

豊野つつじ山公園

整備ボランティア大募集！

北信濃地方随一のヤマツツジ群生地であり

豊野地区の観光名所でもある『つつじ山』の

遊歩道整備ボランティアを募集します。

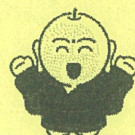
たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。



- ◆ 日 時 6月15日(日) 午前8時から2時間程度 ※小雨決行
- ◆ 集 合 場 所 つつじ山公園富士社境内
- ◆ 作 業 内 容 つつじ山遊歩道周辺の整備（枝切、つる切など）
- ◆ 持 ち 物 枝切ばさみ、のこぎり、柄の長い鎌、軍手など
- ◆ 募 集 人 数 20名
- ◆ 申し込み方法 6月13日(金)までに豊野地区住民自治協議会へ
お電話ください。

【お問い合わせ・申し込み先】

豊野地区住民自治協議会（TEL 217-6638）



薬膳料理

夏は「暑」の季節です。夏バテの症状がでます。
熱を冷ます食材、胃腸を冷やしすぎない食材を
うまく取り入れ旬の食材を使って作ります。

- 🍎 とうもろこし炊き込みごはん
- 🍎 パイナップルの肉巻き（パイナップルソース）
- 🍎 ゴーヤのツナ和え
- 🍎 トマトサラダ
- 🍎 長芋・枝豆のだんごスープ
- 🍎 健康茶

夏バテ予防！



日 時	7月23日（水）10:00～13:00
会 場	豊野防災交流センター キッチンスタジオ
講 師	山岸 美智子さん
募集人数	8名
材 料 費	1,000 円（当日ご持参ください。）
持 ち 物	エプロン・三角巾・マスク・筆記用具 ふきん
申 込 み	<u>7月17日（木）までに</u> 窓口または電話で お申し込みください。（平日 8:30～17:15）
問 合 せ	豊野防災交流センター（☎ 026-257-5875）



夏の音楽会 トリオコンサート



♪ヴァイオリン・チェロ・ピアノ♪



外山 陽子さん
(ヴァイオリン)



外山 賀野さん
(チェロ)



中川 真由美さん
(ピアノ)

日 時	7月16日(水) 14:00~15:30
会 場	豊野防災交流センター 多目的ホール
参 加 費	無料
募集人数	先着90名
申 込 み	6月10日(火)9:00から 窓口または電話 でお申込みください。(平日 8:30~17:15)
問 合 せ	豊野防災交流センター (☎ 026-257-5875)

回 覧



豊野防災交流センター

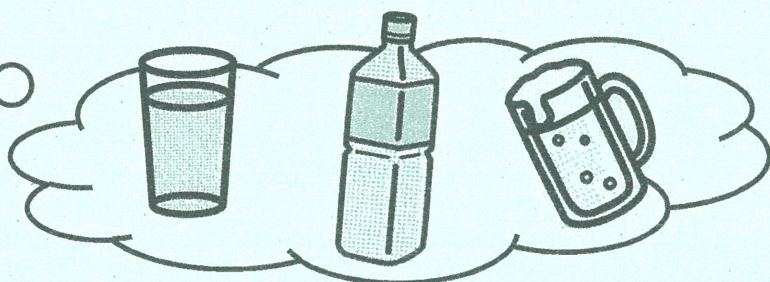
第5号 令和7年6月1日

熱中症+に気を付けよう!

熱中症+に気を付けよう!



この時期怖い熱中症の予防方法と、
水分の取り方について学びます。



日 時	7月10日(木) 14:00~15:00
会 場	豊野防災交流センター 防災学習室
講 師	豊野保健センター 井上 祐子さん
受 講 料	無料
募集人数	30名
持ち物等	筆記用具
申込み先	豊野防災交流センター (☎ 026-257-5875) 7月4日(金)までに、窓口または電話で お申込みください。(平日 8:30~17:15)

お得で快適な省エネ講座

「電気を使わないわけにはいかないけれど電気代が高い…」とお考えの方、必見！ エネルギー価格が高騰している今、お得かつ快適な暮らしを送るために「家電」「太陽光パネル」「断熱窓」それぞれのプロによる市民講座を実施します。



省エネライフ
3つの知恵

〈メインテーマ〉

「消費を減らす・自分で創る・しっかり守る」

【日 時】 令和7年6月18日（水） 13:00～16:30

【場 所】 豊野防災交流センター 多目的ホール

【定 員】 50名

【申込先】 豊野防災交流センター（電話または窓口で受付）
☎257-5875 （平日9:00～17:00）

【問合せ】 長野市環境保全温暖化対策課 ☎224-7532

【日 程】 開場 13:00

講座① 13:35～14:35 電化製品の「省エネ・節電・節約」術

講師：パナソニック株式会社エレクトリックワークス社 成瀬 勲

講座② 14:50～15:20 太陽光・蓄電システムによる光熱費削減

講師：シャープエネルギーソリューション株式会社 鎗田 博之

講座③ 15:25～15:55 窓の断熱によるパフォーマンス紹介

講師：株式会社LIXIL 小林 勇二

閉場 16:30

体験・展示コーナー

（協力：長野市温暖化防止活動推進センター）

- ・実物大蓄電池、EV充電器パネル
- ・断熱窓体験
- ・白熱灯とLEDの比較体験
- ・卓上型充電器展示

主催 長野市環境保全温暖化対策課・豊野防災交流センター



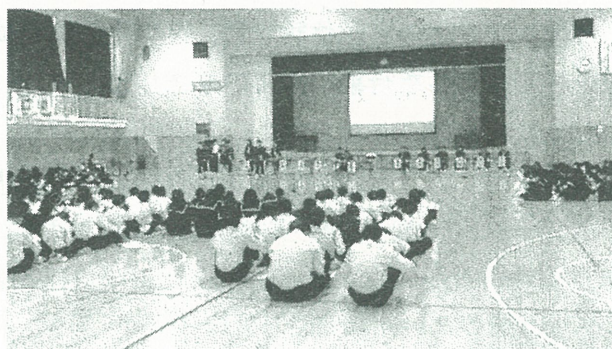
生徒会活動等が活発となり、活気あふれる校内です

令和7年度の学校生活がスタートして約1ヶ月が過ぎました。1年生も中学校の生活リズムに徐々に慣れ、全校が学習、生活、部活動等に前向きに取り組んでいます。

4月30日(水)には、第1回生徒総会が行われました。第1号議案「第69期豊野中学校生徒会全体運営に関する件」、第2号議案「第69期豊野中学校生徒会活動計画に関する件」、第3号議案「第69期豊野中学校生徒会予算案に関する件」の3つの議案が上程され、無事可決されました。そして、各委員会の活動が活発に行われてきています。

生徒会活動(その他諸活動全体)をリードする3年生の姿からは、最高学年としての自覚が感じられます。2年生は1年生を迎え、後輩によき手本を示そうとする姿が見られ、先輩としての自覚が感じられます。1年生は、2・3年生の姿を見て学んだり、分からないことは友達や先生に質問をしたりして、豊野中学校の一員として生活の仕方を身につけようと日々の活動に取り組んでいます。

これから一人ひとりが生徒会員として何らかの仕事を担当していきます。成果が目に見えやすい仕事も、目立たない仕事も、すべてが「自分・仲間・学校のために必要な仕事です。誇りと責任をもって役割を果たし、自分や豊野中学校を大きく成長させていってほしいと思います。」



第69期生徒会スローガン(スローガンに込められた願い)

『切り拓け! 明日への扉!』～235人で繋ぎ、創る豊中ストーリー～

- ・学年の壁を越えて全校235人で創る生徒会を実現していきたい。
- ・今までの豊野中の伝統をより強化して繋ぎ、創っていきたい。
- ・安心してチャレンジできるような豊野中学校を創っていきたい。

○豊野中学校の3つの伝統

(ノーチャイム2分前着席、挨拶、無言膝つき清掃)

「ノーチャイム2分前着席」、「挨拶」、「無言膝つき清掃」は豊野中学校が他校に誇れるものであり、先輩から後輩へ受け継がれている伝統です。美化委員会の「清掃チャンピオン」

「縦割り清掃」、生活委員の「あいさつボランティア」などの特別活動から皆さんの伝統への関心を深め、誇りをもって行えるようにしたいです。



○全校で創る生徒会

全校の関わりをより深く強くすることで、生徒が中心になって実現する生徒会を創ることができると考えています。そのために全校で楽しむ時間を計画したいと考えています。また、豊中祭では、全校の生徒にアンケートをとり、たくさんのアイデアをもらい取り入れていきたいと考えています。



3年生が修学旅行に行ってきました

4月20日(日)～22日(火、)3年生が2泊3日で奈良・京都方面に修学旅行に行ってきました。天候にも恵まれ、3日間雨にあうこともなく、また、途中で特に具合が悪くなる生徒が出ることもなく、予定された行程をほぼ全て実施することができました。学年・学級そして一人ひとりが成長した今だからこそ味わえる楽しさや喜びがあったことでしょう。充実した修学旅行になりました。ご支援いただきました皆様に感謝申し上げます。



【3日間の行程】

- 1日目 奈良公園(東大寺)、興福寺国宝館、法隆寺
- 2日目 京都市内班別見学
- 3日目 1組 着付け体験、平安神宮、高台寺
2組 北野天満宮、嵐山
3組 天龍寺、嵐山、京都駅前

今後、1年生の自然体験学習、2年生の職場体験学習の準備も進められていきます。よい準備をして充実した行事にしていきましょう！

豊野地区三校(東小・西小・中学)職員会を実施します

5月14日(水)、豊野三校職員会を開催します。豊野地区の児童・生徒がよりよい学校生活を送れ、大きく成長できるように、三校の先生方が豊野中学校に集まり、共通テーマ「明日も行きたくなる学校づくり～育みたい非認知能力に焦点をあてて～」について話し合います。

5・6月のおもな予定



5月	9(金) 貧血検査(全校)	21(水) 尿検査 第1回復習テスト(3年)
	12(月) 鑑賞音楽教室	26(月) 内科検診(3年)
	14(水) 豊野三校合同職員会	27(火) 眼科検診②
	15(木) 生徒会②	28(水) 歯科検診
	16(金) 部活動参観、懇談	29(木) 学校評議員会 コミュニティースクール運営委員会
	17(土) 市P連総会	
	19(月) 内科検診(2年)	
	20(火) 尿検査、眼科検診①	
6月	2(月) 人権教育月間	15(日) 中体連北信大会(バレー)
	3(火) 尿検査(2次)	16(月) 内科検診(1年)
	5(木) 生徒会③、耳鼻科検診	21(土) 中体連北信大会(バス、サッカー、 バレー、卓球)
	6(金) 壮行会	22(日) 中体連北信大会(バス、バレー、卓球)
	7(土) 中体連北信大会(サッカー、卓球)	23(月) 計画休業
	8(日) 中体連北信大会(バス、サッカー、卓球)	26(木) 第1回定期テスト(1、2年) 第2回復習テスト(3年)
	9(月) 計画休業	27(金) 生徒会④
	12(木) 参観日②	29(日) 中体連北信大会(水泳)
	14(土) 中体連北信大会(サッカー) 単P保護者代表者会	

ご意見やご要望は、こちらまで

豊野中学校へのご意見やご要望をぜひお寄せください。(教頭 杉村 秀樹)

電話026-257-2313 FAX026-257-4376



学校だより

回覧

長野市立豊野東小学校

立石が丘

4月号

令和7年4月7日

令和7年度のスタートです(入学式・始業式)

令和7年度がスタートしました。

新1年生13名と6名の新任の先生方を迎えて、全校児童120名の令和7年度の豊野東小学校が始まりました。新入生も、進級した皆さんもそして先生方もワクワクしながらのスタートだったと思います。皆さんはいかがでしたか？



こんなワクワク感を抱き、「明日も行きたくなる楽しい学校」を本年度もめざして職員一同精いっぱい努力していく所存です。よろしくお願いします。

年度のスタートにあたり大切にしたいこと

校長 関川 あかね

3月の卒業式では、来賓、保護者の皆様、在校生が見守る中、卒業生22名が夢と希望に向かって本校を立派に巣立っていきました。卒業生を6年間支えていただいた保護者・地域の皆様をはじめとする全ての方々に感謝いたします。

さて、県内にもようやく桜の開花の便りが届くようになり、豊野東小学校も一学期始業式と入学式を行い、新年度がスタートしました。お子様のご入学、ご進級、誠にありがとうございます。新学期初日、1年生はもとより、それぞれ進級した子どもたちは、気持ちを新たに、わくわくドキドキと胸を躍らせ登校してきたことと思います。新たな環境の中、子どもたちが安心して学習や生活に取り組めるよう職員一同しっかり見守りながら、どの子も「明日も学校へ行きたいな」と思えるような、一人一人に居場所があり、その子らしさが発揮できるような学級、学校づくりに努めてまいります。

始業式では、年度のスタートにあたり子どもたちに大切にしたい二つのことを話しました。

「人は節目で伸びる」…今日は、上の学年に上がった皆さんにとって、一つの節目にあたります。人は節目の時に、これまでの自分を振り返り「自分を変えたい」、とか「もう一度やってみよう」という新たな気持ちになります。何か目標を立て、「頑張ろう」と決意をします。皆さんが、今考えている目標が本当に自分にとって大切な目標であれば、そのために一生懸命頑張ります。頑張ることで人は自信をもちます。自信がつくと、それがエネルギーになって、益々頑張ることができそうです。そうやって、人は伸びていくのだと思います。人は、昔を変えることはできませんが、未来と自分は変えることができます。今年度の目標をしっかりと立て、伸びていく自分を楽しみに元気に学校生活を送ってほしいです。

「みんなと仲良くする」…みんなというのは、クラスの友だち、学校の友だち、担任の先生、他の先生、お家、地域の皆さんです。皆さんは仲良くなるためにはどうしますか。まず、笑顔で挨拶をしてください。挨拶や返事というのは心のキャッチボールです。学校、お家、地域の、みんなに笑顔で挨拶や返事ができる人になってほしいです。心のキャッチボールができた時、きっと、ほっとする気持ち、うれしい気持ち、温かな気持ちが湧いてくるはずです。その気持ちは、さっき話した自分の目標を頑張るエネルギーになります。

今年度も、学習や活動は、「なぜだろう」「やってみたい」という子ども一人一人の思いや願いから出発したいと考えています。その願いを実現するために、一人でじっくりと考えたり、友だちや先生と協働して考えたり、時に試行錯誤しながら問題を解決したりと、そのプロセスが日々の学びや行事の姿として表れると思います。今年度は特に、そのプロセスの中で、考え合う、励まし合う、認め合うといった、友や教師、他者とのかわりを大切にしながら、自分が育っていくことの実感や自信につなげていきたいと考えています。「学校で学ぶこと、友だちや先生と過ごすことが楽しい。」という子どもたちの声が響く学校であるよう、全教職員が一つとなり、子ども一人一人の理解に、より一層努めてまいります。今年度も保護者の皆様、地域の皆様の温かい励ましとご理解ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



校長先生のお話



6年代表児童の作文発表



職員紹介

【年度当初の連絡・お願い】

1. 通知表の配付時期変更について

- ・昨年度は7月と3月に配付した通知表を、評価する期間を均等にするため、今年度より10月と3月の2回配付に変更します。1、2学期末には通知表をお渡ししませんが、お子さんの学習、生活の様子について年2回（7月、12月）の保護者懇談会で直接お伝えします。通知表、懇談会と合わせ日頃の連絡を大事にしながら、きめ細かく伝えていきます。

2. 週日課の一部変更について

- ・授業終了後の日課を見直したことにより、下校時間が変更になりました。6時間授業の日の下校が15時45分となり、昨年度より10分早くなります。5時間授業の日は、従来通り14時55分が下校です。（詳しくは、本日配布の日課表をご覧ください。）

3. その他

- ・下校の時間帯に送迎等で来校される際は、児童の安全のため、昇降口前までの車の乗り入れはご遠慮くださるようお願いします。
- ・長野市内の小学校は、本年度も平日の18:30～7:30までと休日は留守番電話対応となります。詳しくは別紙、「市立小・中学校の留守番電話対応について」をご確認ください。

あなたの心の痛み聴かせてください

性犯罪被害、ひとりで抱え込まないで

ある日突然被害にあい、怖い気持ち、不安な気持ち、悔しい気持ち、誰にも話すことができず悩んでいませんか？

その気持ち警察に聴かせてください。

あなたの言葉で、警察は被害を知り、犯人を捕まえる捜査を進めることができます。

届出や捜査に関しての不安や疑問についてのご相談もお受けします。



☆「性犯罪被害ダイヤルサポート110」

→「0120 - 037-555」

☆プッシュ回線 →「#8103 (ハートさん)」

※24時間対応

※警察官等が対応

(可能な限り相談者の希望する

性別の警察官等が対応)

※匿名でも相談可能



あなたの心に寄り添う相談電話があります

あなたの声をしっかりと受け止めます



～不法就労防止のために～

○ 不法就労となるのは

次の3つの場合です。



1 不法滞在者による労働

例) 密入国した人やオーバーステイの人が働くこと

2 出入国在留管理庁の許可のない労働

例) 観光や知人宅訪問の目的で入国した人が働くこと

例) 留学生が許可を受けずに働くこと

3 出入国在留管理庁の認める範囲を超えた労働

例) 料理店のコックとして働くことを認められた人が機械工場等で働くこと

○ 外国人を雇用する際は在留カードを必ず確認しましょう。

近年は、精巧な偽変造旅券や偽造在留カード等の各種偽造証明書を行使するなどの不法入国者や、偽装結婚等により正規滞在者を装って滞在する偽装滞在者が増加しています。

外国人雇用や在留資格等に関する相談・問合せは、出入国在留管理庁又は最寄りの警察署にお願いします。



在留カード等読取アプリ



夏の水難事故防止

水難事故は6月から8月にかけて多く発生しています。

魚釣りや水遊び中に溺れたり、川遊び中に流される水難事故が後を絶ちません。

「水」に対する危険性を再認識し、家族や仲間内で危険箇所や注意事項について話し合しましょう。

また、釣りや水遊びなどをする際は、ライフジャケット等の安全対策を行い、子どもだけで出かけることがないようにしましょう。



覚せい剤や大麻などの違法薬物の乱用・密売には

ダメ。ゼッタイ。



絶対に関わらない！

覚せい剤、大麻、麻薬、危険ドラッグなどに関する情報提供や相談は、

長野県警察本部 組織犯罪対策課

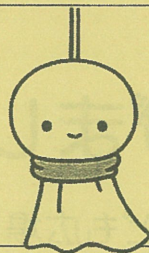
代表電話 026-233-0110

または、最寄りの警察署、交番までご連絡ください



一瞬の快楽のために
すべてをすてますか？





長野市国保特定健診・後期高齢者健診・ 30 代の国保健診のご案内

健診は治療中の方もすべて対象となります。ご自身の体の状態を知るために大切な健診です。
ぜひこの機会に受診をお願いします。

【期間】 **6月2日(月)～10月15日(水)**

- 【対象者】 今年度 30 歳以上の長野市国保加入者・後期高齢者医療制度に加入している長野市民
・詳しくは 5 月末に郵送した受診券をご覧ください。
・健診結果により、保健師・管理栄養士が訪問等させていただくことがあります。
・お問い合わせ先: 長野市国保・高齢者医療課健診担当 ☎026-224-7241

社会保険加入者本人及び被扶養者は、事業主・医療保険者にご確認ください。

がん検診のご案内

R7 年度 東部保健センター・豊野保健センターで実施予定のがん検診をご案内します。

検診種類	対象年齢	受診料	東部保健センター 日程	豊野保健センター 日程
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	今年度 40 歳以上(女性)※	1600円	7/31(木) 8/26(火) 10/29(水) 12/22(月)	9/11(木)
肺がん検診 (低線量胸部 CT 検査)	今年度 40～74 歳	4000 円	11/4(火)	
前立腺がん検診 (血液検査)	今年度 50～74 歳(男性)	1700 円	12/16(火)	
胃がん検診 (胃部 X 線検査)	今年度 40 歳以上	1200 円	9/3(水) 9/4(木)	7/9(水)

※R6年度にマンモグラフィ検査を受診していない方

・事前予約が必要です。検診実施日の概ね5日前までに、

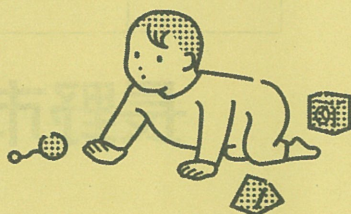
検診受付センター☎0120-223-969(フリーダイヤル。お盆を除く平日午前9時～午後6時受付)に
お申し込みの上、受診してください。

・上記以外にも、市内保健センター・医療機関等で実施しているがん検診があります。また、受診料が
無料になる場合があります。詳しくは5月に配布した「各種検診のご案内」をご覧ください。

「あそびましょう」のご案内

東部保健センターでは、こども広場じゃん・けん・ぽんと共催し、お子さんが自由に遊べる広場を設けています。保健師や保育士から育児に関するアドバイスを受けたり、保護者同士で情報交換したりすることもできます。予約は不要なので、お気軽にご参加ください。2歳未満の子と2歳以上の子のクラスに分かれています。

※きょうだいがいるご家庭は、上のお子さんの年齢に合わせた回にご参加ください。



【日時】時間はいずれも 9:30～11:00 です。

2歳未満	6月	7月	8月	9月	10月
	12日(木)	10日(木)	7日(木)	11日(木)	9日(木)
	11月	12月	R8年1月	2月	3月
	13日(木)	11日(木)	15日(木)	5日(木)	12日(木)

2歳以上	6月	7月	8月	9月	10月
	19日(木)	17日(木)	28日(木)	18日(木)	16日(木)
	11月	12月	R8年1月	2月	3月
	20日(木)	18日(木)	22日(木)	12日(木)	19日(木)

「ぱくぱく相談」のご案内

離乳食や幼児食でお困りのことはありませんか？

管理栄養士が個別相談に応じます。当日は身体計測もできます。

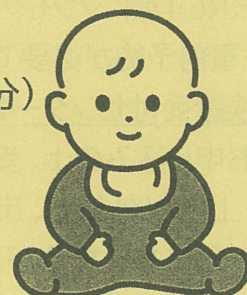
【日時】相談は予約制です。下記より希望日・時間帯を選び、電話でお申込みください。

時間	6月	7月	8月	9月	10月
① 9:30～	2日(月)	4日(金)	6日(水)	2日(火)	7日(火)
② 10:00～	11月	12月	R8年1月	2月	3月
③ 10:30～	6日(木)	15日(月)	6日(火)	3日(火)	3日(火)

【持ち物】母子手帳、バスタオル(身体計測時に使用します)

【申し込み先・会場】東部保健センター ☎026-295-3330

(平日午前8時30分～午後5時15分)



車いすラグビーが
サンアップルにやってきた!!



「第1回 GLANZ CUP」が 開催されました!

3月29日・30日に、東京・埼玉／千葉／関西の3つの車いすラグビーチームによるカップ戦が開催されました。また、それに合わせて車いすラグビー体験会も行われました。

車いす同士のタックルが唯一認められている競技。車いすがぶつかる音や、選手たちの掛け声、ホイッスルの音などが響きわたり、白熱した試合が繰り広げられました。

そして、車いすラグビー体験会では、一般の方・サンアップル利用者の方・職員などが参加し、車いすラグビーの激しさや楽しさを体験しました。車いす操作の説明から試合を行い、相手の進路を塞いだり、パスが上手く回る、得点するたびに歓声が沸きました。



職員
動向

新規

- 奥迫指導員
- 谷林指導員



退職

- 荻野指導員

この記事を書いているのは3月末ですが、黄砂と花粉症のダブルパンチで、サンアップルの事務室はくしゃみや鼻をすする音がよく聞こえます。私もその一人ですが、毎年この時期は大変です…。



サンアップル・サンスポート駒ヶ根利用カレンダー

● サンアップル休館日 ▲ 駒ヶ根休館日 ■ 共通休館日

5 月							6 月							7 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30			

サンスポート駒ヶ根の毎週火曜日、金曜日は出張教室のみの対応となります。

サンスポートまつもと・佐久の定休日は、毎週月曜日、第3日曜日、祝祭日の翌日です。詳しくは各センターにお問い合わせください。



〒381-0008 長野市下駒沢586
Tel. 026-295-3111
Fax. 026-295-3511

■ 企画 Tel.026-295-3441 ■ スポーツ Tel.026-295-3442

サンスポート
駒ヶ根

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂 1694
(長野県看護大学プール棟内)
Tel&Fax:0265-82-2901



サンスポート
まつもと

〒390-1702 松本市梓川梓2288番地3
松本市役所梓川支所 2 階
Tel:0263-88-6826
Fax:0263-88-6836



サンスポート
佐久

〒384-0414 佐久市下越 16 番地 5
総合福祉センター「あいとびあ田」内
Tel&Fax:0267-82-6781



サンスポート
ながの

長野県障がい者福祉センター
サンアップル内



[まるかじりサンアップル] 第125号 / 令和7年4月25日発行(年4回発行)

Vol.125

2025.4.25



フレッシュ | ふれあい | ネット

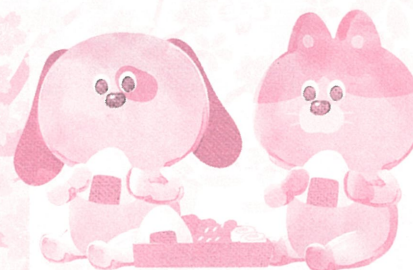
まるかじり

サンアップル

長野県障がい者福祉センター
SUN APPLE



新年度を迎えて



若葉萌えいずる季節となり、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。緑に囲まれたサンアップルから、新年度のご挨拶を申し上げます。

サンアップルは開設以来、パラスポーツ・文化活動の拠点として、多くの方々にご利用いただいております。皆様のご期待に添うべく、今年度もさまざまな事業を計画しております。スポーツや文化活動と一言で言っても、その内容は実に様々です。何かしら皆様のお気に召すものがあると思いますので、ちょっと試してみようかなと思ったら、お気軽にお立ち寄りください。

職員一同、多くの皆様にぜひ足を運んでいただきたいと願っておりますので、変わらぬご支援、ご愛顧をお願い申し上げます、ご挨拶といたします。

長野県障がい者福祉センター 所長 佐藤 ゆり子



プールの 遊泳時間が変わりました!

4月1日より、プールの遊泳時間を変更しました。主な変更点は下記のとおりです。終了時間が早まりましたが、17時～18時は遊泳できます。水質が自慢のプールを、ぜひご利用ください。



【夏季遊泳時間(4月～10月)】

火～土 9:00～20:00 (更衣室利用 20:15 まで)
日・祝 9:00～16:40

☆12:00～13:00はご利用いただけません。

☆夜間帯17:00～18:00もご利用いただけます!
(17:00～20:00の間の10分間休憩なし)

☆毎週木曜日のプールオープン、10:00～です。

※冬季遊泳時間に変更ありません



さあ、はじめよう！

サンアップル
第26回 たいこう たいかい
チーム対抗スポーツ大会
6/7 (土)
サンアップル体育館 他

障がいの有無にかかわらず、チームを作って参加しよう！



サンスポートまつもと
第17回 たいかい こうりゅうたいかい
ボッチャ交流大会
6/28 (土)
波田体育館

長野県内のプレイヤーが一堂に会する交流大会！



サンスポート駒ヶ根
第20回 たいかい きねん たつきゅうたいかい
記念卓球大会
6/14 (土)
駒ヶ根市泰成スポーツフロア

第20回の節目！独自のランキング制度で試合を行います！



サンスポート水泳記録会
第21回 たいかい すいえい きろくかい
水泳記録会
7/13 (日)
県立看護大学プール

和気あいあいとした、初心者の方も大歓迎の記録会です！



新 2025 北信ボッチャリーグ開幕！
ほくしん かいまく

サンスポートながの

年間チャンピオンを目指せ！北信ボッチャリーグ戦が開幕！北信の会場を転戦し、ボッチャを通して地域の交流を広げます。チームをつくり参加しよう！詳しくはホームページをチェック！

スポーツクラブ

県下全域ではじまります！いつからでもはじめられます！お住いの近くの体育館に集まって、皆でスポーツを楽しみましょう！

スポクラinなかの

6/14 (土) 13:00~15:00
8/2 (土) 中野市コミュニティスポーツセンター



スポクラinきそ

5/10 (土) 13:00~15:00
6/21 (土) 木祖村社会体育館



スポクラin上伊那

13:00~15:00

5/24 (土) サンビレッジ体育館
6/21 (土) 泰成スポーツフロア
7/19 (土) エレコムアリーナ



スポクラin下伊那

13:30~15:30

5/17 (土) 飯田市勤労者体育センター
7/5 (土) 第1体育館
6/28 (土) 豊丘村民体育館



スポクラin上小

4/26 (土) 10:00~12:00
6/21 (土) 上田市真田体育館・柔道場



スポクラin佐久

5/25 (日) 13:30~15:30
7/6 (日) 臼田体育センター・武道館



新教室



今年度から始まる新しい文化教室！
絵やオブジェの制作を通して自分と向き合う時間を過ごしませんか。
アートセラピーでは、上手下手にとられることなく、ありのままの感覚を楽しみながら表現することで、脳も心もリフレッシュ。

開催日

- ① 6/22 (日) 抽象画に挑戦
- ② 6/28 (土) マイバースデーカード
- ③ 7/12 (土) ボディスキャン
- ④ 7/21 (月・祝) あなたの花を育てましょう

アートセラピー教室のお知らせ



時間：13:30~15:00
場所：センター201会議室
募集人数：10名程度
申込方法：電話・メールなど

※参加費がかかります。

初夏恒例！！

あっぱる寄席

初夏恒例の「あっぱる寄席」を今年も開催します！ご家族、ご近所連れ立って、落語で笑いましょう！



開催日：5月31日(土)
時間：14:00 開演/15:30 頃終演 (予定)
入場料：障がいの有無にかかわらず、ひとり100円(小学生以下無料)

ロビーコンサート

開催します

お昼の時間を彩る、ちょっとした演奏会です。鑑賞料等は無料で、どなたでもご鑑賞いただけます。1階展示コーナーにて開催しますので、「ご飯を食べながら」「コーヒーを飲みながら」でもOK！ぜひお越しください。

出演者紹介：現役音大生2名による、電子ピアノとフルートのアンサンブル。
5月のさわやかな陽気の中のさわやかな演奏を、ぜひお楽しみください。



開催日：5月18日(日)/時間：12:15~(予定)

第27回

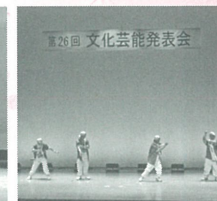
たなばた

出演者募集中！

七夕ステージ

(旧 文化芸能発表会)

昨年までは「文化芸能発表会」として開催し、今年からは「七夕ステージ」と名称を変更しました。楽器演奏・歌唱・演劇・ダンス・演芸など、ステージ発表が可能な演目であれば、お申し込みいただけます！日頃の練習の成果を発表してみませんか？



開催日：7月5日(土)
時間：13:30 開演/16:00 終演(予定)
応募資格：(すべてに該当する方)

- ① 長野県に住所がある
 - ② ステージ発表が可能な活動をしている
 - ③ 障がいのある個人・グループまたは、障がいのある方と一緒に活動されているグループ
- 審査・表彰：発表に対して審査を行い、次のとおり賞を贈ります。

- 長野県障がい福祉センター所長賞 1点
- 敢闘賞 1点
- 特別賞 1点

申込方法：所定の申込書または専用フォームからお申し込みください。

募集締切：5月23日(金)12:00

