



# 夏休み みんなで学ぼう ながのけん

～今年ぐるぐるめぐって健康スペシャル～

県庁に行ってみよう!



みなさんは、県庁ではどんな仕事をしているか知っていますか？

いつもはなかなか見る機会のない県庁の中を見たり、今年は心や体の健康に関するイベントをはじめ、この機会にしか体験できないイベントがいっぱい！県庁にきて、ステキな夏の思い出を一緒に作りましょう！

● 日 時 平成27年7月29日(水) 10:00~15:00

※事前申込は不要です。

● 場 所 長野県庁(東玄関前、県民ホール、講堂 他)

● 主な内容

はかせ  
《健康博士になろう!》

ちょうしんき  
【作る】聴診器を作って自分の心臓の音を聞いてみよう

【運動】フリースローやストラックアウト等で体を動かそう

【学ぶ】クイズや食育講座で健康の秘訣を学ぼう

【食べる】食堂特別メニュー「夏のおいしい信州カレー」販売

《県庁の中を見よう!》 知事室、議場、災害対策本部室を見学してみよう

《県の仕事を知ろう!》 体験コーナーやパネル展示で県の仕事を勉強しよう

《キャラクター大集合!》 アルクマ、匂ちゃんたちと記念写真を撮ろう

《白バイ展示・乗車体験》 交通機動隊の白バイに乗ってみよう など

今年は体験コーナーが盛りだくさん!

時間限定のイベントもあります。くわしくは裏面を見てね!

## ■ 県庁の場所



## ■ バスのご案内



じゅんかん

長野市循環バス「ぐるりん号」(運賃は全線150円均一)  
長野駅→信大教育学部前→県庁前→長野駅前→権堂→善光寺大門→長野駅



□長野駅から  
徒歩で約15分

ぐるりん号  
乗車案内

### 長野駅(善光寺口4番乗り場)

《発車時刻》

9~	各時
17時	05、20、35、50分



### 県庁前(県長野合同庁舎前)

《発車時刻》

9~	各時
17時	01、16、31、46分



※県庁駐車場はせまいため、  
公共交通機関をご利用ください。

## ■ お問い合わせ

長野県庁 広報県民課 県民の声係 TEL:026-235-7110 E-Mail:koho@pref.nagano.lg.jp

# 当日スケジュール

※会場図は当日配布するスタンプラリーカードで確認してね！なお、時間記載がないコーナーは常時行っています！

メニュー	場所	コーナー
<p>《健康博士になろう！》</p> <p>長野県は男女ともに平均寿命日本一の長寿県です。 皆さんにもっと健康について知ってもらえるように、「健康」について楽しく学べるコーナーや、遊びながら体を動かして健康になれるコーナーをたくさん用意しました。 この機会に「健康博士」になりましょう！</p> 	<p>1階 県民ホール</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手作り聴診器で心臓の音を聞いてみよう！（各回定員10組） ①10:00～ ②11:10～ ③14:30～（各回約30分）</li> <li>・健康ものしりクイズ～見て、さわって、たのしい健康～ ①10:40～ ②13:00～ ③13:30～ ④14:00～（各回約20分）</li> <li>・健康相談コーナー</li> </ul>
	<p>1階 講堂</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・森林セラピーミニ体験「ステキな森の香り」を持ち帰ろう！（各回定員20名） ①10:00～ ②10:30～ ③11:00～ ④11:30～ ⑤13:00～ ⑥13:30～ ⑦14:00～ ⑧14:30～（各回約30分）</li> <li>・学校給食クイズに挑戦しよう！ ①11:00～ ②14:00～（各回約20分）</li> <li>・夏のおいしい信州大発見！（各回定員20名） ①10:00～ ②11:10～ ③13:40～（各回約45分）</li> <li>・「おいしい信州ふーど（風土）」の紹介</li> </ul>
	<p>1階 東玄関前、 憩いの広場</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フリースロー・ストラックアウトに挑戦！（東玄関前） 10:00～12:00</li> <li>・お待ちしています！全国レクリエーション大会inながの！ ～体験ひろば・あそびのワンダーランド～（憩いの広場、雨天時は東玄関前）</li> </ul>
<p>《信州の山に親しもう！》</p> <p>信州の山について楽しく学べるコーナーがいっぱいです。</p> 	<p>1階 講堂</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏山へチャレンジ！親子のための安全登山教室</li> <li>・「全国植樹祭メッセージのぼり旗」を作ろう！</li> <li>・「木製プランターカバー」を作ろう！</li> <li>・「第67回全国植樹祭」の開催PR</li> <li>・信州 山のグレーディングパネル展示</li> <li>・「信州 山の日」PR</li> <li>・ふるさと信州を空から守ります！消防防災ヘリ「アルプス」</li> <li>・シカ皮クラフト製品の販売</li> </ul>
<p>《県の仕事を知ろう！》</p> <p>体験やパネル展示を通して、県の仕事をご紹介します。</p>  <p>長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ</p>	<p>1階 講堂等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多文化共生&amp;異文化体験 ①10:20～ ②11:30～ ③14:00～（各回約30分）</li> <li>・探ってみよう！トンネルの秘密 ①10:40～ ②13:00～ ③14:30～（各回約20分）</li> <li>・国勢調査って何だろう</li> <li>・チャレンジ800でごみ減量！～めざせ ごみ減量日本一～</li> <li>・夏休み 縄文人クロと学ぼう</li> <li>・「君も今日だけおまわりさん」制服試着コーナー</li> <li>・歩行環境シミュレータ「わたりジョーズ君」体験</li> <li>・自転車シミュレータに乗って交通ルールを学ぼう</li> <li>・目で見て学ぼう！農業用水路での小水力発電</li> <li>・サイバーポリス・ミュージアム</li> <li>・信州 夏の花まつり！（本館玄関ホール）</li> <li>・知ろう、守ろう、みんなの風景！ふるさと信州風景百選！（本館玄関ホール）</li> <li>・県内ロケ映画ポスター展（県民ホール）</li> <li>・セルフ販売（本館玄関ホール）</li> </ul>
<p>《県庁の中を見てみよう！》</p>	<p>1階 受付集合</p>	<p>①10:00～ ②11:05～ ③13:10～（各回先着40名 約1時間） 10分前に受付に集合してね！②、③は手話通訳を実施します。</p>
<p>《キャラクター大集合！》</p>	<p>1階 東玄関前</p>	<p>12:30～12:50 人気キャラクターのアルクマ、匂ちゃん、めぐるん、わざまる、ライポくんが大集合</p>
<p>《白バイ展示・乗車体験》</p>		<p>10:00～12:00 県警交通機動隊の白バイに乗車できます！</p>
<p>《食堂特別メニュー》 《食育講座》</p>	<p>10階 食堂</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「夏のおいしい信州カレー」限定60食販売します！（11:30～14:00）</li> <li>・Let's try 減らそう減塩 増やそう野菜！管理栄養士による食育講座（11:50～12:05）</li> </ul>

★当日スタンプラリー実施！みんなでぐるぐる歩いてスタンプを集めよう！たくさん集めると、プレゼントがあるかも・・・！

ぜひ参加してください！