



無料アプリ「マチイロ」
アプリをダウンロードすると市の情報
や広報紙をいつでも確認できます。
http://machiiro.town/



凡例 日日時 期期間 場場所 内内容 対対象 講講師 費費用 定定員 持持ち物 申申し込み 提提出先 他その他 問問い合わせ

※特に記載のない場合、申込時間は開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで。

募集

足腰らくらく体操教室夏コース

園介護保険課介護予防担当
(TEL 71・2474 FAX 71・2503)

無理なく足腰を鍛え、体力・筋力アップを目指す教室です。

市内在住のおおむね65歳以上の人（医師から運動制限の指示がある人は参加できません。同教室の併用参加不可）
内膝痛・腰痛予防に効果的な体操、体力測定、歯科相談ほか

●体操教室日程など

場所	日時 (所要時間はいずれも1時間30分)	定員 (先着順。新規の人を優先)
明科公民館	7月4日～9月26日の間でおおむね週1回木曜日 午後1時20分～	30人
豊科ふれあいホール	7月9日～10月8日の間でおおむね週1回火曜日 午後1時30分～	40人
穂高健康支援センター	7月18日～10月17日の間でおおむね週1回木曜日 午後1時30分～	40人

ずくだせーあづみの節電コンテスト

園環境課環境政策係
(TEL 71・2492 FAX 72・3176)

地球温暖化対策などの一環として節電コンテストを行います。登録後、電力会社の電気使用量通知を提出するだけで参加できます。内令和元年7月から9月分の家庭の電気使用量を昨年同時期と比較し、どれだけ削減できたかを競います。

7月31日（水）までに登録用紙を環境課（2階5番窓口）に直接・郵送・電話いずれかの方法で。登録用紙は環境課または市HPから入手できます。登録者には後日詳細を通知します。

放送大学2019年度10月入学生募集

大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、約9万人の学生がさまざまな目的で学んでいます。1科目から学ぶことができます。

内心理学、福祉、経済、歴史など約300科目から学べます。

出願期間 ▷第1回 8月31日（土）まで
▷第2回 9月20日（金）まで

園放送大学長野学習センター（TEL 0266・58・2332）へ資料を請求してください。資料は無料です。

サマージャンボ宝くじ

市町村振興宝くじ「サマージャンボ宝くじ」が市内宝くじ売場などで発売されます。この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。収益金は、販売実績により配分されますので、県内の宝くじ売場でお買い求めください。

●発売期間 7月2日（火）～8月2日（金）

●抽せん日 8月14日（水）

園政策経営課企画担当 TEL 71・2401 FAX 71・5155

6月の納期

- 市県民税 (1期)
- 国民健康保険税 (3期)
- 後期高齢者医療保険料 (3期)
- 介護保険料 (3期)
- 水道料金 (穂高・三郷地域)
- 下水道料金 (豊科・堀金・明科地域)

=納期限は7月1日(月)=

費無料

6月24日（月）から28日（金）に介護保険課（1階11番窓口）へ直接または電話で

エンジニア！実践おたしや塾（豊科会場）

園介護保険課介護予防担当
(TEL 71・2474 FAX 71・2503)

いつまでも元気でいるために、楽しく学ぶ体験型の教室です。

7月10日から10月2日の間で、おおむね週1回、水曜日の午前10時～正午

場地域支え合いセンターあんしん（豊科南穂高2728・1）

市内在住のおおむね65歳以上の人（医師から運動制限の指示がある人および現在穂高会場へ参加している人は参加できません）
内運動実技、介護予防・認知症予防などの学習会、実習など

費無料

20人（先着順。新規の人を優先）

持筆記用具・飲み物・タオルなど

6月24日（月）から28日（金）に介護保険課（1階11番窓口）へ直

他上位には記念品、参加者全員に参加賞を進呈します。

市民協働事業提案事業

園地域づくり課まちづくり推進係
(TEL 71・2494 FAX 72・3176)

協働のまちづくりを推進するため、市民の皆さんからの事業提案を募集します。

提案団体の要件や留意事項など詳細は募集要項をご覧ください。

内令和2年度事業テーマ

①若者の協働のまちづくり参画促進事業

子ども・若者や子育て世代が主体となって、地域課題を発見し、解決を目指す企画の開催を、市と協働で行います。

接または電話で

他明科・三郷で今後開催を予定

「緑のカーテン」写真展作品

園環境課環境政策係
(TEL 71・2492 FAX 72・3176)

ゴーヤなどを軒下などに生育させ、日差しを避ける「緑のカーテン」を撮影した写真を募集します。

作品は市HPや安曇野環境フェア2019などで公開します。

市内在住者・事業者・団体などで、住宅や事業所などに平成31年4月以降に育成した「緑のカーテン」を設置していること

8月30日（金）までに応募用紙を環境課（2階5番窓口）へ直接・郵送・電子メールいずれかの方法で。応募用紙は環境課窓口または市HPから入手できます。詳細は募集要項をご覧ください。

他応募者には粗品を進呈します。

②花と緑あふれるまちづくり事業

「信州花フェスタ」により高まった緑のまちづくり推進に向けた機運を、地域での取り組みにつなげるため、緑化推進の活動を市と参加団体の協働により行います。

6月24日（月）～8月19日（月）に申請書などを地域づくり課（2階4番窓口）へ直接・郵送・電子メールのいずれかの方法で。募集要項・申請書は地域づくり課窓口または市HPから入手できます。

園〒399・8281（住所記載不要）地域づくり課宛

広告欄 広告についての問い合わせは広告主までお願いします

終活セミナー

一人暮らし、夫婦世帯「老後の不安を安心に」

親族に頼らず生きていく選択

医療・介護 看取り

日本よりそい家族会は、平成28年長野県より特定非営利活動法人（NPO法人）の認証を受けた団体です。現在、会員（33歳～94歳）の皆様と「支援契約」を結び病院や福祉施設、賃貸住宅などへの入院や入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ（弁護士・司法書士・行政書士など）と協働し相談および支援を行っています。

主催：NPO法人 日本よりそい家族会

【本部】上田市中央西二丁目6番7号 グリーンビル1階2号
【北信事務所】長野市大字石渡 107-17

セミナー開催 《県内開催 第57回》

7月3日水 [受付]午後1時30分 [時間]午後2時～4時

※資料代 300円

会場：豊科交流センター（きぼう）【2階】学習室2

【講師紹介】

■講師：日本よりそい家族会 石巻 美智也 氏

【要予約】 **0120-12-8851**

★広告掲載の申し込みはアド・コマーシャル(株)（TEL 29・0212）まで

広告欄 広告についての問い合わせは広告主までお願いします

住まいの安心相談窓口

修理 リフォーム 電気設備工事 など

『ちょっとした修繕』から『大きな工事』まで、
住まいのお困りごとをお気軽にご連絡ください。

近くて安心、地元の専門業者をご紹介します!!

安曇野市商工会 建設業部会（堀金支所） 安心相談窓口 ☎0263-72-5123

受付時間：平日 8:30～17:00（土・日・祝除く）

※土・日・祝は FAX 受付のみで後日ご連絡となります。FAX 72-8457

「障害年金」をご存じですか？

障害年金を受給できるにもかかわらず、『受給していない方』が多くいらっしゃいます！

障害年金とは、病気やケガなどで日常生活や仕事で制限を受けるようになった場合に支給される「公的年金」です。肢体障害の方だけでなく、がん・糖尿病・心疾患その他、内部疾患、精神疾患をお持ちの方、長期療養を必要とする方も対象となります。

もしかして…
と思われた方は
ご相談ください。

ご相談日は、お電話か HP のお問合せフォームからご連絡ください。ご支援の流れについては HP をご覧ください。

初回無料相談実施中!!

浅川社会保険労務士事務所 [代表 / 社会保険労務士 浅川 知己]

安曇野市穂高 5072 http://asakawa-office.jp TEL.0263-82-6739