

広  
報

# あづみの



安曇野市

Azumino City

Public Relations

No.115



Contents

- 梓川スマートIC開通 …………… 14
- 早めがねらいめ、申告相談会 … 16
- 2園におじいちゃん先生着任 …… 18
- 豊科交流学習センターイベント … 26



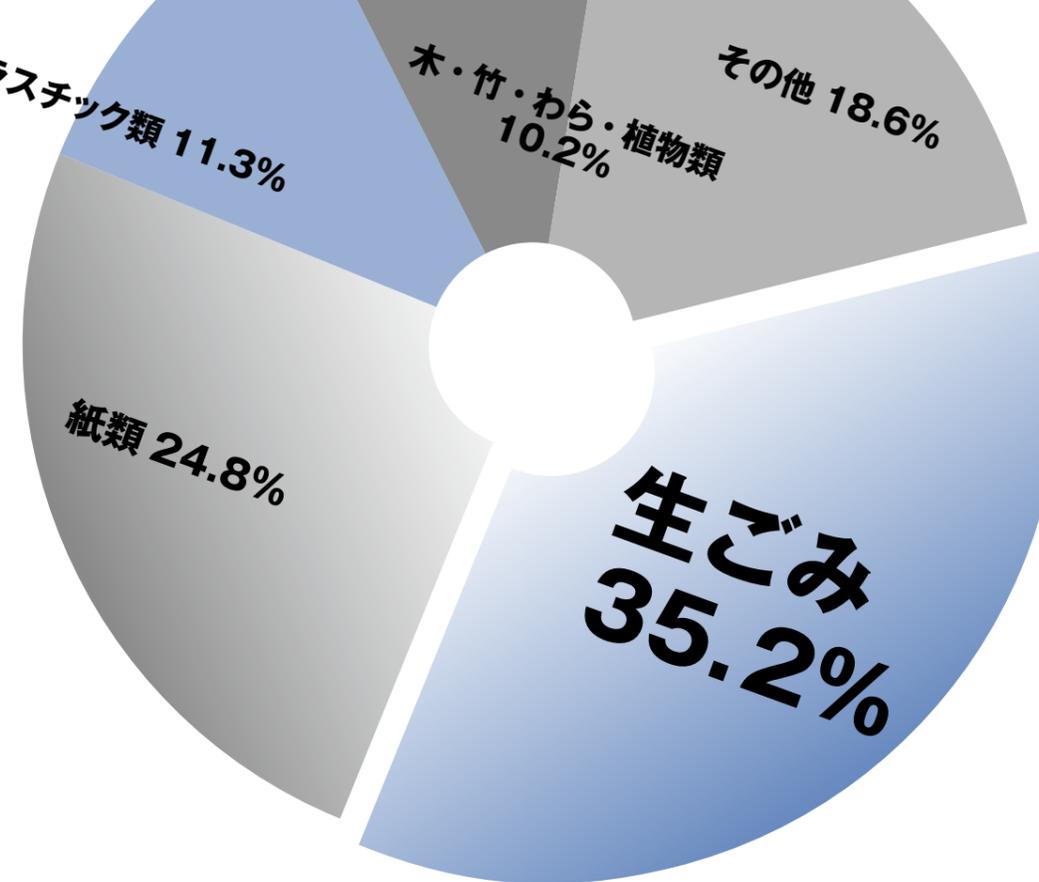
野菜くずをモグモグ食べるYさん宅(掘金)のハッピーちゃん。来年はうさぎ年。丁寧に、無駄なく食べるハッピーちゃんにあやかりたいものです。

特集

## 食べ残し減量術

もうすぐ2010年ともお別れ。今年最後の特集は、私たち誰もがかわる食の問題「食べ残し」で締めくくります。まだ食べられるのに、捨てられる——。そんな食べ残しを減らすだけで、ごみの減量など、いろんなハッピーがありそうです。

# 本当に、 食のムダは、 なくせるか。



グラフ1 もえるごみの構成(穂高クリーンセンター)

## 私たちがごみの多くは、生ごみ。

食品ごみが多くを占める「生ごみ」。国内では年間約1900万ト排出されているといわれます。これは、日本で1年間にとれるお米の2倍以上の重さになります。

日本は食料の約6割を輸入に頼っていますが、世界では、栄養不足の人が過去10年余りで1億人以上も増加しています(グラフ2参照)。食べ物が余る国と足りない国——。地球全体の食料バランスの悪さを思い知らされる数字です。

私たちのまわりの状況に目を向けると、県内の民間処分場で埋

もえるごみの多くを占める生ごみ(グラフ1参照)。そのほとんどは「食べ残し」を含む食品ごみです。「食べ残し」をターゲットにして、あともう一步のごみ減量にチャレンジしませんか。

### ごみ減量に「直結」

め立てているごみの焼却灰を今後どう処分していくかが大きな課題となっています。

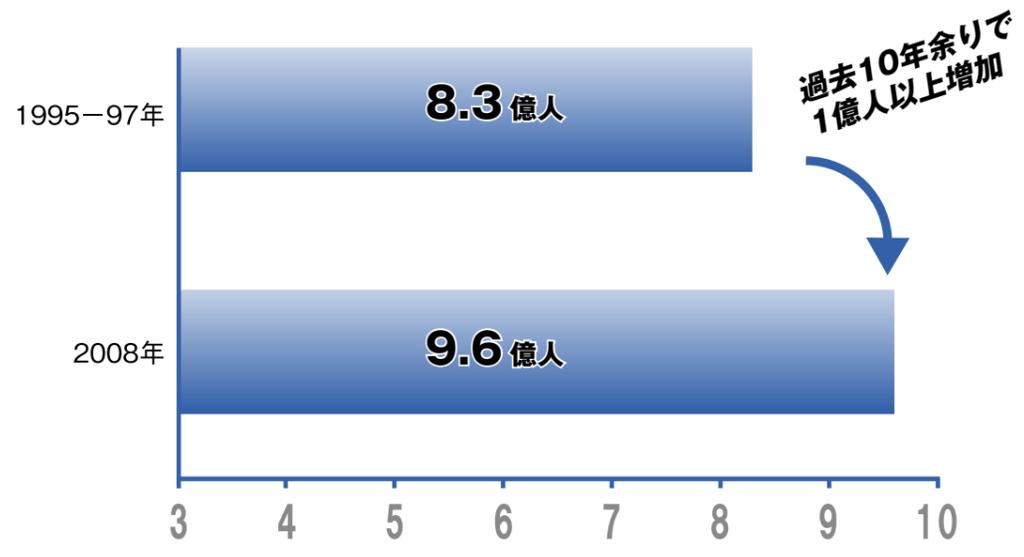
現在、国内にある最終処分場の受け入れ容量は年々少なくなっており、私たちの生活からもえるごみがなくならない限り、常に問われ続ける課題だといえます。

今、私たち一人一人にできることは、少しでもごみを減らすこと。そして、そのターゲットとなるのは「生ごみ」であり、「食べ残し」だといえます。

私たちの取り組みは、とても小さなことかもしれませんが、「一人一人の」が、大きな力につながることが間違いありません。

## 食べ物が余る国、そして足りない国——。

グラフ2 世界の栄養不足人口の推移



## 〈特集〉 食べ残し減量術

※グラフ1:穂高クリーンセンター 組成分析(平成22年)より作成。搬入されたもえるごみのサンプルの重さの比率。端数処理のため合計は100%になりません。  
※グラフ2:農林水産省「食品ロスの削減に向けて」(平成21年)から引用。このほか本文中の統計資料としても引用しました。

**減らして、ハッピー。**

さて、食べ残しを減らすと次に挙げるような「さまざまないいこと」があります。

まず、必要な分だけを購入し無駄なく食べることは家計にも優しく「食費の節約」につながるはず。家庭から出される、まだ食べられるのに捨てられている食べ物は、1人あたり年間15<sup>キ</sup>ほど。4人家族の場合、お米に換算すると2万4000円ほどの節約になります。

次に、ごみが減ることは税金(ごみ処理費用)の節約にもつながります。市が穂高クリーンセンターに払う負担金は年間約6億7000万円。延命化を図っても25年程度が周期といわれる焼却施設の建設費用は約50億円。また、8000カ所ほどの集積所からの運搬費用は年間約1億4600万円となります。もえるごみが減れば、処分する費用、運搬する費用が下がり、将来的には、焼却施設の建設規模も小さくできるかもしれません。

ここ数年、市内の家庭から出

**「食べ残し減量」でこんないいこと!**

- 1:家計における食費の節約
- 2:税金(ごみ処理費用等)の節約
- 3:化石燃料など地球資源の節約

たもえるごみの量は、減少傾向にあります。平成16年度と昨年度の量を比較すると、1人あたり年間3・1<sup>キ</sup>のごみが減量できました。近年、私たちのリサイクル意識は徐々に高まりつつありますが、次に目指す目標のひとつは、ごみとなるものそのものを発生させないこと(リデュース)だといえます。リデュースは、化石燃料が節約でき、二酸化炭素の発生を抑えることにつながるなど、地球にも優しい取り組みです。

身近な「いいこと」から、世界規模の「いいこと」まで……。自分が気に入った動機を大切に、新しい一歩を踏み出しましょう。

# どれからでもできる

# 17

## のヒント

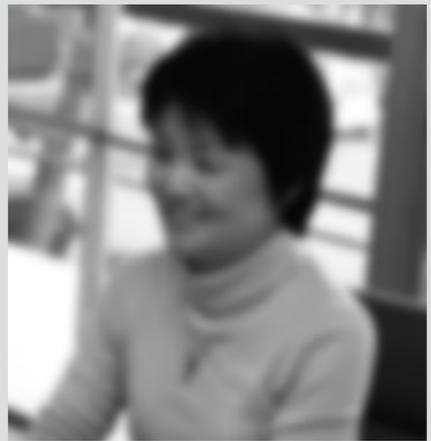
食べ残しなどの食品ごみを減らすために気を付けたいこと、守ること。3つのテーマを据え、環境活動に取り組む3人の皆さんにヒントを聞きまいた。気に入った方法、ひとつからでも始められます。

### 買い物のヒント

- 1 食品の購入は計画的に。今日は特売日だから、安いからと余分な物は買わない。消費期限切れで処分する可能性も高くなります。(矢口)
- 2 食材の無駄を無くしましょう。買い物に行く時は、あらかじめ献立を考えておき、必要な物だけ買うようにしましょう。(平林)
- 3 外食する時は、ご飯の量を指定して注文するなど、食べ残さない工夫をしましょう。また、嫌いな物がある場合は、注文時に伝える。(矢口)〈外食時の工夫は8ページでも紹介します〉
- 4 子どものころから、資源や食べ物を大切にすることを生活の仕方を習慣付けていけるように、家庭、学校、地域みんなが、良いお手本となるように心掛けていかなければならないと思います。(平林)

### 調理のヒント

- 5 グリーンコンシューマー(環境のことを考え買い物をする人)という概念があります。環境という視点をプラスし、「量り売り」なども利用し、必要量だけを買う行動で、環境に優しい事業者を応援しましょう。(矢口)
- 6 自分に必要な食事を把握する。若いころに食べていた食事が習慣として残っていることが多い気がします。(矢口)
- 7 冷蔵庫の中に前世紀の遺物はありませんか? 冷蔵庫の中はこまめにチェックして、ごみ箱行き物なるべく出さないように有効に使い切りましょう。ちょっと大変だけど…。(平林)
- 8 野菜や果物は、なるべく皮ごと食べる。皮をむく時は、包丁でなくピーラーを使うと薄くむけます。(田村)
- 9 大根やニンジンの皮、ブロッコリーの軸の柔らかいところ、セロリの葉などは、きんぴら



たむらけいこ 田村恵子さん (豊科)

あづみ野環境フェア2010実行委員長。環境フェアは、環境に対する市民・事業者・行政の取り組みや身近な問題を広く紹介するイベント。本年は約1,500人が来場。また、ご自身も子育て親戚仲間ら「ぼけっと」の編集者の一人としても活躍中。通称みけさん。

- 10 圧力鍋を使うと、魚の骨も柔らかくなり、骨ごと食べられます。カルシウムも取れて、光熱費もお安く、一石三鳥! (田村)
- 11 料理はたくさん作りすぎないで、食べられる量にしましょう。残ってしまった物は、味付けを変えたり、卵とじにしたりアレンジを楽しんで、残飯を出さない工夫をしましょう。(平林)
- 12 揚げ油は少量で。使った油はいために。それでも残



やぐちけさお 矢口今朝雄さん (豊科)

リサイクルセンター指導員。マイ箸(はし)づくりサポートボランティア代表。平成17年に完成した豊科リサイクルセンターの発足時から現在に至るまで運営にかかわっている。マイ箸づくりでは、市内外で年間20回ほどの講座の講師を務め、その普及を図っている。

つたら回収へ! BDF(バイオディーゼル)燃料やせっけんに生まれ変わります。(田村)〈受け入れ先や期間は市廃棄物対策課にお問い合わせください〉

### 捨てる方のヒント

- 13 果物や野菜の皮は、しっかりと洗う前に皮をむくのがおすすめ。余分な水分がつかず、生ごみの重さを抑えることができます。(田村)
- 14 ダンボールを使って、生ごみを堆肥(たいひ)にします。堆肥として使えない場合は、それをもえるごみとして出すことで十分ごみの減量になります。(田村)〈この方法は10ページでも紹介します〉
- 15 水分の少ない野菜くずなどは、三角コーナーは使わず、直接ごみ箱へ。三角コーナーを使うことで、水が掛かってしまいま(田村)
- 16 生ごみは、堆肥化するにしても、水分はしっかり切り取りましょう。生ごみネットなどに入れて、しばらく外気にあてて乾かしてから、コンポストや生ごみ処理機に投入しましょう。悪臭などのトラブルが減り、生ごみ処理機への負荷も少なくすることができます。(平林)
- 17 コンポスターには水切りした生ごみを入れ、土と混ぜて使います。枯れ葉、枯れ草、米ぬかも水分調整になります。使い終わった油も少しなら入れてもOK。(矢口)



ひらばやし ちよ 平林千代さん (明科東川手)

犀川水系水のネットワーク連絡協議会会長。ふるさとの水と食と文化を考える会・YAM代表。水環境にかかわる活動をはじめ、幅広い分野で活躍。この12月には、江戸時代にできた明科川西地区の用水路「五ヶ用水」の歴史をわかりやすくまとめた冊子の発行にかかわった。

※項目12のお問い合わせ先は穂高総合支所内市民環境部廃棄物対策課(☎82・3131 FAX 82・622)

# 食材を使い切る

資源の少ない日本。そこで暮らす私たちは、それを生かす知恵を持っています。ここでは塚田さんの簡単レシピを紹介。手作りしてよかったと思えるやさしい味わいです。

食材に恵まれた安曇野。それだけに、足元見ないとね。

ポイントは採れたてをすぐ加工。

冬の食卓にかかせない食材、ダイコン。葉や皮を生かすには、ちよつとしたコツがあります。

## ダイコン葉と皮でちよつと3品

栄養バツグンのお惣菜。

### 佃煮

#### つくり方

- ① 茹でたダイコン葉を3cm位に切り、良く水をしぼる。
- ② ゴマ油をフライパンに入れ熱したらダイコン葉を入れる。
- ③ ②を良くいため、削り節などを入れよくいためる。④③の中へ、しょうゆ、砂糖、だしの素を入れ、味をととのえる。



ノンオイルでヘルシー!

### ぶりかけ

#### つくり方

- ① ダイコン葉は柔らかくなるまで茹でて、良く水を切る。
- ② フライパンに細かく切ったダイコン葉を入れ乾煎りする。
- ③ ②の中に、ちりめんじゃこ、削り節を入れてよく煎る。
- ④ ③の中へ、しょうゆを入れ味をととのえ、最後にゴマをかけて出来上がり。

皮は厚くむくのがコツ

### きんぴら

#### つくり方

- ① ダイコンは5cmの輪切りにして厚く皮をむく。
- ② 皮を千切りにする。(人参の皮などもあれば千切りにして加えると色どりがよい)
- ③ フライパンに油を熱し、ダイコン(人参)の皮をよく炒め、砂糖、みりん、しょうゆで味付けし、仕上げに白ゴマをふる。

## かあさんの味

### 「ごはんのおやつ」

残りごはんでつくる2つのおやつ。昔なつかしい塚田さんのお母さまのレシピ。味だけでなく、やさしさも伝承します。

どきどき温かいうさぎとごんぎ。

### 材料 (2~3人分)

#### 基本の生地

ごはん	100g
小麦粉	200g
卵	1
ベーキングパウダー	5g
砂糖	大さじ1
水	150cc

#### みそあん

みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2

### 残りごはん de あげだんご

#### つくり方

- ① めしやきもちの基本の生地を用意する。
- ② ①の生地をスプーンですくいながら、約180℃に熱したたっぷりの油で浮き上がるまで揚げる。
- ③ 別のなべに、1:1:2の割合でしょうゆ・酒・砂糖の割合で熱したものを用意し、②を良くまぜ、からめたら出来上がり。

### 残りごはん de めしやきもち

#### つくり方

- ① ごはんを水で良く洗い、手でつぶす。
- ② 小麦粉・卵・ベーキングパウダー・砂糖・水をよく混ぜる。
- ③ ①のごはんに②を入れてよく混ぜる。(基本の生地になります)
- ④ みそ・砂糖を混ぜ、「みそあん」を作る。
- ⑤ 鍋にお湯をたっぷり沸かしておく。
- ⑥ 生地を8~9等分に分け、手粉(分量外)をつけながら、まんじゅうの要領でみそあんを包む。
- ⑦ 沸騰したお湯の中に静かに入れ、浮き上がってくるまで待つ。
- ⑧ フライパンに油を熱し、⑥で浮き上がったものを両面こんがり焼いて出来上がり。



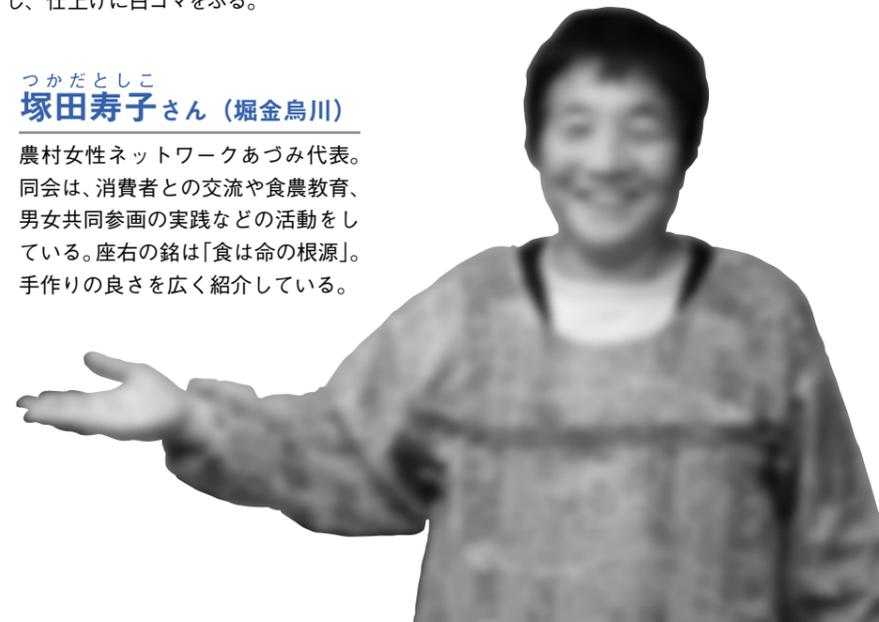
「採れたてをすぐに加工するのがポイント。すぐに葉だけ切つて加工し、瓶詰めにするとかね」。葉や皮もやはり旬が影響するとのこと。また、外側の葉はさらに細かく刻んで使うなどの工夫をしています。

次に教えてくれたのが、ごはんのおやつ2品。ほおぼると油のコクがごはんによく合い、やさしい味わいです。

「私の母親の味。何年かぶりに味を思い起こしながら作りました。ごはんをつぶしたり混ぜたりする部分は、子どもと一緒にしても楽しいかもしれないね」。

現在、食農教育活動で活躍する塚田さんは、小さなころから味覚を鍛えることも大切だと話します。

「小さいころの思い出は、洋服などでなく、食べ物であることが多い。あたたかい食事、一生懸命作った食事からは必ず愛情が伝わりますよ。食べ物に関心があります。それは、食べ物があるモノでなくなるといふことかな」。



### つかだとしこ 塚田寿子さん (堀金烏川)

農村女性ネットワークあづみ代表。同会は、消費者との交流や食農教育、男女共同参画の実践などの活動をしている。座右の銘は「食は命の根源」。手作りの良さを広く紹介している。

## お

米や野菜を自分の家で作る塚田さん。食を通じ、

都市と農村、世代間をつなぐなど幅広い交流を行っています。

「農家はお米への思い入れが強いけど、野菜は豊富だけにぜい沢な使い方をしているかも。実際、非農家のお宅から勉強になることも多いんですよ。本当に皆さん、上手に野菜を使い切つてらっしゃる」と、謙遜しつつ出してくれたのは、ダイ



**ファミリーレストラン店長**  
みはらひでとし  
**三原英利さん**

豊科出身。信州大学在学時から長野店でアルバイトし、その後就職。転勤でたまたまあづみの店の店長に。「地元喜んでもらいたいという思い入れもやっぱりあります」と話します。店では「信州食育発信3つの星レストラン」の一環として食べ残しを減らす取り組みを推進している。

**飲** 食店や宿泊施設も取り組む「食べ残しを減らそう県民運動」(左下記事参照)。市内初の登録店は、柏矢町駅近くにある全国チェーンのファミリーレストランです。「もともとテイクアウトのメ

**「ま** ず、刺し身にして、皮は湯引きで酢の物。あとは、中骨にうつすら身がついた様子を障子に見立てた『障子焼き』。頭は吸い物。ひとつの魚でもコースでできるよね」。

そう話すのは、安曇野調理師会会長の豊田さん。自身のお店では、バラエティーに富んだ魚料理に定評があります。

「食材を粗末にするなどということは、料理人はみんな教えられたこと。調理師会の宴会では、

**テーマ別 ● 食べ残し減量術**  
**外食でひと工夫**

年末年始は外食が多くなるシーズン。ムダの出ない注文の仕方や、食べ残しを減らすための取り組みをプロに聞きました。

最初の30分は席を立つたってことにしてる」。

食のプロである料理人にとっても、食材や料理をムダにしないことは、基本とされているようです。

「ある有名な料亭の先代は、『うちの料亭はダイコンの皮で築いた』なんて言っていたけど、

それだけ材料を大事に使いなさいよってこと。素材を十分に生かすのは、職人の妙ですよ。お客さんには、そんな技にも触れてほしいよね」と、和食の世界の奥深さについて話します。

「食べ残しっていう意味では、お店とお客さんとのコミュニケーションも大事だよ。欧米のお客さんなんかは、意思表示をはっきりするせいか、食べ残しつてのを見たことがないね。あ

**店とのコミュニケーション楽しんで。**

と、お客さんと店が親しくなってくれば、お互いにどんなものが好きで、どの位が適量かが分かるようになる。そんなお店との関係づくりも楽しんでほしいよね」。

なるほど。食べられないもの、食べ切れないものを出さないためには、お店との意思疎通がポイントとなりそう……。

外は冬の風。カウンター越しの会話と適量の肴が、心と身体を温めてくれます。

**飲食店経営**  
とよたおさみ  
**豊田修身さん**

安曇野調理師会会長。市商工会観光特産飲食部会長。お店では素材を生かした魚料理を得意とする。同調理師会では、役員が中心となり、食べ残しを減らす活動に取り組む。



**幹事さん必見！**  
**忘新年会でやってみよう。**

- お店とのコミュニケーションを大切に。予約時は好き嫌いや年齢層などを事前に伝える。
- 素材を生かす職人技に着目！
- 宴会の始めと終わりには食べる時間を作る。
- 遠慮せず、持ち帰りができるか聞いてみる。

ニューはありましたが、お持ち帰り対応はありませんでした。現在では、申し出ていただいた場合、快く対応させていただきます」と、あづみの店の店長の三原さん。同店は、以前に三原さんが赴任していた店より

**持ち帰り、小盛りメニューを活用。**

も持ち帰りを希望するお客さんが多いそうです。

「ただし一番心配なのは、持ち帰っていただいたあとの管理。そのためにシールを作成し、注意していただくよう呼びかけ

ています」。

やはり、持ち帰りはあくまで自己責任であることは、肝に銘じる必要があります。

また、この店では、きめ細やかな小盛りメニューを設定し、それぞれが食べられる量に対応

しています。

「こはんはもちろん、例えば、ギョーザは2個と3個、今の時期だと、カキフライが5個と3個が選べます。もちろん、その分の値段もきつちりと下げさせ

ていただいています」と、何ともありがたいお話。

食べ残し減量のコツは、ムダなくお得な消費生活を楽しむことかもしれません。

独自に用意した持ち帰りのバック。シールの注意書きには、店名と県の呼びかけが印刷されている。



**募集中！**

**「食べ残しを減らそう」協力店**

「もったいない」の象徴である食べ残し。長野県では、「食べ残しを減らそう県民運動」を実施しています。この趣旨に賛同いただき、取り組みに参加していただける協力店を募集します。環境にやさしいエコなお店をPRしませんか。

**【応募要件】**

- 次の項目から1つ以上を実践する店
- 小盛りメニューなどの導入
- 持ち帰り希望者への対応
- 食べ残しを減らすための呼び掛け実践
- それ以外の工夫

**【取組内容】**

- 上記要件の積極的な実施
- ステッカーを掲示し取り組みをPR
- 県や市などが実施する調査等への協力。



長野県環境部廃棄物対策課  
(TEL 026・235・7181)

# それでも、 食べ切れなかったら

食べ残ってしまった物は、堆肥として土に返し、元気な野菜を育てましょう。「段ボール堆肥」は簡単で経済的。イチオシの方法です。

以前はコンポスターで生ごみを処理していた赤沼さん。当時は生ごみを外まで運んだり夏場は臭ったりと苦労もあり、結局はもえるごみで出すことが多かったといいます。そんな時友人に薦められたのが「段ボール堆肥」。この方法をはじめて半年、「意外と簡単で、ずぼらな私でも続いています。臭いもなく、ごみ出しも週2回が1回、1袋に減りました」と、その効果を話します。

段ボール堆肥は、生ごみを入れてかき混ぜると温かくなった

り、手を抜くとカサカサになり、たりするので、「愛着が湧いてかわいい」と赤沼さん。「生ごみがいつの間にか減っているのも不思議」と、お子さんに研究を薦めるほど。

とはいえ、いざはじめるとなると面倒なもの。赤沼さんは「まずは道具をそろえて。あとは難しいことはありません」と話します。「生ごみは減るし、重たい思いもしなくて良い。私にとっては良いことづくめ」と、赤沼さんも太鼓判を押す段ボール堆肥を、皆さんもはじめてみませんか。

あかぬま みなこ  
**赤沼美奈子さん(穂高有明)**

中学3年と小学4年の息子さん、ご主人の4人家族。生ごみをかき混ぜる際は素手で行い、日々の変化を感じながらダンボール堆肥の成長(?)を楽しんでいます。

## たいひ 段ボール堆肥を 作ってみよう



### 準備するもの



ピートモス・もみがらくん炭(ホームセンターなどで手に入ります) / 段ボール箱(家族4人で10<sup>キ</sup>のみかん箱程度) / 箱の足となるもの(おススメは園芸ポット入れ。通気性が確保されます。レンガや木片でもOK) / 布ガムテープ / 新聞紙(朝刊1日分) / フタ用の布(風呂敷などでOK) / スコップ(先の丸いもの。赤沼さんはペットボトルを使って手作りしています)

### 箱を準備しよう!



### 段ボール堆肥とは

段ボール箱に、「ピートモス」と「もみがらくん炭」を入れて、家の中で生ごみを堆肥化する方法。屋外に設置するコンポスターだと冬は凍結してしまうため、屋内で行える方法として考案されたといわれています。市でも、生ごみを減量する取り組みの一つとして、環境基本計画の行動計画の中でその推進を掲げています。

#### ● なぜ段ボール?

生ごみのほとんどは水分です。通気性の良い段ボールの側面や底からは常に水分が蒸散するため用いられています。

週に1回、1袋になりました。

### 生ごみを入れよう!

段ボールの中に生ごみを入れ、スコップで混ぜ込みます。

#### ポイント1

- 生ごみはなるべく水気を切って。
- 表面に生ごみが見えていると虫が来ることもあるので注意!

#### ポイント2

- 入れないほうが良いもの  
玉ねぎの皮、生の肉や魚、貝がら、肉の太い骨、漬物など塩分の強いもの、大きな種。

混ぜ終わったら布をかぶせます。調理をして生ごみが出るたびに繰り返します。

1~2週間たつと、箱が温かくなってきます。これが、分解が進んでいる証拠。温かくならなくても、ゆっくり進んでいるので焦らずに!



#### こんな時は...

- 虫がわいてしまった / カビが発生した時は...  
油を1カップほど入れよく混ぜます。2~3日で温度が上がり、殺虫されます。(少し臭いが出ます)
- 臭いが気になりましたら...  
基材を少し加えてみてください。臭いが収まるまで、布をはずして風通しの良い場所へ移してもOK。

### 堆肥を使おう!

3~4カ月後、段ボールの中の基材がべつついてきたら堆肥にします。



半分は、次の段ボール堆肥に引き継ぎます。  
→ 不足分は、ピートモス6 : もみがらくん炭4の割合で混ぜたものを加えてください。

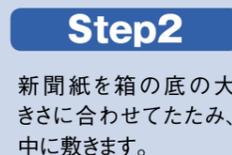
半分は、堆肥にします。  
土に埋める、または袋に入れるなどして、約3カ月熟成させてから畑や園芸に使います。

### Step1



段ボールを組み立てます。ふたの部分を立ててガムテープで張り合わせます。持ち手の穴もふさぎます。

### Step2



新聞紙を箱の底の大きさに合わせてたたみ、中に敷きます。

### Step3



ピートモス6 : もみがらくん炭4の割合で混ぜた基材を段ボール箱に入れます。

### 段ボールを足の上に設置して準備完了!

必ず壁と床から段ボールを離して設置してください。(びしょり結露してしまいます...)

# いのちを、食べる。

30羽のアイガモを放鳥。アイガモは水田の雑草や害虫を食べるなど、米作りを助けてくれます。子どもたちは、カモを手にとったり、呼び寄せたりしてかわいがっています。夏の引き上げ時まで、毎日エサを与えるなどの世話をしました。(5月25日)

「いただきます」。  
皆さんは誰に対して、何に向けて、  
そう言っていますか――。  
私たちの食卓に並ぶトンカツも、す  
き焼きも、フライドチキンも、本来は  
命があります。どこかで誰かが命を処  
置し、食肉として私たちの食卓に届け  
られているものです。  
かつては、生活の中に動物の生と死  
があり、教えるまでもない体験が日常  
の中にあつたといえます。安曇野にお  
いても、農家ではニワトリを飼い、そ



の卵を食べ、自ら絞めて食する家も少  
なくなく、食卓の向こうには、命の生  
あたたかさがあったと聞きます。

◇ 三郷小学校5年生196人と「チー  
ムみさとファーム(梨子田喜夫代表)」  
は今年5月から、アイガモ農法による  
米づくりに取り組みました。

アイガモ農法は、アイガモを水田に  
放し、雑草や害虫を食べさせる農法。  
アイガモは人間に作られた雑種である  
ため、放鳥は固く禁じられており、米の  
収穫後は食用とされるのが一般的です。  
学校田のアイガモをどうするか。そ  
の答えは、秋の収穫祭までに、子どもた  
ちが出さなければなりませんでした。

◇ 「自分たちのために働いてくれたカ  
モ。食べるのはやっぱりかわいそう」。  
「自分たちが食べることの仕組みを見  
届けよう。ありがとうの気持ちを込め  
て、みんなで食べよう」。  
これまでカモの面倒を見てきた子ど

もたちの意見はさまざまでした。そし  
て、最後にみんなで出した答えは「収  
穫祭のメニューとして、カモの役割を  
全うさせる」ことでした。

休日に行われたカモを絞める作業に  
は、自ら希望した60人の子どもと保護  
者が参加。その最期を見届けました。  
農法の指導をしてきた鈴木達也さん  
(三郷明盛)は、「包丁を入れるところ  
は、目を背ける人もいましたが、その  
意味を懸命に理解するかのようには、真  
剣な表情と沈黙で見届けていました」  
とその日を振り返ります。

◇ 11月18日の収穫祭。  
「いただきます」。

お米、野菜、そしてアイガモ。子ど  
もたちは、自分たちがはぐくんだ大切  
な命に向けて、感謝を込め、そう言い  
ました。

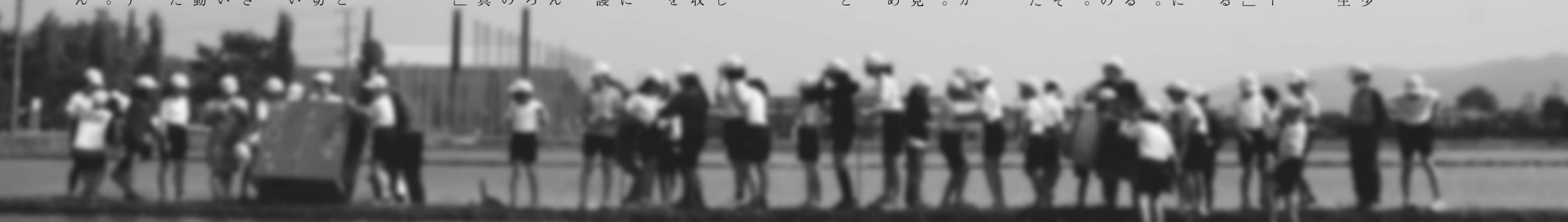
大鍋3つ分のカモ汁は、一汁も残さ  
ず食べきりました。命をムダにしない  
こと、人間のために肉となっている動  
物たちのことを、子どもたちは学んだ  
はずです。

「きっと大人になって役立つだろう  
から、心にしまっておいてほしい」。  
すべての食事を終えてから、鈴木さん  
は優しく語りかけていました。



収穫祭の準備。地域の皆さんや保護者を招  
いて、田畑ではぐくんだ命を振る舞います。  
アイガモの肉はカモ汁に、心臓や肝臓は甘  
辛く煮物に、皮はいため物に、首や手羽先  
はスープのだしになりました。大事なごち  
そう。子どもたちは真剣な面持ちでカモ汁  
を飲んでいました。(11月18日)

みんなで黙とう。そして、「いただきます」。  
収穫祭では、スライド発表や作文、詩の朗  
読が行われ、これまでの作業で楽しかった  
こと、大変だったことを語り合いました。  
学年主任の内山一好先生は、「子どもたち  
は体験をもって学ぶことができました。この日  
を境に、給食の食べ残しは明らかに減りま  
した」と話します。



## ■新たな玄関口「梓川スマートインター」開通

中信地区初となるETC（自動料金収受システム）専用の「スマートインターチェンジ」が11月27日、長野自動車道梓川サービスエリアに開通しました。開通式には、約70人の関係者が出席。テープカットやくす玉

このインターチェンジは1日1250台の利用が見込まれ、隣接するあづみ野産業団地の物流面が向上することなど、地域経済の発展や、周辺の渋滞緩和などが期待されています。利用にあたっては、通常のETCゲートのように徐行通過で



開通を祝いテープカット（上り線SA）

## ■5地域で「市長と語る会」開催

市では、市政懇談会「市長と語る会」を11月21日から28日まで市内5会場で開催しました。この懇談会は、市長・副市長・教育長が出席し、市民の皆さんと直接語り合うために開いたもので、延べ426人が参加しました。初日となった11月21日、穂高

会場には63人が参加。冒頭で宮澤市長は、「市の一体感と輝く安曇野市の未来を皆で作ってほしい」と、市民の皆さんに意見を求めました。5会場を通じて多く上げられたテーマは、本庁舎建設についてで、このほかには、農業振興、高齢者福祉など幅広い地域課題

が話し合われました。市では、5会場でいただいた意見の概要と返答について、地域支援課窓口、市ホームページで公開する予定です。また、来年1月から2月にかけて「移動市長室」を開設し、理事者と直接対話する場をさらに設けます。詳しくは20ページをご覧ください。



地域の課題を語り合う（11/23 堀金会場）

## ■都市計画道路の見直しを行っています。

素々案へのご意見  
ありがとうございました。

「都市計画道路変更素案」  
公聴会を開催します。

市では、長期間にわたり未着手となっている都市計画道路の計画について見直しを行っています。

上記の見直し素案に基づき、次の路線について変更（廃止）素案を作成しました。この素案に対する公聴会を次のとおり開催します。

10月から11月にかけて、「都市計画道路の見直し素案」のパブリックコメントを実施し、皆さまから広くご意見を募りました。その結果、14件の意見をお寄せいただきました。これらのご意見を踏まえ、「安曇野市都市計画道路見直し素案」を作成しました。

期間中にお寄せいただいたご意見の概要、ご意見に対する市の考え方、「安曇野市都市計画道路見直し素案」は来年1月まで、市ホームページ、各総合支所地域支援課で閲覧できますので、ご利用ください。

### ●廃止予定路線（図参照）

豊科都市計画 都市計画道路  
・「3・6・2 中央通線」  
・「3・6・11 相生町線」

※なお、この変更に伴い、他の都市計画道路の一部を変更する場合があります。

### ●日時

1月15日（土）午後2時～（公述人がいない場合は公聴会を中止する場合があります。詳しくは都市計画課までお問い合わせください。）

### ●会場

豊科総合支所第2会議室  
変更素案の閲覧期間 12月17日（金）から翌1月14日（金）まで。土、日、祝日および12

月29日から翌1月3日までを除く午前8時30分から午後5時。

●閲覧場所 都市建設部都市計画課（豊科総合支所内）

●公述の申出期間、提出場所

12月17日（金）から翌1月6日（木）、閲覧場所と同じ

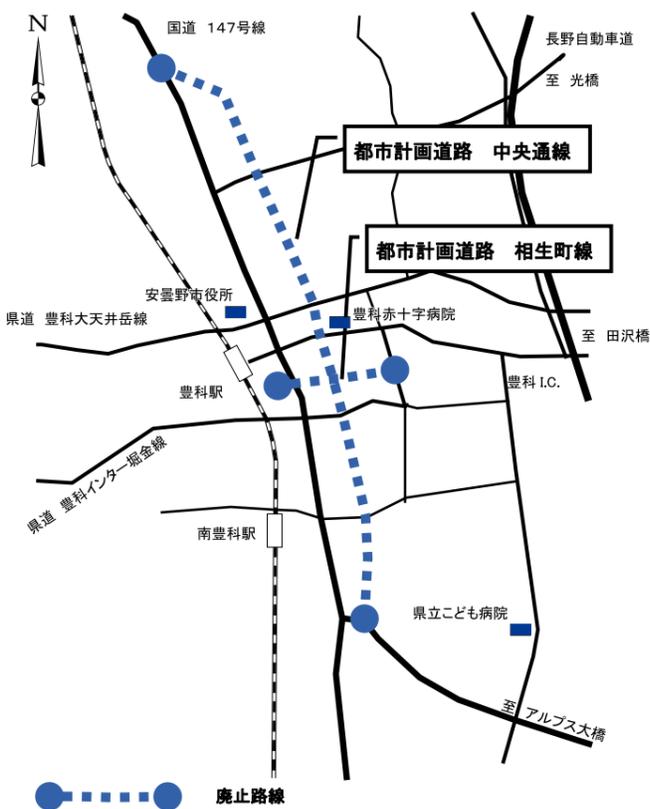
●公述の申し込み

公述の申し込みは、閲覧場所

にある「公述申出書」に必要事項を記入のうえ、公述申出期間内にご提出ください。また郵送で申し込む場合は、1月6日（木）必着となります。なお、公述の申し込みは、地域内の市民、その他利害関係を有する人に限ります。

閩都市計画課計画係

TEL:3111 FAX:3569



# 早めがねらい◎申告相談会

平成22年中の所得等にかかわる市県民税・所得税の申告期間は、土日を除く2月16日(水)から3月15日(火)です。申告期間が終了間近になると相談会場が大変混雑します。早めの申告相談をおすすめします。

## 書類がそろったらご利用を 期間前の申告相談会

市内全域の皆さんを対象に下記の日程で期間前申告相談会を行います。いずれの会場へお出掛けいただいても構いません。また、穂高会場では2月13日(日曜日)にも相談会を行いますのでご利用ください。なお、営業、農業、不動産などの所得がある人は申告前に収支内訳書の作成が必要になりますので、早めにご準備ください。申告相談会の詳細は1月26日発行の「広報あづみの」に掲載します。

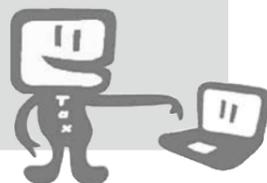
### ●申告期間前の市県民税申告相談(予定)

会場	期間
穂高総合支所 大会議室	2月1日(火)～4日(金) 2月13日(日)～15日(火)
堀金総合支所 別館大会議室	2月1日(火)～4日(金)
三郷総合支所 3階講堂	2月7日(月)～10日(木) 2月14日(月)～15日(火)
明科総合支所 北第2会議室	2月7日(月)～10日(木)

### 所得税の確定申告

e-Taxならこんなにいいことがあります。

- ①最高5,000円の税額控除
- ②添付書類の提出省略
- ③還付金がスピーディー
- ④24時間利用可能



詳しくは、e-Tax ホームページをご覧ください。

イータックス    
http://www.e-tax.nta.go.jp/

## 所得税の還付申告はいつからできるの？

給与所得者で年の中途に退職し、その後年末調整を受けなかった人、また、年末調整のときに申告もれの控除がある人、医療費控除、住宅借入金等特別控除などを受けることで源泉徴収された所得税が還付になる人は、1月4日(火)から松本税務署で還付申告ができます。

## インターネットで確定申告 本年から始めてみませんか

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成してみませんか。画面の案内

## 電子証明書の予約発行 手続きはお早めに！

e-Taxを利用するための電子証明書は、市窓口において、住民基本台帳カードに格納して交付します。なお、電子証明書は、「予約発行」を実施しています。確定申告期間中は混み合うため、予約はお早めにお願います。

- **予約方法** 各総合支所内市民福祉課窓口で申請してください。
- **発行予約日** を受け付けします。
- **受付時間** 午前9時～午後4時
- **※時間外・土日・祝休日の受け付けはできません。**

### ●電子証明書発行に必要なもの

- ・住民基本台帳カード
- ・顔写真付の本人確認書類(運転免許証・パスポートなど)
- ・証明書発行手数料500円

### ○市県民税の申告に関する相談

圃豊科総合支所内市民税課  
(☎72・31111 FAX72・8340)

### ○電子証明書の予約発行の相談

圃穂高総合支所内市民課  
(☎82・31311 FAX82・6622)

### ○所得税の還付申告に関する相談

圃松本税務署(☎32・2790)

## 農耕作業車にナンバー 付いていますCAR?!

現在お持ちの農耕トラクターなど農耕作業車で、ナンバーの付いていないものがある場合は、各総合支所地域支援課の窓口でナンバーの交付を受けてください。また、農耕トラクターやバイクなど買い換えの際には、古い車両のナンバーは返納し、新しいナンバーの交付を受けてください。

## Q&A

**Q** 敷地内でしかトラクターを使いません。ナンバープレートを付けなくてもはいけませんか。

**A** 農耕トラクターなど乗用の農耕作業車(※)は、道路走行の有無にかかわらず、ナンバーを取り付けることが義務付けられています。市の窓口で申請し、ナンバーの交付を受けてください。



※農耕作業車とは、農耕トラクター、農業用薬剤散布車、刈取脱穀作業車、田植機および国土交通大臣の指定する農耕作業用自動車です。

**Q** 新たに原付バイクを購入しました。廃車した原付バイクのナンバーを付けてもいいのでしょうか。

**A** バイクに限らずどの車種でも、古い車両のナンバーを新しい車両へ付け替えることはできません。市の窓口で、古い車両のナンバーは返納し、新しいナンバーの交付を受けてください。

### ○ナンバープレートに関するご相談

圃豊科総合支所内市民税課諸税係  
(TEL72・3111 FAX72・8340)

e-Taxを始める前に電子証明書が必要です。



詳しくは、公的個人認証サービスポータルサイトをご覧ください。

公的個人    
http://www.jpki.go.jp/



## 小学生がガイド 道祖神めぐり

10/12 穂高西小 30人が学習成果を発表

穂高西小学校6年2組の児童30人が10月12日、道祖神をめぐるウォーキングツアーのガイド役を務めました。これは総合学習の授業で取り組んでいるもので、子どもたちは2年ほど、道祖神の歴史や特徴を調べ、実際に案内をする練習を積んできました。観光協会も協力し、インターネットなどで参加者を募った所、県内外から37人が参加。子どもたちはこれまでの集大成を披露しました。5班班長の山内瑠花さんは、「分かりやすく大きな声で説明するのが難しかった。家族にも説明できるようになったことがうれしい」と話してくれました。



## 「おひさま」放送に向け そばマップ作成

11/17 市内そば店 連絡会発足

日本そばが物語の柱となる連続テレビ小説「おひさま」の放送開始に向けて、市内のそば取扱店の初会合が開かれました。この会議は、放送によって増加が見込まれる観光客への対応などを協議するため開かれたものです。この日は21店のそば屋店主ほか関係者が出席。市内のそば店マップを作成することなどを決めました。市商工会観光特産飲食部会会長の豊田修身さんは、「安曇野のそばをPRする千載一遇のチャンス。さらなる事業展開を図りたい」と参加者に協力を呼びかけました。

## 大人気！おじいちゃん先生

今秋から新たに2園で着任

子どもたちから「おじいちゃん先生」と呼ばれる保育協力員が市内12保育園で活躍し、子どもたちの人気を集めています。現在勤務している協力員は60歳から70歳で、午前中に在園しています。この10月からは西穂高保育園に竹田吉男さん(66)、三郷北部保育園に寺島次男さん(64)が着任しました。竹田さんは設備業を退職後、育児ファミリーサポート事業のサポーターとして活動していました。寺島さんは、以前は病院に勤務。保護者会や育成会の役を務めるなどの経験もお持ちです。11月上旬に両園を訪れると、園児たちは、おじいちゃん先生の膝の上に乗ってお話をしたり、一緒に庭木の世話をしたりして触れ合っていました。市園長会の松尾きく江園長は、「保育士、子ども、家族という関係だけではなく、幅広い世代間の関係が子どもたちには必要。おじいちゃん先生を通じて、体験の幅を広げてもらえば」と手応えを感じています。



## 皆で祝う 半世紀の歩み

11/6 明北小学校が開校50周年

明北小学校開校50周年記念式典が11月6日、同校で開かれました。明北小学校は、昭和36年4月、東川手・七貴の一部・南陸郷の児童を通学区として開校。これまで2,930人の卒業生を送り出しています。

式典には、在校生のほか来賓、地域住民など約400人が出席。木内昇校長は、「この50周年を機会に過去を振り返り、先人の努力や地域の皆さんの熱い思いに触れることができました」と感謝の思いを述べました。引き続き行われた呼びかけでは、在校生147人が明北小学校の50年を紹介。地域の皆さんから直接話を聞いて作成した台詞を暗唱し、卒業生などから提供された写真とともに、これまでの歩みを振り返りました。また会場には、「未来への手紙」と題した在校生全員のメッセージが張り出され、「大人になっても、たくさん子どもたちを笑顔にしてほしい」、「やさしい心を持った子どもたちがたくさんいるとうれしい」など、自分たちの学校の未来にそれぞれ願いを込めました。

## 文化に触れる 安曇野の秋

11/3 安曇野スタイル 初日

安曇野地域の121件の工房、ギャラリーなどが98会場で期間限定の個性的なおもてなしをするイベント「安曇野スタイル」が11月3日から7日まで行われました。インフォメーションセンターとなった穂高交流学習センター「みらい」では11月7日、多彩なイベントを開催。このうちワークショップでは、木工造形インストラクターの松尾和哉さん(明科光)が講師となり、木を使った手作りの弦楽器を作りました。集まった親子連れなどの参加者は、制作の手順や音の仕組みなどを聞きながら、自分だけの楽器を完成させました。



## 無火災の願いを込めて

11/14 市消防団音楽喇叭(ラッパ)隊演奏会

市消防団音楽喇叭隊による初コンサートが秋の火災予防運動期間中の11月14日、豊科公民館ホールで開かれました。コンサートは、大人から子どもまで楽しめる多彩な曲目で構成され、詰めかけた約500人の市民は演奏が終わるたびに大きな拍手を送っていました。家族で訪れた鹿川晴斗くん(10・堀金三田)は、「消防団の制服姿がかっこよかった。迫力があってドキドキした」と目を輝かせていました。音楽喇叭隊は、吹奏楽形式の「音楽部」と消防ラッパによる「喇叭部」で編成。消防団活動や式典での演奏をはじめ、地域のイベントなどで演奏をし、音楽を通じた予防消防活動を行っています。

## お知らせ

### 皆さまと新年を祝います 安曇野市新年祝賀会

● 開催日時 1月4日(火)  
● 会場 安曇野スイス村サンモリッツ  
● 会費 1,000円  
● その他 当日は名刺をご用意ください。名刺のない場合も参加できます。酒宴を伴いますのでお車での参加はご遠慮ください。

市民の皆さまとともに新年を祝い、市のさらなる発展を願うため、新年祝賀会を開催します。申し込みは不要です。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

### ご意見ご提言をお寄せください 移動市長室の開設

市では、よりきめ細やかに皆さまの声を聞き取るため、市内5地域を巡回する「移動市長室」を開設します。市長自ら市民の皆さまからご意見・ご提言をお受けします。

● 開催日時と場所  
時間: いずれの会場も午前9時～12時5分

期日・場所	会場
1月13日(木)	穂高総合支所
1月20日(木)	三郷総合支所
2月10日(木)	堀金総合支所
2月17日(木)	明科総合支所
2月24日(木)	豊科総合支所

● 申し込み要領  
● 申し込み資格 原則、市内在住者となりますが、市内勤労者も申し込み可となります。  
● 懇談内容 原則、地域内の課題

に関するものを優先します。相続・境界問題など、個人の争議にかかわる内容はお断りします。懇談内容の公開・非公開は申し込み者の意向により判断します。

● 懇談方法 事前にご予約いただいた皆さまと、1人(1グループ) 30分以内(入れ替え時間を含む)で懇談を行います。懇談時は関係職員が同席します。

※急な公務のため、やむを得ず日程変更をお願いする場合があります。

● 申し込み 各総合支所地域支援課および秘書広報課に備え付けの申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、開催予定日の1週間前までに提出してください。(ホームページからダウンロード可)申し込み者多数の場合は抽選となります。

● 問い合わせ 詳しくは、各総合支所地域支援課および秘書広報課へお問い合わせください。

- 本 市役所本庁舎
- 穂 穂高総合支所
- 明 明科総合支所
- 安 安曇野市庁舎
- 三 三郷総合支所
- 堀 堀金総合支所
- 豊 豊科総合支所
- 健 穂高健康支援センター

### 平成23年度・24年度 入札参加資格審査申請書の受け付け

市では平成23・24年度分の入札参加資格審査申請書の受け付けを行います。市が発注する建設工事、設計コンサルテイング、業務委託、物品購入などの入札に参加を希望する事業者は、必ず期間内に参加申請書を提出してください。

● 受付期間 1月12日(水)～2月10日(木)(土日・祝日を除く)

● 申請様式 長野県様式または国土交通省統一様式を準用

● 添付書類 市ホームページに掲載していますので、ご確認のうえ添付してください。

### 提出方法

必要書類をA4版フアイル綴じにして、左記まで持参または郵送してください。フアイルは金属製金具を使用していないものとし、色を次のとおり統一します。

- ▽建設工事 赤色または桃色
- ▽設計コンサルテイング 青色または水色
- ▽物品購入・業務委託 黄色またはクリーム色

※詳しくは市ホームページ「入札・契約情報」を参照してください。

● 提出部数 1部

● 提出先 〒399-8205 安曇野市豊科4932番地46 安曇野市役所契約管理課契約管理担当

### 平成23年 安曇野市消防団出初式

市消防団では、恒例の出初め式を次の日程で行います。当日は、表彰などを行う式典のほか、分列行進を行う予定です。分列行進は、音楽喇叭隊の吹奏に合わせて約900人の団員と20台の消防車が進行をします。また、分列行進に伴い周辺道路などで車両の通行を規制します。ご理解とご協力をお願いします。

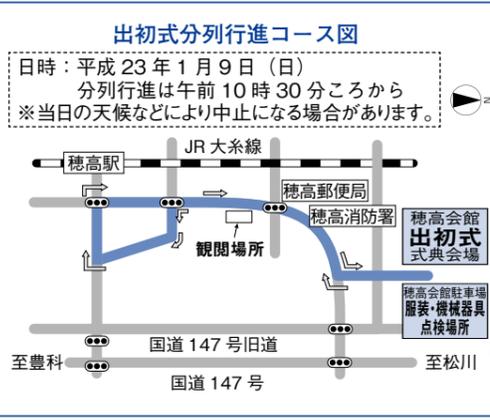
● 日時 1月9日(日)  
● 式典 午前8時30分  
● 場所 穂高会館

### 穂高地域開発事業の承認

穂高町まちづくり条例の規定に基づき、市長が承認した事業を公表します。

- 平成22年9月の開発審査分  
(承認日 平成22年10月13日)
- 青山商事株式会社の開発事業
    - ・ 場所 穂高1376番1外2筆
    - ・ 開発面積 1,902.33㎡
    - ・ 目的 物販店舗の建設
- 平成22年10月の開発審査分  
(承認日 平成22年11月12日)
- 農事組合法人 会田共同養鶏組合の開発事業
    - ・ 場所 穂高高原4571番1
    - ・ 開発面積 2,934.00㎡
    - ・ 目的 飼料用倉庫の建設
  - ソフトバンクモバイル株式会社の開発事業
    - ・ 場所 穂高9878番
    - ・ 開発面積 1,744.00㎡の内12.00㎡
    - ・ 目的 携帯電話用無線基地局の建設

- 建築住宅課建築景観係 (TEL72-3111 FAX72-3569)



広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

安曇野からわさびのマルイ

刺身にも焼肉にも  
これ1本!  
待望の家庭用  
42g

新発売

株式会社 マル井  
http://www.wasabi.co.jp

本社・工場/F399-8205 長野県安曇野市豊科4932  
TEL.0263-72-2562 FAX.0263-72-1569

安曇野の美酒酔園

酒蔵見学  
受付中!!

EH酒造株式会社

TEL.0263-72-3011

〒399-8204 安曇野市豊科高家 1090-1 FAX.0263-72-6268

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

おしっこで悩んでいませんか?

トイレが近い。

夜中のトイレで...  
熟睡できない。

漢方相談

ヤマザキ薬店

TEL.62-2309

明科駅前  
あやめシティ1F

御菓子司 開運堂あづみの菓遊庭

創業百二十余年、信州の風土に育てられた菓子店です。

毎月第2・4金曜日 10時より  
出来たて「フワフワどら焼き」限定販売

安曇野市三郷温6956(広域農道沿い)  
9時～18時(毎日営業) TEL.76-5060

★広告掲載のお申し込みは、(株)共立プランニング(TEL34・2515)まで

**スポネット常念**  
TEL FAX 72・6340

**新春さわやか元旦マラソン**  
マラソンで新年のスタートを切りませんか。2\*、3\*、5\*のコースから選んで、自分のペースで走ります。

●日時 1月1日(土)  
11:00スタート(10:30までに常念ドームに集合)

●参加料 無料  
●申し込み 不要

●詳しくは堀金総合体育館内スポネット常念事務局 TEL FAX 72・6340まで

**穂高交流学習センター「みらい」**  
TEL 81・3111 FAX 82・0966

**私の好きなビューポイント  
～あづみの秋～ 展示会**  
安曇野ブランドデザイン会議「安曇野百選プロジェクト」では、「私の好きな秋のビューポイント」として市民の皆さんから応募いただいた風景写真の展示会を開催しています。安曇野の秋の景色を再発見してみませんか。

●日時 休館日を除く12月24日(金)まで 9:00～21:30(最終日24日は15:00まで)

●展示場所 展示ギャラリー  
●詳しくは安曇野ブランド推進室 TEL 82・3131 FAX 82・6622まで



**ランチタイムロビーコンサート**  
さまざまなジャンルの音楽家3組が演奏します。お誘い合わせのうえ、お気軽にご来館ください。

●日程・出演者  
1月8日(土)  
CHAMBERTONES  
(塩島直樹、天田太郎、下山陽子)  
9日(日)  
あづみ野ハーモメイツ  
(細萱美幸)  
10日(月)  
堀金中学校吹奏楽部  
(アンサンブル3グループ)

●時間 12:00～13:00を予定  
●その他 入場無料、申し込み不要

**穂高公民館**  
TEL 82・5970 FAX 82・3990

**しめ縄づくり教室集**  
もうすぐお正月。「しめ縄」を自分の手で作りませんか。

●日時 12月21日(火)  
13:30～15:30

●講師 中村 博師 穂高公民館長  
●参加料 200円  
●定員 15人(先着順)  
●対象 市内在住の人

●申し込み 12月17日(金)から受け付けします。電話でお申し込みください。  
(受付時間は8:30～17:15)

**豊科郷土博物館**  
TEL FAX 72・5672

**友の会押絵展**  
押絵雛や羽子板などで知られる「押絵」は松本平に伝わる伝統文化です。新年にふさわしい豪華な羽子板や干支の押絵のほか、浮世絵などを再現した美しい押絵をぜひご覧ください。

●会期 1月9日(日)～23日(日)  
●開館時間 9:00～17:00(入館は16時30分まで)  
●入館料 大人100(80)円  
小中生 50(40)円  
( )内は20人以上の団体料金

**碌山公園研成ホール**  
TEL FAX 82・0769

**美術講座**  
安曇野デッサン研究会による美術講座です。

●日時 1月4日(火)～6日(木)  
9:00～16:00

●内容 人体裸婦デッサンの研究  
●受講料 8,000円  
(1日のみ3,000円、2日間6,000円)  
●詳しくは、二木福治さん  
(TEL 73・3764)まで

**《ワークショップ》  
子供美術教室**  
小学生から高校生までを対象とした美術講座です。基本的なデッサンから絵画、彫刻制作まで体験学習します。

●日時 1月8日～2月26日  
毎週土曜日 全8回  
13:30～15:00

●講師 濱田 卓二さん  
●受講料 3,000円(全8回材料費)  
●定員 先着15人

**安曇野高橋節郎記念美術館**  
TEL 81・3030 FAX 82・0551

**池末みゆき  
ライアーとおはなしの会  
～昔子供だったあなたへおくる こもりうた～**

**男性のための料理教室②**  
豊科各種団体等連絡協議会では、自分で作って食べる料理の楽しさを知ってもらおうと、男性の

●お問い合わせ 松本年金事務所  
(TEL 32・5821)へ電話でお問い合わせください。(月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分)

●お問い合わせ 豊科各種団体等連絡協議会では、自分で作って食べる料理の楽しさを知ってもらおうと、男性の



前回コンサートの様子

美術館には漆芸家・高橋節郎が螺鈿装飾を施した小型の豎琴「ライアー」が所蔵されています。ライアー奏者・池末みゆきさんをお迎えして、演奏と音楽に関するおはなしの会を開催します。

●日時 1月15日(土)  
14:00開演

●会場 美術館内メディアフォーラム  
●入場料 無料(常設展の観覧は有料です)  
●定員 60人(先着順)  
●申し込み 12月25日(土)から1月12日(水)までに電話でお申し込みください。

**豊科近代美術館**  
TEL 73・5638 FAX 73・6320

**安曇野アートライン美術館展**  
国営アルプスあづみの公園にて、「安曇野アートライン美術館展」を開催します。安曇野アートラインに加盟する、15館の美術館・博物館が所蔵する作品を一同に展示します。

●会期 12月23日(木・祝)まで  
●開館時間 9:30～16:00  
●夜間開館 16:30～21:00

●会場 国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)  
●休館日 月曜日、祝日の翌日  
●観覧料 国営アルプスあづみの公園入園料  
・大人 400(280)円  
・小人 80(50)円  
・シルバー 200円  
( )は20人以上の団体料金

●夜間入館料  
・大人 280円  
・小人 50円  
・シルバー 200円

**年金事務所職員を名乗る詐欺にご注意**  
近ごろ、年金事務所職員を装い自宅を訪問し、「年金の手続きが終わっていない。ご本人に代わって手続きをするので手数料を支払ってほしい」などと言い、その場で現金を請求するような事例が報告されています。年金事務所の職員が自宅を訪問し、年金手続きの手数を請求することはありません。不審な点がありましたら、その場で対応することなく、年金事務所へ確認するなど十分にご注意ください。

なお、年金事務所の職員が訪問する際は、身分証明書を携帯しています。ご確認ください。

●お問い合わせ 松本年金事務所  
(TEL 32・5821)へ電話でお問い合わせください。(月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分)

**◆お詫びと訂正◆**  
広報あづみの(12月1日発行)114号  
●3ページ 年末年始の休業日  
▽こねこねハウス 31日(金)はそば打ち体験のみ営業します。  
▽やすらぎ空間 12月31日は午後3時まで営業します。

●11ページ 固定資産評価審査委員会委員の氏名  
【正しくは】佐橋英治  
お詫びして訂正します。



ための料理教室を開催します。初めての人も腕に自信のある人も、お気軽にお申し込みください。

●日時 1月22日(土)  
午前9時30分～午後0時30分

●場所 豊科保健センター調理室  
●講師 豊科各種団体等連絡協議会役員

●費用 200円(材料費)  
●定員 24人(先着順)  
●持ち物 エプロン・手ぬぐい  
●申し込み 1月6日(木)までに電話でお申し込みください。

**信州まつもと空港発、冬の旅はいかが!**  
信州まつもと空港が、10月31日のダイヤ改正で、もっと便利に、もっと使いやすくなりました。

**新たに「松本-静岡」線が開設**  
松本と静岡を結ぶ新しい路線が開設されました。静岡との観光をはじめとした新しい交流が期待されます。

**「福岡線」の利便性が向上**  
福岡からの出発時間が、午前7時40分から午後1時45分に変更されました。福岡(九州)での滞在時間も広がり、利用者の利便性が向上します。

**実質的に鹿児島への路線として「松本-(静岡経由)-鹿児島」線が開設**  
「松本-静岡」線の機体で、引き続き「静岡-鹿児島」線が運航されます。静岡経由、乗り換えなしで、鹿児島への空路が開かれました。

**「札幌線」の利便性を維持**  
札幌線の出発・到着時刻は35分後ろにずれるだけでほぼ同じです。県内からの利用者にとって使い勝手の良いダイヤが維持されています。

**キャンペーン実施中!**

路線	出発	到着
札幌線	松本発 10:10 → 札幌着 11:35	
	札幌発 12:05 → 松本着 13:45	
福岡線	松本発 15:40 → 福岡着 17:25	
	福岡発 13:45 → 松本着 15:10	
静岡線	松本発 14:15 → 静岡着 15:10	
	静岡発 8:45 → 松本着 9:40	

ワンフライトキャンペーン 1回利用 抽選で200人に3,000円相当の賞品を贈呈  
グループ利用促進キャンペーン 3人以上で利用 抽選で500人に往復2,000円相当の賞品を贈呈  
冬期間集中キャンペーン 11月から2月までに往復利用 100人に1万円相当の賞品を贈呈

お得意様感謝キャンペーン 3回以上利用 抽選で60人に1万円相当の賞品を贈呈  
シニア利用促進キャンペーン 60歳以上で往復利用 抽選で200人に5,000円相当の賞品を贈呈  
企業応援キャンペーン 5回以上利用の企業 先着15社に2万円相当の賞品を贈呈

詳しくは、信州まつもと空港ホームページをご覧ください。  
信州まつもと空港 検索  
http://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/koutuu/airport/airport.htm

スポーツ常念  
ファミリースポーツレストラン

堀金総合体育館  
TEL FAX 72・6340

誰でも気軽にできる軽スポーツを家族で楽しむイベントです。冬場の運動不足解消におすすです。

●日時 1月16日(日)  
午前9時～正午(受付 午前8時45分)

●場所 堀金総合体育館メインアリーナ

●参加単位 大人(中学生以上)と子ども(小学生以下)  
●参加料 1チーム500円(スポーツ常念会員のいるチームは300円)

●申し込み 1月7日(金)までに堀金総合体育館窓口で所定の申込用紙に記入のうえ、参加料を添えてお申し込みください。  
●堀金総合体育館内スポーツ常念事務局 TEL FAX 72・6340



ふるさと体験学習  
親子でカジカを捕まえよう

社会教育課 穂高生涯学習係  
TEL 82・5970 FAX 82・3990

清流に住む日本の固有種で、準絶滅危惧種となつてしまった「カジカ」。笠と呼ばれるカジカ捕りの「しかけ」づくりから、高瀬川への設置、そして調理までを行います。

●日時 1月30日(日)  
午前9時～午後2時

②「笠」の設置 2月6日(日) 午前8時～正午

③カジカの調理体験 2月20日(日) 午前10時～午後1時

●場所 穂高会館など

●対象者 市内の小学4年生から6年生とその保護者(大人1人に児童2人まで)

●定員 15組(先着順)

●ご注意

▽原則3日間(参加ください)。

▽終了時間は状況により前後します。

●申込方法 12月20日(月)から28日(火)までの、平日午前9時から午後5時の間に、電話でお申し込みください。

おもいっきり雪あそび

社会教育課子ども支援係  
TEL 62・4565 FAX 62・3525

冬の自然の中で、ソリあそび、雪合戦、スノーシュー、雪だるま、雪ウサギ作りなど、おもいっきり体を動かしてみませんか。楽しみながら友達も作りましょう。

●日時 1月28日(土) 午前9時～午後3時(現地滞在時間)

●実施場所 国営アルプスあづみの公園大町・松川地区

●定員 60人

※定員を超えた場合は抽選により参加者を決定します。

●参加条件 市内在住の小学校1年生～4年生

●参加料 無料

●その他

▽昼食は各自お弁当を持参してください。

▽市のバスを使用します。乗車場所は各総合支所を予定しています。

▽雪が無い場合、天候が不良の場合は中止となる場合があります。

▽詳細な日程、プログラム等については、参加決定者宛に後日送付します。

堀金体育協会  
第23回堀金綱引選手権大会

堀金総合体育館  
TEL FAX 72・6340

綱引きを楽しみながら冬場の運動不足を解消してみませんか。

●日時 2月6日(日) 午前10時～競技開始

●申し込み 12月24日(金)までに社会教育課へハガキ、ファクスまたは

●場所 堀金総合体育館メインアリーナ



メールで「おもいっきり雪遊び申し込み」と明記の上、参加者の住所、氏名、学年、性別、保護者の氏名、電話番号を必ず記入してください。

●送付先 〒399-7102

安曇野市明科中川手6824番地1 社会教育課

子ども支援係宛

✉ snakaikyoku@city.azumino.nagano.jp

平成23年  
安曇野市成人式

平成23年成人式を次の日程で開催します。対象の皆さんは受付時間などご確認ください。

- 日時 1月9日(日) 午後2時開式
- 場所 安曇野スイス村サンモリッツ
- 対象 平成2年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた人で、市内の中学校を卒業している、もしくは他市町村の中学校を卒業後転入し、平成22年10月1日現在安曇野市に住所を有する人
- 受付時間・記念写真撮影時間



A会場(大ホール)

	受付時間帯	写真撮影時間帯	学校(クラス名)
①	11:45～12:15	12:15～12:30	豊科北中学校卒業生(1～3組)
②	12:00～12:30	12:30～12:45	豊科北中学校卒業生(4～5組)
③	12:15～12:45	12:45～13:00	豊科南中学校卒業生(全)
④	12:30～13:00	13:00～13:15	三郷中学校卒業生(1～2組)
⑤	12:45～13:15	13:15～13:30	三郷中学校卒業生(3～4組)

B会場(中ホール)

	受付時間帯	写真撮影時間帯	学校(クラス名)
①	11:45～12:15	12:15～12:30	穂高東中学校卒業生(1～3組)
②	12:00～12:30	12:30～12:45	穂高東中学校卒業生(4～5組)
③	12:15～12:45	12:45～13:00	穂高西中学校卒業生(1～2組)
④	12:30～13:00	13:00～13:15	穂高西中学校卒業生(3～4組)
⑤	12:45～13:15	13:15～13:30	堀金中学校卒業生(全)
⑥	13:00～13:30	13:30～13:45	明科中学校卒業生(全) 安曇野市外の中学校等の卒業生

社会教育課社会教育係  
(TEL 62・4565 FAX 62・3525)

囲碁将棋大会結果

合併5周年を記念し、11月23日に開催した囲碁将棋大会の結果をお知らせします。(敬称略)

囲碁の部

- A組 優勝 山田俊美(穂高) 準優勝 伏見紘一(穂高) 第3位 荻原忠夫(穂高)
- B組 優勝 齋藤武秀(堀金) 準優勝 倉石春夫(三郷) 第3位 久保田誠一郎(明科)
- C組 優勝 林 邦夫(穂高) 準優勝 宮下久美(明科) 第3位 加藤 繁(三郷)
- D組 優勝 庄田政義(穂高) 準優勝 川口希美(三郷) 第3位 寺島 康(穂高)

将棋の部

- A級 優勝 内川新一(三郷) 準優勝 胡桃澤正雄(三郷) 第3位 久保修一(穂高)
- B級 優勝 中村貴佳(三郷) 準優勝 傅 亜東(三郷) 第3位 安井邦夫(明科)
- C級 優勝 望月護夫(堀金) 準優勝 白井友彦(穂高) 第3位 瀧澤眞吾(豊科)
- 小学生の部 優勝 古澤賢人(三郷) 準優勝 山田莞爾(穂高) 第3位 野村拓人(穂高)

豊科交流学習センター  
開館記念イベント  
文化課文化振興係  
TEL 81・3 111 FAX 82・0966

平成23年2月11日(金・祝)に開催する「豊科交流学習センター」の記念イベントに、市内在住、在勤、在学の人をご招待します。(各回200人)講演会①③④では、手話通訳を行います。

①熊井明子講演会&熊井啓監督作品「愛する」上映会



出演・酒井美紀、渡部篤郎ほか 1997年公開

●日時 2月11日(金・祝日)  
午後1時開場 午後1時30分開演  
(午後4時30分終了予定)

●演題 「熊井啓の映画とともに」

●講師 熊井明子さん(エッセイスト・熊井啓監督夫人)

②熊井啓監督作品「忍ぶ川」上映会

出演・加藤剛、栗原小巻ほか  
1972年公開  
●日時 2月12日(土)  
午後1時開場 午後1時30分開演  
(午後3時30分終了予定)

③自然文化講演会  
「養老孟司講演会」  
養老孟司(ようろうたけし)



●日時 2月13日(日)  
午後1時開場 午後1時30分開演  
(午後3時30分終了予定)

●演題 「虫眼鏡から見る地球の温暖化」  
●講師 養老孟司さん(解剖学者・東京大学名誉教授)

④豊科図書館講演会  
「宮西達也講演会」

●日時 3月13日(日)  
午後1時開場 午後1時30分開演  
(午後3時30分終了予定)  
●演題 「にやーこのやさしさ、ティラノのおもいやり」  
●講師 宮西達也さん(絵本作家)

申し込み

申し込みの締め切りは、すべて1月21日(金)(必着)です。  
※郵送、ファクス、Eメール、または持参によりお申し込みください。問い合わせは穂高交流学習センター「みらい」文化課文化振興係までお願いします。

ハガキ記入例

- 希望イベントNo. イベント名 (1枚につき第2希望までのイベントを記入可)
- 郵便番号、ご住所
- お名前
- 電話番号
- 勤務先・学校名(所在地)(市外にお住まいの人のみ)
- 同伴される人のお名前(1枚につき2人まで)
- 同伴される人のご住所
- 同伴される人の勤務先・学校名(所在地)(市外にお住まいの人のみ)

「安曇野市豊科交流学習センター」施設見学会開催

開館に先駆けて、豊科交流学習センターの施設見学会を開催します。当日は担当者がセンターをご案内します。下記の日に豊科交流学習センター正面玄関前にお集まりください。

■□■ 日時 1月30日(日)  
午前の部 10時、午後の部 14時

■□■ 見学対象者  
どなたでも見学できます。(事前申し込みは不要)

豊科文化課交流学習センター係  
TEL 62・3090 FAX 62・3525

- ※先着順ではありません。応募多数の場合は抽選となります。当選者には2月上旬までに招待状を送付します。招待状の発送をもって、当選者の発表に替えさせていただきます。※座席は、全席指定となりますのでご了承ください。
- ①郵送の場合  
はがき、もしくは封書にてお申し込みください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。  
郵便番号、ご住所、お名前、電話番号、同伴される人(2人まで)のお名前、ご住所、希望するイベント番号とイベント名(第2希望まで記入可)、勤務先・学校名(市外にお住まいの人のみ)をご記入ください。  
送付先 399・8205  
安曇野市豊科5609・3
- ②ファクスの場合  
安曇野市豊科交流学習センター  
開館記念イベントご招待係  
73・1802までお送りください。
- ③Eメールの場合  
bunka@city.azumino.naganoin.jp  
へ送信してください。
- ④持参の場合  
穂高交流学習センター「みらい」へ木曜日を除く毎日、午前9時〜午後9時30分の間に持参してください。交流学習センターに備え付けの申込書でもお申し込みいただけます。

図書館 年末年始のお休み

中央図書館  
TEL 84・0111 FAX 84・0116

年末年始の休館に併せて図書館システムを入れ替えるため、左記のとおり休館および閉館時間の一部変更をします。また、この間Webでの蔵書検索サービスも利用できなくなります。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●休館日および閉館時間

▼中央図書館  
12月28日(火)〜平成23年1月8日(土)

※12月27日は午後6時に閉館

▼三郷・堀金・明科図書館

12月27日(月)〜平成23年1月7日(金)

●蔵書検索(Web)停止期間  
12月27日(月)午後6時〜  
平成23年1月6日(木)



ご理解とご協力を  
お願いします。

Library Event 図書館の催し

おりがみの部屋

- 日時: 1月19日(水) 16:15〜
- 場所: 中央図書館おはなしのへや  
豊中央図書館 TEL 84・0111 FAX 84・0116
- 日時: 1月26日(水) 16:15〜16:45
- 場所: 堀金図書館児童コーナー  
豊堀金図書館 TEL 72・5796 FAX 72・5801

映画上映会

- 1月14日(金)「太陽と月に背いて」1995年 イギリス=フランス=ベルギー合作
- ・28日(金)「友よ静かに死ね」1976年 フランス=イタリア
- 開場: 18:30 上映: 19:00〜
- 場所: 穂高交流学習センター「みらい」  
多目的交流ホール(入場無料)  
豊中央図書館 TEL 84・0111 FAX 84・0116



ドキドキ・ワクワクお話の世界  
1月のおはなし会

中央 おはなしのとびら  
中央図書館おはなしのへや (TEL 84・0111)

12・19日(各水曜日) 10:30〜(乳幼児対象)

中央 おはなしとしゃかん  
中央図書館おはなしのへや (TEL 84・0111)

15日(土) 10:30〜(乳幼児対象)  
11:20〜(幼児以上対象)

三郷 ポケットの会  
三郷公民館児童室 (TEL 76・3078)

22日(土) 10:30〜(乳幼児以上対象)

堀金 おはなしのへや  
堀金図書館児童コーナー (TEL 72・5796)

18日(火) 10:30〜(乳幼児対象)  
19日(水) 16:15〜(幼児以上対象)

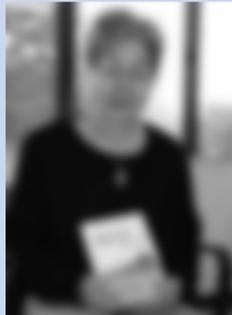
明科 ひまわりおはなしの会  
子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」(TEL 62・1122)  
明科図書館おはなしの部屋

22日(土) 11:00〜(乳幼児以上対象)

おすすめの1冊

「特攻花」って知ってる?

仲田千穂 著



紹介する人

安藤 操さん(三郷明盛)

太平洋戦争の末期、幾多の若者が特攻隊員として命を落としました。著者はそんな戦争を知らずに育った若い女性カメラマンです。ある日授業で「特攻花」の事を聞き、花に会うべく基地だった鹿児島県喜界島へ一人旅を決行。花に魅了され7年間取り続け写真集を出版しました。

出撃する隊員に女性たちが送った天人菊の花束を、隊員たちは「花の命までは」と滑走路にそっと残し、その種が飛行場に群落を作って何時しか「特攻花」と呼ばれるようになったと言います。あの戦争は何だったのか。隊員の苦悩。そして遺族の悲しみを著者は真摯に素直に追究しています。

若者には勇気を、高齢者には「よくぞ伝えてくれた」と希望の灯をともしられる一冊だと思います。



健康体操教室で、ウォーキングに汗を流す細萱繁さん。(12/6 ふれあいホール)

豊科保健センター  
(4 72-99706 72-9044)

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

ゆるゆるの時間の過ごし方は、新聞のお知らせを活用し、興味のある学習の場を探しては外出して見ます。自分にとって老後は、健康保持と生きがいの追求の時。自己啓発に努めています。そのためには、自分自身が健康でなければならぬので、まず、バランスのよい食事と運動(鍛錬)が大事です。今後も物事の出合いを大切に、老い先の生き方を模索し、目標を定め自分を研く。自分にとって、楽しいことや好きなことを見つけていきたいです。

健康づくりは、市の食生活改善推進員として活躍中の細萱繁さん(62・豊科南穂高は、健康づくりにとっても意欲的です。健康に目を向け始めたのは、定年してすぐ、市の認知症予防講演会を広報紙で見つけ受講してからです。定年前は土日当番で勤務があり、ゆとりのない生活でした。今は時間と職責の束縛から解放され、定年を楽しんでいます。これからの時間は人生の褒美と感じ、自律的な生き方のために使っています。

ゆるゆるの時間の過ごし方は、新聞のお知らせを活用し、興味のある学習の場を探しては外出して見ます。自分にとって老後は、健康保持と生きがいの追求の時。自己啓発に努めています。そのためには、自分自身が健康でなければならぬので、まず、バランスのよい食事と運動(鍛錬)が大事です。今後も物事の出合いを大切に、老い先の生き方を模索し、目標を定め自分を研く。自分にとって、楽しいことや好きなことを見つけていきたいです。

飲酒運転 追放

飲酒運転の恐ろしさ 罪の重さを知ってください。

忘年会、新年会シーズン！ 飲酒運転は悪質な犯罪です。 家族のためにも飲酒運転は絶対にやめましょう。

暮らしの豆知識



飲酒がらみの悪質違反も重罪です ☆呼気検査を拒むと…飲酒検知拒否罪 ☆検問などで免許証を見せないと…免許証提示義務違反 飲酒運転周辺者も厳罰です ☆車両提供者 ☆酒類提供者 ☆飲酒運転車両への同乗者

酒酔い運転

飲酒量によらず、アルコールの影響により正常な運転ができない恐れがある状態で運転すること。

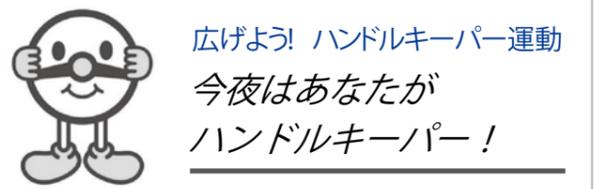
罰則 5年以下の懲役または100万円以下の罰金 違反点 35点 免許取り消し

酒気帯び運転

アルコール濃度が呼気1%中に0.15%以上で運転すること。

罰則 3年以下の懲役または50万円以下の罰金 違反点 13点(0.15以上0.25%未満) 免許停止 25点(0.25%以上) 免許取り消し

※( )内の数値は呼気1%中のアルコール濃度 豊安曇野市交通安全推進協議会 生活環境課交通防犯係 (4 82-31316 82-6622)



広げよう! ハンドルキーパー運動 今夜はあなたが ハンドルキーパー! 「ハンドルキーパー運動」とは、自動車で飲食店に来て飲酒する場合に、仲間同士や飲食店の協力を得て、あらかじめ酒を飲まない運転役(ハンドルキーパー)を決めておき、その人には酒類を提供せず、仲間を安全に自宅まで送り届けるという運動です。

12 / 1 3 / 31

冬期休業にご理解ご協力を

廃食用油の回収

家庭から出た廃食用油を利用したBDF(バイオディーゼルの燃料)を精製する作業は、気温が低くなる12月から翌年3月までは冬期休業となります。これに伴い、廃食用油の回収は行いません。この間、家庭で出た廃食用油は布切れなどに浸みこませ、もえるごみで出すなどしてください。なお、精製されたBDFは公用車や発電機の燃料として再利用されました。

緑のリサイクル事業

家庭から出た庭木のせん定枝をチップ化する「緑のリサイクル事業」は、12月から翌年3月までの間、冬期休業となります。また、本年度つくられた約86トンのチップは希望者にお譲りしましたのでご報告します。4月から受け入れを再開します。



お答えします! ごみの出し方の疑問

Q 「安全かみそり」の捨て方は? 「安全かみそり」は、もち手などにプラスチックが使われている場合であっても分解することは危険です。そのまま金物類で出してください。なお、刃がむき出しになっている形状のものは袋が破れる恐れがあります。刃を紙などで覆って出してください。 A 「電気シェーバー」は粗大ごみで出してください。金物類は穂高広域クリーンセンターに集められた後、使える鉄は主に県外の製鉄会社などに運ばれ、鉄筋などに生まれ変わっています。 豊安曇野市地域支援課生活環境係または穂高廃棄物対策課 (TEL 82-3131 FAX 82-6622)

健康はバランスのよい食事から 私のおすすめレシピ

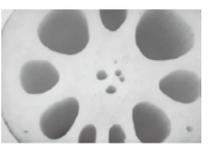
市食生活改善推進協議会会員の皆さんが開催している料理教室で教えていただいた、おすすめレシピをご紹介します。

歯ごたえバツグン! みんなの大好物ハンバーグに 根菜がたっぷり入っているよ~!



写真は1人分 169kcal

和風根菜バーグ



- 材料(6人分) 焼き豆腐 1丁(300g) れんこん 20g 人参 20g 山芋 20g 長ねぎ 4g ひじき(乾燥) 5g ピザ用チーズ 40g 鶏挽き肉 200g 塩・こしょう 各少々 スキムミルク 大さじ3 A 小麦粉 大さじ1 B しょうゆ 小さじ2 みそ 小さじ2 バター 10g 青しそ 6枚 作り方 ①: 焼き豆腐はザルに上げ、水切りしておく。A はみじん切りにする。ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。ピザ用チーズは細かく刻む。 ②: ボールに鶏肉を入れ、塩・こしょう、粘りが出るまでこねる。豆腐を崩しながら加え、Bを加え更にこね、①も混ぜる。6等分し、成形する。 ③: フライパンにバターを入れ、火をつけ、②を入れ中火で表面を固めたら、弱火にし、蓋をしてこげないように両面を焼く。 ④: 青しそを敷き、盛り付けて完成。

## 児童館の予定

育児相談は右頁参照



… 乳幼児対象



… 参加費

### ★豊科中央児童館

TEL・FAX72-0122

■休館日 / 日曜・祝日

- 育児相談 (相談員: 小川原容子先生) 7日(金) 10:30~12:00
- 百人一首・カルタの日 8日(土) 14:00~15:00
- まゆ玉作り 15日(土) 13:30~16:00  
要予約 ●小学生以上100円、幼児と保護者150円 講師: 豊科農村女性学習会
- パソコンの日 22日(土) 10:00~12:00
- クロック大会 22日(土) 14:00~15:00
- 読み聞かせ 17・24・31日(月) 11:00~11:30

移動児童館 時 10:30~15:00

田沢区 8日(土) / アルプス区 22日(土)

### いっしょにあそぼう

- 書き初め 14日(金) 11:00~11:30
- 凧作り 21日(金) 11:00~11:30
- リズム遊び 28日(金) 11:00~11:30

### ★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152

■休館日 / 日曜・祝日

- まゆ玉作り 要予約 ●100円 7日(金) 10:30~
- 肉まん作り 要予約 ●100円 11日(火) 10:30~
- ママキッズ・ピクス 13日(木) 10:15~11:00
- 育児相談 13日(木) 11:00~
- もちつき ●100円 持ち物: おわん・はし 22日(土) 10:30~
- 赤ちゃん教室 ~離乳食の基本について(実演等)~ 27日(木) 10:30~  
要予約 ※15組(3~5カ月の乳児と保護者)
- 豆まき 28日(金) 10:30~
- おはなしムーンさんによる 読み聞かせ・紙芝居 毎週水曜日 11:00~11:20

### ★高家児童館

TEL・FAX72-5685

■休館日 / 日曜・祝日

- まゆ玉作り 14日(金) 10:30~11:30  
要予約 ●親子で150円
- 育児相談 18日(火) 11:00~12:00
- ママキッズ・ピクス 20日(木) 10:15~11:00
- 子育て勉強会「入園前のおはなし」21日(金) 11:00~
- マイ箸作り & 豚汁会 22日(土) 10:00~12:00  
要申込 (小学3年生までは親子参加で) ●材料費200円 持ち物: おわん
- 絵本・紙芝居の読み聞かせ 毎週火曜日 10:30~11:00

### ★明科児童館

TEL62-2482 FAX62-1124

■休館日 / 日曜・祝日

- お正月お楽しみ会 ~人形劇、まゆ玉作り、お正月遊び~ 5日(水) 13:30~15:30
- お話玉手箱 12日(水) 15:45~16:30
- チャレラン大会 ~なわとび、ホッピング~ 19日(水) 15:45~16:30
- キラキラタイム ~地域ボランティア~ 26日(水) 15:45~16:30
- ひまわりっ子クラブ 第2・3・4水木金曜日 10:00~12:00  
※登録児 (まゆ玉作り、グループ活動、節分にちなんだ遊び)

### ★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

■休館日 / 日曜・祝日

- 育児相談 要予約 ※当日も可 17日(月) 10:30~12:00
- 親子体操 ~リトミック~ 19日(水) 10:00~11:00  
要予約 ※3歳以上の幼児親子20組 (講師: 樋下田裕美子先生)
- キッズリユース広場 ~おさがり会~ 24日(月) 10:30~11:00  
※出品者は10:30までに来館
- 工作の日 29日(土) 10:00~11:00
- 身体測定日 31日(月) 10:00~12:00
- おはなしどおりいむ ~読み聞かせ~ 第1・2・3水曜日 11:00~11:20

### ★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

■休館日 / 土曜・日曜・祝日

- お正月遊び 要予約 ●100円 ※親子20組 14日(金) 10:30~11:30
- 身体測定日 18日(火) 10:00~12:00
- 運動遊び 要予約 ※親子20組 (講師: 柳澤友希先生) 21日(金) 10:20~11:30
- 育児相談 要予約 ※当日も可 31日(月) 10:30~12:00
- おはなしどおりいむ(読み聞かせ) 14・28日(金) 11:20~
- もちつき会 要予約 ●100円 ※30組 29日(土) 10:00~12:00
- わらべ唄・手遊び(内山房子先生) 毎週月曜日 11:10~11:30

### ★穂高西部児童館

TEL・FAX82-2527

■休館日 / 日曜・祝日

- 身体測定日 4日(火) 10:00~12:00
- お正月遊び 要予約 ●100円 ※親子20組 7日(金) 10:15~11:30
- 救急法 要予約 ※親子20組 18日(火) 10:00~11:30
- おもちつき 要予約 ●200円 ※親子20組 22日(土) 10:00~11:30
- 育児相談 要予約 ※当日も可 24日(月) 10:30~12:00
- おはなしどおりいむ (読み聞かせ) 第2・4月曜日 11:20~11:40

### ★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

■休館日 / 日曜・祝日

- まゆ玉作り 要予約 ●材料費 ※乳幼児親子・小学生 15日(土) 10:00~11:30
- 子育てひろば 19日(水) 10:00~12:00
- お話いっぱい「読み聞かせ」 21日(金) 11:00~11:30
- ちびっ子クッキング ~白玉豆腐だんご~ 要予約 ※材料費 25日(火) 10:00~12:00
- みんななかよし

いちごくらぶ・りんごくらぶ 27日(木) 10:30~11:00  
~おやこ体操~



## 年末年始の休館について

市内の児童館は、12月29日(水)~1月3日(月)まで、年末年始のため休館となります。

## 各種相談

場…場所

問…問い合わせ

時…時間

### 教育に関する相談

教育全般 要予約 時 10:00~16:00

毎週月~土曜日 ※1~3、10日は除く  
場圃教育相談室 (豊科公民館内) (TEL72-2238・FAX62-5721)

親の会 時 13:00~15:00

18日(火) 場圃豊科公民館2階相談室 (TEL72-2238・FAX62-5721)

いじめ相談ホットライン 時 8:30~17:15

毎週月~金曜日 ※1~3、10日は除く  
場圃学校教育指導員室 (明科総合支所北庁舎内)  
(TEL62-3521・FAX62-5721)

中間教室ねむの木 親の会 時 13:00~15:00

11日(火) 場圃中間教室ねむの木(新田神社南奥) (TEL・FAX73-1624)

### 子ども・母子家庭・女性の相談

平日 時 8:30~17:00 要予約  
場圃児童保育課児童係 (TEL81-0727・FAX81-0703)

### こころの相談

精神保健相談 要予約 時 14:00~

毎週月・木曜日(第5・祝日を除く) 場圃松本保健福祉事務所  
場圃松本保健福祉事務所 (TEL40-1938・FAX47-9293)

依存症相談 要予約 時 14:00~

7日(金) 場圃松本保健福祉事務所 (TEL40-1938・FAX47-9293)

自殺関連相談 こころの相談統一ダイヤル 時 9:30~16:00

平日 場圃県精神保健福祉センター(専用TEL0570-064556)

あづみ野軒酒会 時 19:00~21:00

5・12・19・26日(水) 場圃豊科公民館  
場圃健康推進課保健予防係 (TEL81-0726・FAX81-0703)

消費生活相談 時 平日の8:30~17:15 ※電話相談も可。

場圃生活環境課消費生活係(穂高総合支所1階)  
(TEL82-3131・FAX82-6622)  
※毎週火・木曜日の午前中、水曜日の午後は相談員が在駐  
消費者ホットライン(TEL0570-064-370)(ゼロ・ゴ・ナ・ゼロ 守ろう、みんなを)

巡回労働相談 時 18:00~20:00

12日(水) 場圃安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣)  
場圃商工観光部商工労政課 (TEL82-3131・FAX82-6622)

## 1月の休日当番医 (変更になる場合があります。ご利用前に医療情報案内 ☎0120-890-423) でご確認ください。)

1日(土・年始)	2日(日・年始)	3日(月・年始)	9日(日)	10日(月・祝日)	16日(日)	23日(日)	30日(日)
やざぎ診療所 62-2360[明科]	堀内医院 82-3324[穂高]	穂高病院 82-2474[穂高]	宮澤医院 62-2052[明科]	平林医院 62-2227[明科]	古川医院 82-4385[穂高]	古川整形外科医院 82-8880[穂高]	清沢医院 82-7600[穂高]
信濃内科循環器科医院 82-7722[穂高]	中田医院 82-2339[穂高]	前角整形外科医院 82-1478[穂高]	ふじもり医院 72-2011[豊科]	根津内科医院 82-8382[穂高]	高橋医院 72-5162[豊科]	神谷小児科医院 72-2886[豊科]	長瀬内科医院 72-2886[豊科]
安曇野形成皮膚クリニック 71-2345[豊科]	赤津整形外科クリニック 76-3133[三郷]	たかはしクリニック 77-7880[三郷]	木暮医院 77-2119[三郷]	米倉医院 72-2354[堀金]	土屋クリニック 71-1811[豊科]	鶴見医院 72-4500[豊科]	中島整形外科 72-3543[豊科]
山本歯科クリニック 84-0004[穂高]	ちかぞえ歯科医院 88-7770[豊科]	高橋書博歯科医院 73-3771[堀金]	アルプス歯科クリニック 77-8901[三郷]	内田歯科クリニック 71-4711[堀金]	山田歯科医院 73-7575[豊科]	田野歯科医院 82-7537[穂高]	丸山歯科医院 72-2202[豊科]

### 心配ごと相談・行政相談 (\*は行政相談を同時開催)

11日(火)・\*24日(月) 時 13:00~16:00  
場圃金老人福祉センター (TEL73-5288・FAX73-5775)

11日(火)・\*25日(火) 時 13:00~16:00  
場圃穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)

12日(水)・\*26日(水) 時 13:00~16:00  
場圃豊科ささえあいセンター「にじ」 (TEL72-3013・FAX72-5422)

13日(木)・\*27日(木) 時 13:00~16:00  
場圃三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)

14日(金)・\*28日(金) 時 13:00~16:00  
場圃明科総合福祉センター (TEL62-2429・FAX62-5025)

場圃心配ごと相談…上記へ  
場圃行政相談…総務部総務課 (TEL71-2000・FAX71-5155)

介護相談 時 平日の8:30~17:00

場圃市地域包括支援センター(穂高健康支援センター内)  
(TEL81-0760・FAX81-0703)

場圃東部地域包括支援センター(豊科保健センター内)  
(TEL72-9986・FAX72-9044)

### 子育てに関する相談

母乳・育児相談 ※母乳相談は 要予約 時 9:30~11:00

6日(木)・20日(木) 場圃穂高保健センター (TEL81-0711・FAX81-0703)

11日(火) 場圃明科保健センター (TEL81-2251・FAX81-2943)

12日(水)・26日(水) 場圃豊科保健センター (TEL72-9970・FAX72-9044)

13日(木) 場圃三郷保健センター (TEL77-9111・FAX77-9113)

25日(火) 場圃堀金保健センター (TEL73-5770・FAX73-5775)  
※保健師・助産師・管理栄養士・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。  
※児童館の育児相談については、左ページをご覧ください。

人権相談所 時 10:00~15:00  
場圃法務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)

17日(月) 場圃堀金総合支所

結婚相談 時 13:00~16:00

16日(日) 場圃堀金老人福祉センター (TEL73-5288・FAX73-5775)

23日(日) 場圃明科総合福祉センター「あいらず」 (TEL62-2429・FAX62-5025)

30日(日) 場圃市社会福祉協議会本所 (TEL72-1871・FAX72-9130)

弁護士会による無料法律相談 要予約

13日(木) 時 13:30~16:30 ※相談時間は1人20分  
場圃明科総合支所 第2会議室  
要予約・問 総務部総務課庶務係 (TEL71-2000・FAX71-5155)

※予約受付…1月6日(木) 9:00~12:00 (受付は電話のみ)  
※相談者(定員8人)は抽選で決定(先着順ではありません)

## 納め忘れは、 ありませんか？

市税をはじめ、保険料、各種料金の納め忘れはありませんか？督促しても納付がない場合は、財産の差押などの滞納処分が行われます。期限内の納付をお願いいたします。

### ● 手軽なコンビニ納付

市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税は、コンビニエンスストアでも納付ができます。時間や曜日を気にすることなく納付でき、手数料も掛かりません。

### ● おすすめは口座振替

口座振替は、指定した口座から自動的に払い込まれますので、納期のたびに納付に行く必要がありません。市では、安心・安全な口座振替をおすすめしています。

☎ 豊科総合支所内収納課 (TEL 72・3111 FAX 72・8340)

## 12月26日(日) 特別休日窓口開設

市では、歳末市税等納税促進強化期間(11/15～12/31)に合わせて「市税等特別休日窓口」を開設します。平日に市役所に出向いて納付や相談ができない場合は、ぜひご利用ください。

日時:12月26日(日) 午前9時～午後4時  
場所:豊科総合支所 地域支援課窓口

# 年越しは、 スツキリ 迎えよう。

## 編集後記

◆わが家のコックさん(娘)は、本紙「私のおすすめレシピ」を見ながら料理の修業をしています。今月の根菜、ハーブも早速調理。上手にできたと喜んでいます。たくさん食べるから、未永く作ってくださいと願う私です。

◆食へることは楽しい。けど、どこかむなし。食える人と食えない人。食う側と食われる側。飽食で膨らんだ胃袋をさすりつつ今年もお別れ。ありがとう2010年。そして、ごめんなさい。

◆忘年会の時期ですね。この「忘年会、日本独特の行事だとか。嫌なこととはリセットして新年に望む、というのはおおらかで、すてきな文化だと思えます。私の失態もいろいろ忘れてもらねは。

◆取材先で聞いた言葉。「ひとりでは何もできません。人と人とのつながりがあったてでできることです」今年一年の出会いに感謝し、新たな年にも期待を持って迎えたいです。

2010.12.1現在 ( )内は対前月比

人口——99,341人( -3)

男——48,157人( -13)

女——51,184人( +10)

世帯——37,051世帯( +49)

広報 あづみの

発行日 平成22年12月15日

編集・発行 長野県安曇野市役所総務部  
秘書広報課秘書広報担当

TEL 0263-71-2000 FAX 0263-71-5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail [info@city.azumino.nagano.jp](mailto:info@city.azumino.nagano.jp)

印刷 (有)安曇印刷 印刷経費1部25円

次回発行…お知らせ版 1月6日(木)

古紙を配合した再生紙、  
環境に優しい大豆油インクを使用しています。



本 庁 舎 〒399-8205 長野県安曇野市豊科4932番地46  
豊科総合支所 〒399-8205 長野県安曇野市豊科4340番地  
穂高総合支所 〒399-8303 長野県安曇野市穂高6658番地  
三郷総合支所 〒399-8101 長野県安曇野市三郷明盛4810番地1  
堀金総合支所 〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川2750番地1  
明科総合支所 〒399-7102 長野県安曇野市明科中川手6824番地1

TEL 0263-71-2000 FAX 0263-71-5000  
TEL 0263-72-3111 FAX 0263-72-8340  
TEL 0263-82-3131 FAX 0263-82-6622  
TEL 0263-77-3111 FAX 0263-77-6060  
TEL 0263-72-3106 FAX 0263-72-4900  
TEL 0263-62-3001 FAX 0263-62-4747