

凡例 日日時 場所 内容 対象 期間 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。



足腰らくらく体操 ステップアップ教室

介護保険課介護予防担当
(TEL 71・2474 FAX 71・2503)

足腰を鍛え、体力・筋力アップを目指す教室です。

日 8月24日～11月16日の間で、おむね週1回月曜日(全12回) 午後1時30分～2時30分

※時間が異なる回があります。詳細は申込者にご案内します。

場 穂高健康支援センター

対 おおむね65歳以上で次の項目すべてに該当する市内在住者

▽過去に足腰らくらく体操教室に参加したことがある人。
▽週に2日以上かつ1回30分以上の運動を1カ月以上継続している人。加えて、立位で体操ができ、続けて15分程度歩ける人(医師から運動制限の指示がある人、関節に強い痛みがある人、足腰らくらく体操教室夏コース参加者は参加できません)。

内 姿勢づくり、関節痛予防のための筋トレ・ストレッチ、野外ウォーキング、体力測定、歯科講話ほか

費 無料 **定** 20人(先着順)

申 7月27日(月)から31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、秋以降に通常コースを穂高・豊科・三郷で開催予定です。

認知症サポーター養成講座

介護保険課介護予防担当
(TEL 71・2474 FAX 71・2503)

認知症に関する基礎知識の解説と対応方法等を正しく理解し、地域にいる認知症の人やその家族を見守り、手助けする人を増やすため、養成講座を開催します。

日 8月29日(土) 午後2時～4時(開場 午後1時)

場 豊科ふれあいホール

対 市内在住・在勤者 **費** 無料

定 20人(先着順。新規の人を優先)

申 7月27日(月)から31日(金)に介護保険課(1階11番窓口)へ直接または電話で

他 受講者には認知症サポーターの証であるオレンジリングを差し上げます。また、事業所代表の受講者には、事業所に認知症サポーターがいることを表すステッカーも交付します。

行政改革推進委員会委員

総務課行政管理係
(TEL 71・2408 FAX 71・5155)

第4次行政改革大綱・アクションプランの進捗管理について検討する委員を募集します。委員会は公募委員・学識経験者・民間団

体代表者など15人以内で構成します。

対 20歳以上の市内在住・在勤者。ただし、次に掲げる人を除きます。

①国および地方公共団体の議会の議員②常勤の国家公務員および地方公務員③本市の附属機関等の公募による委員④市税の滞納がある人

※委員会は原則平日の日中に開催します。

内 任期 委嘱の日(令和2年11月を予定)から2年間

報 報酬 市が規定する額

選 考方法 申込書および小論文による書類選考(書類は返却しません)。選考結果は9月下旬に応募者全員に通知します。

定 4人以上

申 8月31日(月)までに申込書に記入・押印の上、小論文を添えて、総務課(2階9番窓口)へ直接または郵送(当日消印有効)で。申込書は同課窓口または市HPから入手できます。

小 論文テーマ
「安曇野市行政改革への提案」(様式任意・800字程度)
提 下399・8281(住所記載不要) 総務課行政管理係宛

相続登記特別無料相談

県内の司法書士事務所で相続登記の相談を無料でお受けします。「土地の登記名義が先代のままになっている」、「実家が相続登記をせず空き家となっている」、「遺産の相続、遺言について教えて欲しい」等、さまざまな相談を受け付けます。

日 8月3日(月)～7日(金) 午前9時～午後4時

場 県内の各司法書士事務所(長野県司法書士会HPに掲載)

費 無料

申 お近くの司法書士事務所へ事前にご連絡の上、お出掛けください。

関 長野県司法書士会

TEL 026・232・7492 FAX 026・232・6699

司法書士による無料電話相談 「空き家問題110番」

長野県青年司法書士協議会では、空き家に関する電話での無料相談を実施します。空き家の売買や相続、利活用等、空家問題の解決をお手伝いします。

電話 番号(フリーダイヤル) TEL 0120・448・788

日 8月10日(月) 午前10時～午後4時 **費** 無料

関 環境課空家対策室 TEL 71・2011 FAX 72・3176

花火による火事や事故に注意

夏の風物詩である花火ですが、取扱いを誤ると怪我や火事につながります。次のことに注意し、安全に楽しみましょう。

- ▷注意事項や使用方法を必ず守る。
- ▷花火を人や家に向けない。
- ▷燃えやすい物の近くや風が強い中で遊ばない。
- ▷水の入ったバケツを用意する。
- ▷たくさんの花火に一度に火をつけない。

関 お近くの消防署へ

「第23回長野県障がい者文化芸術祭inながの」 作品展
福祉課障がい福祉担当
(TEL 71・2251 FAX 71・2328)

絵画や川柳など、日頃の文化芸術活動の成果作品を募集します。

対 県内に住所を有する障がいのある人

内 部門 絵画・手芸・工芸・書道・写真・文芸・川柳

作 品の要件等 令和元年8月以降に制作したもの。応募は文芸・川柳部門を除き、1人(1グループ)1点まで。各部門の規格や要件等、詳細は市HPをご覧ください。

申 文芸・川柳部門は、8月31日(月)までに長野県障がい者文化芸術

祭事務局へ出品申込書と作品を提出。それ以外の部門は、8月7日(金)までに、福祉課(1階14番窓口)または各支所地域課へ出品申込書を提出。作品の搬入については、申込者に改めてご案内します。申込書は提出場所または市HPから入手できます。

応 募作品の掲示について
応募作品は審査を行い、実行委員会HPで入賞作品等を紹介し

ます。また、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて会場展示および県内巡回展示を行います。

【会場展示】
日 9月17日(木)～22日(火)

午前9時30分～午後4時30分
長野県障がい者福祉センター「サンアップル」(長野市下駒沢586)

主 催 長野県・第23回長野県障がい者文化芸術祭実行委員会

長 野県障がい者文化芸術祭 検索



海で事故を起こさないために～海上保安庁からの6つのお願い～

海水浴で起こる事故のほとんどは、簡単なことを守らなかったことが原因で起こっています。心構えで、海での事故はほとんど防げます。一番大切なものは「命」です。次のことを守って、安全にお楽しみください。

- ①指定された海水浴場で、指定された期間に泳いでください
- ②小さな子どもから目を離さないでください
- ③急な深みや離岸流に注意してください
- ④波の高い時には海に近づかないでください
- ⑤お酒を飲んだら泳がない、海中転落に注意してください
- ⑥「せっかく来たから少しくらい」と言って無理をしないでください



海の安全情報

検索

関 第九管区海上保安本部 海の安全推進室 TEL 025・285・0118

松本広域連合消防職員募集

令和3年4月に採用予定の松本広域連合消防職員(初級)の採用資格試験を行います。

試験の種類	試験区分	採用予定人員	受験資格	申し込み	その他
初級	消防	若干名	平成9年4月2日～15年4月1日に生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有する人 ※4年制大学卒業者と4年制大学卒業予定者は受験できません。	8月24日(月)～31日(月)必着で、松本広域連合事務局へ簡易書留により郵送してください。	申込書は松本広域連合事務局・消防局・各消防署所・松本広域連合関係8市村の窓口から入手できます。郵送を希望する場合は、住所・氏名を記載した角2の返信用封筒に140円切手を貼り、同封の上、赤字で「試験案内希望」と明記して請求してください。 請求先 〒390-1401 松本市波田4417番地1 松本広域連合事務局総務課

日 第1次試験 9月20日(日) **場** 教養試験 松本市役所波田支所 **場** 体力試験 波田中学校体育館
内 教養、適正、体力試験 **関** 松本広域連合事務局総務課 TEL 87・5460 FAX 87・5462