

主な内容

- デマンド交通「あづみん」… 6
- あづみの健康体操 DVD …… 11
- 市職員採用試験…………… 16
- シェイクアウト訓練…………… 19

8

2019. 8. 21

話してくれて
ありがとう。



元気がないけど
無理してない？



いつもと様子が違うな。
大丈夫かな？

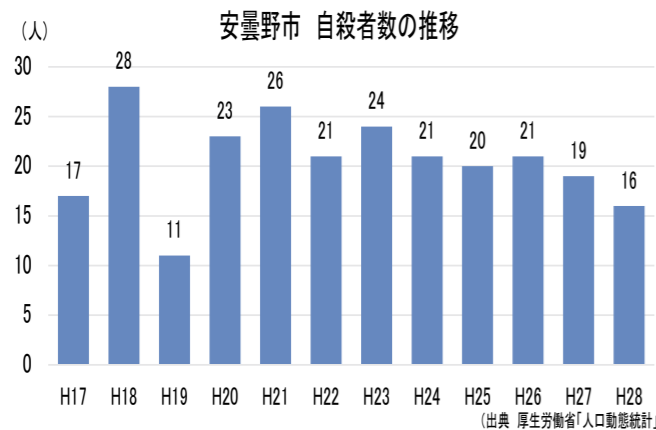
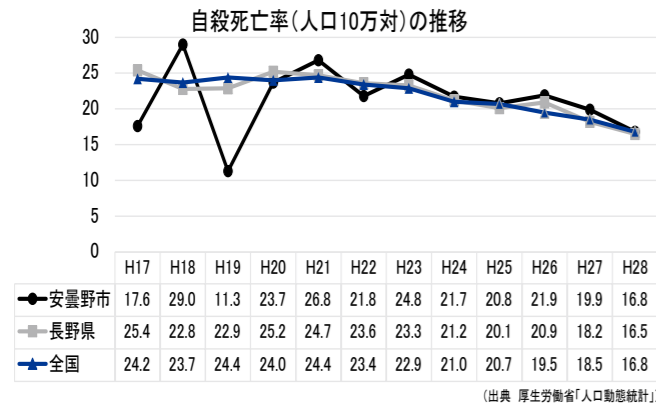


特集◎ SOSの出し方、見つけ方

～自殺に追い込まれることのない地域を目指して～



安心して
あなたは
ひとりじゃないよ。



誰でもなれる「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、自殺に傾いている人の心のSOSにいち早く気づき、支え、専門職につなぐ「門番」となる人のことです。特別な資格は必要ありません。行政の関係者や医療従事者だけでなく、家族や友人などさまざまな人がその役割を担うことが期待されています。市では本年度、広く皆さんを対象にした「ゲートキーパー研修」を開催する予定です。

ゲートキーパー4つの役割

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

大切な命を守るためにできること。



精神保健福祉士

二宮 美和 さん

●プロフィール
フリーランス ソーシャルワーカー 県精神保健福祉士協会理事。精神科病院で相談業務に従事。企業では、障害者雇用の促進とメンタルヘルスに関する支援を行っている。県精神保健福祉士協会では、ゲートキーパー研修を企画・開催。

16人が命絶つ

人の「命」は何ものにも代えがたいものです。しかし、自殺者は後を絶ちません。

我が国の自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺による死亡者数)は他の主要国と比べると高く、年間2万人以上の命が自殺で失われています。また、安曇野市の自殺死亡率は、全国・県と同様に減少していますが、年間16人(H28)が自殺で命を落としています。(左上グラフ)

命の門番「ゲートキーパー」

「自死は、衝動的に起きてしまうこともあります。そこに至るまでの経過として、複数の問題を一度に抱え、追い詰められた状況にある場合が多いです。それを、まず知ることが大切です」。

そう話すのは、精神保健福祉士の二宮さん。県協会の事業として、地域の中で自死予防を担える「ゲートキーパー」の養成に取り組んでいます。ゲートキーパーとは、自殺に傾いている人の心のSOSにいち早く気づき、話を傾け、つなぐ役割の人のことです。「SOSをキャッチした人は、

がきっかけとなり、それをどう受け止めるかという点では、自死の問題は、誰しもが関わる可能性があります。そして、そのサインは、全てではありませんがいつもと変わった様子や変化に現れることが多いので、例えば、子どもの地区懇談会など身近なところで、「最近子どもたちが変わった様子はないか」と話題にするのも、地域で支えるきっかけになるのでは」と二宮さんは言います。

まずは自分を良い状態に

また、聞き手の心の状態も重要だと話します。

「サインに気付くためには、アンテナを高くする必要があります。それには自分自身が良い状態を保っていないと人の変化を見逃してしまうかもしれません。生活に追われ、難しいこともあるかもしれませんが、そのような中でも一度立ち止まってみることも大切になると思います」。

解決方法は一つではない

最後に、実際に相談を受けた場合、どのような方法で最悪のケースを防ぐか聞きました。

「悩んでいる方は、自分自身

一人で抱え解決しようとせず、協力者へつなげます。この視点をもった人が、専門職だけでなく地域に多くいることと、つながり支え合える環境づくりが欠かせません。一緒に働いている仲間や家族の変化に日頃から気を掛け合い、同時に、自死に関する正しい知識を得ることも大切です」。

誰しもが関わる可能性

見過ごしてしまいがちな身近な人のサインを拾い上げるため、どんなことが必要なのでしょう。か。「私たちは、人生の中で色々なことから影響を受けていて、何か

(表1) 安曇野市における自殺の特徴

- 性別 男性の割合が高い(73%)
- 年代 30～59歳の働き盛りの年代が多い(54%)
- 職業状況 有職者が多め(57%)
(※ 20～59歳を対象にした集計の結果)
- 同居人 同居人がいる人が多い(81%)
～安曇野市自殺対策計画より(H31.3)～

でに結論を出している場合が多いと言えます。まずは、置かれている環境や追いつめられている辛い状況、狭めざるをえなかった視野や考えに耳を傾けます。価値観を押し付けず、否定はしません。解決方法は一つではなく、今できる行動は何かを、一緒に考える姿勢が大切なのです。仮に問題解決に至らなくても、そこに近づいていくステップを踏み、新たな考えや行動を知り得ていく過程を支えていくことが必要です。そして、状況に応じて専門職につなぐことも必要となります」。

今、悩みを抱えている皆さんへ

心身の不調や不安があったりしたら、決して一人で悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。

●こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

●冊子「いのちとくらしの相談窓口一覧」

市では、お悩みの内容に応じて相談できる各種窓口をご案内する一覧表を作成しました。各庁舎、関係機関に配付・設置していますのでご利用ください。

利益の追求が求められる企業において、健康づくりの意義は？

会社は、生産性を上げるために生産設備に投資をするなどして利益を上げようとします。それと同じで従業員の健康に会社が投資す

メンタル不調を訴える従業員に十分な対応を図るため、平成28年から保健師を採用し、従業員が相談しやすい体制の整備、高ストレス者や高ストレス職場の支援、休職者の職場復帰支援プログラムの実施など、様々な取り組みを行っています。従業員のストレスチェックの結果は年々向上しており、取り組みの成果を感じています

従業員心の健康を保つためにどんなことに取り組んでいますか？

調査では、市における自殺者は働き盛りの年代が多いのが特徴の一つとなっています(2頁表1)。事業者としてメンタルヘルスに積極的に取り組み、厚生労働省の「健康経営優良法人」に認定された(株)デンソーエアクールの担当者に取り組みを聞きました。

従業員はみな大なり小なりプレッシャーを感じながら仕事をしているので、やるべきことは同じでも、そのプレッシャーが、やりがい、働きがい、代わるようなマネジメントをしていくことが大切だと考えています。その前提として、法律や会社のルールを守って会社を運営することは、従業員のストレスを減らすという点でも最低限必要なことだと思います。今後も、従業員の健康を経営の最重要課題の一つととらえ、健康的な働き方を推進していきます。

(株)デンソーエアクール
人事総務室長
河地 誠 さん

●プロフィール
穂高に本社を構える同社で、従業員の健康的な働き方を支援する業務などを担当・総括する。同社は「健康経営優良法人2019」に認定。



◎ 職場での取り組み

健康への投資で社員イキイキ。

市の施策

「安曇野市自殺対策計画」を策定

自殺に追い込まれるという危機は、誰も起こりうる危機です。市では誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、安曇野市自殺対策計画を本年3月に策定しました。この計画では、庁内各部署で構成する横断的な会議を立ち上げ、自殺対策を「生きることの包括的な支援」として推進します。また、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切に関わる役割を担う「ゲートキーパー」の養成などの対策にも取り組んでまいります。誰もが生きる喜びを感じ、住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう、皆さまと共にこの計画を推進してまいります。



市長 宮澤 宗弘

問い合わせ：保健医療部健康推進課 (TEL 81・0711 FAX 81・0703)



本年度からスタートした「SOSの出し方に関する教育」。対象は、他人との比較による悩みを持ち始める中学1年生で、各学校の実情に合わせ実施されています。写真は7月18日に豊科南中学校で行われた授業の様子。先生は風船を用いて、心の悩みやストレスがかかっている状態を子どもたちに説明し、中学生の悩みの実態と心の変化をみんなで考えました。子どもたちはワークシートを用い、自分の良いところを見つめ直したり、悩んだときにどんな言葉をかけてほしいかを自分たちなりに整理しました。また、最後にはアンケートを実施し、心の健康状態をチェックしました。

◎ 学校での取り組み

つらいときは助けを求めても良い。

中学生の8割が悩み、2割が誰にも相談しない

中学生は、心も体も大人へと変化する時期。長野県の調査によると、約8割の生徒が、何らかの悩みを抱えており、約2割の生徒が

周囲がSOSに気付くことが大切ですが、悩みを持つ人が「SOSを出しても良い」という意識を持つことも重要となります。市内各中学校では本年度からSOSの出し方に関する授業を行い、相談する側の方法や意識などを学んでいます。

誰かに悩みを相談せずに、問題を抱え込んでいく状況が明らかになりました。

自分の悩みを話すって、けっこうきつい…

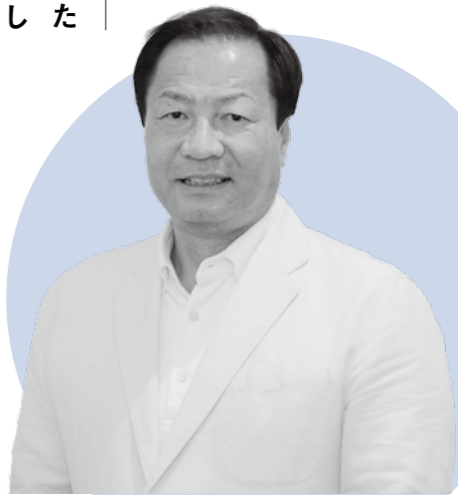
このような心の状態の中学生は、悩みを打ち明けることや、上手に人に相談する力を養うことが必要になります。授業では、相談するという行動をとるための一歩として、「まじめな話なんだけど」「ちょっといい？」といった声掛けの例を学び、考えます。そして、もし相談を笑われたり、言いふらされたりするなど嫌な目にあっても、信頼できる人をあきらめず探し、相談することを促しています。

SOSの出し方に関する教育を継続強化

これまで市の中学校では「命の大切さ」を扱った授業は行われてきましたが、自殺予防の取り組みを授業として扱う例はあまりありませんでした。この取り組みを継続させ、危機に陥りそうな子どもたちを丁寧に見守る取り組みを進めます。

デマンド交通「あづみん」 これまでもこれから 地域の足として 今後の目指すべき姿

運行開始から13年目を迎え、昨年度には延べ利用者数が100万人を突破した「あづみん」。高齢者などを中心に、身近な交通手段として重要な役割を果たしています。今回は「あづみん」の成り立ちや経過等を改めて振り返ります。また、デマンド交通の専門家・奥山教授のお話から、今後の展望などを考えます。



●インタビュー

奥山修司さん
福島大学 経済経営学類 教授

安曇野市地域公共交通会議兼協議会幹事長。旧堀金村で運行していたデマンド車両「うららカー」の立ち上げから、現運行の車両「あづみん」まで携わる。専門的立場からその運営・運行に関わる。

【用語解説】
デマンド交通…「デマンド」は要求・要請の意味。利用者の予約に応じる形で運行経路や運行スケジュールを作成。それに合わせて運行する地域公共交通のこと。

先進的な導入事例



「あづみん」は旧堀金村で運行していたデマンド交通「うららカー」が元になっていました。合併協議の中で、旧堀金村の高齢者に支持されていたデマンド交通が採用されました。人口10万人規模の自治体でその全域を対象にしたのは安曇野市が初めてでした。

国土交通大臣表彰を受賞

市 全域を自由に移動ができる「あづみん」は、導入時から市民の皆さんから好評をいただきました。平成21年には地域公共交通に関する取り組みが他地域の模範となる団体に贈られる「優良団体国土交通大臣表彰」を受賞する

「あづみん」基本情報

●事前登録・予約が必要です

初めて利用する場合、事前登録が必要です。政策経営課（2階11番窓口）、各支所等にある利用登録票を記入し、申し込みください。登録料や更新料は掛かりません。利用日の1週間前から当日利用したい便の発車時刻の30分前までに受付センターに電話で申し込みください。

受付センター ☎71・1233 ☎73・1114
(土日・祝日・年末年始を除く午前7時40分～午後4時40分)

●運行時間・場所

停留所や時刻表はありません。予約した利用者と乗り合いで目的地へ向かいます。乗り合いのため、お迎え・到着時間の指定はできません。時間に余裕を持った利用をお願いします。午前8時から午後5時まで1時間ごとに発車します。

●運行料金

利用者	種類	料金
大人 (中学生以上)	1回	300円
	回数券(11枚)	3,000円
小学生・障がい者	1回	100円
	回数券(10枚)	1,000円
未就学児		無料

障がい者や高齢者に好評

障がい者や高齢者の皆さんに多く利用されています。導入当初から障がい者割引があったことから、障がい者の皆さんの福祉施設への通所などに多く利用されています。導入時には全体の約2割だった障がい者の皆さんの利用が、今では5割近くになっています。

また、運転に不安があったり、運転免許を返納した高齢者の皆さんにも利用されています。タクシーに比べ非常に安価で、料金が一律な「あづみん」は気軽に利用できる公共交通として重宝されているようです。

公共交通によって外に出掛けやすい環境が整うということは、利用者の引きこもりや社会からの孤立の防止にもつながります。「あづみん」は公共交通という本来の役割以外にも、高齢者の自立支援を支えるという側面も備えていると言えるのではないのでしょうか。



高齢者の免許返納が増加

「あづみん」導入の成果の一つとして、運転免許の返納が増えたことが挙げられます。昨今、高齢者による事故も増加していることから、今後返納を検討する高齢者も増えていくと考えられます。



そこで現在検討を進めているのが、初めて「あづみん」を利用する人への支援です。デマンド交通の制度を知っていても、一度利用するまでは不安な人もいます。現在、市では運転免許返納者に9000円分のあづみん乗車券を交付していますが、ただ交付するだけでなく、返納後にスムーズに「あづみん」利用者になっていただけるよう、支援の方法を検討しています。

「あづみん」のこれから

公共交通は走れば走っただけ赤字になります。望まれる交通が何かを検討すると同時に、公共交通の予算を天秤にかけ、市民の皆さんの理解を得ながら、今後の運営を議論していくことが重要だと思えます。今年度行っている市地域公共交通協議会の部会では、要望のあった巡回バスについても検討しています。

「あづみん」は運行から13年目を迎え、改善点も見えてきました。利用者等の意見や財政面も考慮し、今の時代に合った公共交通のあり方を模索していきます。

また、利用者の乗降場所などのデータを生かし、乗降の多い店舗への広告依頼や、市民サービスと組み合わせる年会費を納めていたなど、新たな展開も必要だと感じています。

今後も地域の皆さんの協力をいただきながら、よりよい公共交通を目指して、検討を進めていきたいと思えます。

安曇野市バス(定時定路線)もご利用ください

平日の朝夕、通勤・通学の時間に合わせて安曇野市バス(定時定路線)を運行しています。事前登録・予約は不要です。通勤・通学定期もありますので、車内または社会福祉協議会本所で申し込みください。路線により運行時間が異なります。詳しくは政策経営課へ問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。

- 運行路線 ①豊科駅⇄田沢駅 ②穂高駅⇄明科駅
- ③明科駅⇄白坂口(明科スクールバス兼)
- ☎政策経営課交通政策係 ☎71・2401 ☎71・5155

利用者	種類	料金
大人	1回	200円
	1カ月通勤定期	4,000円
障がい者	1回	100円
	1カ月通勤定期	2,000円
小・中・高校生	1回	100円
	1カ月通学定期	2,000円
未就学児		無料

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 休休館日

※特に記載のない場合、申込時間は開館(開庁)日の午前9時から午後5時まで。入館料等詳細は各施設まで。

公民館

豊科公民館

TEL 72・2158 FAX 73・6401

ふるさと探訪講座

「安曇野道祖神散歩」

歴史の息づかいを感じる道祖神をバスと徒歩で訪れます。全4回開催する講座の2回目です。

日 9月6日(金)

午前8時30分～正午

場 豊科公民館集合(午前8時30分)

内 穂高地域の道祖神巡り

講 高原正文さん(県文化財保護協会常務理事)

費 2000円 定 18人(先着順)

申 8月29日(木)から豊科公民館へ電話で

穂高公民館

TEL 82・5970 FAX 82・3990

押し花教室

「世界に一つだけの小物を作ろう」

身近な花を押し花にして生活の中で使える小物(ボールペン、カード、キャンドルなど)を作ります。

日 9月4日、10月2日、11月6日、27日、12月18日【全5回】(いずれも水曜日)

午後1時30分～3時30分

場 穂高公民館児童室

内 市内在住・在勤者

講 さいとう美花さん(アトリエ美花主宰)

費 5000円(材料費・50分)

定 20人(抽選。参加決定者には後日通知)

申 8月28日(水)・29日(木)に穂高公民館へ電話で

堀金公民館

TEL 72・5796 FAX 72・4900

ふるさと常念の里講座

「拾ヶ堰めぐり」

世界かんがい施設遺産・拾ヶ堰の要所をバスで巡り、歴史を学びます。

日 9月5日(木)

午前8時45分～正午

場 堀金支所ロビー集合

内 市内在住・在勤・在学者

講 青柳和義さん(県拾ヶ堰土地改良区事務局)

費 無料 定 20人(先着順)

申 8月26日(月)から29日(木)に堀金公民館へ直接または電話で

第3回常念フェスティバル

日 8月31日(土) 午前9時30分～午後4時(雨天決行)

場 堀金多目的屋内運動場(常念ドーム)・堀金中央公園

内 ものづくり体験・フリーマーケット・クラフト製品の製作販売や仮装行列・カラオケ大会・ク

明科公民館

TEL 62・4605 FAX 62・5894

明科地域青少年育成市民会議講演会

「あなたは大丈夫ですか?スマホ・ケータイの安心・安全な使い方」

子どもに起こりやすいスマホやインターネットによるトラブル。回避のポイントや対処法について学びます。

日 8月25日(日) 午後2時～3時

場 明科公民館講堂

講 KDDIスマホ・ケータイ安全教室認定講師(認定合格者)

費 無料 申 不要

文化施設

豊科近代美術館

TEL 73・5638 FAX 73・6320

喫茶でワークシヨップ

「親子で楽しむ手形アート」

身体に安全な画材を使って手形作品をつくります。

日 9月8日(日) 午前10時～正午

場 美術館喫茶ロザース

内 親子(子どもは6カ月～小学生)

講 山本深雪さん

費 2500円(材料、ドリンク代2人分) ※当日徴収します

定 10組20人(先着順)

持 エプロンまたは汚れてもいい服装、子どもの写真(必要な人)

文書館

TEL 71・5123 FAX 71・5127

企画展「あづみの?あづみの?安曇野?安曇野市の変遷を探る」

全国的に知名度の高い「安曇野」の現在に至るまでの歴史的経過や関係する人物を、資料を通して紹介します。

日 12月27日(金) まで

場 文書館閲覧コーナー 費 無料

休 土曜日(11月16日は開館)、祝日、9月24日(火)・15日(金)、11月14日(木)・15日(金)

「関連講演会」安曇野文化人の系譜「あなたが案内人」

安曇野の文化人と文化とのつながりの大切さを解説します。

日 9月29日(日)

午後1時30分～3時

場 堀金公民館講堂

講 赤羽康男さん(市民タイムス特別編集委員)

費 無料 申 不要

豊科郷土博物館

TEL 72・5672 FAX 72・7772

開館40周年記念秋季企画展

「絹の道?養われる蚕?自養する蚕」

かつては安曇野の一大産業だった養蚕・天蚕。安曇野の地域を支

つ飛ばし大会など 費 入場無料

他 使用可能な不用品の交換市を行います。不用品のある人は、当日ご持参ください。

三郷公民館

TEL 77・2109 FAX 77・6060

三郷まなび隊 夢は宇宙に!

プラネタリウム観覧と水中万華鏡づくり

を行います。草食恐竜のプラキオサウルスが出迎えてくれます。

日 9月7日(土) 午前7時20分～午後4時40分

場 佐久市子ども未来館

内 市内在住の小学3年生以上の子どもと保護者

ツ飛ばし大会など

費 入場無料

他 使用可能な不用品の交換市を行います。不用品のある人は、当日ご持参ください。

日 9月7日(土) 午前7時20分～午後4時40分

場 佐久市子ども未来館

内 市内在住の小学3年生以上の子どもと保護者

定 親子16組(先着順)

持 雨具、水筒、昼食ほか

申 8月26日(月)から三郷公民館へ電話で。詳細は参加者に後日通知します。



第10回安曇野市民スポーツ祭ゴルフ大会参加者募集

日 10月2日(水) 場 穂高カントリークラブ 内 市内在住・在勤または市出身者

内 種目 男子の部、女子の部 表彰 各部3位まで表彰

費 参加費1,500円、プレー費12,600円(乗用カートなしは1,100円引き)

定 160人(40組)

申 9月15日(日)までに、申込書に必要事項を記入の上、市体育協会事務局へ直接または郵送で。申込書は市体育協会事務局、生涯学習課、市内公民館または市HPから入手できます。

場 399-8211 安曇野市堀金烏川2662 市体育協会事務局(堀金総合体育館内) TEL 88・3516



します。

日 10月12日(土) ①午前10時～②午後1時30分

場 博物館学習室 費 1000円

定 各回20人(先着順)

「関連企画共通事項」

申 8月25日(日)から開催日前日

までに博物館へ電話で



クヌギを食べる天蚕の幼虫

8月の納期

- 市県民税 (2期)
- 国民健康保険税 (5期)
- 後期高齢者医療保険料 (5期)
- 介護保険料 (5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9月2日(月)=

健康づくり情報

「あづみの健康体操」で 楽しく健康づくり

楽しく無理なく運動することができる、市歌に合わせたオリジナル健康体操「あづみの健康体操」。昨年には市内各所を撮影地としたDVDも完成し、市内39の団体や事業所の皆さんに活用されています。あづみの健康体操を活用した健康づくりの取り組みを紹介します。

健康推進課健康支援担当 TEL81・0726 FAX81・0703



2番 りんご狩り動作



介護予防・健康づくりの一環として活用

シルバーカフェ安曇野（清水百合子代表）では「介護予防・健康づくり」を重点テーマに据え、地域の皆さんが生きがいを持って元気に過ごせることを願い活動しています。その一環として、週2・3回行う健康麻雀や体操の時間にあづみの健康体操を積極的に取り入れています。「第2回生き生きうたごえカフェ in 安曇野」でも健康体操を披露。いつものように清水健康運動実践指導者の掛け声とリズムカルな音楽に合わせて、多くの皆さんと一緒に体操を行いました。初めて体操を行う人もいましたが、指導者の振り付けを真似ながら楽しく体を動かしていました。同団体で普段から体操を実践している皆さんからは「肩や体全体が楽になった」「運動不足解消にちょうどいい」「みんなで楽しめて気分転換にもなる」などの感想が寄せられています。



△イベント内でのあづみの健康体操の様子

あづみの健康体操DVD活用団体を募集しています

健康づくりにDVDを活用しませんか。対象の団体に無料で貸与します。

●対象 次の①かつ②③のいずれかに該当する団体

- ①健康づくりのための定期的な活動を行う団体
- ②イベントや行事などで年間12回以上のDVD放映ができる団体
- ③決まった時間、期間にDVDを活用できる団体

●申し込み 令和2年3月31日(火)までに代表者の印鑑、活動計画書(ある団体のみ)を持参の上、健康推進課健康支援担当第1係(穂高健康支援センター内)または健康推進担当(市役所1階12番窓口)へ申し込みください。

動画はインターネットでも公開しています

動画配信サイト「YouTube」または市HPから動画を見ることができます。また、体操の動きを記した資料も配布しています。詳しくは健康推進課へ問い合わせください。



凡例 日日時 期期間 場場所 因内容 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 休休館日
※特に記載のない場合、申込時間は開館(開庁)日の午前9時から午後5時まで。入館料等詳細は各施設まで。

イベント

板前直伝のそば料理教室

農政課農業政策係
TEL71・2427 FAX71・2507
そば粉、そばの実、そばなどを使った板前直伝の家庭でできる本格そば料理を作ります。
回9月12日(木) 午後2時〜4時
場信州安曇野そばの郷
どなたでも
講松本浅間温泉 別亭一花 料理
長・支配人 林正宏さん
費1500円 定15人(先着順)
申8月26日(月)から9月8日(日)に信州安曇野そばの郷(TEL31・5412)へ電話で

安曇野あかしの農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

農政課マーケティング担当
TEL71・2430 FAX71・2507
①料理教室 手打ちうどん
回9月11日・25日(水)
午前10時〜午後1時
費1500円 定15人(先着順)
②切り絵作家松永稔さんによる切り絵教室(月1で開催予定)
回9月14日(土)
午後1時30分〜3時
費1200円 定8人(先着順)
③手作り教室サンキャッチャー
回9月7日(土)
午後1時30分〜3時
費1000円 定8人(先着順)
④お茶にえべや

回9月20日(金)
費600円 定8人(先着順)
⑤体験講習 モロコシアート
回9月28日(土)
費1500円 定15人(先着順)
【共通事項】
場「えべや」 講えべや組合員他
市内在住者(子ども同伴可)
申8月27日(火)から「えべや」へ電話で(TEL88・6275 受付は、火〜日曜日の午前9時〜正午)



おすすめの1冊
「こちらムシムシ新聞社」
「カタツムリはどこにいる?」
三輪一雄/作・絵

紹介する人
赤羽 亜弥さん
【写真右】 泰地くん
【写真左】 陽地くん
(穂高)

この物語の語り手はムシムシ新聞社の若手、七星記者。ある日新聞社に通の手紙が届きます。手紙はカタツムリが大好きな女の子からで、「住んでいる町でカタツムリが見つからず、一体どこにいるのか」というもの。七星記者は、カタツムリは湿った土を好むため、田舎なら今もいるのではないかと考え取材へ飛び立ちます。

この本からは、森や山では多種多様な生き物がカタツムリを食べたり、殻を利用しての文章と絵で知ることができます。

「カタツムリってすごい!」これが子どもたちの率直な感想です。長男はマイマイツツハナバチが殻を利用して子育てをするところ、次男はカラスのメスが卵を作るカルシウムを摂取するために食べるところが印象的だそうです。

庭でカタツムリを見ると安曇野の自然の豊かさにはっとします。

9月の児童館の予定

…乳幼児対象 …参加費
休館日…日曜・祝日

★豊科中央児童館		TEL・FAX72-0122
卓球の日	7日(土) 14:00～15:00	要予約 対象：小学生 定員10人 持ち物：ラケット(ある人)
読み聞かせ	9日(月) 11:00～	
育児相談・身体測定	13日(金) 10:30～12:00	
みんなあつまれ お月見会	20日(金) 10:30～11:30	要予約 50円 定員20組
チャレンジタイム 第4回マレットゴルフ大会		
要予約	対象：小学生 定員15人	28日(土) 10:30～11:30

★高家児童館		TEL・FAX72-5685
読み聞かせ	6・27日(金) 11:00～	
育児相談・身体測定	13日(金) 10:30～12:00	
みんなあつまれ ヨガ	20日(金) 10:30～11:30	要予約 定員25組 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物
地域の知恵袋 豚汁&飯ごう炊さん	21日(土) 10:00～12:00	要予約 100円 対象：乳幼児親子・小学生 定員50人 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物・軍手・おわん・はし

★南穂高児童館「にこここランド」		TEL71-5150 FAX71-5152
読み聞かせ	2日(月) 11:00～11:20	
チャレンジタイム 流しラーメン		
要予約 100円	対象：小学生 定員20人 持ち物：帽子・飲み物・おわん・はし	7日(土) 11:30～12:30
みんなあつまれ ママキッズピクス	26日(木) 10:30～11:30	要予約 定員20組 持ち物：運動のできる服装
育児相談・身体測定	27日(金) 10:30～12:00	

★穂高中央児童館		TEL84-0762 FAX82-9621
みんなで学ぼう 災害の種類と備え ～小さな子どもがいる時にやるべきこと～	9日(月) 10:30～11:30	要予約 定員20組
読み聞かせ	18日(水) 11:00～11:20	
育児相談・身体測定	20日(金) 10:30～12:00	

★穂高西部児童館		TEL・FAX82-2527
ファミリーサポート登録会	2日(月) 10:30～	持ち物：印鑑
育児相談・身体測定	6日(金) 10:30～12:00	
チャレンジタイム お好み焼き作り		
要予約 100円	対象：小学生以上 定員15人	14日(土) 10:30～12:00
みんなあつまれ 歌って踊ってわくわく劇「3匹のこぶた」～劇団4匹のこぶた～		
要予約	対象：未就園児親子 定員30組	27日(金) 10:30～11:30
もぐもぐカフェ	26日(木)・30日(月) 11:15～12:00	持ち物：お弁当・飲み物

※市内9つの児童館は、安曇野市社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。各事業の詳細は地域の児童館までお問い合わせください。
※キッズパークは就園前親子の皆さんが対象の登録制サークルです。

★穂高北部児童館		TEL・FAX83-5494
わらべうた	2・9日(月) 11:10～	
育児相談・身体測定	13日(金) 10:00～12:00	
読み聞かせ	6日・13日(金) 11:00～11:20	
チャレンジタイム ステンドグラスでキャンドルホルダーを作ろう		
要予約 100円	対象：小学生 定員10人	14日(土) 10:30～12:00
みんなあつまれ！	20日(金) 10:30～11:30	9月生まれハッピーバースディ♡
お楽しみ企画 観劇会～劇団こまねずみ～		
対象：どなたでも	24日(火) 10:30～11:30	
みんなあつまれ ぴよぴよほっとカフェ	27日(金) 10:30～11:30	要予約 対象：1才未満の親子・ママニティの人
みんなあつまれ 写真立て作り	30日(月) 10:30～11:30	要予約 定員20組

★三郷児童館		TEL76-0185 FAX76-0186
みんなあつまれ だっこちゃんcafé	2日(月) 10:00～12:00	対象：0歳児～1歳未満児 持ち物：赤ちゃんを寝かせるタオル
ひよこ農園～収穫祭&お礼会～	6日(金) 11:00～12:00	要予約 定員10組 持ち物：カレー用ご飯・スプーン・飲み物
みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪いっぱいおどろろ	9日(月) 11:00～11:30	持ち物：動きやすい服装・飲み物
みんなで学ぼう いざという時の防災食	13日(金) 10:30～11:30	要予約 100円 定員15組 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物
キッズパーク うんどうあそび	17日(火)・18日(水)・19日(木) 10:30～11:30	要予約 対象：17日(火)は2歳児以上、18日(水)は1歳児、19日(木)は0歳児 定員各5組 持ち物：動きやすい服装・飲み物
ちょこっとたいむ 絵本と工作	20日(金) 11:00～	
みんなあつまれ 英語であそぼう with ダレン	26日(木) 10:30～11:30	要予約 定員20組
育児相談・身体測定	30日(月) 10:00～12:00	

★堀金児童館		TEL71-2122・FAX71-2126
みんなあつまれ パンを作って食べよう	7日(土) 10:30～12:00	要予約 100円 定員8組 持ち物：お皿・カップ・スプーン
読み聞かせ	20日(金) 11:00～11:30	
チャレンジタイム 流しそうめん		
要予約 100円	対象：小学生 定員20人 持ち物：おわん・はし・飲み物	21日(土) 11:00～12:00

★明科児童館		TEL62-2482 FAX62-1124
チャレンジタイム クライミング教室		
要予約	対象：小学生 定員20人 持ち物：飲み物・汗拭きタオル・上履き	7日(土) 10:00～11:30
育児相談・身体測定	9日(月) 10:30～12:00	
読み聞かせ	9日(月) 11:00～	
みんなあつまれ リトミック	13日(金) 10:30～11:30	要予約 定員：20組
お下がり会	26日(木) 10:30～	出品者要申し込み。出品者は10時までにお願いします。

9月の各種相談

心の相談

精神科医による精神保健相談 **要予約** 時 14:00～16:00

2日(月)・5日(木)・9日(月)
場間松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX47-9293)

児童・思春期精神保健相談 **要予約** 時 14:00～16:00

12・19・26日(木)
場間松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX47-9293)

精神科医による依存症相談 **要予約** 時 9:30～10:00

5日(木) 場間松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX47-9293)

あずみ野断酒会 時 19:00～21:00

4・11・18・25日(水) 場豊科保健センター 2階和室
健康推進課健康支援担当(TEL81-0711・FAX81-0703)
※体験を語り合いながら断酒を目指します。※4・18日は家族会

心配ごと相談(*は行政相談委員による相談を同時開催)

10日(火)・*29日(日) 時 13:00～16:00
場間穂高地域福祉センター(TEL82-2940・FAX82-9621)

11日(水)・*25日(水) 時 13:00～16:00
場間豊科ささえあいセンター「にじ」(TEL72-3013・FAX72-5422)

*26日(木) 時 13:00～16:00
場間三郷福祉センター(TEL77-8080・FAX77-8081)

13日(金)・*27日(金) 時 13:00～16:00
場間明科総合福祉センター「あいりす」(TEL62-2429・FAX62-5025)

14日(土) 時 13:00～16:00
場間堀金憩いの里うらら(TEL73-5288・FAX73-5775)

子ども・ひとり親家庭・女性の相談 **要予約**

毎週月～金 時 8:30～17:15 ※16・23日は行いません
場間子ども支援課家庭児童相談室(TEL71-2265・FAX72-2065)

子どもと親の相談電話 時 9:00～17:00

毎週月～金 ※16・23日は行いません
場間教育相談室(豊科公民館内)(TEL72-2238・FAX72-2204)

※学校での交友関係やいじめ、ネットトラブル、不登校、発達障害など子育てや教育に関する相談など。まずはお電話ください。

ひきこもりの相談 **要予約**

毎週月～金 時 9:00～16:00 ※16・23日は行いません
場間福祉課障がい福祉担当(TEL71-2251・FAX71-2328)

※おおむね15～64歳のひきこもりについて、ご家族・本人の相談に応じます。

行政書士による無料相談 **要予約**

19日(木) 時 13:00～15:00(相続・遺言手続・成年後見など)
場市役所2階 相談室211・212
間長野県行政書士会松本支部(TEL33-7166・FAX32-0151)

※予約受付は、開催日の2日前まで(平日10:00～16:00)

司法書士による登記・法律無料相談 **要予約**

18日(水) 定6人(先着順) ※予約受付11日(水)9:00～12:00
時 13:30～16:40 ※ひとり30分 場市役所2階 相談室211
間地域づくり課 市民相談室(TEL71-2496・FAX72-3176)

9月の休日当番医 (変更になる場合があります。)

1日(日)	8日(日)	15日(日)	16日(月) 敬老の日	22日(日)	23日(月) 秋分の日	29日(日)
穂高病院 82-2474 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	中田医院 82-2339 [穂高]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]
榎本内科医院 73-0616 [豊科]	根津内科医院 82-8382 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]
山田医院 72-3207 [豊科]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	米倉医院 72-2354 [堀金]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	こばやし内科クリニック 71-1117 [豊科]	和医院 72-2047 [堀金]
山本歯科医院 72-5748 [豊科]	飯島歯科医院 82-0306 [穂高]	天野歯科医院 73-4182 [豊科]	内田歯科クリニック 71-4711 [堀金]	かえて歯科医院 82-4105 [穂高]	飯田歯科医院 73-7618 [豊科]	赤羽歯科医院 77-2114 [三郷]

9月(September)の予定

労働に関する相談

間商工観光部商工労政課(TEL71-2041・FAX72-1340)

ユニオンサポートセンターの相談会 **要予約** 時 18:00～20:00

12日(木) 場市役所4階 会議室403 ※生活相談も含む
※予約は前日の16:30まで。

中信労政事務所の相談会 時 13:00～16:00

12日(木) 場市役所3階 相談室311

わかもの就職サポート相談会 **要予約** 時 13:30～16:30

20日(金) 場市役所3階 相談室312 ※40歳代前半まで
※1回の相談時間50分で3枠。予約は前日の正午まで。

若年者引きこもりやブランクのある人向け就労相談 **要予約**

24日(火) 時 10:00～15:00 場市役所3階 相談室312
申しおじり若者サポートステーション(TEL54-6155・FAX87-1375)

※15～39歳までの人とその家族が対象です。

区・自治会に関する相談 **要予約** 時 10:00～14:00

19日(木) 場市役所2階 相談室211
※1回の相談時間30分で3枠。予約は10日(火)8:30～12:00(先着順)

間地域づくり課まちづくり推進係(TEL71-2494・FAX72-3176)

母乳・育児相談 ※母乳相談は **要予約** 時 9:30～11:00

5・19日(木) 場間穂高保健センター(TEL81-0711・FAX81-0703)
12・26日(木) 場間三郷保健センター(TEL81-0714・FAX81-0703)

25日(水) 場間豊科保健センター(TEL81-0713・FAX81-0703)
※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。

介護相談 時 平日 8:30～17:00

場間中央地域包括支援センター(TEL72-9986・FAX71-2503)

場間北部地域包括支援センター(TEL81-0760・FAX88-3711)

場間南部地域包括支援センター(TEL77-4007・FAX77-4087)

消費生活相談 時 平日 8:30～17:15 (相談受付は16:00まで)

場間消費生活センター(市役所2階)(TEL71-2100・FAX72-3176)
※個人事業者、法人からの相談はお受けできません。
※消費者ホットライン(局番なし)188番「嫌や! (イヤヤ!)」

弁護士による無料法律相談 **要予約**

12日(木)→予約受付日5日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]
26日(木)→予約受付日19日(木) [予約はTEL71-2496へ電話してください]

時 13:30～16:30 ※ひとり20分 場市役所2階 相談室211
間地域づくり課 市民相談室(TEL71-2496・FAX72-3176)

※定員8人を超えた場合は抽選(先着順ではありません)
※係争中の案件、既に弁護士へ相談中の案件はお受けできません。
※同じ案件の再相談、複数回の相談はお断りさせていただきます。

人権よろず困りごと相談 時 9:00～12:00

18日(水) 場堀金公民館会議室3 ※人権相談
間法務局松本支局(TEL32-2571・FAX32-2572)



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/



お知らせ

マイナンバーカード出張受付窓口インイオン

マイナンバーカードの申請がイオン豊科店でできます。ぜひこの機会に申請ください。
日 8月25日(日) 午前10時～午後3時
場 イオン豊科店1階フードコート前
付・申請用写真の無料撮影
他 マイナンバーカードの申請は任意です。申請してから市役所窓口で受け取るまで3週間程度かかります。

公立保育施設等自由見学会

公立認定こども園および穂高幼稚園の自由見学会を開催します。
日 9月5日(木)・6日(金)
場 アクアピア安曇野(犀川安曇野流域下水道安曇野終末処理場)
内 処理場見学、微生物観察、スタンプラリークイズ、ゲームコーナー、農産物販売コーナーなど
費 無料

資源物のガラスびんを出すときの注意点

資源物として回収したガラスびんの中に、異物混入がありました。リサイクルに大きな支障をきたします。材質や形状を確認し、ガラスの空きびん以外を混ぜないように出してください。
◇口部を含む本体全体が乳白色のガラスびんは「ガラス・陶磁器」で出してください。
◇プラスチック製のものは出せません。

道路に隣接する生垣や庭木の適正な管理をお願いします

6月から10月頃にかけて、個人所有地内の生垣や庭木の枝が道路へ張り出し、通行または視界の妨げになることがあります。生垣や庭木は土地所有者に所有権があるため、市で剪定・伐採はできず、これが原因で事故等が発生した場合、土地所有者が責任を問われることがあります。所有する土地周辺の点検を行い、適正な管理をお願いします。
中小企業向け退職金共済制度
国では中小企業で働く従業員のための退職金制度を設けています。社外積立型で、国の掛金助成や税法上の優遇も受けられます。また、パート従業員向けの特例掛金もあります。
国独立行政法人 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業
本部 4 03・6 907・1 234

9月9日「もえるごみ」の収集

穂高クリーンセンターの焼却炉点検のため、9月9日(月)は、「もえるごみ」の収集は行いません。該当地域は、翌日10日(火)に収集しますのでご注意ください。
※詳細は、「ごみ・資源物収集カレンダー」をご確認ください。

【選挙クイズの問題と解答】

広報あづみの294号7月3日発行号で掲載した選挙クイズの解答を掲載します。解答者には、記念品を郵送しました。

Q 投票所に一番乗りした人の役割は？
A 投票箱の中を確認(投票箱に何も入っていないことを確認してもらうためです)

Q 参議院議員には何歳から立候補できる？
A 30歳(参議院議員と都道府県知事は30歳、その他の公職は25歳です)

Q 選挙運動用自動車(選挙カー)にちょうちんを付けて走っても良い？
A 良い(車に付けることができるのはポスター、立札、ちょうちんおよび看板の類と決まっています)

Q 海外に住んでいる日本人が投票できる選挙は？
A 国の選挙(日本の国籍を持っていればできます。これを「在外投票」といいます)

Q この中で、日本にある投票制度はどれ？
A 南極投票(国の仕事で南極にいる人が行う制度で、ファクシミリで投票します)

問 市選挙管理委員会 4 71・2031 6 72・9266

電気は正しく安全に使いましょう

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中して発生します。夏は汗をかきやすく、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。

感電災害を防止するため、電気は安全に正しく使しましょう。
問 中部電気保安協会 大町営業所
4 0261・23・2012

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

専門家に任せて安心!!
相続 贈与 遺言 8月30日(金) 13:00~20:00
※ご都合のつかない方はご相談ください。
9月18日(水) 9:00~17:00
無料相談会開催!!
ご希望の方は
お電話にて
ご予約ください
経営革新等支援機関
佐々木会計事務所
〒399-8303 安曇野市穂高5072番地(安曇野市穂高会館入口)
TEL.0263-82-8210 URL https://www.sasaki-kei.co.jp
◎関東信越税理士会 松本支部所属
税理士・行政書士:佐々木 一夫 税理士・FP:戸澤 康志 税理士:戸澤 綾子

「障害年金」をご存じですか?
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!!
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。
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

★広告掲載の申し込みはアド・コマーシャル(株) (4 29・0212) まで

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 提提出先 他 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。

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

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」
親族に頼らず生きていく選択
医療・介護 看取りの支援
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] 長野市大字石蔵107-17
[要予約] 0120-12-8851

凡例 日日時 期間 場所 内容 対象 講師 費用 定員 持ち物 申し込み 提出先 その他 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。



令和元年度職員採用試験

職員課職員担当
TEL71・2405 FAX71・5155

令和2年4月採用の市職員採用試験(中級・初級等)を次のとおり行います。
日▽1次試験 9月22日(日)
日8月29日(木)までに、受験申込書に必要事項を記入の上、職員課(2階10番窓口)へ直接または郵送で。
受験案内・受験申込書は職員課ま

募集内容

Table with columns: 試験の種類, 試験区分, 採用予定人員, 受験資格. Rows include 中級(保育士), 初級(高卒程度)(行政, 土木), 中級(経験者)(保育士), and 障がい者を対象とする試験.

たは市HPから入手できます。
※郵送を希望する場合、140円切手を同封の上、請求してください。

不用食器リサイクルスタッフ

国廃棄物対策課
TEL71・2490 FAX72・3176

不用食器の無料回収を行います。当日、分別や案内などを行うボランティアスタッフを募集します。

不用食器回収日

9月22日(日)午前9時~11時30分
県民豊科運動広場(雨天中止)

スタッフ説明会

9月11日(水)午後1時30分~3時
豊科公民館2階大会議室
8月30日(金)までに市不用食器リサイクル実行委員会桜井さんへ電話で

安曇野市ファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会

国安曇野市社会福祉協議会
TEL71・1125 FAX73・5775

子どもの一時預かり、認定こども園等の送迎を行うファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会を行います。講習会時には託児もあります。
日10月2日(水)~11日(金)のうち6日間
日次のすべてに当てはまる人
▽市民または市内在勤者で、20歳以上の人
▽働く若い世代を応援したい子どもが好きな人
▽全講座を受講し、受講後協力会員として活動できる人
日30人(申込多数の場合は抽選)
日9月11日(水)までに市社会福祉協議会内ファミリー・サポート・センター事務局(Tel71・1125)へ電話で

▽国および地方公共団体の議会議員▽常勤の国家および地方公務員▽市の附属機関の公募による委員である人▽市税に滞納のある人
日5人
日9月3日(火)までに、申込用紙および小論文を国保年金課(1階10番窓口)へ直接または郵送により提出。応募用紙は同課窓口または市HPから入手できます。
▽小論文テーマ(800字程度)
安曇野市の国民健康保険
安曇野市の国民健康保険
安曇野市、松本市、塩尻市内の県営住宅入居者を募集します。
内▽空き家募集(10月1日付入居の募集)▽補欠募集(募集時に空き家はないが、6カ月以内に空き家が出た場合の募集)
※募集団地の詳細や応募資格については、県住宅供給公社松本事務局へ問い合わせください。
日8月29日(木)までに、必要書類を県住宅供給公社松本事務局へ直接。休日は8月25日(日)のみ受け付けます。

2020年大系線カレンダー
大系線カレンダーの8市町村(松本市・安曇野市・松川村・池田町・大町市・白馬村・小谷村・糸魚川市)の四季折々の風景写真を募集します。
デジタルカメラで撮影されたJPEG形式の写真(4MB~8MB。一人4点まで)
日9月27日(金)午後5時までに電子メールまたはデータを記録した媒体を左記まで郵送。
※当日消印有効
提・問
大町市役所情報交通課交通政策係大町市情報センター内「大系線利用促進輸送強化期成同盟会事務局」(TEL0261・85・0070 FAX0261・21・3801)
otio-riyou@city.omachinagan.jp
おひききアップ教室(豊科会場)
国介護保険課介護予防担当
TEL71・2474 FAX71・2503
口の渴きやむせ、年齢とともに現れる口の機能低下の改善方法など口の健康を学ぶ教室です。

日9月17日(火)~12月18日(水)初回のみ火曜日。10・11月は月3回水曜日(全8回)
午後1時30分~3時30分(初回のみ午後4時まで)
場豊科保健センター
内お口の健康チェック、口腔ケア方法、体の体操、健康ミニ講座(認知症・栄養・葉など)
内市内在住のおおむね65歳以上の人(できる限り全日程参加可能)
費無料 日20人(先着順)
持飲み物
日8月26日(月)から9月6日(金)に、介護保険課(1階11番窓口)へ直接または電話で
他今後穂高地域でも開催予定です。
国保運営協議会委員
国保年金課国保年金担当
TEL71・2029 FAX71・2503
国民健康保険事業の運営に関する重要事項を審議する国保運営協議会委員を募集します。
任期 10月1日~令和4年9月30日(3年間)
内市内在住の20歳以上の国保被保険者で、平日に開催される会議に出席可能な人。ただし、次に掲げる人は除きます。

令和元年度自衛官等の募集
防衛省では特別職国家公務員「自衛官等」の受付および試験を実施します。
試験種目 応募資格 受付期間 試験日
防衛大学校学生 推薦 18歳以上21歳未満の者 9月5日(木)~9日(月) 9月28日(土)・29日(日)
総合選抜 男女 高卒者(見込含)または高専3年次修了(見込含)で、成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者
一般(前期) 18歳以上21歳未満の者(自衛官は23歳未満) 9月5日(木)~30日(月) 1次 9月28日(土)
2次 11月2日(土)・3日(日)
防衛医科大学校医学科学生 男女 18歳以上21歳未満の者 9月5日(木)~30日(月) 1次 10月26日(土)・27日(日)
2次 12月11日(水)~13日(金)
防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生) 男女 高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含) 1次 10月19日(土)
2次 11月30日(土)・12月1日(日)

Table with columns: 試験種目, 応募資格, 受付期間, 試験日. Includes details for 防衛大学校学生, 防衛医科大学校医学科学生, and 防衛医科大学校看護学科学生.

【松塩筑木曾老人福祉施設組合】特別養護老人ホームの職員募集
【随時募集中の嘱託員】▷介護職員(若干名)
普通自動車免許があり、介護職に必要な資格を有する人
組合各施設に事前連絡の上、随時面接により選考
【令和2年度採用の正規職員】(いずれも若干名)
▷看護職員
▷介護職員(昭和49年4月2日以後に生まれた人)
日1次試験 9月28日(土)
普通自動車免許があり、各職種に必要な資格を有する人(令和2年3月末までに取得見込みの資格を含む。学生は令和2年3月末までに卒業見込みの人に限り。)
日9月18日(水)までに組合各施設、事務局(特別養護老人ホーム桔梗荘内)、組合HPから申込書を入力・記入の上、本人が直接事務局へ提出。
日勤務場所は松本市、塩尻市、東筑摩郡、木曾郡の各組合施設
▷詳細は組合HP(TELhttp://aohato.com/)をご覧ください。
日松塩筑木曾老人福祉施設組合事務局 TEL53・5000

～まず低く！頭を守り！動かない！～

シェイクアウト訓練にご参加ください

近年、各地で大規模な地震が発生し、甚大な被害が発生しています。本市でも「糸魚川-静岡構造線断層帯」を震源とした地震の発生が懸念されています。地震発生時の行動を身に付けるため、「シェイクアウト訓練」を実施します。

●日時 9月1日（日）午前8時20分～

●訓練の手順

午前8時20分に防災行政無線、市メール配信サービス、あづみ野エフエム放送を通じて訓練開始の合図をします。合図に従い3つの安全行動（下図「安全行動の1-2-3」）を各家庭や職場などで1分間行ってください。この訓練で安全行動を覚え、「いざ！」というときの「自らの命は自ら守る」第一歩としましょう。

●事前登録をお願いします

シェイクアウト訓練への参加人数把握のため、事前登録にご協力ください。8月31日（土）までに参加登録申込書に必要事項を記入の上、危機管理課（2階東側窓口）へ直接・郵送・ファクス・電子メールいずれかの方法で提出してください。申込書は危機管理課または市HPから入手できます。

(図) 安全行動の1-2-3



シェイクアウト訓練とは？

2008年にアメリカで始まった地震に備えるための防災訓練です。地震が発生したという想定で、その場で各自が身を守るための3つの安全行動①ドロップ（低い姿勢）②カバー（頭・体を守る）③ホールド・オン（揺れが収まるまで動かない）を1分程度行う訓練です。

【9月は防災月間】市総合防災訓練にお出掛けください

災害に強い安全・安心なまちづくりに向け、市総合防災訓練を行います。子ども用防火衣試着や煙道、放水体験、特殊車両展示、非常食の試食などの体験もできます。

日 9月1日（日）午前8時30分～正午 場 防災広場ほか

内 初期消火訓練、救護・応急手当訓練、防災用品取り扱い訓練、検索・救出・搬送訓練、水防訓練など

回 駐車場は市役所本庁舎駐車場をご利用ください。

問 危機管理課危機管理担当 電話71・2119 ファクス72・6739



災害を想定した訓練（昨年の様子）

全国瞬時警報システム（Jアラート） 全国一斉情報伝達試験の実施について

日 8月28日（水）、12月4日（水）、令和2年2月19日（水）の午前11時頃

内 屋外スピーカー、戸別受信機、緊急告知機能付き防災ラジオから訓練放送が流れます。また、メール配信サービスでも訓練放送と同じ内容が配信されます。なお、災害等が発生した場合は実施しません。

問 危機管理課危機管理担当 電話71・2119 ファクス72・6739

消火器の使用期限を確認しましょう

消火器には寿命があります。古くなったもの、期限切れでなくてもさびや破損等により使用に危険が伴うものは交換をお願いします。消火器は不燃ごみとして処分ができないため、次の方法により適切な処分をお願いします。

- ▷ 特定窓口（消火器販売代理店等）へ回収を依頼する。
- ▷ 指定窓口または指定取引場所（消火器メーカー等）へ直接持ち込む。
- ▷ ゆうパック（専用）での回収を依頼する。

新たに住宅用消火器を設置する場合

本体上部に圧力計が付いている、あらかじめガスが充填された蓄圧式を用意してください。詳しくは、消火器リサイクル推進センターのHPまたは電話窓口（電話03・5829・6773）、お近くの消防署まで。

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。

寄附寄贈のお礼(敬称略)

- ▷ 本多通信工業(株) 代表取締役社長 佐谷紳一郎 11万円 市の産業振興のため
- ▷ 石黒敦彦 図書「尾崎喜八」執筆書物20冊 穂高東中学校へ▷ 明科ライオンズクラブ 書籍「『在宅医療』で働く人の一日」ほか 全8冊 明科中学校へ▷ 農事組合法人 旬の味ほりが物産センター組合 組合長 藤原光弘 図書券 堀金小・堀金中へ各10万円▷ 安曇野自家用自動車協会 交通安全教材冊子「まもろうね！6つのやくそく」774冊 市内小学校新入学児童へ▷ 安曇野 十返舎一九に親しむ会 代表 丸山英二 図書「弥次喜多道中 in 安曇野 塩尻 松本 池田 大町」7冊 市内中学校へ▷ (一社) 松本法人会 穂高部会 部長 菅澤一隆 ブルーヒーター5台、ファンヒーター1台、キャスター付き長机2台 穂高東・穂高西中学校へ▷ 昭和49年3月 明科中学校卒業生有志 代表 横山正 ベルカットフレンチホルンケース、チューバギグバッグ 明科中学校へ



災害危険住宅の移転補助

国 建築住宅課住宅係 電話71・2245 ファクス72・3569

土石流・がけ崩れなどの恐れがある土砂災害特別警戒区域内にお住まいの人が、安全な場所に住宅移転する費用の一部を補助します。今回は令和2年度分の受付となります。

内 土砂災害特別警戒区域内の住宅。住宅が区域に含まれるかどうかは、該当地域の事務所へお問い合わせください。

【明科地域】長野県犀川砂防事務所砂防課（電話62・3257）

【その他の地域】安曇野建設事務所整備課（電話72・8308）



働き方改革相談窓口の開設

国 商工労働課商工労働係 電話71・2041 ファクス72・1340

働き方改革に取り組む事業主を対象とした相談会を開催します。社会保険労務士が無料で相談に応じます。

日 毎月第3水曜日 初回9月18日（水）午後1時30分～4時

場 市役所3階相談室314

内 就業規則・賃金規定の見直し、

人権問題専用電話

国 人権男女共同参画課 電話71・2406 ファクス71・5155

女性や子どもに関する問題、いじめ、体罰、同和問題、障がい者の人権問題などでお困りの人は、ご利用ください。

▽ みんなの人権110番 電話0570・0003・110

▽ 子どもの人権110番 電話0120・0007・110

▽ 女性の人権ホットライン 電話0570・070・810

問 長野県地方事務局松本支局 電話32・2571 ファクス32・2572

◆お詫びと訂正◆

広報あづみの295号（7月17日発行）19頁、穂高中央児童館 児童館祭りの時間 【誤】0000～0000 【正】900～1300 お詫びして訂正いたします。

梓橋が完全3車線化されます！

県では梓橋の渋滞緩和を目的として、梓橋の完全3車線化工事を行います。工事は本年秋頃着手予定です。通行規制等でご不便をお掛けしますが、工事へのご理解とご協力をお願いします。

問 監理課国県事業推進担当 電話71・2332 ファクス72・3569

◆これまでの経過

平成26年11月、梓橋早期改修連絡協議会から「梓橋の新設（改修）の早期着工の請願」（署名21,524人）が市議会に提出されました。これを受け市は平成27年11月に梓橋の交通量調査を行い、朝夕最大約700mの滞留長を確認しました。

平成28年8月、市および市議会より梓橋を管理する長野県松本建設事務所に渋滞対策の検討を要望し、このたび県で事業化されました。



凡例 日 日時 期間 場所 内容 対象 講師 費用 定員 持ち物 申し込み 提出先 その他 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。



軽自動車税の税制改正について

国税務課 課税係
TEL71・2484 FAX72・2065

令和元年度税制改正により、10月1日から軽自動車税に「環境性能割」が導入されます。それに併せ、現行の軽自動車税は、「種別割」として名称が変わります。この改正に伴い、軽自動車税(市税)は、「環境性能割」と「種別割」の2つで構成されることとなります。

なお、軽自動車税「種別割」の適用は、令和2年度課税分からとなります。〔種別割〕へと名称が変わりますが、税率の変更はありません。

環境性能割の創設

10月から消費税率が10%に上がります。それに伴い、自動車取得税が廃止になり、自動車税および軽自動車税に「環境性能割」が創設されます。10月1日以後に取得した車両(取得価格が50万円を超えるもの)に課税されることとなります。なお、当分の間、長野県が賦課徴収を行います。



毎年1回の特定健診で体の状態をチェック!!

国保年金課
TEL71・2473 FAX71・2503

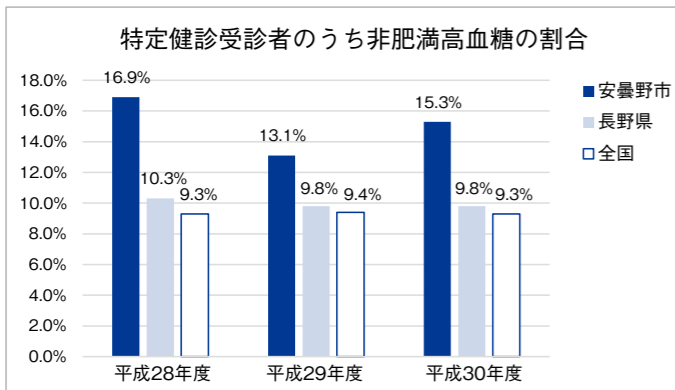
昨年の結果と比べてみましょう

特定健診は、心臓病や脳血管疾患などの生活習慣病を早期に発見し、予防するための健診です。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診を受けることが必要です。毎年受診し、過去の結果と比較して悪化している項目がないか確認しましょう。

安曇野市は 非肥満高血糖の人が多く

長野県や全国の平均と比べ、安曇野市ではお腹周りは基準値以下なのに血糖値が高いという人が多くなっています。高血糖は、糖尿病や、動脈硬化(血管の老化)から脳梗塞などを発症する危険性が高くなります。

病気の芽を早いうちに発見し、生活習慣を見直すことが大切です。元気なときこそ健診を受けましょう。



(国保データベース 健診・医療・介護データからみる地域 より)

特定健診はお済みですか
40歳以上の国民健康保険加入者を対象に、市内の契約医療機関で受診できる個別健診を、令和2年2月29日まで行っています。約1万円かかる健診が、自己負担1000円で受けられます。新たに受診を希望される人は、国保年金課まで申し込みください。

また、人間ドックの受診費用の一部を助成しています。受診される人は医療機関へ直接予約後、助成申請をしてください。

健診を受けると、国保健康ポイントが貯まります。

グリーン化特例(軽課)の特例期間が2年間延長されます

この特例は軽自動車の燃費性能等に依りて、購入した翌年度に課税される軽自動車税「種別割」の税率を軽減するものです。このたびの見直しで特例期間が2年間延長されます。

○適用期間

平成31年4月1日～令和3年3月31日

「環境性能割」の税率(乗用車の例)

区分(軽三輪以上)	税率	
	自家用	営業用
電気軽自動車等	非課税	非課税
★★★★かつ令和2年度燃費基準+20%達成車		
★★★★かつ令和2年度燃費基準+10%達成車	1.00% (非課税)※	0.50%
★★★★かつ令和2年度燃費基準達成車		
★★★★かつ平成27年度燃費基準+10%達成車	2.00% (1.00%)※	1.00%
上記以外の車		

「電気自動車等」とは電気軽自動車および天然ガス軽自動車(平成30年排出ガス規制適合または平成21年排出ガス規制からNOx10%低減達成)

「★★★★」とは電気自動車等を除き、平成30年排出ガス基準50%低減達成車または平成17年排出ガス基準75%以上低減達成車

※消費税引上げに伴う対応として、令和元年10月1日から令和2年9月30日までの間に取得した自家用乗用車については1%が臨時的に軽減されます。



他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者に問い合わせください。

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
【来年度入園希望者向け】第1回森の子入園説明会	先生と在園保護者が園での生活などをお話しします。	9月19日(木) 午後0時30分～2時 園野外保育森の子	来年度入園希望者 費100円	園野外保育森の子 TEL090・7000・6810
【国営アルプスあつみの公園(堀金・穂高地区)】ぎっちょかご作り	ムギワラを使って、ギリギリスや鈴虫などの鳴く虫を入れる虫かご「ぎっちょかご」を作ります。	8月31日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時 あつみの学校 社会科教室	各回5人(要申込) 費200円(別途入園料必要)	園国営アルプスあつみの公園 堀金・穂高管理センター TEL71・5511 FAX71・5512
第14回マタニティの集い in 安曇野 ～赤ちゃんから教えてもらおう!～	赤ちゃん子育て中のお母さんとの交流やおじいちゃんおばあちゃんになる人向けに最近の子育て事情についてお話しします。	8月25日(日) 午前9時45分～ 園豊科交流学習センター きぼう	どなたでも 費無料 定員50人	園安曇野地区助産師会 北澤 TEL090・9978・4616
2019年度後期 信州大学市民開放授業	信州大学では学生と一緒に受講する機会として、大学の授業を一般市民に開放しています。	9月26日(木)～令和2年1月下旬 園信州大学各キャンパス	後期開講科目9,400円(1授業科目) ※詳細は募集案内をご覧ください。	9月26日(木)～10月16日(水)の試験期間に授業を試験の上、各キャンパスの受講窓口でお申し込みください。【教育学部のみ10月3日(木)～】 園学務部学務課教務グループ TEL37・2870

自転車での健康づくり実証実験 参加者の声をお届けします!

自転車のまちづくり

自転車に乗ることで健康増進にどのような効果があるのかを、松本大学と連携し検証する「自転車を活用した健康づくり実証実験」の様子を掲載します。今回は参加者の声を聞きました。

園政策経営課企画担当 TEL71・2401 FAX71・5155

辰口智子さん(穂高)

サイクリングを楽しみたいと思い自転車を購入したところ、この教室の募集があり参加しました。体力もつけたいと思っていたので、自分にぴったりの教室だと思いました。普段は2日に一度、仕事前に15kmを目安に自転車に乗っています。教室に参加してからは、体を動かさないと気持ち悪いと思うようになりました。

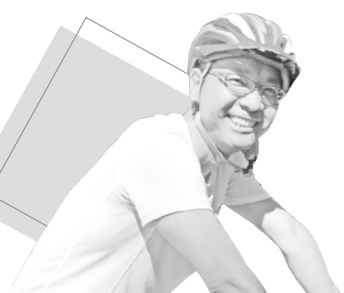
安曇野の美しい自然や風、川の音、季節によって変わる花の香りを楽しみながら体を動かすことができるのがサイクリングの魅力だと思います。自分の力でどこまでも行けるような気がして、楽しくてリフレッシュにも最適です。



後藤庸介さん(穂高)

自転車通勤を始めようと思っていたところ、正しい乗り方や体の変化を学べる教室があることを知り参加しました。普段は自転車で通勤しているほか、週末には子どもとサイクリングを楽しんでいます。教室に参加してから徐々に体力が向上していることを実感しています。

安曇野の田園風景の中、雄大な北アルプスを見ながらサイクリングを楽しむことができるのは爽快で贅沢な環境だと思います。もっと体力をつけて、安曇野市内を一周することが今後の目標です。





磨いた技で初の快挙

7/28 長野県消防ポンプ操法大会

火災発生時に備え、機器操作の迅速さや正確さなどを競う第61回長野県消防ポンプ操法大会に、市消防団第11分団が出場し、第2部小型ポンプ操法で長野県の頂点に立ちました。安曇野市の出場チームが県大会で優勝したのは初めて。本年度は全国大会が開催されないため、最高位で有終の美を飾りました。

また、同日第28回長野県消防ラッパ吹奏大会に出場した市消防団音楽喇叭隊は7位の成績を収めました。



「演じる」の第1歩を後押し

7/30 トランクシアター・プロジェクト 2019 演劇ワークショップ

10月4日(金)にあづみのコミュニケーションで上演する「月夜のファウスト」の関連イベントとして、演劇の基本を学ぶWSが行われました。参加者は指定された役柄などになりきり、演じることの基本や楽しさを学びました。初めて演劇を学んだ山崎綾音さんは「自分とは違う人やものの気持ちを考えて演じるのは難しかったが、演じることを楽しみながら学ぶことができた」と話してくれました。



7/27 あづみ野祭り



8/3 わさび祭り納涼祭

各地で恒例の夏祭り

あづみ野祭り、ふるさと夏祭り、わさび祭り納涼祭

市内各地で恒例の夏祭りが行われました。

7月28日、豊科では第40回あづみ野祭りが行われ、踊り連の掛け声が街中に響き渡りました。降雨のため、踊りと山車のコンテストは中止となりました。

8月3日には、穂高で第33回わさび祭り納涼祭、三郷で第31回ふるさと夏祭りが行われ、地域の幅広い世代が集い、地元の夏の夜を大いに楽しんでいました。



8/3 ふるさと夏祭り

水資源守る活動に大臣表彰

8/5 水資源功績者表彰受賞

国土交通省は、都内で国土交通大臣表彰「水資源功績者表彰」を開催し、安曇野市など3個人4団体を表彰しました。この表彰は、水資源の開発や保全に関わる表彰で、安曇野市は自治体で唯一、受賞しました。この受賞は市がこれまで地下水や水循環など水資源に関する調査研究を行い、地域住民、事業者と協働して水資源の保全に係る活動を長年にわたり実施してきた功績が認められたものです。これらの取り組みは「広報あづみの9月号(9月18日発行)」に掲載します。

【主な取り組み】

- H18 「安曇野市水資源対策協議会」設立
- H25 「安曇野市地下水の保全・涵養及び適正利用に関する条例」制定
- H27 「名水サミット in 安曇野」開催
- H28 環境省名水百選選抜総選挙「景観部門」、「観光地部門」全国第1位
- H29 「安曇野市水環境基本計画・行動計画」策定
- H30 「流域水循環計画」(内閣官房水循環政策本部事務局)認定(国の水循環基本計画を受けて新たに策定された計画として全国初認定)



男女平等な社会へ意識改革を

7/13 男女共同参画フォーラム 2019

安曇野市民でもある太田副知事を迎え、「あなたが創る安曇野の未来」をテーマに講演会が開かれました。太田副知事は男女平等を実現するための県の事業とSDGsの関係などを解説するとともに、「本当の意味で男女平等を実現するには、それぞれが男女に対する考え方を昔と変える必要がある」と述べました。講演会後には、パネルディスカッションが開かれ、市内事業所の取り組みなどが紹介されました。



クヌギ畑で淡緑色の宝探し

7/25 天蚕飼育ボランティアが蕨収穫初体験

市天蚕振興会では、穂高有明の特産である天蚕への関心を高め、担い手を増やそうと、飼育ボランティアによる天蚕蕨の収穫を行いました。当日は応募した3人のボランティアが参加。クヌギの葉に隠れるように作られた淡緑色の蕨を収穫しました。山形村から参加した務台歩さんは「隠れた蕨を探すのは宝探しのようだった。慣れてくるとうまく見つけられるようになり楽しかった」と充実した表情で話してくれました。



たくましい安曇野の子どもを育む ACS事業の活動を紹介

市では、学校運営に広く保護者や地域住民の皆さんが参画し、開かれた特色ある教育を進めるACS (Azumino-city Community School) 事業に取り組んでいます。学習支援やクラブ活動の指導など、さまざまな分野で地域住民の皆さんに子どもの教育に関わっていただいています。

今回は事業の一環として行われた、学校支援活動から関係者の声を紹介します。

● 7月に行われた学校支援活動（一例）

- ①堀金小…裁縫学習支援
- ②豊科北中…総合的な学習の時間（太鼓）
- ③穂高北小…八面大王劇
- ④明南小…クラブ活動（折り紙）
- ⑤三郷中…自主学习支援



● 学校支援活動の指導者と参加生徒の声

【明南小学校で折り紙の指導をした横内さん】

今回は折り鶴を子どもたちと作りました。作品が特別なものに見えるように、手作りの台座を用意するなど、子どもたちが意欲的に取り組めるよう工夫しています。

【豊科北中学校で太鼓演奏の指導を受けた能登屋さん】

あづみ野太鼓の講座は、先輩たちがやっているのを見て楽しそうだと思い参加しました。楽しみながらボランティアの皆さんに教えてもらっています。

「学校応援隊」を募集

学校支援活動に参加いただける「学校応援隊」を募集しています。地域の子どもの得意分野を教えてくださいませんか。募集内容は随時発信します。詳しくは市HPをご覧ください。学校教育課（3階7番窓口）へ問い合わせください。

☎学校教育課学校教育係 TEL71・2460 FAX71・2338



本庁舎夜間・休日開庁日
時間延長窓口 9月3日(火)・17日(火)
 (午後5時15分から8時まで)
休日開庁日 8月25日(日)・9月22日(日)
 (午前8時30分から正午まで)
 ※転出入・転居等一部業務のみ取り扱い
 ます。事前に問い合わせください。
 ※令和2年1月から時間延長窓口の実施
 日を毎月第2火曜日に変更します。

広報 あづみの
 発行日 令和元年8月21日
 編集・発行 長野県安曇野市役所政策部
 秘書広報課 秘書広報担当
 TEL0263・71・2000 FAX0263・71・5000
 URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>
 E-mail info@city.azumino.nagano.jp
 印刷 (有)安曇印刷 印刷経費1部22円

次回発行…お知らせ版 **9月4日(水)**

古紙配合率60%
 再生紙を使用しています。



肝に銘じたいです。

◆原因は「LOO」。正しい明快な答えを求めているがちですが、複数の原因が重なる場合も多くあります。自死の問題は16人の方に16通りの理由があったことを

人口と世帯 2019.8.1 現在 () 内は対前月比
 人口 97,610人 (+30) 男 47,314人 (+31) 女 50,296人 (-1)
 世帯 39,894世帯 (+8) ※住民基本台帳に基づく人口および世帯数

本庁舎 〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地
 穂高支所 〒399-8303 長野県安曇野市穂高6658番地
 三郷支所 〒399-8101 長野県安曇野市三郷明盛4810番地1
 堀金支所 〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川2750番地1
 明科支所 〒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
 FAX 0263-82-6622
 FAX 0263-77-6060
 FAX 0263-72-4900
 FAX 0263-62-4747

各支所への電話は本庁舎から転送します

編集後記

◆梅雨明けと同時に寝苦しい日々がスタートしました。安曇野は、昼間は日差しも強くあついですが、朝晩はその暑さが和らぎ、過ごしやすくなるはず…なのに、もう8月も半ば過ぎ。遅れてきた夏を駆け足で楽しみたい。

◆久々にカブトムシを目撃。昔は平気でしたが大人になってからは苦手になってしまいました。逆に食べ物は食べられるようになったものが多くご飯がモリモリ進みます。おかげさまで私のお腹を見た奥さんが「妊婦みたい」と言。猛暑でも食欲が衰えず困っている令和の夏です。

◆最近eスポーツという言葉をよく聞きます。いわゆるコンピュータゲームなどをスポーツ競技として捉える際の名称で、8月には米ラスベガスにおいて世界最大級の大会が行われました。長野県でも国体に合わせた都道府県対抗大会の予選が行われるということで、いつか参加してみようかな。