



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
<b>お菓子づくり講座</b> 食材にこだわった明科の老舗笹屋のみたらしだんごを再現します。 依田増千さん(笹屋店主)	10月2日(月) 10:00~12:00 場 明科公民館調理実習室	費700円 定15人(先着順)	9月25日(月)・26日(火)に 電話で 明科公民館 Tel.62-4605
<b>健康長寿講座 これからの人生教室</b> エンディングノート、遺言書、後見制度、家族信託などについての理解を深めます。 講 依田麻衣子さん(行政書士)	10月5日(木) 13:30~15:00 場 三郷公民館講義室	費200円 定20人(先着順)	9月28日(木)から電話で 三郷公民館 Tel.77-2109
<b>初級・中級者向けスマートフォン講座</b> スマホを便利に楽しく使おう アプリの基本的な使い方、おすすめアプリの紹介、災害への備えなどを学びます。 講 スマホ販売ショップ店員	10月17日(火) 9:30~11:30 場 豊科公民館大会議室	費200円 定15人(先着順) 持 スマートフォン	10月3日(火)から6日(金)に 電話で 豊科公民館 Tel.72-2158
<b>豊科の宝③ 見えない宝・地下水のはなし</b> 安曇野の地下水はどこからきてどこへ行く?かつて郡都と呼ばれた豊科地域発展の礎に迫ります。 講 齊藤雄太(市職員)	10月4日(水) 13:30~15:00 場 豊科公民館大会議室	費無料 定70人(当日先着順)	申 不要 豊科公民館 Tel.72-2158
<b>自然体験講座 秋の乗鞍高原滝巡り</b> 秋の乗鞍高原の「番所大滝」「善五郎の滝」「三本滝」をトレッキングして巡ります。 講 松田貴子(豊科郷土博物館) 中田光男さん(前穂高公民館長)	10月13日(金) 予備日19日(木) 6:20~17:00 場 穂高会館駐車場集合	費200円 定24人(抽選)	9月28日(木)・29日(金)に 電話で 穂高公民館 Tel.82-5970
<b>岩山山ウォーキング</b> 接吻道祖神や六地藏などの史跡を見ながら眺望の良い山道を散策します。 講 潮沢口マンの会のみなさん	10月19日(木) 8:40~15:00 場 第2白坂トンネル駐車場集合	費200円 定20人(先着順) 持 昼食	10月10日(火)・11日(水)に 電話で 明科公民館 Tel.62-4605
<b>教養講座 自然教室⑥ 植物の知恵</b> 植物ホルモンの知られざる大事な動きを学びます。 講 吉澤国雄さん(日本植物生理学会会員)	10月26日(木) 13:30~15:30 場 三郷公民館講義室	費200円 定20人(先着順)	10月18日(水)に電話で 三郷公民館 Tel.77-2109
<b>明科地域の寺院の沿革</b> 古来から明科地域にある明科廃寺、光久寺などの歴史、特徴、宗派などを解説します。 講 大澤慶哲さん(安曇野市文化財保護審議会委員)	10月12日(木) 10:00~11:30 場 明科公民館講堂	費無料	明科公民館 Tel.62-4605
<b>堀金のお宝発見講座 堀金村の戦争</b> 「戦没者遺影集」に載った戦没者の足跡を追います。 講 原明芳(豊科郷土博物館館長)	10月16日(月) 19:00~20:30 場 堀金公民館講堂	費無料 定80人(当日先着順) 他「ふるさと堀金を楽しむ会」との共同開催	申 不要 堀金公民館 Tel.72-5796
<b>古文書公開講座 初心者向け古文書入門講座</b> 演題:私の古文書読み人生~続く難読文字への挑戦~ 講 青木教司さん(元松本城管理事務所研究専門員)	10月18日(水) 13:30~15:00 場 穂高公民館第2会議室	費無料 定20人(先着順)	10月3日(火)・4日(水)に 電話で 穂高公民館 Tel.82-5970

く  
ら  
し

自  
然  
・  
科  
学

歴  
史

## 三郷地域・堀金地域 市民運動会 参加者募集!

三郷地域は5年ぶり、堀金地域は通常に戻しての開催です。各地域の皆さんのご参加をお待ちしています。

### 三郷地域

個人の参加申し込みも大歓迎!皆さんがつながる運動会を計画しています。

10月22日(日)8:30~11:30(受付8:00)

場 三郷文化公園グラウンド

対 三郷地域在住者

内 「大声勝負!」や「三郷〇×クイズ」など

申 三郷公民館 Tel.77-2109



### 堀金地域

地区公民館のほか、各種団体も参加します。競技種目・時間などの詳細は市HPをご覧ください。

10月15日(日)9:00~12:00(受付8:30)

場 堀金小学校グラウンド

対 堀金地域在住者

内 「堀金ウルトラクイズ」や「玉入れ」など

申 堀金公民館 Tel.72-5796



## 各種情報コーナー

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。

<b>アウトドアパーク</b> 10年目を迎えるアウトドアパーク。充実のマーケットやアクティビティで、アウトドアを思いっきり楽しめるイベントを開催。コスモスも見頃です。	9月30日(土)、10月1日(日) 10:00~16:30 場 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区段々原っぱ	費無料(無料入園日)	国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel.71-5511
<b>シニアのためのスマホ教室+終活応援講座</b> スマホの基本操作、インターネット、アプリ、ラインの活用を学びます。健康・終活に役立つ情報も必見。	9月27日、10月25日、11月22日、12月20日 水曜日・14:00~15:30 場 豊科公民館大会議室	費無料 定15人(先着順)	NPO法人シニアプラネット 宮澤さん Tel.070-4350-7406
<b>自由保育所ひかりの子 ファミリースポーツデー</b> 親子で綱引きやパン食い競争を楽しみます。お昼ご飯はみんなでお餅をついて食べます。	10月7日(土) 10:00~13:30 場 自由保育所ひかりの子	未就園児 費無料	10月6日(金)までに電話で 自由保育所ひかりの子 Tel.82-1853
<b>シンポジウム「安曇野の魅力を知らう」</b> ガイドブックを片手に、安曇野市、池田町、松川村を周遊観光する「安曇野スタイル」のイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。	10月8日(日) 14:30~16:30 場 豊科交流学習センター「きぼう」 ※ガイドブック配布有	費無料 定100人(先着順)	安曇野スタイルネットワーク実行委員会 azuminostyle.nw@gmail.com
<b>秋季愛犬のしつけ方教室(全6回)</b> 人と犬との良い関係を築き安全で快適な暮らしをするため、飼い主のマナーやモラル、犬のしつけ方を学びます。	【開校式・学科講習】10月8日(日) 13:30~16:00 場 安曇野市堀金支所 ※以降11月12日まで毎週日曜日に 実技講習 9:30~11:00 豊科南部総合公園愛犬広場 他	費5,000円(教材、ゼッケン、修了証等) 定30人	長野県動物愛護会安曇野支部事務局 Tel.40-1943
<b>2023年 井口喜源治記念館定期講演会</b> 「清澤淵が説いた自由主義の強さ」 権威主義が隆盛に見える時代に、清澤淵が説いた自由主義の強さについて話を聞きます。	10月14日(土) 14:00~16:00 場 碌山公園研成ホール 講 井上亮さん(日本経済新聞社総合解説センター編集委員)	費無料 定80人(先着順)	井口喜源治記念館 Tel.82-5570
<b>つむぐ広場ココクル ポッチャ体験会</b> 障がいの有無、年齢に関係なく楽しめるポッチャ。投球方法から試合まで体験します。ルールは簡単なのに、やってみると奥が深いポッチャを一緒に楽しみましょう。	10月21日(土) 13:30~15:30 場 堀金公民館講堂	小学生以上 費無料 定15人(先着順)	氏名と連絡先を10月15日(日)までに、つむぐ広場ココクル・松永さんへファクスまたは電子メールで Fax.88-6836 hirobakokokuru@gmail.com
<b>信濃教育会生涯学習講座「哲学の道」</b> 演題:「哲学へのいざない 一言葉と沈黙」 普段あまり意識しない「言葉」について考え、言葉の持つ力と限界などに迫ります。	10月28日(土) 9:20~12:10 (9:00~受付) 場 信濃教育会生涯学習センター 講 藤田正勝さん(京大名誉教授)	費無料 定70人(先着順)	10月20日(金)までに信濃教育会生涯学習センターへ電話・ファクス・電子メール・同HPから Tel.72-9991 Fax.72-9985 center@shinkyu.or.jp
<b>安曇野テニス 火曜日ナイタースクール</b> ある程度ラリーができる初級者、中級者を対象としたナイタースクールを行います。	11月7日~1月9日 火曜日・19:00~21:30 ※1月2日を除く全9回 場 常念ドーム	費6,000円 定12人(先着順) 持 硬式用ラケット、テニスシューズ	10月7日(土)から22日(日)に安曇野テニス協会HPの掲示板から 安曇野テニス協会・太田さん Tel.090-8329-6991
<b>出前健康講座</b> 介護保険や病気、運動などの、日ごろから気になる・興味があることについて、講義や運動教室を行います。ケアマネジャーやリハビリセラピスト、介護士、看護師などの専門職がご希望の日程・場所に向向き、皆さんの健康管理をお手伝いします。	平日9:00~16:00の間 ※17:00以降・休日は要相談 場 申込者ご準備ください	費無料	社会医療法人財団 慈泉会 相澤地域在宅医療支援センター 安曇野 Tel.31-3171