりサポート科

▶**とき**／令和6年2月1日(木)～7月24日(水)

▶**対象**／ハローワークに求職の申し込みをしている人

▶**定員**／15人(選考あり)

▶**申し込み**／令和6年1月5日(金)までに、直接、お近くのハローワークへ ※テキスト代金などが必要です。  
 圃ポリテクセンター長野 ☎243-7856

**募集** 長野市野外彫刻賞創設50周年  
野外彫刻川柳コンテスト

▶**募集作品**／市野外彫刻賞受賞作品または合併町村の彫刻をテーマにした川柳(1人何点でも応募可、応募者本人が作成した未発表作品に限る)

▶**入賞賞品**／図書カード500円分

▶**応募方法**／12月25日(月)(必着)までに、「ながの電子申請サービス(長野市)」から申し込むか、所定の応募用紙(市HP、文化芸術課(第二庁舎3階)にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで文化芸術課(〒380-8512長野市役所、FAX224-7351)へ



圃文化芸術課 ☎224-7504

**行事催し** レッドリボンツリーの展示

12月1日の「世界エイズデー」に合わせ、生涯学習センターにレッドリボンツリーなどを展示します。レッドリボンには、「エイズに対して偏見を持っていない」という意味が込められています。

▶**とき**／12月4日(月)～22日(金)

圃健康課 ☎226-9964

**行事催し** 犬と猫の休日譲渡会

■長野保健福祉事務所食品・生活衛生課

▶**とき**／12月10日(日)10:30～12:00

▶**申し込み・問い合わせ**／12月8日(金)までに、電話で同事務所同課(☎225-9065)へ



■市保健所動物愛護センター

▶**とき**／12月16日(日)13:00～15:00

▶**申し込み・問い合わせ**／12月8日(金)～15日(金)に、電話で同センター(☎262-1212)へ



**行事催し** 権堂イーストプラザ  
市民交流センター

①ミニお正月飾り作り

▶**とき**／12月17日(日)10:00～11:00、11:00～12:00

②プラバンdeアクセサリ

▶**とき**／12月23日(土)10:30～12:00、12:00～13:30、13:30～15:00

③書き初め教室

冬休みの宿題の書き初めを指導・添削します。

▶**とき**／令和6年1月5日(金)10:00～12:00

▶**対象**／小学3年生以上

上記は

▶**定員(先着順)**／①②各5人 ③15人

▶**参加料(材料費含む)**／①500円 ②300円 ③600円

▶**申し込み**／いずれも事前に電話か直接、同センターへ

■お正月遊び

福笑いやかるたなどを楽しめます。

▶**とき**／令和6年1月5日(金)11:00～15:00

■プログラミング体験教室

▶**とき**／令和6年1月20日(土)10:00～11:30、13:00～14:30

▶**対象**／年長児～小学生

▶**定員**／各5人(先着順)

▶**参加料**／各900円

▶**申し込み**／令和6年1月4日(木)10:00から、電話か直接、同センターへ  
 圃同センター ☎234-2906

**行事催し** パソコン無料相談会  
パソコンの病院ながの

パソコンの故障・よろずのお困り事の相談に応じます。

▶**とき**／12月16日(日)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

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** 障害者控除対象者の認定

令和5年分の所得税、市・県民税の申告で、一定の金額の所得控除を受けるために障害者控除対象者認定が必要な人は、早めに申請してください。

▶対象/65歳以上の障害者手帳を持っていない、認知症が6カ月以上寝たきりの人

▶申し込み/窓口での手続きの場合は、申請者の本人確認書類(運転免許証など)と対象者の介護保険証を持参の上、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)へ。郵送の場合は申請書(市HPにあります)と上記の書類2点の写し、返信用封筒・切手を同封の上、同課(〒380-8512長野市役所)へ

※詳しくは市HPをご覧ください。

☎(認定)地域包括ケア推進課 ☎224-8929  
[税の申告]市民税課 ☎224-8507

**お知らせ** 宝くじの社会貢献広報事業助成金による整備

■宝くじの受託事業収入を財源に(一財)自治総合センターが実施している「コミュニティ助成事業」を活用して整備しました。

▶北水鉋区・久保区/神楽、太鼓などのお祭り用備品

▶竹房区/のぼり旗などのお祭り用備品  
■(公財)長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用して整備しました。

▶上千歳町・本郷町町内会/みこしなどのお祭り用備品

▶北長池区/神楽、獅子頭、太鼓などのお祭り用備品  
☎地域活動支援課 ☎224-5033

**お知らせ** 信州新町美術館市民ギャラリーの貸し出し

絵画や写真などの作品発表の場として、ご利用ください。

▶期間/令和6年4月13日(土)~7月21日(日)、11月9日(土)~令和7年2月16日(日)

▶料金/1日250円~2,000円(面積割)  
☎同館 ☎262-3500

**お知らせ** 年末年始の業務(施設)などの案内

市の一般窓口業務は12月29日(金)~令和6年1月3日(水)の間、休みます。  
\*…午前のみ8:30~11:30

窓口(施設)業務	12月			令和6年1月		
	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)
本庁夜間休日受付(第一庁舎南口) 業務内容=出生・死亡届など	○	○	○	○	○	○
家庭ごみの収集 (詳しくは「ごみ収集カレンダー」をご確認ください)	○	○	×	×	×	×
資源再生センター・ ながの環境エネルギーセンター	○	○ (*)	×	×	×	×

※その他の施設については、各施設に直接お問い合わせください。

緊急医など	当番医(日中) 12月30日(土)~ 令和6年1月3日(水)	当番医・診療時間などは、市HPの「休日・夜間緊急医」、NHK総合テレビ・チャンネルINCのデータ放送、各主要新聞、長野県休日・夜間緊急医案内サービス(☎050-3033-0665)などをご確認ください。
	夜間緊急医 ◇診療時間= 19:00~翌6:00	◇長野市民病院・医師会急病センター(☎295-1291) ◇厚生連南長野医療センター篠ノ井総合病院・医師会急病センター(19:00~22:30=☎293-9914、22:30~翌6:00=☎292-2261) ◇厚生連長野松代総合病院急病センター(☎278-2031)

**お知らせ** 動物の赤ちゃんの名前決定

今年茶臼山動物園で誕生した動物たちの名前が決まりました。多数のご応募ありがとうございました。

▶名前/スバル=アミメキリン(オス)、セイ=シロオリックス(オス)

▶命名者/スバル=萱沼清江さん、本村歩叶さん、北沢美穂さん、セイ=本馬隆一朗さん、水上幸枝さん  
☎茶臼山動物園 ☎293-5167



**まごころ** ありがとうございます

【子育て支援のための福祉事業に】

▶北信地区輸送協議会/117,833円

**募集** 介護あんしん相談員


複数の介護保険施設を月2回程度訪問し、利用者(入所者)の相談対応や施設職員との情報交換などを行うボランティアです。

▶応募要件/次の全ての要件を満たす人  
◇市内在住で、令和6年度に行われる養成研修[東京都で6~8月の間の5日間(予定)および市内で日帰り1日(予定)]の全日程を修了できる

◇3年間の活動が可能で、健康でボランティア精神と熱意がある ◇自家用車で訪問活動ができる(自動車保険に加入していること)

▶募集人数/若干名(書類選考後、面接)

▶申し込み・問い合わせ/令和6年1月10日(水)までに、電話か直接、介護保険課(☎224-7871、第二庁舎1階)へ

※活動予定など、市HPを  ご覧ください(順次公開予定)。

**お知らせ** 証明書コンビニ交付サービスの利用停止

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

▶とき／12月29日(金)～令和6年1月3日(水)

圏市民窓口課 ☎224-6428

**お知らせ** 市民税非課税世帯等への冬季光熱費助成

12月上旬に、対象と思われる世帯へ「お知らせ通知」か「確認書」を送付します。確認書が届いた世帯は、手続きが必要です。令和5年1月2日以降に本市に転入した世帯など、お知らせ通知や確認書が届かない住民税非課税世帯は、申請書[市非課税世帯等給付金コールセンターへ電話請求]の提出が必要です。

▶対象／令和5年10月1日現在、本市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する世帯

◇令和5年度住民税非課税世帯

◇令和5年度電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金を、家計急変世帯として受給した世帯

◇生活保護世帯

▶支給額／1世帯1万円(12月下旬から順次口座振り込み、1回限り)

▶申し込み／確認書または申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、12月7日(木)～令和6年1月31日(水)(消印有効)に、直接、各支所か市役所会議室271(第二庁舎7階)へ持参するか、郵送で福祉政策課(〒380-8512長野市役所)へ

※詳しくは市HPをご覧ください。

圏市非課税世帯等給付金コールセンター ☎224-7713



**12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



**お知らせ** 農業経営収入保険制度説明会

農業経営収入保険制度および市補助金事業の説明をします。

とき(12月)		ところ
19日(火)	11:00～正午	豊野支所
21日(木)	16:00～17:00	松代公民館 松代分館

▶対象／農業者

▶定員／各30人(先着順)

圏農業政策課 ☎224-7274

**お知らせ** 固定資産税(償却資産)の申告

▶対象／固定資産税の対象となる事業用償却資産の所有者

▶申告資産／令和6年1月1日現在、市内に所有している償却資産(事業に用いる借家の内装や会社・アパートの外構などの構築物、機械、大型特殊車両、器具、備品、売電している太陽光発電設備など)

▶申告期限／令和6年1月31日(水)

▶申告書の提出先／資産税課(第一庁舎3階)、各支所

※期限間近は窓口が大変混雑します。令和6年1月19日(金)までの申告にご協力ください。

※本年の償却資産申告者には、12月中旬に申告書を郵送します。新規での申告が必要な場合はご連絡ください。

圏資産税課 ☎224-8376

**お知らせ** 社会保険料納付済額の問い合わせ

所得税、市・県民税の申告に使用する、令和5年中に支払った国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付済額について、令和6年2月1日(水)から、各担当課、各支所で、いずれの内容も、本人確認後にお答えします。

※令和6年1月31日(水)までは、それぞれの担当課へお問い合わせください。

※納付済額の通知は個別にお送りしません。

※申告に、これらの保険料の納付済額証明書の提出は不要です。

圏国保・高齢者医療課

・国民健康保険料 ☎224-7260

・後期高齢者医療保険料 ☎224-8767

介護保険課 ☎224-7931

**お知らせ** 市税などの納め忘れはありませんか？

滞納がある人に対しては、本来の税額などに、督促手数料や延滞金を加算して請求します。納付に対して誠意が見られない場合は、財産の差し押さえや各種給付の制限など、法律に基づく処分や手続きを行います。病気、災害などの特別な事情によって納付が困難な場合や、一度に納付することが困難な場合は、早めにご相談ください。

安心・便利・確実な口座振替は、右の二次元コードをご覧ください。



圏収納課(市収納向上対策会議事務局) ☎224-5019

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

# くらしのチャンネル

・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。

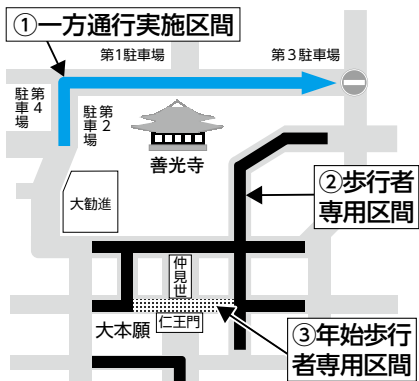
お知らせ

## お知らせ 長野市国民健康保険運営協議会

- ▶とき/12月25日(月)13:30~15:30
- ▶ところ/ふれあい福祉センター
- ▶議題/第三期保健事業実施計画(データヘルス計画)素案について
- ▶傍聴定員/10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ/12月20日(水)までに、電話で国保・高齢者医療課(☎224-7260)へ

## お知らせ 年末年始の善光寺周辺の交通規制

- ①一方通行実施区間/12月31日(日)23:00~令和6年1月1日(月)3:00、令和6年1月1日(月)~3日(水)9:00~16:00
- ②歩行者専用区間/12月31日(日)23:00~令和6年1月1日(月)3:00
- ③年始歩行者専用区間/令和6年1月1日(月)~3日(水)9:00~16:00



圏交通政策課 ☎224-5012

## お知らせ 人権擁護委員よろず相談会

とき(12月)	ところ
8日(金)10:00~12:00	大岡支所
12日(火)13:00~16:00	中央隣保館
14日(木)13:30~15:00	鬼無里活性化センター

圏人権・男女共同参画課 ☎224-5084

## お知らせ 不動産鑑定士無料相談会

- ▶とき/12月14日(木)13:00~15:40
- ▶ところ/(株)長水建設会館
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で(一社)長野県不動産鑑定士協会(☎225-5228)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(10:00~12:00)	ところ
12月8日(金)	大岡支所
12月8日・15日、22日、令和6年1月5日(金)	市民相談室(もんぜんぷら座)
12月15日(金)	松代支所
令和6年1月5日(金)	篠ノ井交流センター

圏広報広聴課 ☎224-5004

## お知らせ 行政書士無料相談会

- ▶とき/令和6年1月5日(金)13:00~16:00
- ▶ところ/かがやきひろば豊野
- ▶対象/市内在住の人
- ▶定員/6人(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同ひろば(☎257-3135)へ

## お知らせ 長野市消防出初式

- ▶とき/令和6年1月6日(土)8:30~12:00
- ▶ところ/城山公園ふれあい広場、芸術館メインホール
- ▶内容/徒歩部隊約500人、消防車両など13台によるパレードと式典
- ※パレード中(8:40~9:30)は、城山公園~善光寺参道~中央通り~昭和通りの区間で、交通規制を行います。

圏警防課 ☎227-8002

## お知らせ リサイクルプラザ

### ■不用品のあっせん

- ▶さしあげます/座布団5枚セット、電子オルガン、布団用マットレス(2メートル×1メートル)
- ▶ゆずってください/卓上ミシン、女兒スキーウェア(サイズ130~140)
- ▶申し込み・問い合わせ/12月8日(金)12:00から、電話でリサイクルプラザへ(先着順)

※物品の提供は無償が条件です。  
 ※あっせんは1人1品です。

### ■リサイクル広場

家具・自転車などのリサイクル品を抽選か入札により販売します。

- ▶申込期間/令和6年1月4日(木)~8日(月)9:00~17:30

- ▶抽選日/令和6年1月10日(水)(当選者のみはがきで通知。購入品の引き取りは、はがき到着後、1月21日(日)までに当選者が行ってください。)

- ▶対象/中学生以上
- 圏リサイクルプラザ ☎222-3196

## お知らせ 多重債務相談

消費者金融などに多額の借金があり、お困りの方を対象に、弁護士・司法書士と連携し、法的な債務整理をします。

- ▶とき/月~金曜日(祝休日を除く)9:00~17:00(電話相談は8:30から)
- ▶電話相談・問い合わせ/消費生活センター(☎224-5777)

## お知らせ ファミリー・サポート・センター依頼会員・提供会員入会説明会

- ▶とき/12月9日(土)10:15~12:30
  - ▶ところ/もんぜんぷら座
  - ▶申し込み/事前に電話でファミリー・サポート・センター(☎267-6006)へ
- ※託児を実施します(要予約)。

圏保育・幼稚園課 ☎224-8032

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

飯網高原で楽しむウインターアクティビティ



nagano forest village

森の駅  
Daizahoushi



飯網高原で奏でる新たなクリスマス  
【クリスマスイルミネーション2023】

開催期間／11月24日(金)～12月25日(月)  
標高1,000メートルの大座法師池のほとりに位置する5つのフィールドと「森の駅Daizahoushi」からなる自然体験リゾートで、イルミネーションをお楽しみください。クリスマススペシャルディナーもご用意しています。



こたつで冬キャンプ  
【こたキャン】※

開催期間／令和6年1月12日(金)～3月10日(日)  
テントの中のこたつで温まり、幻想的で美しい雪景色を見ながら、冬限定のメニューを楽しめます。



ホッと癒やされる、一息セット付き  
【スノーシュー体験】※

開催期間／令和6年1月19日(金)～2月29日(木)  
雄大な景色の中で、雪上を散策しながら動物の足跡を見つけたり、温かいドリンクやお菓子などでホッと一息ついたり…。すてきな時間を過ごせます。



日本初の雪板冬期常設パークで体験！  
【雪板】※

開催期間／令和6年1月中旬～下旬から3月中旬予定  
雪板は、ビンディングを付けずに滑ることができるスノーアクティビティで、子どもから大人まで気軽に楽しめます。



地元のおいしいリンゴで作りました  
【りんご飴】

パリパリとした飴(あめ)の食感にはジューシーなリンゴと相性抜群です！芋井地区で採れたおいしいリンゴを使っています。



マルシェにて販売  
【芋井産 えくぼりんご販売】

ひょう被害に遭い、傷が付いてしまったリンゴを「えくぼりんご」として販売します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。  
※のイベントは、天候により営業期間が変更になる可能性があります。



nagano forest village ☎026-239-3272

☎観光振興課 ☎224-8316 FAX224-5043

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)

LINE

長野市公式SNS