

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、申込時間は開館(開庁)の午前8時30分から午後5時15分まで。



自転車の  
まちづくり

## 自転車での健康づくり実証実験

自転車に乗ることによる健康増進効果の検証を、市と松本大学が連携し、3年間検証を行う「実証実験」を実施しています。今回は第3回の教室の様子と参加者の声をお伝えします。

☎政策経営課企画担当 ☎71・2401 ☎71・5155

第3回目の自転車実証実験教室を7月18日・21日に開催し、運動指導と自転車指導を行いました。運動指導では、「運動前後のストレッチとマッサージ」をテーマに身体を動かし、自転車指導では、常念ドームで自転車での安全な曲がり方や止まり方を学んだほか、穂高山麓方面へサイクリングに出掛けました。

ふたき

### 二木しのぶさん(豊科)

子育てが一段落して、週末の時間が空いたので、「主人と一緒に身体を動かそう!」「自転車に乗れるようになりたい!」と思い参加しました。坂ばかりの木曾地域で育ったせい、自転車に乗る習慣は全くなく、近所のポストにハガキを出すときも車で乗り付けて、窓から投函する始末でした。これからは、筋力をつけることを目的に自転車にたくさん乗りたいと思います。

教室に参加し、普段から正しい姿勢や歩き方を意識するようになりました。運動指導では、体力測定の数値から、自分が鍛えるポイントや運動の仕方などを分かりやすく教えていただけるので、毎日意識しながら取り組んでいます。どんな効果が出るのか最終回の体力測定が楽しみです。

また、自転車に乗ることで、安曇野の自然を肌で感じるができるようになりました。車では味わえない自然の空気や香りを楽しんでいます。



7月18日・25日・28日

## 新型コロナウイルス感染症対策本部を開催

7月18日・25日・26日・28日に市内居住者の新型コロナウイルス感染症感染者が確認されました。これに伴い、市では新型コロナウイルス感染症対策本部会議(宮澤宗弘本部長)を開催し、市民への周知方法や今後の対処方針などを協議しました。

7月28日、宮澤市長は市民向け「日常生活のあらゆる場面で、感染防止対策の徹底をお願いいたします。感染が拡大している地域との往来は控えていただくとともに、発熱や咳などの症状がある方は帰省や旅行などの移動を厳に慎んでいただくよう、ご協力をお願いします」と報道や市HPなどを通じて注意喚起しました。

市政トピックス

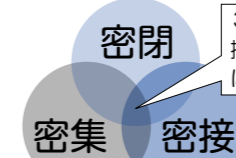


感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう!

3つの基本

- 身体的距離の確保
- マスクの着用  
(人混みの中、会話の際)
- 手洗い、手指消毒

3つの回避



3つの確認

- ☑体温確認
- ☑体調確認
- ☑行動履歴確認

### 「高校改革 実施方針」住民説明会

「旧第11通学区高等学校教育懇話会」での検討に向け、「高校改革～夢に挑戦する学び～実施方針」について県教育委員会が説明し、広く地域の皆さんの意見をうかがいます。

※令和2年3月に予定していた説明会です。

☎8月28日(金)午後6時30分～8時30分

☎豊科公民館大ホール ☎どなたでも

☎定員342人(先着順) ☎持:マスク ☎申:不要

☎他公共交通機関等による来場にご協力ください。感染症対策のため、定員を超えた場合、入場できない場合があります。

☎長野県教育委員会事務局高校教育課高校再編推進室 ☎026・235・7452 ☎026・235・7488

### 特別定額給付金の申請は 8月25日(火)まで

申請期限までに申請を行わなかった場合、辞退をしたものとみなされ、給付金(1人10万円)を受け取ることができません。期限内に申請をお願いします。

【給付状況(8月4日時点)】

申請内容の審査を行い、順次支払いを行います。支払い状況は次のとおりです。

◆給付件数 39,695件

◆給付額 96億7,300万円(給付率…約98.7%)

☎長寿社会課福祉政策担当 ☎71・2253 ☎71・2328

### イベントの中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のイベントを中止します。

◆「不用食器回収」および「もったいない市」

☎廃棄物対策課 ☎71・2490 ☎72・3176

## 説明会

「松本系魚川連絡道路」  
安曇野市新設区間第7回説明会

☎国土交通省国土院事業推進担当  
(☎71・2332 ☎72・3509)

☎kanri@city.azumino.nagano.jp

5つの段階を踏み、ルート帯の検討を進めています。今回は第5段階の説明会です。皆さんぜひご参加ください。

☎8月30日(日)午後2時～4時  
☎感染予防のため会場を分け、受付順に各会場へご案内します。

- ①豊科公民館ホール
- ②市役所4階大会議室  
(2会場同時中継)

### 土地利用等、各種計画見直し に関する市民説明会

☎国土交通省国土院事業推進担当  
(☎71・2246 ☎72・3509)

☎joshikeikaku@city.azumino.nagano.jp

土地利用基本計画・都市計画マスタープラン・道路整備推進計画の見直しにあたり、説明会を開催

☎内:ルート帯の決定▽今後の設計

☎定:220人(2会場計。事前申込)

☎申:8月12日(水)から21日(金)

☎☎安曇野建設事務所  
(☎72・8308 ☎72・8882)

☎☎azumiken-matsuito@pref.nagano.jp) または市監理課

☎土地利用基本計画・都市計画マ

☎スタープラン・道路整備推進計画

の見直しにあたり、説明会を開催

します。見直し内容を示す中で、市民からの意見をお聴きし、各種計画等への反映を図ります。

☎内容はいずれの会場も同じです

☎9月9日(水)午後7時～  
☎堀金支所講堂

☎9月10日(木)午後7時～  
☎三郷支所講堂

☎9月11日(金)午後7時～  
☎明科支所講堂

☎9月13日(日)午前10時～  
☎穂高会館講堂

☎9月13日(日)午後2時～  
☎市役所4階大会議室

☎8月24日(月)から9月8日(火)

☎に都市計画課へ電話または電子メールで

### 高齢者ヘルメット着用促進モニター募集

交通事故ゼロチャレンジ実行委員会(事務局:長野県警察本部)では、自転車用のヘルメット着用促進モニターを募集します。約2カ月のモニター後、アンケートに答えたモニターには、使用したヘルメットをプレゼントします。

☎次の条件をすべて満たす人

▷市内在住の65歳以上(4月1日時点)の人 ▷週に3回は自転車を利用し、ヘルメットを持っていない人

▷モニター期間中のヘルメット着用の意見をアンケートで回答できる人

☎定:予算上限に達し次第終了

☎申:9月18日(金)までに応募申込書に記載の上、郵送で提出(期日必着)。申込書は長野県HPまたは市地域づくり課(2階4番窓口)で入手できます。

☎長野県県民文化部くらし安全・消費生活課交通安全対策係 ☎026・235・7174 ☎026・235・7374