



# NAGANO

広報ながの

令和5年  
(2023年) 2月号

No.1643

冬季は海外での生活が長かった。スキー大会出場のために一度海外遠征に出かけると、ほぼ市内の自宅に帰ってくるができなかった。ヨーロッパを中心とした海外での暮らしは、やや不便を感じたものだった。

まず、宿泊先では風呂に浸かることができなかった。浴室はシャワーのみで、浴槽がないところがほとんどだったからだ。しかし、その代わりによくサウナを利用した。ヨーロッパでは、宿泊施設にサウナが設置されているところが多い。フィンランド滞在時には、90度くらいの熱いサウナから、一気に外へ飛び出して氷点下20度の雪の中に飛び込んだものだが、これがたまらない。雪から顔を出して夜空を見上げると、たまにオーロラが浮かんでいた。

そして次に、洗濯機が使えなかったこと。宿泊先では、リネン類の洗濯を外部に発注せず、自前の洗濯機やプレス機で仕上げるため、客に貸しているとスタッフの仕事が進まないからだろう。そのため客室の洗面台で、小まめに手洗いした。絞っ

た衣類を室内で乾かすことは、室内の乾燥を防ぐ上でも有効だった。眠っている間、乾燥で喉を痛めたら、大会どころではない。

海外での転戦生活は、日本との暮らしの違いから不便を感じたこともあったが、工夫をすればなんとかなったし、さまざまな知恵もついた。今となっては全てが良い思い出である。

ところで、長期遠征に出発する際、よく「米は持っていくのか」と聞かれたものだ。これは一度も持って行ったことがないのが事実。「郷に入っては郷に従え」で、パンやパスタなど、食べるものさえあれば困ったことはなかったし、遠征先のあちこちで食したものは全てが力になった。

ただ、帰国してすぐに飛び込んだ先といえば焼肉屋だった。が、多く食べていたのは肉よりも「どんぶりメシ＝白米」だったかも。「日本人の体は米でできている」と誰かが言っていた。同感である。

萩原健司

も く じ

- 市長エッセー ..... 2
- 皆さんの意見を募集します ..... 3
- アニサキスによる食中毒の防止 ..... 3
- ナガノのシゴト博 ..... 4
- 心原性脳塞栓症そくせんの予防 ..... 4
- ソルガムをおいしく食べて脱炭素！ ..... 5
- スポーツ施設利用受け付け開始 ..... 6・7
- 税の申告はお早めに ..... 8・9
- みらいのながのをえがこうプロジェクト  
取り組みと市民意識調査結果 ..... 10・11
- 地域たすけあい事業 ..... 12
- 消防だより ..... 13
- 市立博物館企画展  
「信州天文文化100年」 ..... 14・15
- SDGs通信 ..... 16
- 2月の市政番組 ..... 16
- くらしのチャンネル ..... 17～27

- 長野灯明まつり・  
スノーシューガイドツアー ..... 28

今月の表紙

善光寺を中心としたエリアを光で彩る「善光寺表参道イルミネーション」。昨年12月、ばていお大門では、傘をライトアップする演出などが行われました。訪れた人は、光によって彩られた“アンブレラスカイ”を写真撮影するなど、カラフルな夜の情景を楽しんでいました。

本紙裏表紙では、「第20回長野灯明まつり」の情報を掲載しています。さまざまな催しを楽しみに、夜のまち歩きに出かけてみませんか。

長野市の人口と世帯数 (令和5年1月1日現在)

総数 368,717人(男178,986人 女189,731人)  
前月比 △310人( △179人 △131人)  
世帯数164,031世帯(前月比 △91世帯)

# 皆さんの意見を募集します

このたび、以下の大綱・計画(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。

## ① 第八次長野市行政改革大綱(案)

市では、社会や市民生活の変化に対応して、安定的に行政サービスを提供するため、行政改革に取り組んでおり、その指針となる新たな大綱の策定を進めています。

### ■大綱(案)のポイント(行政改革の方向性)

- ・地域住民や民間団体などとの協働や連携
- ・多様な人材の活用および多様な働き方による効率的な行政運営
- ・公共施設の最適な維持管理と将来にわたる財政負担の平準化

- ・DX(デジタル・トランスフォーメーション)\*の実現 \*…デジタル技術などを用いた変革
- ・職員一人一人の自発性を生かせる研修体系や支援制度の構築 など

■計画期間/令和5~9年度

■募集期間/2月20日(月)まで(必着)

☎総務部総務課(第二庁舎4階)  
〒380-8512長野市役所  
☎224-8402 FAX224-7964  
✉soumu@city.nagano.lg.jp

## ② 令和5年度 長野市食品衛生監視指導計画(案)

市民の安全・安心な食生活を確保するため、「令和5年度長野市食品衛生監視指導計画」の策定を進めています。

### ■計画(案)の概要

- ・監視指導の充実・強化
- ・HACCP(ハサップ)\*に沿った衛生管理の促進  
\*…原料受け入れから製品出荷に至る工程ごとに衛生管理を計画し、記録する

- ・消費者の視点に立った食品の安全・安心確保の推進

■募集期間/2月1日(水)~28日(火)(消印有効)

☎市保健所食品生活衛生課  
〒380-0928長野市若里六丁目6-1  
☎226-9970 FAX226-9981  
✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp

### 計画(案)の閲覧場所

#### 意見・提案用紙の配布窓口

- ・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)
- ・各担当課
- ・行政資料コーナー(第一庁舎3階)
- ・各支所

### 意見・提案の提出方法

次のいずれかで提出してください。

- ・市ホームページ「ながの電子申請サービス」
- ・直接、郵送、ファクス、Eメール(ファイルを添付せず直接入力)のいずれかで各担当課へ
- ・閲覧場所へ持参(①のみ)

※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。

## アニサキス(寄生虫)による食中毒に注意!

アニサキスは、サバなどの海産魚介類に寄生しています。アニサキスが寄生している魚介類を、生や生に近い状態で食べると、多くの場合8時間以内に激しい腹痛を起こします。

### 「シメサバ」などにも注意!

アニサキスは、酢、ワサビ、しょうゆなどの調味料では死滅しません。

### 予防のポイント

- ・刺身は冷凍処理されたものを選びましょう(アニサキスはマイナス20度以下、24時間以上冷凍で死滅します)。
- ・魚一尾を丸ごと調理する場合は、内臓を除去し、加熱して食べましょう(アニサキスは70度以上の加熱で死滅します)。
- ・内臓の生食はやめましょう。

☎市保健所食品生活衛生課 ☎226-9970 FAX226-9981 ✉h-seikatu@city.nagano.lg.jp

# ナガノのシゴト博

自分に合った長野の仕事に出会える1日



長野地域の企業と学生のマッチングを推進するイベント「ナガノのシゴト博」を東京都で開催します。今回は、3年ぶりの対面開催です。Uターンのきっかけづくりにも、離れて暮らすお子さんやご家族にお伝えください。

## 参加企業一覧(順不同、敬称略)

▼とき／2月11日(土)14時～16時45分  
▼ところ／JPTタワー ホール&カンファレンス(東京都千代田区丸の内二丁目7-2 KITE4階)  
▼対象／長野地域で働くことやインターンシップを検討している学生  
▼内容／全体オリエンテーションと企業による企業紹介プレゼンタイム(1社1分)の後、ブース形式で説明会を行います。説明会では、興味を持った企業の担当者へ直接、仕事内容やインターンシップのことなど、知りたいことを気軽に質問できます。

(株)ユニオンプレート／(株)鹿熊組／松澤工業(株)／大日本法令印刷(株)／長野県信用農業協同組合連合会／(株)みすずコーポレーション／長野日本無線(株)／(株)エーシーエ設計／長野県信用組合／(株)八十二銀行／(株)フェニックスメタル／長野県労働金庫／北野建設(株)／(株)高見澤／東京海上日動火災保険(株)／信濃毎日新聞社／エムケー精工(株)／中央電機工業(株)／ディーアイシージャパン(株)／(株)前田製作所／(株)本久／長野信用金庫／セラテックジャパン(株)／セキスイハイム信越(株)／オリオン機械(株)／(株)TOSYS／(株)フクザワコーポレーション／(株)ワイズ／(株)ながのアド・ビューロ／長野刑務所(長野少年鑑別所)／長野県警察／全国農業協同組合連合会長野県本部(JA全農長野)／カイシン工業(株)／金澤工業(株)／(株)タカサワ／長野市役所／炭平コーポレーション(株)／アピックヤマダ(株)／(株)小賀坂スキー製作所／(株)R&Cながの青果／セコム上信越(株)／長野県庁／富国物産(株)



▲就業情報サイト  
おしごとながの



▲ナガノのシゴト博  
ホームページ

## 問 商 工 労 働 課 雇 用 促 進 室

☎ 224・7462 FAX 224・5078  
✉ koyou@city.nagano.lg.jp

# 予防しよう 心臓と関連がある脳梗塞

近年、市民の死因の第2位は、心臓の病気です(第1位はがん)。心臓は一度悪くなると、完治は難しいといわれています。また、脳や腎臓など全身の臓器に影響を与えるため、注意しましょう。

## 休みなく動き続ける心臓

心臓は、電気信号を出して規則正しく筋肉を動かす、血液を全身に循環させています。心拍数の正常値は、1分間に約60～100回です。

## 心臓のリズムが乱れると・・・

1分間に約350回以上も心臓の筋肉が震える状態(心房細動)になると、血液が流れにくく、また固まりやすくなります。心臓内にできた血の塊(血栓)が飛び、脳内の動脈で詰まると、体の一部がまひしたり、意識障害、言語障害が起きたりします。

## 心原性脳塞栓症

心房細動から起こる脳梗塞(心原性脳塞栓症)は、他の脳梗塞に比べ、死亡や寝たきりになる可能性が高いです。心房細動の主な要因は、加齢、喫煙、過剰な飲酒、肥満です。

## 医療機関受診の目安

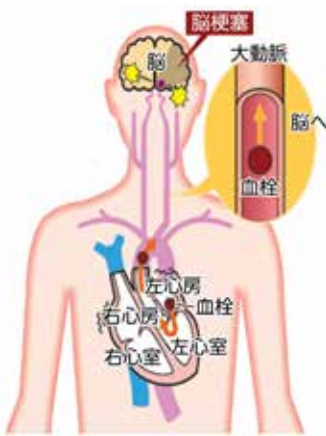
- こんな症状が現れたら・・・
- ・ 以前より、動悸(どつき)が激しい
- ・ 普段、問題なく歩いていた距離でも息切れする
- ・ 下肢のむくみが続く
- ・ 1週間に2キロ以上の急激な体重増加
- ・ 横になると息苦しく、座ると楽になる

この他、脈の乱れや血圧の変動があるときは、速やかに循環器内科など医療機関に相談しましょう。

## 問 市 保 健 所 健 康 課

☎ 226・6961 FAX 226・6982  
✉ h-kenkou@city.nagano.lg.jp

▼心原性脳塞栓症イメージ



# ソルガムをおいしく食べて脱炭素！

## ソルガムって？

ソルガムは、イネ科の穀物で、「モロコシ」「タカキビ」「コーリヤン」などとも呼ばれています。実は食物に、茎と葉はキノコの培地やエネルギーにするなど、多段階の活用が可能な資源作物です。そして、高温や乾燥に強いので、省力栽培が可能です。ソルガムの実はアレルギー物質を含まず、また、ポリフェノールやGABA(ギャバ)といった高機能性物質が豊富なため、健康食品として活用が期待されています。

市では、信州大学と民間事業者と共に「信州そるがむで地域を元気にする会」を設立し、ソルガムの活用による新たな事業モデルの創出を目指しています。

## ソルガムを育てて、食べて、エネルギーに

### 育てる

5月の種まき後、9月の収穫まで水やり不要で、除草の手間も少なく、無農薬でも栽培可能です。



### 食べる

市立小・中学校の給食では、ソルガムを使った料理を提供しています。



▲ソルガム入りミネストローネ

### エネルギー

- ・ 固形燃料の材料に
- ・ キノコの培地になった後、エネルギーや堆肥に



バイオブリケット\*にして、まきや石炭コークスの代わりに活用

\*バイオブリケット…ソルガムの茎・葉や、おが粉を混ぜて固めた固形燃料



キノコの培地に



キノコの廃培地をメタンガス発電の原料に



メタン発酵した残りかすは堆肥に

※①～③は構想段階です。

## 信州そるがむで地域を元気にする会 2022年度成果報告会・ソルガムマルシェのご案内

▶詳しくは同会ホームページをご覧ください。



とき／2月17日(金) ところ／ホテルメトロポリタン長野3階 浅間(南石堂町)

※成果報告会、ソルガムマルシェともに入場無料です。

### 成果報告会(13:15～15:00)

「信州そるがむで地域を元気にする会」の1年間の取り組みの発表や、料理研究家の横山タカ子さんによる講演を行います。

申し込み／2月10日(金)までに右の二次元コードから申し込むか、下記問い合わせ先へ(先着70人)。



問新産業創造推進局 バイオマス推進チーム

☎224-9721 FAX224-5095

✉shinsangyo@city.nagano.lg.jp

### ソルガムマルシェ(13:00～16:30)

ソルガムを使ったお菓子やお弁当などの食品販売や、ゼロカーボン燃料の展示を行います。先着100人にソルガムの子実(料理用加工済)をお渡しします。



▲ソルガムのあられ



▲ソルガム珈琲



▲信州産ソルガムの実

# 令和5年度 スポーツ施設の利用受け付けが始まります

## 受付場所で直接申し込む施設

### ■テニスコート

施設名	利用期間	受付場所	受付開始日
城山	通年※1	同管理事務所☎235-5144	予約不要 (当日先着順)
西和田	【ナイター】	同管理事務所☎244-8667	
若穂中央公園	4月1日(土)～11月30日(木)	同管理事務所☎282-2095	
昭和の森公園	4月1日(土)～11月30日(木)	同フィットネスセンター☎295-3055	4・5月分=3月1日(水)
三輪		三ツ橋さん宅の受付簿	6・7月分=5月1日(月)
青垣公園		同テニスコート倉庫内の受付簿	8・9月分=7月1日(土)
今井区西遊園地	4月8日(土)～11月30日(木)	自由使用	10・11月分=9月1日(金)
犀川第一・第二・南			
七二会			
小松原			
西寺尾			

### ■屋内運動場

施設名	利用期間	受付場所	受付開始日
下大岡	通年※1	大岡支所☎266-2121	4・5月分=3月1日(水) 6・7月分=5月1日(月) 8・9月分=7月3日(月) 10・11月分=9月1日(金) 12・令和6年1月分=11月1日(水) 令和6年2・3月分=令和6年1月4日(木)

### ■ゲートボール場・マレットゴルフ場

施設名	利用期間	受付場所	受付開始日
南長野運動公園ゲートボール場	通年※1※2	同体育館☎293-4048	4・5・6月分=3月2日(水) 7・8・9月分=6月1日(木) 10・11・12月分=9月7日(木) 令和6年1・2・3月分=12月7日(木)
茶臼山マレットゴルフ場	4月上旬～11月30日(木)	同クラブハウス☎292-9252	当日受け付け
北部スポーツレクリエーションパークマレットゴルフ場		同パーク管理棟☎266-0582	
犀川第二運動場マレットゴルフ場	通年	スポーツ課で空き状況を確認後、現地のテント受付へ申請書提出	随時 (大会のみ受け付け)

### ※印について(6・7ページ共通)

- ※1…年末年始[12月29日(金)～令和6年1月3日(水)]を除く
- ※2…南長野運動公園休場日(原則)のため毎週火曜日を除く
- ※3…長野運動公園休場日(原則)のため毎週月曜日を除く
- ※4…ホワイトリング休館日(原則)のため毎月第2・第4月曜日を除く
- ※5…コートの状態により、休場となる場合があります。

電話番号の記載のない施設については、スポーツ課へお問い合わせください。

### ■野球場

施設名	利用期間	受付場所	受付開始日
長野県営野球場	4月8日(土)～11月30日(木)	アクアウィング☎244-7555	3月7日(火) ◎芝生管理のため、利用できない場合があります。

### ■サッカー・ラグビー場

施設名	利用期間	受付場所	受付開始日
長野Uスタジアム	通年※1※2	同スタジアム☎274-5521	グラウンドを利用する場合、事前に同スタジアムにご相談ください。(大会のみ受け付け。応募多数の場合は抽選。) ◎ピッチの状況によって開場日を変更する場合があります。
千曲川リバーフロントスポーツガーデン	4月～12月・令和6年3月	同クラブハウス☎259-5588	4・5月分=3月5日(日) 6・7月分=5月7日(日) 8・9月分=7月2日(日) 10・11月分=9月3日(日) 12月分=11月5日(日) 令和6年3月分=令和6年2月4日(日) ◎ピッチの状況によって開場日を変更する場合があります。

### ■社会体育館・健康スポーツセンター

施設名	利用期間	受付場所	受付開始日
北郷体育館	通年※1	北郷区長宅 ◎連絡先などは、市ホームページをご覧ください。	4・5月分=3月1日(水) 6・7月分=5月1日(月) 8・9月分=7月1日(土) 10・11月分=9月1日(金) 12・令和6年1月分=11月1日(水)
昭和の森公園フィットネスセンター		同センター☎295-3055	令和6年2・3月分=令和6年1月5日(金)
篠ノ井村山健康スポーツセンター	通年※1 月曜日(祝日を除く)と祝日の翌日は休館	同センター☎229-3688	4・5月分=3月1日(水) 6・7月分=5月3日(水) 8・9月分=7月5日(水) 10・11月分=9月6日(水) 12・令和6年1月分=11月1日(水) 令和6年2・3月分=令和6年1月4日(木)

### ■ノルディックウォーキングコース

施設名	利用期間	受付場所	受付開始日
スパイラル・ノルディックウォーキングコース	4月1日(土)～12月28日(木) 月曜日は原則休園	スパイラル管理棟☎239-3077	当日受け付け (団体利用の場合は、お問い合わせください。) ◎積雪の状況によって開場日を変更する場合があります。

問 スポーツ課 ☎224-5083 FAX224-7351 ✉sports@city.nagano.lg.jp

# 予約システム(インターネット)で申し込む施設 (受付場所で直接申し込むこともできます)

## 長野市施設案内予約システム

市ホームページ「施設案内予約システム」からアクセスできます。スマートフォンからも利用できます(一部対応していない機種があります)。



- ▶ 抽選申込期間 / 毎月1日～10日(翌月分)
- ▶ 空き施設の申込期間(先着順) / 抽選申込期間の終了後、体育館=11日以降、テニスコート=13日以降、野球場・運動場・屋内運動場=15日以降に、長野市施設案内予約システムが各受付場所で申し込みができます(事前に「長野市施設利用登録」が必要です)。

※施設に直接申し込む場合の受付場所は、市ホームページをご覧ください。



## 運動公園・ホワイトリングの各施設

施設名	利用期間・問い合わせ先
長野運動公園 総合体育館	通年※1※3 アクアウィング ☎244-7555
長野運動公園 運動広場	4月～11月 12月～令和6年3月は自由使用 【ナイター】5月1日(月)～10月31日(火) アクアウィング ☎244-7555
南長野運動公園 体育館	通年※1※2 同体育館 ☎293-4048
長野Uスタジアム 屋内練習場	通年※1※2 同スタジアム ☎274-5521
ホワイトリング	通年※1※4 ホワイトリング ☎283-7977
長野運動公園 テニスコート	通年※1※3※5 アクアウィング ☎244-7555 同テニスコート ☎241-4200
南長野運動公園 テニスコート	通年※1※2※5 同テニスコート ☎293-4818
長野オリンピック スタジアム	通年※1※2 同スタジアム ☎293-4062

## 屋内運動場

施設名	利用期間	鍵の受取場所
茶白山	通年※1	茶白山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443
豊野		ナンバーロックキー
戸隠		鬼無里公民館
鬼無里		大岡支所
大岡		中条交流センター
中条	通年	なし(管理人が開閉)
北部スポーツ・レクリエーションパーク屋内運動場		
サンマリンながの屋内運動場		

## テニスコート

施設名	利用期間	鍵の受取場所
緑ヶ丘	通年※1	ナンバーロックキー
御厨		川中島支所
篠ノ井	真島テニスコートは毎月第2・第4月曜日は休場(原則)	篠ノ井交流センター
大豆島		セブンイレブン長野大豆島東店
茶白山		茶白山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443
信州新町		信州新町体育館
真島		なし(管理人が開閉)
川柳	4月2日(日)～	篠ノ井交流センター
古里	11月30日(木)	セブンイレブン長野古里店
鬼無里	4月16日(日)～	鬼無里公民館
豊野	11月30日(木)	なし

## 運動場・運動広場

施設名	利用期間・問い合わせ先
犀川第一・第二	4月8日(土)～11月30日(木) 12月～令和6年3月は自由使用
安茂里	
落合	
屋島	
茶白山	
更北	
犀川南	
今井	
大豆島	
七二会	
小田切	
芋井	
信更	
戸隠	
大岡	
信州新町	【ナイター】 信州新町・御厨公園・若穂中央公園運動場 4月8日(土)～11月30日(木)
御厨公園	
古里公園	
青垣公園	
西寺尾	
豊野東山第一・第二	
柵	
篠ノ井	
若穂中央公園	
北部スポーツ・レクリエーションパーク運動広場	通年※1 同パーク管理棟 ☎266-0582
飯綱高原南グラウンド	4月22日(土)～11月19日(日) 観光振興課 ☎224-5042 飯綱高原観光協会 ☎239-3185

## 社会体育館・健康スポーツセンター

施設名	利用期間	鍵の受取場所	
芹田	通年※1	ナンバーロックキー	
川合新田			
古牧			
三輪			
古里			
柳原			
浅川			
大豆島			
朝陽			
長沼			
裾花			
安茂里			
芋井			
篠ノ井			茶白山スポーツ施設管理棟 ☎292-5443
塩崎			信州新町体育館
小松原	トレーニング		
松代	ルームは日・月曜日と祝日は休館		
若穂	デイリーヤマザキ長野松代店 ナンバーロックキー		
川中島	セブンイレブン 川中島中学校前店		
更北	セブンイレブン長野真島店		
七二会	ナンバーロックキー		
信更			
豊野			
戸隠			
両京健康スポーツセンター			
上里健康スポーツセンター	なし(管理人が開閉)		
大岡			
信州新町	なし(管理人が開閉)		
中条	ナンバーロックキー		

# 税の申告はお早めに 申告期限3月15日(水)

この申告内容は、課税の資料として使われるほか、国民健康保険などの各種保険料、保育料、公営住宅の家賃などの基礎資料となります。  
令和5年1月1日現在、市内に住民票があり、申告が必要な人は、期限までに申告をお願いします。

## 市民税・県民税の申告が必要な人とは

### ■収入が次のいずれかに該当

- ◇収入が400万円以下の公的年金等のみの人で、源泉徴収票に記載されている控除のほかに、保険料や扶養親族などの控除を追加する場合
  - ◇公的年金等のほかに営業・農業・不動産などの所得がある人（確定申告が必要な人を除く）
  - ◇勤務先から市に給与支払報告書が提出されていない給与所得者
  - ◇収入がないか、遺族年金や障害年金などの非課税所得のみで、保険料や公営住宅の家賃算定などのために申告の必要がある人や、自身の課税内容証明書の合計所得金額欄に0円を含む金額の表示が必要な人
  - ◇市外に住所がある人の同一生計配偶者、または扶養親族
- ※確定申告をする人は市民税・県民税の申告の必要はありません。

## 申告書の提出方法

- ▼郵送／市民税課(〒380 8512 長野市役所)へ
- ▼持参／市民税課(第一庁舎3階)か各支所へ

※申告書類は、昨年申告書を提出した人などへ1月下旬に発送済みです。郵送での提出にご協力をお願いします。

※市民税・県民税の申告が必要で、2月上旬までに申告書類が届かない場合は、市民税課へご連絡ください。市ホームページから様式をダウンロードすることもできます。

## 市ホームページで申告書の作成ができます

市ホームページ「申告書作成コーナー」から市民税・県民税申告書の作成ができます。

必ず注意事項を読み、ご利用ください。



▲申告書作成コーナー(住民税試算システム)

## 市民税・県民税申告相談会場(受付時間=9:00~11:00、13:00~15:00)

※混雑緩和のため指定日を設けていますが、いずれの会場・日程も利用できます。  
※所得税の確定申告相談会場は「若里市民文化ホール」です。9ページをご覧ください。

### ①市役所会議室203(第二庁舎10階)

車でお越しの際は、緑町立体駐車場か第三駐車場をご利用ください。

地区	指定日	地区	指定日	地区	指定日
第一	3月8日(水)・9日(木)	古里	3月6日(月)・7日(火)	芋井	3月9日(木)
第二	2月24日(金)・27日(月)	柳原	2月20日(月)	若穂	2月22日(水)
第三	3月9日(木)・10日(金)	浅川	2月21日(火)	七二会	3月13日(月)
第四	3月10日(金)	大豆島	3月13日(月)・14日(火)	豊野	3月7日(火)・8日(水)
第五	3月7日(火)	朝陽	3月2日(木)・3日(金)	戸隠	3月15日(水)
芹田	3月1日(水)・2日(木)	若槻	2月22日(水)・24日(金)	鬼無里	3月15日(水)
古牧	3月3日(金)・6日(月)	長沼	3月10日(金)	中条	3月13日(月)
三輪	2月20日(月)・21日(火)	安茂里	2月27日(月)・28日(火)		
吉田	2月27日(月)・28日(火)	小田切	3月14日(火)		

### ②南長野運動公園サッカー会場会議室

会場は、昨年度の野球場(オリンピックスタジアム)からサッカー場(Uスタジアム)へ変更しましたので、ご注意ください。車でお越しの際は、第一駐車場をご利用ください。

地区	指定日	地区	指定日
篠ノ井	布施五明、布施高田、御幣川	大岡	2月14日(火)
	石川、山布施、有旅、岡田、二ツ柳、小松原	信州新町	2月14日(火)
	杵淵、西寺尾、神明、東福寺、小森、東犀南	更北	2月15日(水)
	会、横田、みこと川、合戦場、塩崎	川中島	2月16日(木)
信更	2月14日(火)	松代	2月17日(金)



## 確定申告が必要な人とは

■給与・公的年金収入が次のいずれかの場合

◇年末調整済みの給与のほかに給与収入や給与以外の所得があり、その合計が20万円を超える人(20万円以下の場合には市民税・県民税の申告が必要となります)

◇公的年金等の収入金額が400万円を超える人

◇公的年金等の収入金額が400万円以下で公的年金等以外の所得が20万円を超える人

■所得税の納付や還付が必要な場合など

◇医療費や寄附金などの控除を追加して所得税の還付を受ける人

◇営業・農業・不動産などの所得があり、所得税の納付や還付が必要

◇不動産、株式などの売買による分離譲渡所得、山林所得がある

◇青色申告で、所得税の精算が必要

◇純損失・雑損失(令和元年東日本台風被害など)の繰越控除を受ける人

◇住宅ローンの特別控除を受ける人(2年目以降、年末調整でこの控除の適用を受ける場合を除く)

◇特別控除を受けている住宅ローンを借り換えた人、住宅耐震改修、住宅特定改修、認定住宅新築等の特別控除を受ける人

## 確定申告相談会場

長野税務署では、申告書の作成と提出ができる確定申告相談会場を開設します。なお、開設期間中、長野税務署庁舎で申告相談は行いません。

▼とき／2月16日(木)～3月15日(水)の月～金曜日(祝日除く)、2月19日(日)、2月26日(日)

▼会場／若里市民文化ホール

▼受付時間／9時～16時

※会場への入場には、当日配布または国税庁LINE公式アカウントから事前取得した入場整理券が必要です。



▲国税庁LINE公式アカウント

## 自宅から確定申告ができます

確定申告は、自宅からスマートフォンやパソコンで行う電子申告(スマホ申告・eTax)が便利です。詳しくは、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご覧ください



▲確定申告書等作成コーナー

## 確定申告書の提出・問い合わせ先

■長野税務署  
〒380-8612 長野市大字南長野西後町608番地の2

☎234-0111(自動音声案内)

## 申告に必要なもの(共通)

□マイナンバーカード(取得していない人は、番号確認書類(通知カードなど)と身元確認書類(運転免許証など)

□申告書やはがきなど

■収入や所得に関する主なもの

□給与収入／源泉徴収票

□公的年金等の収入／源泉徴収票(遺族年金や障害年金の場合は不要)

□営業・農業・不動産所得／収入金額や必要経費の内訳を記載した「収支内訳書・青色申告決算書」

□その他／シルバー人材センターの配分金支払証明書、配当や個人年金などの支払証明書など

## 各種控除に関する主なもの

□社会保険料控除／支払額に分かるもの(国民年金保険料・国民年金基金掛金・小規模企業共済等掛金は証明書必須)

□生命保険料控除・地震保険料控除／支払額の証明書(必須)

□医療費控除／「医療費控除の明細書(任意様式可)」(必須。あらかじめ作成してお持ちください。領収書の添付のみでは控除は認められません。)

□「医療費通知」使用の場合は、その原本(必須)

□障害者控除／障害者手帳など

□寄附金控除／証明書など(必須)

□国外居住親族の扶養控除など／親族関係書類と送金関係書類(必須)

※右記以外の必要書類について、確定申告の場合は、長野税務署へお問い合わせください。市民税・県民税の申告の場合は、市ホームページをご覧ください。

## 問市民税課

☎224-8507 FAX 224-7346

✉shiminzei@city.nagano.lg.jp

# ～みらながプロジェクト～



## 取り組み紹介

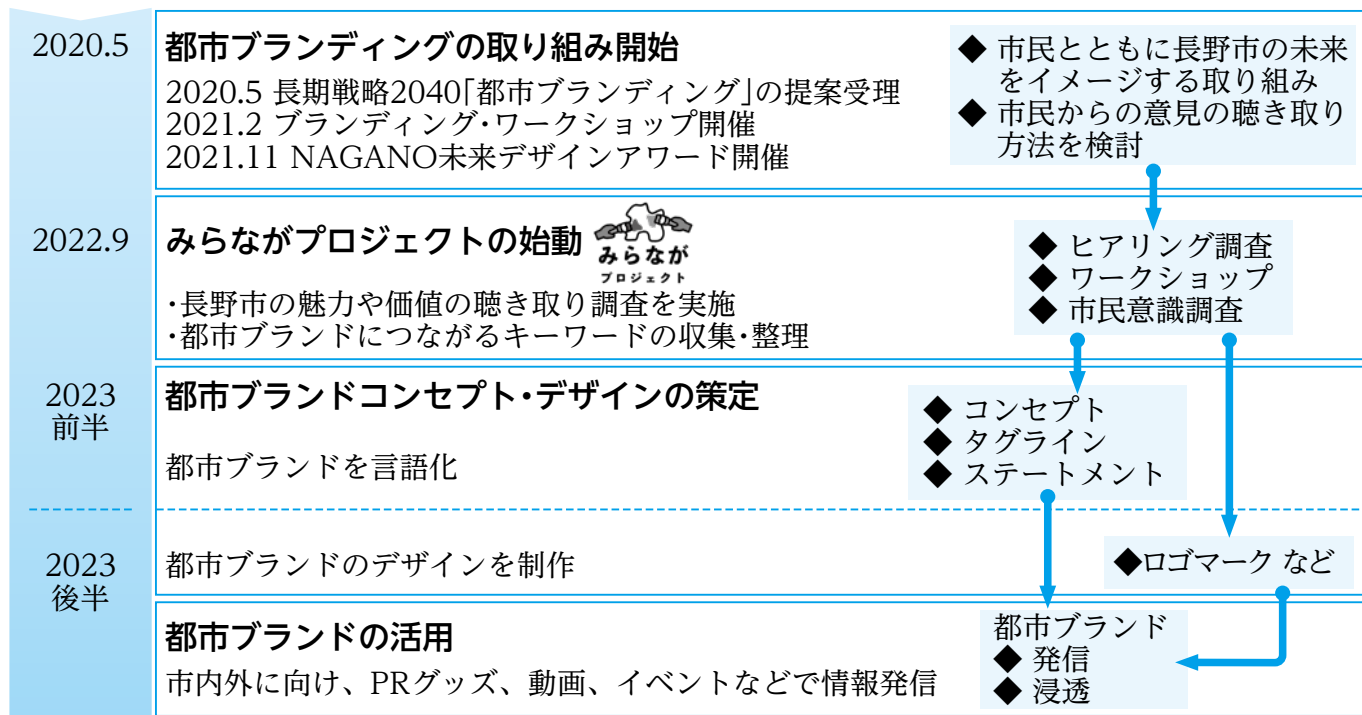
### みらながプロジェクトとは

市民の皆さんとともに、2040年ごろの長野市の都市イメージを「都市ブランド」として創り上げる取り組みです。プロジェクトを通して、市内外から「住みたい」「訪れたい」「魅力的なまち」と思ってもらえるような都市を目指します。



▲みらながプロジェクトの詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 都市ブランド創出に向けた歩み



### ヒアリング調査の結果(令和4年9月～10月に実施)

- 対象者** 長野市にゆかりがあり、さまざまなフィールドで活躍しているクリエイター、起業家、経営者、研究者など11人
- 得られたキーワード**(視点:長野市の魅力や価値、長野市らしさなど)  
自然との融合・調和がある、自分のペースを大切にできる、居心地が良い、古い物を大切にしている、チャレンジしやすい環境が整っている など



### ワークショップの結果(令和4年10月～11月に計4回実施)

- 参加者** 若手経営者、市出身または市にゆかりのある市外在住者、学生、会社員など60人
- 得られたキーワード**(視点:長野市の魅力や価値、長野市らしさなど)  
人が優しい、価値観が多様、リノベーション文化、田舎と都市のハイブリッド、おいしい空気、新幹線(東京など各方面の拠点である)、果物・野菜がおいしい など

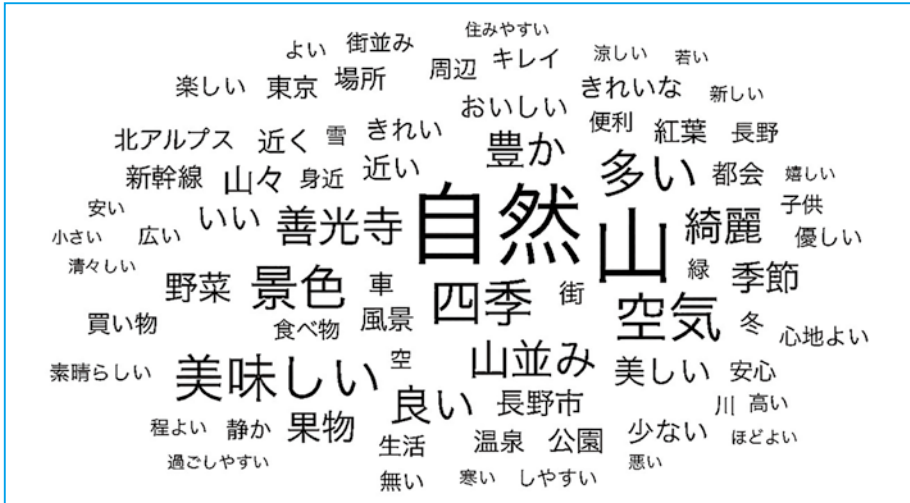


# みらいのながのをえがこうプロジェクト

## 市民意識調査の結果報告

みらながプロジェクトの一環として、長野市の魅力や価値などを伺う市民意識調査を令和4年11月に実施し、1,387人から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

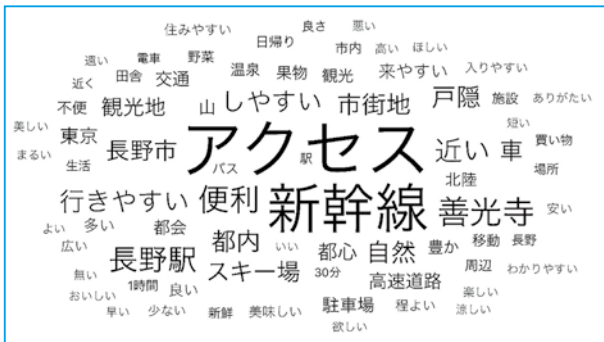
### ① ワードクラウドによる分析結果



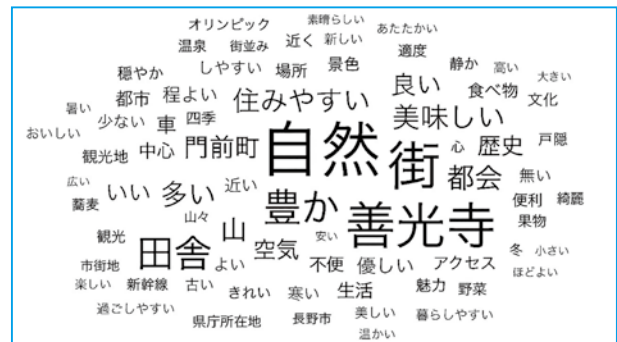
📢 回答の文章中で、使われた単語の頻度が多いほど大きく表示されています。

自然(山、四季、景色)、食(果物、おいしい)、アクセス(新幹線、都心、車)、歴史・文化(善光寺、門前町、戸隠)などに関して多くの回答をいただきました。

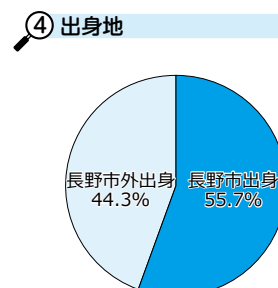
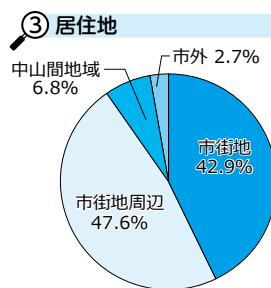
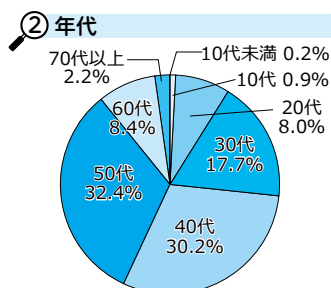
Q1:あなたが長野市に住んでいて(または長野市を訪れた際に)「心地良い」「幸せだな」「楽しいな」と感じるときは、どんなときですか？



Q2:長野市に来たことがない人に、「長野市の便利なところ」を紹介するとしたら、どのようなことをお勧めしますか？



Q3:長野市に来たことがない人に、一言で長野市を説明するとしたら、「どんなまち」だと説明しますか？

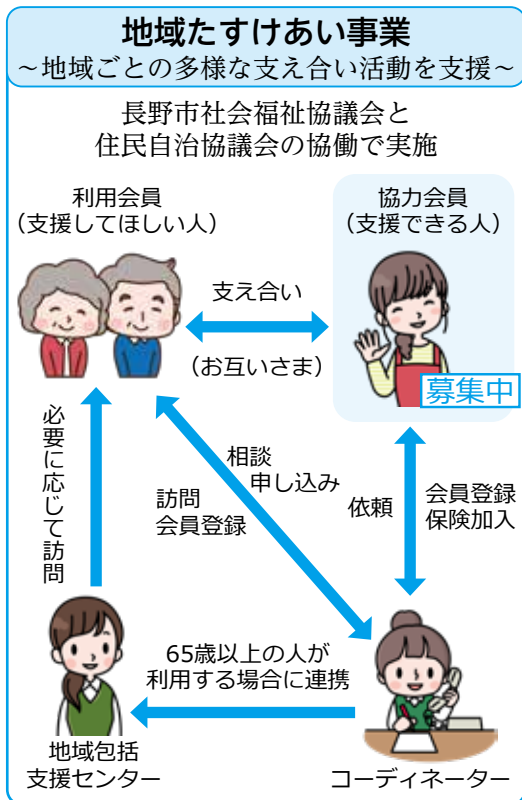


調査結果を基に、長野市の都市イメージである都市ブランドコンセプトなどを決定した上で、都市ブランドを図案化したロゴマークなどの都市ブランドデザインを制作する予定です。

「お互いさま」の支え合い

## 「地域たすけあい事業」に参加しませんか

毎日の暮らしの中で「ちょっと困ったな」と思うときはありませんか。市では、そんなときに地域で気軽に声を掛け合える仕組みづくり「地域たすけあい事業」を実施しています。「お互いさま」の地域づくりのため、皆さんの協力が必要です。



**身近な「お困りごと」の声(一部)**

- ◇ごみ出しができない
- ◇話し相手が欲しい
- ◇高い所に手が届かない
- ◇病院に行きたい
- ◇庭の草取りができない
- など

### 主な「たすけあい」の内容

身近な地域住民が生活で困ったときに、友人やご近所などの地域住民が協力会員となり、ごみ出し、草取り、買い物、通院など、地区ごとの支援内容でお手伝いします。

### 利用会員の声

- ・ごみ捨てに行けなくなり困っていたけれど、助けてもらってありがたい。
- ・協力会員とのちょっとしたおしゃべりが楽しい。

### 協力会員の声

- ・地域のために何かしたいと思っていた。
- ・空いている時間で協力ができて、喜んでもらえる自分も嬉しい。



ちょっとした困りごとは「お互いさま」。利用者に喜ばれるし、やりがいを感じています。

### 支え合いを支援する仕組み

できる範囲の「たすけあい」を、安心して実行・継続できるように、各地区のコーディネーターが、相談しながら支援できる範囲を決定します。また、事故に備えた保険への加入や会員登録、利用会員との仲介や調整を行い、協力会員をサポートします。

なお、地域たすけあい事業は有償で支援を提供する仕組みです。

### ご協力ください

身近な地域で、生活に「ちょっと困っている」人が増えています。共働き家庭や、定年後も働き続ける高齢者が増加し、地域の活動に参加できる人が減少しているため、活動の「担い手」不足が地区の課題となっています。

市社会福祉協議会では、協力会員を常時募集しています。短い時間でも構いません。できる範囲で少しの「たすけあい」活動を地域で行ってみませんか。皆さんからのご連絡をお待ちしています。

地域たすけあい事業に関して

問長野市社会福祉協議会

地域福祉課 ☎227・30300

### 誰もが「支え合う」地域へ

高齢者や障害者を一方的に支えるだけの関係ではなく、誰もが地域に役割を持ち、支え合うこと、誰もが活躍できることが目標です。市は「地域たすけあい事業」を通じて支え合いの仲間づくりを支援します。

### 【地域の事例】ある参加者の声



「家に独りでいるより」と思い、会に参加。自分の大先輩がイキイキと参加する姿が刺激になる。受け付けをお手伝いしています。



同じ方面なので「一緒に帰ろう」と声を掛けたご縁で、車で一緒に参加しています。お役に立てて嬉しい。

### 人へのお手伝いが自分の健康に

「支え合い」活動は、「お互いさま」の輪を広げ、生きがいなどが生まれます。「ありがとう」や笑顔をもらうことで、より活動的になり、健康で幸せな暮らしにつながります。

問地域包括ケア推進課

☎224・7174 FAX 224・8574

✉houkatsucare@city.nagano.lg.jp



# 消防だより

## 春の火災予防運動 3月1日(水)～7日(火)

これからの時季は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなることから、全国一斉に「春の火災予防運動」を実施します。運動では、高齢者中心の火災による死者の発生を減少させるとともに、貴重な財産を守るため、火災予防の啓発を行います。

市消防局管内では例年、3月に火災発生件数が多くなるため、火の取り扱いには十分注意しましょう。

### 火災警報器の設置を

市消防局管内の令和4年の火災発生件数は94件で、前年に比べ6件減少しました。しかし火災による死者は8人で、前年より3人も増加しています。死者の多くは、逃げ遅れた可能性が高い65歳以上の高齢者です。出入り口に近く避難しやすい部屋を寝室にするとともに、住宅用火災警報器を必ず設置しましょう。



▲「もう中学生」さんによる住宅用火災警報器設置のメッセージをご覧ください。



## 11年連続で火災原因の1位はたき火です！

法律により野焼きは原則禁止です

家庭でのごみの焼却は、煙や悪臭が発生し、近所の迷惑になるためやめましょう。庭木のせん定枝や家庭菜園での廃棄物、家庭から発生するごみは燃やさず、ごみカレンダーに従って分別し、ごみ集積所へ出してください。

### 農家の皆さんへ

農作業に伴う焼却行為は、法律で例外として認められていますが、焼却現場での監視をお願いいたします。完全に消火するまでその場を離れないでください。

火の用心 命を守る 第一歩

令和4年度長野市防火標語小学生の部 優秀賞 田中結人さん



問 消防局予防課  
☎ 227・8001 FAX 228・6772  
✉ yobou@city.nagano.lg.jp

市立博物館企画展

# 信州 天文文化 100年

2月4日(土) - 4月2日(日)

市立博物館では、約100年前に発足した諏訪天文同好会を通して、宇宙県「長野」のルーツを探る企画展を開催します。これを機に、長野の美しい星空を見上げてみませんか。

**【開館時間】**

9:00~16:30  
(入館は16:00まで)

**【入館料】**

一般300円、高校生150円、  
小・中学生100円  
(土曜日は小・中学生無料)

**【休館日】**

月曜日、2月24日(金)、3月22日(水)



美笹深宇宙探査用地上局  
写真提供:大西浩次氏



発起人写真(茅野市八ヶ岳総合博物館蔵)

1922年 諏訪天文同好会が発足

旧制諏訪中学校(現諏訪清陵高校)で地理教師・三澤勝衛に学んだ子どもたちが中心となり、諏訪天文同好会が発足。太陽黒点、流星、変光星の観測などを行った。



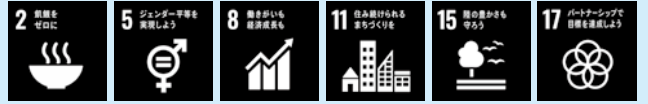
楡池隕石(上越清里星のふるさと館蔵)

1920年 楡池村上中條(現新潟県上越市)に隕石が落下

原始的な隕石。隕石が落ちた際の火球は長野県でも目撃された。  
(本展では隕石のレプリカを展示)

信州天文文化の歴史と  
本展の展示物(二部)





## 今月のテーマ① 農林業人材の確保・支援の取り組み

### ■新規就農者育成総合対策事業

50歳未満で独立・自営する新規就農者に、経営開始資金や機械・施設導入などの資金を交付しています。

### ■親元就農者支援事業

市内に転入または退職などをした年齢が45歳未満で、親元就農する認定農業者の子(孫)に対し、助成金を交付しています。令和4年度は新たに4人が事業を活用し、親から技術や経営を学びながら営農に励んでいます。

### ■フォレストワーカー育成事業

#### 【林業従事者準備支援】

森林組合などの林業事業体の新規雇用者に対して補助しています。

#### 【林業従事者雇用安定】

林業事業体が新規雇用者に支払った賃金などの経費を補助しています。



▲森林整備の様子

## 今月のテーマ② 地域ぐるみの防災力向上と、地域での活動などへの女性参画の促進

### ■地域ぐるみの防災力の向上

地震や水害など災害に応じた避難場所の情報を基に、住民自治協議会と連携して防災訓練を企画・実施し、地域全体の防災意識の向上を図っています。

### ■地域活動などへの女性参画の促進

地域活動の場への女性の参画を促すため、住民自治協議会と連携し、男女共同参画セミナーなどの講座を開催し、女性参画意識を醸成しています。

農農業政策課	☎224-5037	FAX224-5113	✉nosei@city.nagano.lg.jp
森林いのしか対策課	☎224-8470	FAX224-7818	✉moriinoshika@city.nagano.lg.jp
人権・男女共同参画課	☎224-5428	FAX224-7547	✉jinken-danjo@city.nagano.lg.jp

## 2月の市政番組

### テレビ

#### abn ふるさとステーション

▷19日・【再】26日(日)17:25~17:30  
市立博物館 企画展「信州天文文化100年」

昔の望遠鏡や観測記録などの貴重な展示物とともに、信州の天文文化を紹介します。

企画展について詳しくは、14・15ページの特集記事をご覧ください。

#### TSB ふれ愛ながの市政ガイド

- ▷4日(土)16:55~17:00 シニアアクティブルームはどんなところ?
- ▷11日(土)16:55~17:00 青少年の育成に携わりませんか
- ▷18日(土)16:55~17:00 高校生による演劇祭
- ▷25日(土)16:55~17:00 はつらつ倶楽部に参加して健康に

#### NBS ふれ愛ながの(手話通訳入り)

▷18日(土)10:45~11:15  
輝け! 未来のオリンピック 全中スケート大会

### インターネット

#### 長野きらめきチャンネル

市内の隠れている魅力を発掘し、お伝えします。

### ラジオ

#### SBC ふれあい21 こちら長野市です

▷25日(土)17:35~17:45  
全国一斉 春の火災予防運動

#### 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(水)	令和5年度分市民税・県民税から適用される主な税制改正ほか【再】
2日(木)	特定非営利活動法人「寄付の本舎 ほんのきもち」の紹介
3日(金)	ナガノのシゴト博
6日(月)	ながの多言語インフォメーション(中国語)
7日(火)	冬季における水道メーターの検針【再】
8日(水)	令和5年度長野市農業研修センターの受講生募集【再】
9日(木)	市立博物館 企画展「信州天文文化100年」
10日(金)	ナガノのシゴト博【再】
13日(月)	ながの多言語インフォメーション(英語)
14日(火)	食中毒予防
15日(水)	冬季献血協力依頼~はたちの献血キャンペーン【再】
16日(木)	信州新町化石博物館 企画展「長野県の化石と鉱物一田中邦雄コレクション」【再】
17日(金)	人権啓発ラジオ放送~インターネットと人権
20日(月)	ながの多言語インフォメーション(ベトナム語)
21日(火)	引っ越しごみの処理など
22日(水)	3月の観光情報
23日(木)	人権啓発ラジオ放送【再】
24日(金)	春の火災予防運動
27日(月)	ながの多言語インフォメーション(タイ語)
28日(火)	広報ながの3月号の見どころ



# 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

本紙に掲載している催しなどは、新型コロナウイルス感染症対策を講じています。お越しの際は、マスク着用などのご協力をお願いします。また、感染拡大状況により、中止や延期になる場合があります。開催状況など詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

## お知らせ 3月市議会定例会 2月22日(水)開会予定

### ■3月市議会定例会の会議予定

	内容	日程
本会議	議案説明	2月22日(水)
	代表質問	3月1日(水)
	代表質問・個人質問	3月2日(木)
	個人質問	3月3日(金)・6日(月)
	個人質問・議案質疑など	3月7日(火)
	採決	3月20日(月)
委員会	総務・経済文教	3月8日(水)・9日(木)・10日(金)
	福祉環境・建設企業	3月13日(月)・14日(火)・15日(水)

※本会議は、いずれも10:00から開催します。

### ■「請願」、「陳情」を希望する人

2月22日(水)までに提出してください。

※「請願」の提出には、議員の紹介が必要です。

※提出された請願(陳情)書の写しは、本会議などで配布します。

### ■本会議、委員会の傍聴受け付け

本会議	傍聴席入り口 (第一庁舎8階)
委員会	議会事務局 (第一庁舎7階)

※乳幼児一時預かり、手話通訳、要約筆記サービスの利用を希望する人は、お問い合わせください。

☎議会事務局 ☎224-5057

## お知らせ 長野市原油価格高騰対策 特別支援金

▶対象事業／日本標準産業分類の大分類が「建設業」か「製造業」、または大分類が「運輸業、郵便業」のうち中分類が「道路貨物運送業」に属する事業

▶要件／令和4年12月1日時点で、市内に事業所を有し、かつ、事業を開始しており、対象事業を主たる事業とする中小企業者であること(みなし大企業を除く)

▶支給額／①申請日時点で法人登記の本店所在地または事業主の住民票を市内に有する中小企業者

前事業年度の売上高	給付額
3億円以上	50万円
1億円以上3億円未満	40万円
3千万円以上1億円未満	30万円
3千万円未満	20万円

②令和4年1月1日以降に設立または開業した中小企業者か、①に該当せず事業所のみ市内に有する中小企業者は一律10万円

▶申し込み／2月10日(金)(消印有効)までに、所定の申請書[市ホームページ、市役所会議室251(第二庁舎5階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送

で同支援金事務局(〒380-8512長野市役所)へ  
※1事業者につき、支給は1回です。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎同支援金事務局 ☎224-9703

## お知らせ 家庭で処分に困っているタイヤなどの受け入れ(有料)

▶とき／3月11日・25日(土)8:30～11:30

▶ところ／資源再生センターストックヤード(松岡二丁目)

▶対象品目／タイヤ、オイルヒーター、電動式健康器具、油圧式ジャッキなど

▶定員／各30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／2月10日(金)から各開催日前日までに、電話で資源再生センター(☎221-5316)へ

## お知らせ 不用品あっせん

▶ゆずってください／布団付きダイニングこたつセット

▶申し込み・問い合わせ／2月8日(水)12:00から、電話でリサイクルプラザ(☎222-3196)へ(先着順)

※物品の提供は無償が条件です。

※あっせんは1人1品です。

## お知らせ リサイクル広場

家具などのリサイクル品を、抽選か入札により希望者に販売します。

▶申込期間／3月1日(水)～5日(日)

9:00～17:30

▶抽選日／3月7日(火)[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、3月19日(日)までに、当選者が行ってください]

▶対象／中学生以上

☎リサイクルプラザ ☎222-3196

納め忘れのないように	
種別	納期限
固定資産税・都市計画税(4期)	2月28日(火)
国民健康保険料(2月期)	
後期高齢者医療保険料(8期)	
介護保険料(9期)	
し尿処理手数料従量制(6期)	

**お知らせ** 第87回  
長野市都市計画審議会

- ▶とき／2月10日(金)14:00～16:00
- ▶ところ／市役所第一・第二委員会室(第一庁舎7階)
- ▶議題／長野都市計画公園(南長野運動公園)の変更について ほか
- ▶傍聴定員／15人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／2月8日(水)までに、電話、ファクス、Eメールのいずれかで、都市計画課(☎224-5050、FAX224-5111、☒toshikei@city.nagano.lg.jp)へ


**お知らせ** 長野市立図書館協議会

- ▶とき／2月15日(水)14:00～16:00
- ▶ところ／市立長野図書館(大字長野長門町)
- ▶議題／令和4年度の主な事業実績について ほか
- ▶傍聴定員／5人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／2月13日(月)までに、電話で南部図書館(☎292-0143)へ

**お知らせ** 長野市国民健康保険  
運営協議会

- ▶とき／2月21日(火)10:00～11:30
- ▶ところ／市役所講堂(第二庁舎10階)
- ▶議題／令和5年度長野市国民健康保険特別会計予算(案)の概要 ほか
- ▶傍聴定員／10人(先着順)
- ▶傍聴申し込み・問い合わせ／2月13日(月)までに、電話で国民健康保険課(☎224-5025)へ

**お知らせ** 生産緑地地区指定  
申し出の受け付け開始

- ▶受付期間／2月1日(水)～3月31日(金)
- ※指定要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ☎224-5050

**お知らせ** 新型コロナウイルス  
感染症傷病手当金支給の  
適用期間延長

国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染するなどして、労務に服することができない被用者(給与などの支払いを受けている人)に支給する傷病手当金の適用期間を、3月31日(金)まで延長します。  
☎224-7225  
☎224-8767

**お知らせ** 献血日程(400ml献血に  
ご協力を)

とき	ところ
2月9日(水)9:30～11:00	豊野支所
3月7日(火)	9:30～11:00 松代支所
	13:00～14:30 若穂保健ステーション(若穂綿内)

☎226-9970

**お知らせ** 証明書コンビニ交付  
サービスの利用停止

2月11日(土)は、保守点検のため、住民票などのコンビニ交付サービスが利用できません。  
☎224-6428


**お知らせ** ファミリー・サポート・  
センター

- 提供会員入会説明会
- ▶とき／2月9日(木)10:15～12:30
- 依頼会員・提供会員入会説明会
- ▶とき／2月18日(土)10:15～12:30

◎上記はいずれも

- ▶ところ／もんぜんぷら座3階
- ▶申し込み・問い合わせ／事前に電話で同センター(☎267-6006)へ
- ※託児を実施します(要予約)

**お知らせ** 「信濃川水系河川整備  
計画」を変更しました


令和元年東日本台風による洪水への対応などを盛り込みました。詳しくは、同計画ホームページをご覧ください。

☎227-9434

**お知らせ** マイナポイントの付与対象  
となるマイナンバーカード  
の交付申請期限の延長

- ▶申請期限／2月28日(火)
- ☎0120-95-0178
- ☎224-8380

**お知らせ** 火災予防の手続きの  
電子申請がスタート

2月1日(水)から、火災予防手続きの一部[消防計画作成(変更)届け出など]で、マイナポータル・ぴったりサービスによる電子申請の受け付けを開始します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎227-8001

**お知らせ** 宝くじの社会貢献  
広報事業による整備

(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用して整備しました。  
▶北条区／神楽道具、獅子頭などのお祭り用備品  
☎224-5033

**お知らせ** 不動産鑑定士  
無料相談会

- ▶とき／2月9日(木)13:00～15:40
- ▶ところ／(株)長水建設会館(大字中御所)
- ▶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** 令和4年長野県特定  
(産業別)最低賃金改正

業種	時間額(改正前)
計量器・測定器製造業	945円(916円)
はん用機械器具等製造業	956円(927円)
各種商品小売業	910円(879円)

☎223-0555

お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**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)、国民健康保険課、国民年金室

**2月は、12日(日)**

お知らせ

まいしる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**まごころ** ありがとうございます

- 【茶臼山動物園整備基金に】
  - ▶ Gallery一輪の薔薇(バラ) / 10万円
- 【子育て支援に】
  - ▶ 匿名 / 1万円
- 【障害福祉に】
  - ▶ 匿名 / 5千円
- 【児童養護施設3施設に】
  - ▶ カナカン株式会社 / 即席カップ麺 336食

**募集** 市保健所運営協議会委員

- ▶ **対象** / 市内在住の18歳以上(応募時)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** / 3人(書類選考)
- ▶ **任期** / 4月1日(土)から2年間
- ▶ **申し込み** / 2月28日(火)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、市保健所総務課(若里六丁目)にあります]に必要事項を記入の上、「長野市の保健衛生および保健所の運営の向上のために必要なこと」をテーマにした小論文(400字程度)を添えて、直接、郵送、ファクスのいずれかで同課(〒380-0928若里六丁目6-1、FAX226-9981)へ  
 圃市保健所総務課 ☎226-9941

**募集** 長野市行政改革推進審議会委員

- ▶ **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になっていない人
- ▶ **募集人数** / 3人(書類選考)
- ▶ **任期** / 4月1日(土)から2年間
- ▶ **申し込み** / 2月20日(月)(必着)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、総務部総務課(第二庁舎4階)にあります]に必要事項を記入の上、「私が考える行政改革」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、☎soumu@city.nagano.lg.jp)へ  
 圃総務部総務課 ☎224-8402

**募集** 地域包括支援センター運営協議会委員

- ▶ **対象** / 市内在住の40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** / 3人(書類選考)
- ▶ **任期** / 4月1日(土)から3年間
- ▶ **申し込み** / 2月24日(金)(消印有効)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)にあります]に必要事項を記入の上、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ  
 圃地域包括ケア推進課 ☎224-7873

**募集** 市民農園(安庭・青池・松代東条・小森)利用者

- ▶ **申し込み・問い合わせ** / 2月6日(月)~24日(金)に、電話で(一社)市農業公社(☎227-1650)へ

**募集** 図書館の配架・修理ボランティア

- **市立長野図書館** (〒380-0843大字長野長門町1097-3、☎232-3558、FAX232-3541)
  - ▶ **募集人数** / 50人程度(先着順)
  - ▶ **申込期限** / 3月10日(金)
- **南部図書館** (〒388-8006篠ノ井御幣川1201、☎292-0143、FAX292-0559)
  - ▶ **募集人数** / 20人程度(先着順)
  - ▶ **申込期限** / 3月1日(水)

◎上記はいずれも

- ▶ **活動期間** / 4月1日(土)~令和6年3月31日(日)の開館日
- ▶ **対象** / ボランティア活動に関心のある16歳以上で、徒歩、自転車、公共交通機関のいずれかで来館できる人
- ▶ **申し込み** / 申込期限(消印有効)までに、所定の申込書(市立図書館ホームページ、各館にあります)に必要事項を記入の上、直接、郵送、ファクスのいずれかで各館へ

※詳しくは、各館にお問い合わせください。

**募集** 長野市社会福祉審議会 各専門分科会委員

専門分科会	調査・審議する事項	小論文のテーマ	募集人数(書類選考)
障害者福祉	障害者や障害児の福祉	障害に対する市民の理解を深めるために必要なこと	各3人
児童福祉	児童・母子福祉、子ども・子育て支援	すべての子育てが喜びとなりすべての子どもが健やかに成長するためには	
老人福祉	高齢者の保健福祉・介護保険	高齢者が自分らしく健やかで生きがいを持ち安心して生活できる社会を実現するには	4人
地域福祉	地域福祉	地域共生社会の実現に向けて、地域福祉の現状(課題など)と私(市民)ができること	3人

- ▶ **対象** / 市内在住の18歳以上(就任時)で、市の他の審議会などの委員になっていない人
- ▶ **任期** / 各委嘱日から令和8年3月31日(火)まで
- ▶ **申し込み** / 3月2日(木)(消印有効)までに、所定の応募用紙[市ホームページ、福祉政策課(第二庁舎2階)、各支所にあります]に必要事項を記入の上、希望する専門分科会のテーマについての小論文(800字程度)を添えて、郵送か直接、同課(〒380-8512長野市役所)へ  
 圃福祉政策課 ☎224-5028

**募集 市営住宅の入居者**

岡長野県住宅供給公社住宅管理部 ☎227-2322

**市営住宅**

団地名	所在地	規格	募集戸数	うち単身可
柳町(※1)	三輪五丁目	4DK	1	
返目	三輪二丁目	2DK	3	3
		2LDK	1	
		3DK	1	
若里	若里五丁目	3DK	1	1
栗田(特別市営住宅(※2))	大字栗田	3K	2	
坂口(※3)	鬼無里日影	4DK	1	1

**車いす使用者向け住宅(※4)**

団地名	所在地	規格	募集戸数
返目	三輪二丁目	2LDK	1

**歩行困難者向け住宅(※5)**

団地名	所在地	規格	募集戸数
返目	三輪二丁目	2LDK	2

**定住促進住宅(※3、6)**

団地名	所在地	規格	募集戸数
ハイソよかぜ	戸隠豊岡	1LDK	1

▶**申し込み**／2月1日(水)～7日(火)8:30～19:00(土・日曜日は10:00～16:00)に、直接、県住宅供給公社(大字南長野南県町)へ

◇事前に、申し込み資格などの詳細をお問い合わせください。

◇県住宅供給公社へは、車以外でお越しくください。

◇常時募集している住宅があります。

※1…5人以上の世帯のみ申し込みできます。

※2…子育て世帯優先の住宅です。

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

※4…常時車いすの使用を必要とする、身体障害者手帳2級以上の肢体不自由障害者を含む世帯のみ申し込み可能です[申し込み前の見学可(要予約)]。

※5…歩行の際に補装具などを必要とする、身体障害者手帳4級以上の肢体不自由障害者を含む世帯のみ申し込み可能です[申し込み前の見学可(要予約)]。

※6…女性の単身者のみ申し込み可能です。

**募集 県シニア大学長野学部学生(一般、専門)**

岡高齢者活躍支援課 ☎224-5029

**一般コース**

▶**受講期間**／2年間(受講日数は年15日) ▶**ところ**／県長野保健福祉事務所(大字中御所)ほか ▶**内容**／地域活動を行うための幅広い分野の学習と実践 ▶**対象**／県内在住でおおむね50歳以上の人 ▶**定員**／80人(先着順)  
▶**受講料**／年額1万2千円(教材費など別途) ▶**申し込み**／3月31日(金)(消印有効)までに、所定の入学願書(右下の二次元コード、各申込先にあります)に必要事項を記入の上、直接、高齢者活躍支援課(第二庁舎1階)、各支所、各かがやきひろば(小田切・松代・七二会・信更を除く)へ持参するか、郵送か直接、県シニア大学長野学部(〒380-0936長野市大字中御所岡田町98-1長野保健福祉事務所福祉課内)へ



**専門コース**

▶**受講期間**／1年間(受講日数は年12日) ▶**ところ**／県立長野図書館(若里一丁目)ほか ▶**内容**／ゼミ方式により、活動計画を立て地域に出向きながら実践を通して学ぶ専門的な講座 ▶**対象**／県内在住のおおむね50歳以上で、地域課題を解決する専門的なスキルを身に付け、実践したい人 ▶**定員**／30人(書類選考後、面接) ▶**受講料**／2万6千円 ▶**申し込み**／3月31日(金)(消印有効)までに、所定の入学願書(右上の二次元コード、県シニア大学長野学部にあります)に必要事項を記入の上、郵送か直接、県シニア大学長野学部へ

**募集 フリーマーケット 出店者**

▶**とき**／3月26日(日)9:00～12:00

▶**ところ**／サンマリーンながの、リサイクルプラザ(屋内開催)

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

▶**店舗数**／20店舗(多数の場合は抽選)

▶**出店料**／500円

▶**申し込み**／2月27日(月)(必着)までに、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・「3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長野市松岡二丁目26-7)へ(1人・1団体1通まで)

※開催の可否について、詳しくはホームページをご覧ください。

岡リサイクルプラザ ☎222-3196

**行事催し** 成人学校・教養講座 作品展・発表会

各公民館・交流センターでは、成人学校・教養講座の1年間の活動の成果を発表・展示します。イベント内容など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

ところ・問い合わせ	とき
川中島町公民館 ☎284-8222	2月6日(月)~28日(火)
城山公民館本館・第二地区分館 ☎232-3111	2月17日(金)・18日(土)9:30~15:00
古里公民館 ☎295-9707	2月18日(土)~21日(火)8:30~17:00
中部公民館 ☎234-1883	2月18日(土)10:00~16:00、19日(日)10:00~14:00
吉田公民館 ☎241-6354	2月24日(金)13:00~17:00、25日(土)~3月2日(休)8:30~17:00
松代公民館 ☎278-3912	2月25日(土)9:00~16:00、26日(日)9:00~14:00
芹田公民館 ☎228-3659	3月2日(木)~5日(日)9:00~16:00(5日は13:00まで)
三輪公民館 ☎234-4430	3月3日(金)10:00~16:00、4日(土)9:00~16:00、5日(日)9:00~13:00
朝陽公民館 ☎243-7251	3月3日(金)13:00~17:00、4日(土)9:00~15:00
篠ノ井交流センター ☎292-2121	3月4日(土)9:00~16:00
大豆島公民館 ☎222-2888	3月4日(土)10:00~15:00、5日(日)10:00~16:00
古牧公民館 ☎243-3524	3月5日(日)10:00~15:00
更北公民館 ☎284-2046	3月11日(土)9:00~15:00、12日(日)9:00~14:00

**行事催し** 市立長野図書館 大字長野長門町

■映画上映会

◇第三の男(字幕・白黒・100分)

▶とき/2月11日(土)14:00~

◇自転車泥棒(字幕・白黒・85分)

▶とき/2月25日(土)14:00~

■大人のためのおはなし会

▶とき/2月19日(日)13:00~14:00、14:30~15:30

▶内容/絵本の読みがたりなど

▶対象/中学生以上

▶定員/各15人程度(先着順)

▶申し込み/事前に電話で同館へ

■2月のおはなし会

▶とき/毎週水曜日15:00~15:20、

毎週土曜日14:30~14:50、毎週日

曜日11:00~11:20

▶内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居など

〒市立長野図書館 ☎232-3558

**行事催し** パソコン無料相談会

■パソコンの病院ながの相談会

▶とき/2月18日(土)10:00~15:00

▶ところ/篠ノ井交流センター

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でパソコンの病院ながの事務局(☎090-7179-8523)へ

■シニアパソコン相談会

▶とき/3月11日(土)10:00~15:00

▶ところ/大豆島公民館

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話でシニアネットながの事務局(☎090-9359-8288)へ

**行事催し** 長野市消防団音楽隊 第29回定期演奏会

▶とき/2月19日(日)14:00~(開場13:00)

▶ところ/ホクト文化ホール

※公共交通機関をご利用ください。満席の場合は入場をお断りすることがあります。

〒市消防団鈴木さん ☎090-1696-8926

お知らせ

まいる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**行事催し** 茶臼山動物園

■動物園でバレンタイン

▶とき/2月11日(土)・12日(日)10:00~16:00(入園15:30まで)

▶内容/◇お宝ゲット!ビンゴ大会  
◇モノレール1日駅長の茶太郎からチョコレートのプレゼント ◇各動物舎をバレンタイン仕様に飾り付けなど

▶入園料/一般各600円、小・中学生各100円

※動物の体調や天候により、内容を変更・中止することがあります。

〒茶臼山動物園 ☎293-5167

**行事催し** 真田宝物館

■企画展~真田宝物館の推(お)し活後期

▶とき/2月15日(水)~4月10日(月)

■ギャラリートーク

▶とき/2月15日(水)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)

〒真田宝物館 ☎278-2801

**行事催し** 信州新町美術館・化石博物館

■化石のストラップをつくろう

▶とき/2月11日・18日(土)13:30~15:30

▶定員/各10人(先着順)

▶参加料/各300円

■小泉癸巳男(きしお)生誕130年展 ~Part I :知られざる創作版画

▶とき/2月18日(土)~4月16日(日)

◎上記はいずれも

▶入館料/一般500円、高校生300円、小・中学生200円(土曜日は小・中学生無料)

〒信州新町美術館・化石博物館 ☎262-3500

**行事催し** 電話リレーサービス 説明会・利用登録会

▶とき/2月17日(金)13:30~15:30

▶ところ/吉田公民館

▶対象/聴覚や発話に困難のある人、本サービスに関心のある人

▶定員/30人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前にファクスかEメールで、(一財)日本財団電話リレーサービス(FAX03-6275-0913、☒event@nftrs.or.jp)へ



## 犬と猫の休日譲渡会

※各申込期間中に電話でお申し込みください。

とき	ところ	定員(先着順)	申込期間	申込先
2月12日(日)10:30~12:00	長野保健福祉事務所(大字中御所)	10人	2月8日(水)~10日(金)	長野保健福祉事務所食品・生活衛生課(☎225-9065)
2月18日(土)13:00~14:50	市保健所(若里六丁目)	30人	2月8日(水)~17日(金)	市保健所動物愛護センター(☎262-1212)



### 松代文化ホール

- まゆ玉を使って手のひらサイズのおひなさまを作ろう!
  - ▶とき/2月23日(木)13:00~14:00、14:30~15:30
  - ▶定員/各7人(先着順)
  - ▶参加料/各800円
  - ▶申し込み/事前に電話で松代文化ホールへ
  - ワンコインコンサート~村田淳一(フルート)・澤村桜子(ピアノ)デュオ・リサイタル
  - ▶とき/2月25日(土)14:00~(開場13:15)
  - ▶入場料/500円(未就学児は無料)
- 〒松代文化ホール ☎278-4373



### リサイクルプラザ 松岡二丁目

- 即売市(日用品・着物など)
  - ▶とき/2月26日(日)・27日(月)9:00~17:00
  - ▶対象/中学生以上
  - ※1人2点まで購入可(品数に限りがあります)。
  - リサイクルエコマルシェ
  - ▶とき/2月26日(日)10:00~15:00
  - 親子エコ広場~廃材や余り布でおもちゃづくり
  - ▶とき/2月28日(火)10:00~12:00
  - ▶対象/市内在住の未就園児とその保護者
  - ▶定員/3組(先着順)
  - ▶参加料/300円
  - ▶申し込み/2月8日(水)10:00から、電話でリサイクルプラザへ
- 〒リサイクルプラザ ☎222-3196



### 権堂イーストプラザ 市民交流センター 大字鶴賀権堂町

- プラ板deアクセサリー
- ▶とき/2月25日(土)10:30~12:00、12:00~13:30、13:30~15:00
- ▶参加料/各300円(材料費含む)
- コラージュでブックカバー
- ▶とき/3月4日(土)10:00~12:00、14:00~16:00
- ▶参加料/各500円(材料費含む)

#### ◎上記はいずれも

- ▶定員/5人(先着順)
- ▶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/2月26日(日)10:00~16:00
- ▶参加料/ワークショップごとに必要

#### ■第8回親子ミニ四駆イベント

- ▶とき/3月12日(日)11:00~17:00
  - ▶対象/小学生以上(10歳未満は保護者同伴)
  - ▶タイムレースエントリー料/300円
  - ▶フリー走行料/10分当たり100円
  - ※製作体験教室など詳しくは、同センターホームページ、チラシ(同センターにあります)をご覧ください。
- 〒同センター ☎234-2906



### 長野西高校書道パフォーマンスと書道ワークショップ&里親クイズ

- ▶とき/2月25日(土)14:00~16:00
  - ▶ところ/ふれあい福祉センター4階(大字鶴賀緑町)
  - ▶対象/小・中学生とその保護者
  - ▶定員/20人(先着順)
  - ▶申し込み/事前に電話かEメールで、松代福祉寮(☎278-2556、☒m2782556@grn.janis.or.jp)へ
- 〒子育て家庭福祉課 ☎224-7062



### 第4回空き家ワンストップ相談会

- ▶とき/2月25日(土)13:00~16:00(相談は1人30分以内です)
- ▶ところ/市民交流スペース(第一庁舎1階)
- ▶対象/市内に空き家を所有している人やその家族
- ▶定員/10人程度(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/2月17日(金)までに、電話で建築指導課空き家対策室(☎224-8901)へ



### 聴覚障害者向け講演会「私らしく生きる」

- ろう者で、トランスジェンダーでもある菊川れんさんが手話で語ります。
  - ▶とき/2月26日(日)10:00~12:00
  - ▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)
  - ▶申し込み・問い合わせ/2月19日(日)までに、右下の二次元コードから申し込むか、ファクスで市聴覚障害者センター「デフネットながの」(229-5558)へ
- ※手話通訳・要約筆記付きです。  
※託児を実施します(要予約)。



### パープルリボンハートフルコンサート

- ▶とき/3月5日(日)14:00~15:00
  - ▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
  - ▶対象/市内在住・在勤・在学の人
  - ▶定員/100人(先着順)
  - ▶申し込み・問い合わせ/事前に右の二次元コードから申し込むか、電話か直接、男女共同参画センター(☎237-8303、勤労者女性会館しなのき内)へ
- ※託児を実施します(要予約)。



お知らせ

まごころ

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

**行事催し** もんぜんぶら座  
3階市民ギャラリー

■写団竹の子会写真展

▶とき/3月2日(木)~8日(水)10:00~19:00

〒もんぜんぶら座事務局 ☎219-0020

**行事催し** かがやきひろば  
各種行事・催し

■行政書士無料相談会

▶とき/3月3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/2月1日(水)~22日(水)に、電話か直接、同ひろば(☎257-3135)へ

■地域福祉介護者のつどい

▶とき/3月7日(火)13:30~15:30

▶ところ/かがやきひろば三陽(大字西尾張部)

▶対象/自宅介護をしている人、介護経験のある人、介護に関心のある人

▶定員/10人程度(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話か直接、同ひろば(☎259-2411)へ

**行事催し** Eテレ番組「みんなDE  
どーもくん!」公開収録

▶とき/3月12日(日)15:15~

▶ところ/芸術館

▶申し込み/2月14日(火)ま

までに、NHK長野放送局ホームページ内の申し込みフォームへ

※定員は申し込み締め切り後に決定し、多数の場合は抽選となります。

〒文化芸術課 ☎224-7504

NHK長野放送局 ☎291-5200

**健康** 不妊カウンセラーに  
よる不妊・不育症相談

▶とき/2月15日(水)13:00~16:00

▶ところ/市保健所(若里六丁目)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9963)へ

**健康** 心身ともにリフレッシュしましょう

〒市保健所健康課 ☎226-9965

健康運動実践指導者と学生トレーナーによる運動指導です。

とき	ところ	定員(先着順)
2月22日(水)13:30~15:30	豊野保健センター	30人
2月28日(火)10:00~12:00	犀南保健センター(里島)	20人

▶対象/市内在住の人 ▶申し込み/事前に電話で市保健所健康課へ

**健康** フレイル(虚弱)予防の  
相談会

▶とき/2月27日(月)、3月13日(月)  
13:00~16:45

▶ところ/地域包括ケア推進課(第二庁舎1階)

▶内容/運動、栄養、口腔(こうくう)、社会参加など

▶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/3月7日(火)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/事前に電話で中部地域包括支援センター(☎224-7174)へ

**健康** ゲーム依存症講演会

▶とき/3月12日(日)13:30~15:30

▶ところ/篠ノ井交流センター

▶演題/今知っておきたいゲーム依存~子ども達とネットゲームの世界

▶講師/関正樹さん[大湫(おおく)て)病院児童精神科医]

▶対象/市内在住の人

▶定員/100人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で市保健所健康課(☎226-9965)へ

**健康** 血糖値を下げる運動講座

とき(13:30~15:30)	ところ
2月16日(木)	犀南保健センター(里島)
2月21日(火)	真島保健センター

▶定員/各15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/2月8日(水)から、電話で市保健所健康課(☎226-9961)へ

**スポーツ** 障害者スポーツ(水泳)  
講習会

▶とき/2月19日(日)13:30~15:30

▶ところ/サンマリンながの

▶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/2月8日(水)までに、電話かファクスで市障害者スポーツ協会(☎・FAX共通266-8834)へ

**スポーツ** 長野市父親卓球大会

▶とき/3月19日(日)8:30~

▶ところ/大豆島体育館

▶内容/1部(上級)、2部(中級)、3部(初級)のランク別団体戦

▶対象/市内在住・在勤の既婚男性か40歳以上の未婚男性で構成した団体(個人も参加可)

▶参加料/1人1,000円

▶申し込み/3月10日(金)(必着)までに、住所、氏名、電話番号、ランク、チーム名を記入の上、はがきかファクスで市父親卓球連盟の松倉さん(〒381-0082長野市大字上駒沢25、FAX296-4017)へ

〒同連盟松倉さん ☎090-1613-0033

**スポーツ** 温湯温泉「湯～ぱれあ」おひさま教室(小学生以下の親子向け) 圓湯～ぱれあ(若穂綿内) ☎282-5500

教室	とき	教室	とき
親子でリトミック	2月8日(水)10:30～11:15	家族で水中サーキット運動	2月19日(日)10:30～11:30
みんなでリトミック	2月11日(土)10:30～11:15	子ども貸切プール	2月19日(日)13:00～15:00
ベビー&ママ・パパ水中運動	2月12日(日)・16日(水)・26日(日)10:30～11:30	からだすっきりママヨガ	2月21日(火)10:30～11:30
ベビーヨガで手遊び歌遊び	2月15日(水)10:30～11:30	ひよこ親子ピクス	2月22日(水)10:00～10:45
わらべうたでいちにのさん	2月17日(金)10:30～11:30	親子フラダンス	2月25日(土)10:30～11:30
親子で楽しく英語遊び	2月18日(土)10:30～11:15	親子でダンス	2月26日(日)10:00～10:45
親子水陸チャレンジ	2月18日(土)14:00～15:30	わらべうた産後ダンス	2月27日(月)10:30～11:30

▶申し込み/湯～ぱれあホームページ「おひさまクラブ」へ(会員登録が必要です)  
※料金など、詳しくはホームページをご覧ください。電話で湯～ぱれあへ。



**スポーツ** 長野市スケート競技大会

- スピードスケート競技
- ▶とき/3月4日(土)8:15～競技開始
- フィギュアスケート競技
- ▶とき/3月4日(土)14:00～競技開始

◎上記はいずれも

- ▶ところ/エムウェーブ
  - ▶対象/市内在住・在学・在勤の人、市スケート協会会員、市スケート協会開催の教室参加者
  - ▶参加料(保険料含む)/中学生以下1,000円、高校生以上1,500円
  - ▶申し込み/2月15日(水)17:00までに、所定の申込書(市スケート協会ホームページにあります)に必要事項を記入の上、参加料を添えて、直接エムウェーブ内スケートセンターへ
- ※競技内容など、詳しくは同協会ホームページをご覧ください。

圓市スケート協会 ☎267-0288

**スポーツ** 南長野運動公園

- フリー卓球
- ▶とき/毎週月曜日8:30～11:00
- HIP-HOP(3月31日まで)
- ▶とき/毎週金曜日17:45～18:30

◎上記はいずれも

- ▶対象/高校生以上
  - ▶参加料/1回600円
  - フリーマーケット
  - ▶とき/2月19日(日)9:00～16:00
- 圓南長野運動公園 ☎293-4048

**スポーツ** ヨガで有酸素運動!

- ▶とき/2月19日(日)15:00～16:00
- ▶ところ/松代文化ホール
- ▶定員/10人(先着順)
- ▶参加料/中学生以上1,000円、小学生以下800円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話で松代文化ホール(☎278-4373)へ

**スポーツ** 初心者社交ダンス・ラテン教室 月曜コース(後期)

- ▶とき/2月20日、3月6日(月)19:15～20:30(計2回)
- ▶ところ/ホワイトリング
- ▶対象/社交ダンスの初心者
- ▶定員/5人(先着順)
- ▶参加料/2,000円
- ▶申し込み・問い合わせ/2月15日(水)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、電話かファクスで、市ダンススポーツ連盟の内山さん(☎090-5503-6667、FAX299-8139)へ

**教室** せん バラの剪定講習会

- ▶とき/2月25日(土)13:30～15:30
- ▶ところ/川中島古戦場史跡公園
- ▶定員/20人(先着順)
- ▶受講料/500円(資料代、保険料含む)
- ▶申し込み・問い合わせ/2月13日(月)8:30から、電話でNPO法人長野市環境緑化協力会(☎214-8655)へ



**教室** 男女共同参画センター 各種講座

- 生理とうまくつきあうために
- ▶とき/2月11日(土)13:30～15:30
- ▶対象/市内在住・在勤・在学の女性
- 発見!私の役割ストレス 心も身体もラク家事講座(基礎編)
- ▶とき/3月4日(土)13:30～15:30
- ▶対象/市内在住・在勤のおおむね20～50代の女性

◎上記はいずれも

- ▶ところ/勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)
  - ▶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、勤労者女性会館しなのき内)へ
- ※託児を実施します(要予約)。

**教室** 愛犬の正しい飼い方 しつけ方教室

- ▶とき/2月18日(土)13:00～15:00
- ▶ところ/市保健所(若里六丁目)
- ▶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
- ▶定員/20組(先着順)
- ▶申し込み・問い合わせ/2月8日(水)～17日(金)に、電話で市保健所動物愛護センター(☎262-1212)へ

お知らせ  
まじいろ  
募集  
行事・催し  
健康  
スポーツ  
教室



**教室 リサイクルプラザ** 圃リサイクルプラザ(松岡二丁目) ☎222-3196

講座	とき	定員(先着順)	受講料
和・小物でポーチ作り※1	2月17日(金)10:00~12:00	4人※2	500円
ゆめ牛乳パックで椅子作り	3月3日(金)10:00~12:00	5人	300円
め紙すき体験	3月9日(木)10:00~12:00	5人	100円
工ねこはんでん作り	3月9日(木)10:00~14:30	5人	1,500円
房布ぞうり作り	3月13日・27日(月)10:00~14:30	各6人	各300円
21 さき織り体験	3月25日(土)10:00~15:00	4人	1,000円

▶対象/市内在住の人(※1…ミシンを使える人) ▶申し込み/2月10日(金) [※1は2月8日(水)10:00から、電話か直接、リサイクルプラザへ ※2…初めての人を優先

**教室 救命講習・応急手当普及員講習** ※事前にお申し込みください。

とき	ところ	定員(先着順)	申し込み・問い合わせ
<b>■救命入門コース</b>			
3月4日(土)14:00~15:30	鬼無里分署	10人	鬼無里分署(☎256-3119)
3月7日(火)9:00~10:30	若槻公民館	10人	若槻分署(☎295-0119)
<b>■普通救命講習Ⅱ</b>			
3月11日(土)9:00~13:00	小川村役場	10人	小川分署(☎269-1119)
<b>■普通救命講習Ⅱ(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)</b>			
3月16日(木)9:00~12:00	中央消防署	15人	飯綱分署(☎239-2119)
<b>■応急手当普及員講習(再講習)</b>			
3月4日(土)9:00~12:00	中央消防署	15人	中央消防署(☎237-0119)

※3月開催予定の普通救命講習Ⅰ、上級救命講習は、受講定員に達しました。

**教室 農業研修センター**  
松代町東寺尾

**■野菜づくり基礎講座(春・夏野菜)**

▶とき/2月14日(火)・16日(木)・17日(金)13:30~15:30(いずれか1回のみ)

▶定員/各15人(先着順)

▶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

**■農業経営に関する講座**

▶とき/2月15日(水)13:00~16:00

▶対象/農業従事者で起業を考えている人、農業経営に興味がある人など

▶定員/10人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで、農業政策課(☎224-5098、☒nosei@city.nagano.lg.jp)へ

◎上記はいずれも

▶受講料/300円

**教室 NPO初歩講座**  
~NPOってなんだ?

▶とき/2月25日(土)13:30~15:30

▶ところ/もんぜんぶら座3階

▶対象/NPOや市民活動に興味がある人

▶定員/10人(先着順)

▶受講料/300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話かEメールで、市民協働サポートセンター(☎223-0051、☒np@nagano-shimin.net)へ

**教室 ロンドンのお話を**  
聞きながらティータイムを  
楽しむ講座

▶とき/2月28日(火)10:30~12:30

▶ところ/もんぜんぶら座

▶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/200円(教材費含む)

▶申し込み/2月10日(金)(消印有効)

までに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入の上、往復はがき(1人1枚)で、シニアアクティブルーム(〒380-0835大字南長野新田町1485-1もんぜんぶら座3階)へ

圃シニアアクティブルーム

☎223-0058

**教室 経済セミナー~地域産業の**  
活性化要因について

▶とき/3月3日(金)18:30~20:00

▶ところ/生涯学習センター(トイーゴウエスト3階)

▶定員/30人(先着順)

▶受講料/300円

▶申し込み・問い合わせ/事前に電話、ファクス、Eメールのいずれかで生涯学習センター(☎233-8080、FAX233-8081、☒s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp)へ

※託児を実施します(先着3人まで、受講日の10日前までに要予約)。

**教室 かがやきひろば各種教室**

**■長野県立大学デリバリーアカデミア~中国古典詩のたのしみ**

▶とき/2月28日(火)10:00~11:30

▶申込開始日/2月9日(木)9:00

**■西先生のたのしい古典文学講座**

▶とき/3月8日(水)10:00~11:30

▶申込開始日/2月13日(月)9:00

◎上記はいずれも

▶ところ/かがやきひろば篠ノ井(篠ノ井御幣川)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/24人(先着順)

▶受講料/100円

▶申し込み・問い合わせ/申込開始日から、電話か直接、かがやきひろば篠ノ井(☎293-7227)へ

**■動く・食べる・つながるわたしの元気**  
づくり再発見!!(フレイル予防講座)

▶とき/3月7日(火)13:30~15:00

▶ところ/吉田公民館

▶対象/市内在住の65歳以上の人

▶定員/27人(先着順)

▶受講料/100円

▶申し込み・問い合わせ/2月28日(火)9:00から、電話でかがやきひろば吉田(☎263-6806)へ

**■春の筋力強化トレーニング**

▶とき/3月9日・23日(木)13:30~14:30(計2回)

▶ところ/かがやきひろば松代(松代町東条)

▶対象/市内在住の60歳以上の人

▶定員/15人(先着順)

▶受講料/200円

▶申し込み・問い合わせ/2月20日(月)9:00から、電話か直接、かがやきひろば松代(☎278-0050)へ

**教室 生ごみ自家処理講座**  
~段ボール堆肥

▶とき/3月7日(火)14:00~15:30

▶ところ/ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)

▶対象/市内在住で初めて本講座を受講する人

▶定員/15人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ/3月1日(水)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** 篠ノ井中央公園管理棟  
篠ノ井会

■ハーブと花の庭づくり～春の計画・準備とミニテラコッタ人形づくり

▶とき／2月22日(水)10:00～12:00

▶受講料／2,000円

▶申込開始日／2月9日(水)9:00

■実ものとドライフラワーでフレームづくり

▶とき／2月28日(火)10:00～12:00

▶受講料／1,500円

▶申込開始日／2月10日(金)10:00

◎上記はいずれも

▶定員／20人(先着順)

▶申し込み・問い合わせ／申込開始日から、電話で(一財)ながの緑育協会(☎214-8719)へ

**教室** 無料スマートフォン教室(スマートフォンの貸し出しあり)

圃行政DX推進課☎224-7506

とき(3月)	7日(火)		14日(火)		15日(水)		22日(水)		23日(木)	
	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	イ	ア	イ	ウ	エ	ウ	エ

▶とき／午前の部10:00～11:30、午後の部13:30～15:00 ▶ところ／篠ノ井交流センター ▶内容／ア=電話・メールなどの基本操作 イ=地図・カメラなどアプリの使い方 ウ=SNS(交流サイト)(個人のスマートフォンを持参推奨) エ=キャッシュレス決済(個人のスマートフォンを持参の人のみ) ▶対象／令和4年12月の篠ノ井交流センターの同教室に参加していない人 ▶定員／各8人(先着順) ▶申し込み／2月15日(水)9:00から、電話で篠ノ井交流センター(☎292-2121)へ

※3月開催分で、1人2回まで参加できます。

**教室** 各種講座 受講生募集 次の事項をご確認の上、お申し込みください。詳しくは各施設へお問い合わせください。

- ・受講料などには、教材費・保険料などを含みます。
- ・申し込み日時に受講料などを持参の上、直接会場へお申し込みください(勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参)。
- ・申し込みが先着順の講座は「先着」と表記し、表記のない講座は、多数の場合抽選です。
- ・インターネットによる申し込み=2月1日(水)9:00～8日(水)17:00に、右の二次元コードから。定員の( )内はインターネット申し込みの募集定員(全定員の内数)、多数の場合は抽選です。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。
- ・「託児」=託児を実施します(料金などは要確認)。「電話」=電話が直接、申し込みできます。



◀勤労青少年ホーム



◀勤労者女性会館しなのき



◀サンライフ長野

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申込開始日
----	----	----	-------	-------	-------

■勤労青少年ホーム南部(篠ノ井小森☎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)

ヨガでアンチエイジング(夜)	4月3日～7月31日(月)19:00～20:15	8	14(7)	2,550円	2月10日(金)18:00
美文字に挑戦～ボールペン字	4月6日～6月22日(水)18:30～20:00	10	5(3)	3,788円	
Let's talk English	4月7日～7月21日(金)19:45～20:45	14	4(3)	4,410円	
色彩検定2級～資格取得準備	4月8日～6月24日(土)10:00～12:00	10	6(3)	13,150円	
リフレッシュエアロビクス	4月10日～7月24日(月)19:00～20:10	12	8(4)	3,940円	
シェイプボディ	4月13日～7月13日(水)19:00～20:15	7	9(5)	2,230円	
気の流れを整える経絡YOGA(ヨガ)	4月13日～7月27日(水)19:00～20:15	8	14(7)	2,550円	
株式銘柄研究	4月27日～9月28日(水)19:00～20:30	6	6(4)	2,190円	

■サンライフ長野(若里六丁目☎227-2310) ▶対象／市内在住・在勤の人(学生は除く)

ハタ・ヨーガ(日)	4月2日～9月10日(日)10:00～11:30	20	20(10)	7,600円	2月19日(日)11:35
ゆったりバランス体操	4月4日～9月12日(火)13:30～14:30	22	20(10)	7,230円	2月14日(火)13:10
楽しく踊ろう!ハワイアンフラ	4月4日～9月12日(火)19:00～20:30	22	20(10)	7,000円	2月14日(火)18:40
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)夜	4月4日～9月19日(火)20:00～21:00	20	20(10)	6,800円	2月21日(火)19:45
リンパマッサージとストレッチ A	4月5日～9月13日(水)13:00～14:00	22	23(11)	7,230円	2月15日(水)12:40
ストレッチ B	4月5日～9月13日(水)14:30～15:30	22	23(11)	7,230円	2月15日(水)15:40
みんなの英会話	4月6日～7月20日(水)19:30～20:30	14	12(6)	11,165円	2月16日(水)19:10
卓球入門編	4月6日～9月21日(水)9:10～10:30	19	24(12)	6,380円	3月2日(水)8:50
感覚で話してみよう 英会話 午前	4月7日～9月22日(金)10:00～11:30	16	12(6)	8,800円	2月17日(金)9:40
午後	4月7日～9月22日(金)13:30～15:00	16	12(6)	8,800円	2月17日(金)15:35
癒やしの陶芸インテリア小物づくり	4月8日～6月10日(土)10:00～12:00	6	10(5)	9,900円	2月25日(土)14:00
たのしい英会話	4月8日～7月22日(土)15:30～16:30	14	12(6)	11,187円	2月25日(土)15:10
のびのび健康運動(卓球)	4月10日～9月11日(月)11:00～12:30	17	28(14)	5,550円	3月6日(月)12:40
かんたん健康体操とストレッチ B	4月11日～9月12日(火)11:00～12:00	21	20(10)	6,910円	2月21日(火)12:05
女性のための骨盤調整&ストレッチ(火)	4月11日～9月19日(火)11:30～12:30	23	15(7)	7,540円	2月14日(火)12:35
身につく着物の着付け(夜)	4月12日～6月21日(水)18:30～20:30	10	15(7)	5,700円	2月25日(土)14:30
運動不足解消教室AM ①	4月12日～9月20日(水)9:15～10:45	22	10(5)	10,590円	2月22日(水)9:00
②	4月12日～9月20日(水)11:15～12:45	22	10(5)	10,590円	2月22日(水)12:50
はじめての謡曲	4月13日～9月21日(水)13:30～15:30	12	20(10)	6,600円	2月16日(水)13:10
はじめてのジュニアダンス※1	4月14日～7月21日(金)17:30～18:30	14	25(12)	7,700円	2月17日(金)17:15
ハンドベルで健康音楽	4月14日～9月22日(金)10:00～11:30	11	18(9)	6,050円	2月24日(金)9:40
はじめての折り紙	4月14日～9月22日(金)13:00～15:00	12	20(10)	6,600円	2月10日(金)12:40
ペルヴィス®・フローダンス	4月17日～9月25日(月)20:00～21:00	7	20(10)	2,300円	2月13日(月)19:45
はじめてのキッズダンス※2	4月18日～7月18日(火)17:00～18:00	11	25(12)	6,050円	2月14日(火)16:45

※1…対象=小学1～3年生 ※2…対象=年少～年長児

※申し込みの際の注意事項などは18ページをご覧ください。

講座	とき	回数	定員(人)	受講料など	申込開始日	
<b>■勤労者女性会館しなのき(大字西鶴賀町☎235-2373) ▶対象/市内在住・在勤の女性(学生は除く。◆は男性も受講可)</b>						
エンジョイエアロビクス	4月1日~9月16日(土)18:30~19:30	12	18(6)	7,200円	2月18日(土)18:00	
週末のハワイアンフラ	4月1日~9月30日(土)13:30~15:00	13	20(8)	7,800円	2月18日(土)13:00	
◆気軽に楽しく英会話	4月3日~7月24日(月)13:30~14:30	15	20(8)	11,500円	2月27日(月)13:00	
◆実用英会話	4月3日~7月24日(月)18:30~19:30	15	15(5)	12,500円	2月27日(月)18:00	
週のはじめの気持ち良いストレッチ	4月3日~9月4日(月)11:15~12:15	11	20(8)	6,600円	2月20日(月)10:45	
ゆがみを整える骨盤ヨガ	4月3日~9月4日(月)19:00~20:10	11	20(8)	6,600円	2月20日(月)18:30	
色彩検定2級資格取得準備	4月4日~6月20日(火)10:00~12:00	11	12(5)	14,565円	2月14日(火)10:30 託児	
簡単エアロビクス&ストレッチ	4月4日~7月18日(火)13:00~14:00	15	20(8)	7,020円	2月21日(火)14:00	
◆生活の中の実用書道	4月4日~7月18日(火)13:00~14:30	8	10(3)	8,690円	2月21日(火)12:00	
◆実用の書 初級	4月4日~7月18日(火)15:00~16:30	8	10(3)	8,690円	2月21日(火)13:30	
女性のためのビューティフルヨガ	4月4日~9月19日(火)10:30~11:30	12	20(8)	7,200円	2月21日(火)10:00 託児	
ウォーターエクササイズ	4月5日~7月19日(水)10:20~11:50	15	30(10)	8,930円	2月22日(水)10:00	
おやすみ前のアロマヨガ	4月5日~7月19日(水)19:45~21:00	8	18(5)	9,700円	2月15日(水)19:00	
ウエーブリング&ストレッチ	4月5日~7月26日(水)9:30~10:30	16	15(5)	9,600円	2月22日(水)9:00	
ゆったり伸びのびストレッチ	4月5日~7月26日(水)11:00~12:10	16	15(5)	9,600円	2月22日(水)10:30	
キレイになるピラティス	4月5日~7月26日(水)13:30~14:30	16	25(10)	9,600円	2月22日(水)13:00	
ハワイアンフラ	4月5日~9月20日(水)19:00~20:30	12	20(8)	7,200円	2月15日(水)18:30	
腰がポイント 強くしなやかなヨガ	4月6日~7月20日(木)10:00~11:30	15	30(12)	9,000円	2月16日(木)9:30	
リンパケア&ストレッチ	4月6日~7月20日(木)13:30~14:30	15	30(12)	9,000円	2月16日(木)13:00	
古典文学も学べる実用ペン字	4月6日~7月20日(木)18:30~19:30	12	12(5)	8,410円	2月9日(木)18:00	
◆韓国語中級(1期)	4月6日~7月27日(木)18:30~20:00	16	15(5)	13,200円	2月16日(木)18:00	
ゴスペル&ポップスを歌おう!	4月6日~9月21日(木)10:30~12:00	11	20(8)	6,700円	2月16日(木)10:00	
エンジョイコーラス	4月6日~9月21日(木)13:30~15:00	12	20(8)	8,800円	2月16日(木)13:00	
リセットヨガ	4月6日~9月21日(木)19:00~21:00	12	20(8)	7,350円	2月16日(木)18:30	
はじめてのパソコン	4月7日~5月26日(金)10:00~12:00	6	10(5)	3,590円	2月17日(金)10:30	
◆からだの歪(ゆが)み、不調を整える操体法	4月7日~6月23日(金)9:30~10:30	11	15(5)	6,600円	2月24日(金)9:00	
◆はじめてみよう! 骨盤調整ヨガ®	4月7日~6月23日(金)18:30~19:30	11	20(5)	9,680円	2月17日(金)18:00	
◆一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法	4月7日~6月23日(金)19:00~20:00	11	15(5)	9,680円	2月24日(金)18:30	
ひきしめて癒やすヨガ	4月7日~7月21日(金)10:00~11:30	15	20(8)	7,020円	2月17日(金)11:30	
◆はじめての英会話	4月7日~7月21日(金)11:30~12:30	14	15(5)	11,900円	2月24日(金)11:00	
◆世界に広げる英会話	4月7日~7月21日(金)13:30~14:30	14	15(5)	10,900円	2月24日(金)13:00	
やさしくハンドベルを奏でよう!	4月7日~9月15日(金)10:30~12:00	12	18(6)	7,300円	2月17日(金)10:00	
週末の癒やしヨガ	4月8日~7月15日(土)9:50~11:00	12	20(8)	7,200円	2月18日(土)9:20	
ハワイアンフラ(土)	4月8日~9月9日(土)10:00~11:30	10	30(10)	6,000円	2月25日(土)9:30	
ピラティスプラス	4月9日~9月24日(日)11:30~12:30	11	18(6)	6,600円	2月26日(日)11:00	
ストレッチリングで姿勢改善	4月10日~7月31日(月)9:45~10:45	16	15(5)	9,600円	2月20日(月)9:15	
ワードとエクセルを同時に学ぼう 初級月曜コース	4月10日~9月11日(月)10:00~12:00	10	12(5)	6,350円	2月13日(月)10:30	
ママのためのエアロビクス	4月10日~9月11日(月)11:15~12:15	10	20(8)	6,000円	2月27日(月)10:45 託児	
ヘルシーストレッチ&ピラティス	4月10日~9月25日(月)19:00~20:00	11	20(8)	6,600円	2月13日(月)18:30	
火曜日の楽ヨガ	4月11日~9月26日(火)10:30~11:30	12	20(8)	7,200円	2月28日(火)10:00	
◆楽しい折り紙講座	4月12日~6月21日(水)10:00~12:00	6	15(5)	3,600円	2月22日(水)9:30	
ヨガでアンチエイジング	4月12日~9月27日(水)19:00~20:00	11	20(8)	6,600円	2月22日(水)18:30	
ヨガでリラックス	4月13日~9月14日(木)19:00~20:30	10	20(8)	6,000円	2月9日(木)18:30	
ピラティスで運動不足解消	4月13日~9月28日(木)13:30~14:30	12	16(5)	5,620円	2月9日(木)14:30	
美温活リンパ&ストレッチ®	4月14日~9月22日(金)19:00~20:00	11	18(6)	6,600円	2月24日(金)18:30	
リフレッシュピラティス	4月16日~9月17日(日)11:30~12:30	12	18(6)	7,200円	2月19日(日)11:00	
めぞう美文字! ペン字講座入門	4月19日~9月20日(水)9:25~10:55	11	15(5)	6,365円	2月15日(水)9:00 託児	
<b>■勤労者女性会館しなのき南部会場(篠ノ井小森☎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)</b>						
ビューティーヨガ	4月3日~9月4日(月)13:15~14:15	10	20(12)	4,750円	3月6日(月)13:00	
◆ネイティブと話す中学レベルの英会話	4月5日~7月19日(水)9:30~10:30	14	12(6)	12,417円	2月22日(水)9:15	
ベリーダンスでシェイプアップ	4月5日~9月6日(水)13:30~14:30	11	18(10)	5,300円	3月1日(水)13:00	
かんたんリズム体操&ストレッチBコース	4月6日~9月21日(木)11:15~12:30	12	25(17)	5,650円	3月2日(木)11:00	
ゆったりヨガ(夜)	4月6日~9月21日(木)19:00~20:30	12	16(8)	6,050円	3月2日(木)18:30	
エアロビクスで代謝UP	4月8日~9月9日(土)10:00~11:15	8	25(15)	4,100円	3月4日(土)9:30	
日曜のピラティス	Aコース	4月9日~9月24日(日)9:30~10:30	11	20(12)	4,850円	2月26日(日)10:00
	Bコース	4月9日~9月24日(日)10:50~11:50	11	20(12)	4,850円	2月26日(日)11:40
ペルヴィス®(骨盤)ワーク(昼)	4月10日~9月25日(月)13:15~14:15	10	18(12)	4,700円	2月27日(月)13:00	
楽しく女声コーラス	4月12日~8月23日(水)19:00~20:30	10	18(10)	6,640円	2月22日(水)18:30	
エンジョイコーラスBコース	4月13日~8月24日(木)14:30~15:30	10	18(12)	6,050円	3月23日(木)15:40	
◆中国語初級	4月17日~7月10日(月)18:30~20:00	8	10(6)	5,560円	2月13日(月)18:00	
◆韓国語	初級	4月17日~9月11日(月)9:30~10:45	12	12(6)	10,590円	2月20日(月)9:15
	中級	4月17日~9月11日(月)11:15~12:30	12	12(6)	10,590円	2月20日(月)12:30
◆中国語中級	4月19日~7月12日(水)19:00~20:30	10	10(6)	6,830円	2月15日(水)18:30	
<b>■長野地域職業訓練センター(大字大豆島☎221-0505) ▶対象/どなたでも参加できます ★…難易度(★が多いほど難)</b>						
パソコン入門コース★☆☆☆☆	3月6日(月)・10日(金)9:30~12:30	2	10	6,100円	2月8日(水)9:00から、	
エクセル(表計算)応用コース★★★★☆	3月12日・19日(月)9:30~16:30	2	10	12,000円	開催日の1週間前ま	
ワード入門コース★★☆☆☆☆	3月13日(月)・17日(金)9:30~12:30	2	10	6,320円	で【先着】電話	

お知らせ

まいる

募集

行事・催し

健康

スポーツ

教室

長野灯明まつりは、今年で20回目を迎えます。長野冬季オリンピックから25年となる本年は、オリンピック開催都市として本市が培ってきたおもてなしの心を発揮し、多様性と調和、平和への願いを込めて開催します。

と き 2月9日(木)～12日(日)18:00～21:00(12日は20:00まで)  
 ところ 善光寺周辺、城山公園

### 期間中同時開催

下記会場でイベントを予定しています。

#### 城山公園(2月11日(土))

- ・マルシェ(18:00～21:00)
- ・スカイランタン打ち上げ

#### 善光寺周辺

- ・謎解きイベント など



©中嶋秀磨

### 善光寺ゆめ常夜灯

世界的な照明デザイナー石井幹子さん全面協力の下、平和を願い、善光寺本堂、山門、鐘楼をライトアップします。



### 宿坊ゆめ茶会

期間中毎夜、善光寺周辺で、風情あふれる宿坊でのおもてなしを堪能できます。



### ゆめ大灯籠

高さ約2メートルの木製の「ゆめ大灯籠」を山門に設置し、平和への大きな光をともします。



### 仲見世ぶらり歩き

期間中、善光寺仲見世通りで特別なおもてなしに触れることができます。この機会に、ぜひ、仲見世グルメを堪能してみてください。



### あか ゆめ灯り絵

善光寺境内、城山公園内に灯り絵灯籠800基を設置します。

### 門前そば屋のそば食いねえ

期間中、17:30～20:30まで営業します。毎年好評の「半ざる、半かけ」は毎夜、提供します。



問長野灯明まつり実行委員会事務局 ☎259-1005

※詳しくは、公式ホームページをご確認ください。



### 冬の戸隠をスノーシューで歩いてみませんか

3月4日(土)・5日(日)

スノーシューガイドツアー開催!

イベントツアーの他、冬の戸隠を楽しむプライベートガイドツアーも常時受け付けています。地元ガイドと一緒に歩けば安心かつ楽しさ倍増です。詳しくは、戸隠観光協会ホームページをご覧ください。



問(一社)戸隠観光協会 ☎254-2888

問観光振興課

☎224-8316

FAX224-5043

✉kankou@city.nagano.lg.jp

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」

