

広報 あづみの

掲載イベント等は新型コロナウイルス感染症防止対策を講じた上で開催しますが、流行状況により、規模縮小や中止とする場合があります。

Azumino City
Public Relations
No.318

お知らせ版



9

2020. 9. 2

高収益作物次期作 支援交付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の発生により売上げが減少する等の影響を受けた「高収益作物」(野菜・花き・果樹・茶)の生産者について、次期作への取組に対し支援する国の交付金です。なお、支援内容や交付単価は今後変更される可能性があります。

対右記チェックフローをご確認ください。

内下記3つの取組に交付金を支給します。

★支援内容①

【交付単価】 次の①から⑧の中から2つの取組を実施する場合に10aあたり5万円、施設栽培の花き・大葉・わさびは10aあたり80万円、施設栽培のマンゴー・おうとう・ぶどうは10aあたり25万円を支給(10aあたり80万円および25万円の取組は、①から⑦の中から2つを実施)

【対象取組】 ①機械化体系の導入②集出荷経費の削減に資する資材の導入③品目・品種等の導入④肥料・農薬等の導入⑤かん水設備等の導入⑥土壌改良・排水対策の実施⑦被害防止技術の導入⑧労働安全確認事項の実施(講習会の受講)など

★支援内容②

【交付単価】 次の①から③のいずれか1つ以上の取組を実施する場合に、10aあたり2万円を支給。

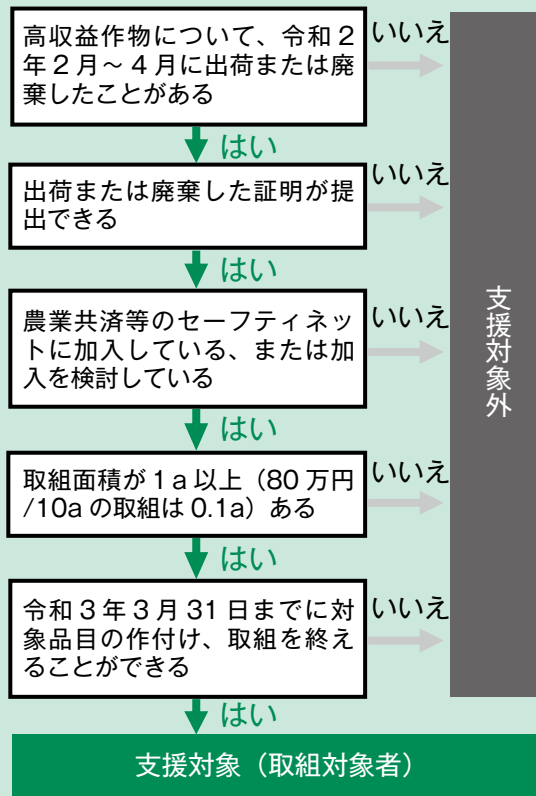
【対象取組】 ①新たに直販等を行うためのHP等の整備②新品種・新技術の導入等に向けた取組③海外の残留農薬基準への対応または有機農業・GAP等の取組

★支援内容③

花き・茶・施設栽培の大葉・わさび・マンゴー・おうとう・ぶどうについて、高品質なものを厳選して出荷する取組を行った人数・日数に応じて、1人1日あたり2,200円を支給。

問市農業再生協議会事務局(市農政課内) ☎71・2428 ☎71・2507

支援対象者チェックフロー



市内4会場で申し込みを受け付け

回受付時間はいずれも午前9時～午後3時

《堀金地域》9月29日(火)・30日(水)

堀金支所会議室

《穂高・明科地域》10月5日(月)・6日(火)

穂高支所会議室

《三郷地域》10月8日(木)・9日(金)

三郷公民館講義室

《豊科・明科地域》10月14日(水)～16日(金)

市役所3階共用会議室305

持▷印章(認印で可)

▷令和2年2月から4月に対象作物を出荷したことの証明(領収書、納品書等)の写し
※出荷できず廃棄した人は、昨年同時期の出荷証明(写し)と廃棄理由書(任意様式)



センサスくんとみらいちゃんが

国勢調査の疑問に答えます

疑問 1

新型コロナウイルス感染症対策は？

対面を避けるため、調査員は調査票を郵便受けなどに入れます。調査に関する説明や確認はインターホンなどで行い、できる限りオンラインまたは郵送での回答をお願いしていきます。対面での説明等が必要な場合は、マスクの着用を徹底し、できるだけ短時間で行います。

調査は回答しないといけないの？

基幹統計調査となる国勢調査は、統計法第13条により回答の義務が定められています。調査結果は行政・民間の幅広い分野で活用され、私たちの生活環境の改善や防災計画などに直接役立てられるため、必ず回答をお願いします。

疑問 2

疑問 3

調査項目は？

男女の別、出生の年月、世帯員の数、住宅の種類、在学・卒業等教育の状況、就業状態、従業地または通学地など19項目です。

個人情報の保護は大丈夫？

調査関係者には、統計法によって個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられています。また、調査票に記入する内容は統計以外に使用することはありません。なお、オンライン回答の場合は、暗号化された通信により総務省へ直接データが送られる仕組みになっています。

疑問 4

疑問 5

回答・記入方法が分からない場合は？

記入方法や調査内容が分からない場合は、**コールセンター(TEL 0570・07・2020)**へ問い合わせてください。その他、国勢調査については下記サイトをご確認ください。

総務省統計局ホームページ

URL <https://www.stat.go.jp/>



国勢調査 2020 総合サイト

URL <https://www.kokusei2020.go.jp/index.html>



国勢調査を装った詐欺や不審な訪問にご注意ください。

不審に思ったときは、市情報統計課統計係まで問い合わせください。

問 情報統計課統計係 TEL 71・2469 FAX 71・2336

全国一斉国勢調査を実施します

国勢調査は、日本国内に暮らす全ての人と世帯が対象となる最も重要な統計調査です。調査は、大正9年の第1回調査以来5年ごとに行われ、今回の調査で実施100年の節目を迎えます。調査結果は、行政施策の基礎資料、福祉、教育、学術研究など幅広い分野で活用されます。皆様のご協力をお願いします。

- **基準日** 令和2年10月1日(木)
- **対象** 日本国内に住んでいる全ての人(外国人を含む)および世帯
- **その他** 調査票には普段住んでいる人の状況を回答してください。

※「普段住んでいる人」とは、基準日においてすでに安曇野市に3か月以上住んでいる人、または、基準日の前後を通じて安曇野市に3か月以上住むことになっている人です。ただし、3か月以上にわたり継続して医療機関や施設などに入院・入所されている、または、予定の人については、医療機関や施設において調査が行われます。



調査員は、
専用手提げ袋・腕章・国勢調査員証を携行しています。

調査の流れ

9月中旬から調査員が皆様のお宅を訪問し、新型コロナウイルス感染症対策として対面を避け、郵便受けなどに調査書類(青色封筒)を配布します。その際、インターホンなどで調査内容の説明と世帯主氏名・世帯員の人数などを確認します。

回答方法は、オンライン回答(推奨) または郵送による回答があります

オンライン回答の場合

回答期間 9月14日(月)～10月7日(水)

回答方法

「インターネット回答利用ガイド」に記載されている「国勢調査オンライン」へアクセスし、ID・パスワードを入力して回答。



調査終了



調査書類の破棄

※情報保護のため最後にパスワードを設定します。
※未使用となった調査用紙には何も記入せず、必ず破棄してください。

郵送による回答の場合

回答期間 10月1日(木)～7日(水)

回答方法

調査票に記入し、「郵送提出用封筒」に入れて投函。



調査終了

！注意！

いずれの方法でも回答することが困難な世帯は、情報統計課統計係(☎71・2469)まで連絡ください。連絡がなく未提出の場合、再度調査票が配布されます。

オンライン回答のポイント

- ① 24時間回答可能。
 - ② 用紙の提出が不要で手間が省ける。
(世帯員数10人以上の場合は、用紙で回答してください)
 - ③ 通信は暗号化され、万全なセキュリティ対策がとられている。
- 新型コロナウイルス感染症対策のため、ぜひオンライン回答(パソコン・タブレット・スマートフォン)をお願いします。**



ひとりで悩まずに相談してください

問健健康推進課健康支援担当 TEL 81・0711 FAX 81・0703



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案内する一覧表を作成し、各庁舎、関係機関に配布・設置しています。

全国共通の相談窓口

相談内容の詳細は2次元バーコードからも確認できます



こころの健康相談統一ダイヤル

平日午前9時30分～午後4時

☎ 0570・064・556



金融サービス利用者相談室

平日午前10時～午後5時

☎ 0570・016811 ☎ 03・3506・6699

※電話、FAX、Web、郵便による相談にも対応



子供のSOSの相談窓口

平日午前8時30分～午後5時15分

☎ 0120・007・110



新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ(内閣官房)

新型コロナウイルス感染症による困りごとなどの相談先をカテゴリで検索できます



よりそいホットライン

年中無休・24時間

☎ 0120・279・338 ☎ 0120・773・776

※電話、FAX、チャットやSNSによる相談にも対応



法テラス・サポートダイヤル

平日 午前9時～午後9時

土曜日 午前9時～午後5時

☎ 0570・078374

※トラブル解決に役立つ法制度や窓口の案内



DV相談+ (プラス)

(電話、メール) 年中無休・24時間

☎ 0120・279・889

(チャット) 正午～午後10時



厚生労働省SNS相談

年齢・性別を問わず、LINE・チャット等による相談



厚生労働省支援情報検索サイト

悩み別、方法別、地域別の相談窓口の検索サイトです

相談会・交流会

くらしと健康の相談会

弁護士による失業、倒産、債務問題、家庭問題等についての法律相談と保健福祉事務所保健師によるこころの健康などの健康相談を行います。

- 日 時 9月2日・9日・16日・23日 いずれも水曜日
①午前10時～正午 ②午後1時～3時
- 場 所 松本保健福祉事務所 相談室
- 参加費 無料
- 申し込み 事前申し込みが必要です。希望日の2日前までに電話で申し込みください。
- 問い合わせ 松本保健福祉事務所 健康づくり支援課
保健衛生第一係 ☎40・1938

松本あすなろの会(中信地区自死遺族交流会)

大切な人を突然失ったという、つらく苦しい気持ちを語り合い、支え合っていける場として交流会を開催しています。同じような体験を持つ仲間の中で、安心して気持ちを開くことによってこころが癒されていきます。

- 日 時 9月5日・12月5日・令和3年3月6日
いずれも土曜日 午後1時30分～3時30分
- 対象 家族を自死で亡くされた人(自死された人の親・配偶者・兄弟・子ども) ※対象者以外は参加不可
- 申し込み 松本保健福祉事務所 健康づくり支援課
- 問い合わせ あすなろの会担当保健師 ☎40・1938

9月10日から16日は自殺予防週間です

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、毎年9月10日からの一週間を自殺予防週間としています

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などさまざまな社会的要因があります。こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。こころの病気を正しく理解し、日ごろから家族や友人の変化に気を配ったり、悩みをひとりで抱えたりしないことが大切です。

こころのストレスはありますか

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、上述した社会的要因に加え、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因があります。日常の中で起こるさまざまな変化、つまり刺激が、ストレスの原因になるのです。

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくためには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない…食事がおいしく食べられない…そんな時は初期サインかもしれません。ひとりで悩まず、相談してみませんか。

●下記サイトで、ストレスに関する基礎知識や初期サインを確認してみましょう。



みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)
「ストレスって何?」



みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)
「こころの病気の初期サインに気づく」

こころのストレスを感じたら、次のことを実践してみましょう。

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛ける。
- 新しい情報に触れるのは1日2回程度におさえてみる。情報の集めすぎはストレスになります。
- 心配事や不安に思っていることを書き出してみる。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- 友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみる。直接会えないときは、電話、チャットを利用するのも良いでしょう。



こころの健康相談窓口

相談窓口		電話番号	受付時間
こころの相談窓口	長野県精神保健福祉センター	026・227・1810	月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前8時30分～午後5時15分
精神保健に関する相談窓口	松本保健福祉事務所	40・1938	
	安曇野市 健康推進課		
	豊科地域	81・0713	
	穂高・明科地域	81・0711	
	三郷・堀金地域	81・0714	
自殺予防の相談窓口	長野いのちの電話（松本）	29・1414	毎日 午前11時～午後10時

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

☎ 穂高健康支援センター ※特に記載のない場合、申込時間は開庁(開館)日の午前8時30分から午後5時15分まで。

お知らせ

日常生活用具(ストマ用具)の給付申請

☎ 福祉課障がい福祉担当
(TEL 71・2251 FAX 71・2328)

ストマ用具(消化器系・尿系)の10月(令和3年3月分)の申請を受け付けます。購入前に見積書を添えて申請してください。

☎ ぼうこうまたは直腸・小腸機能障がいにより身体障害者手帳の交付を受けている人(所得制限有り)

☎ 原則として基準額の1割が自己負担となります。

基準額

▽消化器系 8858円/月

▽尿路系 1万1639円/月

※世帯所得により自己負担額が異なります。基準額を超えた部分は全額自己負担となります。

☎ 手帳情報など、必要事項が入入・押印された申請書に、業者が作成した見積書を添付し、福祉課(1階14番窓口)または各支所地域課へ直接または郵送で提出。申請書は福祉課、各支所地域課または市HPから入手できます。

☎ 年度途中の申請は随時受け付けています。申請した物品以外の

購入はできません。決定後に内容の変更・キャンセルをしたい場合は、業者にその旨をご相談ください。変更がある場合は見積書の再提出が必要です。

土地収用法に基づく事業説明会

☎ 生涯学習課社会教育担当
(TEL 71・2466 FAX 71・2338)

土地収用法の規定により、同法の事業認定申請に向けた準備として、説明会を開催します。

☎ 9月15日(火) 午後7時～8時
☎ 穂高公会館講堂

☎ (新) 穂高北部児童館建設事業の目的および計画概要の説明

申不要

☎ 「安曇野市の適正な土地利用に関する条例」による説明会は、別途開催予定です。

複十字シール運動募金

☎ 健康推進課健康支援担当
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

結核は日本で年間約1万6000人が新たに発症しており、欧米先進国に比べ発症率が高い病気で、結核や肺がん、その他胸部疾患をなくし、健康で明るい社会を作るための募金にご協力ください。

☎ 9月24日(木)～10月23日(金)

☎ 募金箱設置場所 市役所本庁舎、各支所、穂高健康支援センター

宝くじの助成金で備品を整備

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

穂高区、狐島区、住吉区自主防災会では(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、次の備品を整備しました。

この助成事業は、宝くじ受託事業収入を財源とし、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、市町村の明るく住みよいまちづくりの推進に役立っています。

【各団体が整備した主な備品】

▽穂高区：物置、AED等
▽狐島区：複合機、パソコン等
▽住吉区自主防災会：防災倉庫、投光機等

証明書コンビニ交付サービスの一時停止(9月)

☎ 市民課市民担当
(TEL 71・2489 FAX 71・2503)

システムメンテナンスのため、次の日時に証明書コンビニ交付サービスを一時停止します。

☎ 14日(月)～16日(水) 終日

▽ 18日(金) 午後5時30分～23

日(水) 午前9時

▽ 30日(水) 午後6時～11時30分

新型コロナウイルス感染症に関する偏見や差別をなくしましょう

新型コロナウイルス感染症は、だれもが感染する可能性があるものです。市内でも、同感染症の事例が報告されています。感染症への不安や恐れから、偏見や差別につながる事例が全国各地で起きています。感染者・濃厚接触者・医療従事者等に対する偏見や差別は、許されるものではありません。

インターネットやSNSなどの情報は、全て真実とは限りません。国や自治体が発信した正確な情報に基づき、冷静に判断し、差別的な発言等に同調しないようにしましょう。新しい生活様式に従い、市民ひとり一人が手洗いうがいの徹底・不要不急な外出を控えるなど感染予防に努めましょう。

☎ 人権男女共同参画課 TEL 71・2406 FAX 71・5155

相談窓口(平日8:30～17:30)

● みんなの人権 110番

TEL 0570・003・110

● 子どもの人権 110番

TEL 0120・007・110

● 女性の人権ホットライン

TEL 0570・070・810

外国人人権相談ダイヤル
(Foreign-language Human Rights)

Hotline 平日9:00～17:00

TEL 0570・090・911

救急車の適正な利用を

平成16年と令和元年の松本広域連合管内の人口と救急出動件数を比較すると、人口は微減ながら、救急出動件数は約5,000件(約1.3倍)増えており、緊急性の低い通報も見られます。「深爪して痛い」「靴擦れが痛い」などは緊急でしょうか。通報前に本当に救急車が必要かどうか考えましょう。命に係わる傷病者が待っています。救急車の適正利用にご協力をお願いします。

◆こんな時は迷わず「119」

- ▷ 突然の激しい頭痛、胸痛
- ▷ 意識、反応がない ▷ 息をしていない
- ▷ 大けが、大量出血

☎ お近くの消防署へ

ギャンブル等依存症家族講座

ギャンブル等に過度にのめり込むと依存症に陥る心配があります。家族が正しい知識を学び、適切な対応をとることで回復のきっかけとなります。「ギャンブル等依存症」について理解を深めましょう。

☎ 長野県佐久合同庁舎4階

404号会議室(佐久市跡部65-1)

☎ 家族のギャンブル等による問題に悩む人(10月1日の公開講座のみ支援者の受講可)

費 無料 定 20人程度

申 9月18日(金)までに問い合わせ先へ電話で

☎ 長野県精神保健福祉センター

TEL 026・227・1810 FAX 026・227・1170

	日時	内容
第1回	10月1日(木) 午後1時～4時	● 公開講座「ギャンブル等依存症の理解」(支援者の受講も可) ● 体験発表・わかちあい「回復者と家族の声、参加者による分かち合い」
第2回	11月5日(木) 午後1時～4時	● 講義「ギャンブル等依存症に関する法律・施策と精神保健福祉センターの取組み」 ● 講義・演習「ギャンブル等依存症を抱える家族の対応について」 ● グループミーティング「講師への質問、意見交換等」

令和2年度自衛官等の募集について

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
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	年間を通じ募集	受付時にお知らせします
防衛大学校 学生	推薦 高卒(見込含)21歳未満の者で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	9月5日(土)～ 9月11日(金)	9月26日(土)・27日(日)
	総合 選抜 高卒(見込含)21歳未満の者(自衛官は23歳未満)		1次: 9月26日(土) 2次: 10月31日(土)、11月1日(日)

☎ 自衛隊長野地方協力本部松本地域事務所広報センター『信濃』TEL 36・2787



シニア健康太極拳教室

☎ 介護保険課介護予防担当
TEL 71・2474 FAX 71・25503

転倒予防や認知症予防に効果的な太極拳の教室を開催します。

日 ① 10月2日から11月13日の間

で、おおむね週1回金曜日(全

6回) 午前9時30分～10時30分

② 10月8日から11月19日の間

で、おおむね週1回木曜日(全

6回) 午前9時30分～10時30分

場 ① 穂高公民館講堂

② 豊科ふれあいホール

対 おおむね65歳から74歳の市内在

住者(医師から運動制限の指示

がある人は参加できません)

内 太極拳、歯科講話

費 無料 定 20人(新規優先)

持 飲み物、タオル、バスタオルま

たはヨガマット

申 9月7日(月)から11日(金)に介

護保険課(1階11番窓口)へ直接

または電話で

土地利用条例(改正案概要)に関するパブリックコメント

☎ 都市計画課計画係

TEL 71・2246 FAX 72・3569
joshikekku@city.azumino.nagano.jp

安曇野市の適正な土地利用に関する条例の改正案に対する市民の皆さんの意見をお寄せください。

閲覧場所 都市計画課および各

支所地域課、または市HP

☎ 市内在住・在学・在勤者。または

市内で事業等を行う個人・団体

申 9月7日(月)から10月9日(金)

に任意の様式に意見(該当箇所

および意見内容)を日本語で記

載し、個人の場合は住所(または

勤務先、学校名)・氏名・電話

番号を、法人の場合は法人名・

代表者名・所在地・電話番号を

明記の上、持参・郵送(当日消

印有効)・ファクス・電子メールの

いずれかの方法で提出。必要事

項の記載がない場合や、電話・

口頭による受付はできません。

提 399・8281(住所記載

不要) 都市計画課計画係

他 いただいた意見等は、内容を取

りまとめ市の考え方とともに公

表します。個々の意見等に対し

て直接の回答はしません。

上下水道料金センターの臨時休業

システム入替のため、次の日時を臨時休業とします。

【臨時休業日】

☎ 9月19日(土)

☎ 経営管理課庶務担当

TEL 71・2271 FAX 72・3176

障がい児者の生活を地域全体で支える

地域生活支援拠点等事業が始まりました

地 域生活支援拠点等事業は、障がい児者の重度化・高齢化や「親亡き後」を見据え、地域生活を支援するために必要な機能（下記5項目）を整備し、障がい児者の生活を地域全体で支えるサービス提供体制を構築したものです。市では、松本圏域の市村とサービスを提供する事業所と連携しながら、障がいのある皆さんの生活を地域全体で支える体制（面的整備型）を本年4月に整備しました。新たに設置した基幹相談支援センターを中心に事業を進めています。気軽にご相談ください。

☎福祉課障がい福祉担当 ☎71・2251 ☎71・2328

【①相談支援の充実】

親亡き後や緊急時の対応に活用する台帳を作成し、休日や夜間などの緊急時の相談や必要な対応をします。

【④専門的人材育成の確保・養成】

どのような障がいのある人でも居住地域で安心した支援が受けられるよう、支援者の専門性の確保と養成を行います。

【②緊急対応の強化】

介護者の急病等により、在宅生活が困難になった場合の安全な受け入れ先の確保を行います。

【⑤地域の体制づくり】

多くの支援者が連携し、地域で切れ目ない支援が円滑に行えるような仕組みづくりをします。

【③体験の機会・場の提供】

ひとり暮らしを検討している人にアパートでひとり暮らしの体験の機会を提供します。

※①②は、日ごろから福祉サービスを利用していない18歳以上65歳未満の人が対象です。事前の登録手続きが必要です。②は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在実施を見合わせています。

気軽にご相談ください

【基幹相談窓口】

基幹相談支援センター ☎50・6931 ☎50・6932

（松本市双葉4-8 なんぶくプラザ1階）

開所時間：月～金曜日 午前9時～午後5時

【市相談窓口】

福祉課障がい福祉担当（市役所1階☑番窓口）

☎71・2251 ☎71・2328

急に親が入院しちゃった…。
どうしよう…。

今後の生活について相談したいな

1人暮らししてみたいな。



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。

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
【国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区）】 WANWANパーティ	犬を飼育している皆さんを対象にゲーム大会や講習会などを行います。飼い主初心者の皆さんも愛犬と一緒に学んで遊んで楽しみましょう。	☎9月26日（土）・27日（日） 午前10時～午後3時 ☑園内 野の休憩所前	☑無料（別途入園料）	☑不要 ☑国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター ☎71・5511 ☎71・5512

青少年をとりまく現状

青少年センターでは、青少年の非行を未然に防ぐため、長期休み期間中に街頭巡回を実施しています。青少年が集まりやすいゲームセンターなどの場所を巡回し、声掛けや助言を行っています。

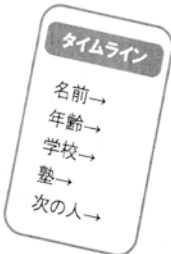
県内の青少年の非行・犯罪件数は減少傾向にありますが、スマホやSNSに関連した犯罪被害が報

そんなつもりじゃなかったのに……

友人間で回すメッセージによる待ち伏せ被害

友人の間だけで回した内容だったのに

ネットで知り合った人に待ち伏せされた



水曜日は、この塾に通っているはず。



無料通話アプリで、学校の友人からハトンが回ってきました。質問内容を読み、Jさんは、軽い気持ちで名前や年齢、学校名などを答えました。

ネットで知り合った男性に待ち伏せされたJさん。以前その人に無料通話アプリのアカウントを教えたために、Jさんの情報が見られていたのです。

考えてみよう!

「仲間内のやりとりを、知らない人に見られていた」「プライベートな情報を、自分が知らない“友だちの知人”が見ていた」としたら、どんなことが起きるでしょう?

A. 公開範囲は設定した?

無料通話アプリは仲間内しか読めないから大丈夫だと思い、細かい設定をせず使っている子がいっぱい。友だち追加はもちろん、タイムラインの公開・非公開の設定も必須です。

B. 誰かとつながる怖さ

知らない人とつながることによる危険はいろいろあります。知らない人を登録している仲間がいれば、「この子の友だちなら安心」と思われて、危険は広がります。

C. 読める人を考慮して投稿

基本的に、プライベート情報はネットに載せない。どうしてもハトンをしたいなら、部外者には見えないところが!が鉄則。ネットでの友人が欲しいなら、個人情報載せないで。

解説 ハトンの内容、読めるのは本当に親しい友人だけ?

無料通話アプリのタイムラインなど、日常のつぶやきを投稿できるサービスを利用した「ハトン」というものはやっています。ハトンとは、定型の質問に答えながら次の人へと回していく遊びのようなもの。一般的なチェーンメールとは違ってほとんど悪意はないのですが、公開範囲設定をしていなければ、友だち登録しているすべての人が読めるため、トラブルに発展することも少なくありません。個人情報は答えない・回さないように心掛けるとともに、ネットで一言二言話して友だち登録した相手は、タイムラインの非公開設定をしましょう。

ワンポイントアドバイス

コミュニケーション系アプリの多くは、読んでもいい人の設定ができます。設定の状態を確認させると共に、個人情報の扱いへの注意喚起を。

告されています。ネットトラブルに巻き込まれないためには①ネット上で知り合った相手を簡単に信用しない②個人情報を書き込まない③自撮り写真を送信しないことなどが大切です。スマホやSNSの使用方法を再確認しましょう。また、ネットやゲーム依存の傾向が強くなっています。ルールを定め、決められたルールの中で楽しみましょう。

全国的には、大麻の所持・使用で摘発される青少年の増加が問題となっています。麻薬ではなくても、医薬品などを本来の目的以外で使用することは薬物乱用となり、処罰の対象となります。県内では青少年の検挙者はいませんが、危険性を理解し、使用しないようにしましょう。

青少年相談窓口をご利用ください

誰にも相談できず一人で悩んでいる児童・生徒の皆さん、子どものことで悩んでいるお父さん、お母さんなど、気軽にセンターへ相談してください。メールでの相談も受け付けています。

●面接での相談 市役所3階☑番窓口 月曜日～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

●電子メールでの相談 ☒seishonen@city.azumino.nagano.jp

電話での相談もできます。学校での交友関係やいじめ、ネットトラブル、不登校、発達障がいなど、子育てや教育に関する相談を「子どもと親の相談電話」で受け付けています。

●電話での相談 ☎72・2238 月曜日～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時

文書館

問 TEL71・5123 FAX71・5127

安曇野市制15周年記念企画展 「五つの心をひとつに」

文書館が所蔵している公文書を中心に、市民との協働のまちづくりに焦点をあて、安曇野市制15年の歩みを紹介します。

日 9月6日(日)～12月28日(月)
場 文書館閲覧コーナー 費 無料
休 土曜日、祝日、10月6日(火)～9日(金)

文書館講演会

「公文書の今、そしてこれから」

公文書管理の問題を中心に、市民と向き合うこれからの公文書管理の在り方を解説します。

講 松岡資明さん(元日本経済新聞社 東京本社編集局文化部長編集委員)

日 9月27日(日)
午後1時30分～3時

場 堀金公民館講堂
費 無料 定 70人(先着順)

申 9月7日(月)から、堀金公民館へ電話・ファクス・電子メールいずれかの方法で

豊科近代美術館

問 TEL73・5638 FAX73・6320

高田博厚生誕120年記念講演会 「彫刻家・高田博厚との対話 ～モデルとなった室町澄子氏を お迎えして～」

彫刻のモデルになった室町澄子さんに、高田と交わした言葉や高田の印象をお聞きします。

日 10月10日(土) 午後1時30分～2時30分(開場は午後1時)

場 美術館大展示室
講 室町澄子さん(元NHKチーフ・アナウンサー)

費 要入館料 定 50人(先着順)
申 9月8日(火)～10月9日(金)に美術館へ電話で



室町澄子さん

貞享義民記念館

問 TEL77・7550 FAX77・7551

白鳥写真愛好会第9回写真展 「白鳥たちの安曇野」

会員が撮影した、安曇野に飛来する白鳥の写真32点を展示します。

日 9月15日(火)～27日(日)
午前9時～午後5時(初日は正午から、最終日は午後4時まで)

場 記念館企画展示室
費 無料(常設展は有料) 休 23日(水)

堀金図書館

問 TEL72・3601 FAX72・3602

わくわく講座

自分の体を大発見!体操と絵本の集い

絵本を読みながら、親子で楽しく体を動かす講座です。

日 10月8日(木) 午前10時～正午
場 堀金公民館スタジオ2

対 親子(年齢や障害の有無問わず)
講 おはなしつむぎいと

費 無料 定 10組(先着順)
持 タオル、飲み物、マスク

申 9月8日(火)から、堀金図書館窓口へ直接または電話で(受付は午前10時～午後6時)

令和2年度【後期①】スポーツ教室参加者募集

対象は市内在住・在勤・在学者です。申込期間を過ぎても、定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。気軽に問い合わせください。ながの電子サービス(右記2次元バーコード)から、または生涯学習課へ電話で申し込みください。

問・申 生涯学習課スポーツ推進担当 TEL71・2467 FAX71・2338



親子ウキウキ体操教室	期日	10月1日～12月24日 いずれも木曜日【全10回】	時間	(各1時間)	①ウサギ組	午前9時20分～	②リス組	午前10時45分～
親子のふれ合い遊びやリズム体操、用具を使った運動遊びを主に行います。親子で思いやり体を動かしながら、遊ぶ楽しさやルールを学ぶことができます。	場所	堀金総合体育館	対象	①3歳程度～就園前 ②2歳～3歳	各15組(親子2人1組、抽選)			
	費用	親子1組3,000円	定員					
	講師	山縣美智代さん、稲田祐喜子さん、 沢渡みゆきさん、曾根原智代さん	申込期間	9月7日(月)～11日(金)				
動き作り運動教室	期日	10月14日～12月23日 いずれも水曜日【全10回】	時間	午後5時～6時30分				
遊びやゲーム要素を含んだ運動で楽しみながら運動神経を鍛えます。さまざまな種目に役立つ運動能力を自然に身につける教室です。	場所	穂高総合体育館	対象	小学3～5年生				
	費用	1,500円	定員	20人(抽選)				
	講師	細野築三さん	申込期間	9月23日(水)～29日(火)				
安曇野ファミリースポーツカフェ②実践ウォーキング	期日	10月11日(日)	時間	午前9時～正午				
北アルプスのすそ野、安曇野で美しい自然の息吹を感じながら歩きましょう。感染症対策のため、午前中のウォーキングをして解散します。希望者は午後公園内を自由散策できます。 【申込方法】堀金総合体育館窓口にて備え付けの申込用紙を記入し、参加料とともに同窓口へ申し込み。	集合場所	国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区 第1駐車場(中央口)	活動場所	園内および里山文化ゾーン				
	費用	500円(入園料、保険代)	対象・定員	成人・40人(先着順)				
	申込期間	9月9日(水)～30日(水)	問合せ	スポネット常念事務局(堀金総合体育館内)TEL72・6340				

※特に記載のない場合、申込時間は開館(開庁)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。

生涯学習・施設 催し講座

凡例 日日時 期期間 場場所
 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
 休館日 電子メール

堀金公民館

☎TEL72・5796 FAX72・4900

堀金のお宝発見講座・田尻

堀金地域9地区について、それぞれのどのような歴史があり、現在に至っているのかを学びます。第4弾は「田尻」を取り上げます。

日9月15日(火)午後7時～8時30分

場堀金公民館講堂

演題 「堀金を支え続けた趣きある集落～田尻」

講 瀨瀬新治さん(元豊科郷土博物館館長)

費無料 定70人(先着順) 申不要

本格!キムチ作りに挑戦!

栽培から収穫まで、自分で育てた白菜でキムチを作ります。

日第1回(白菜栽培)…9月26日(土)午前9時～正午

第2・3回(畑の管理作業)…10月17日(土)・11月14日(土)午前9時～正午

収穫・下漬け…11月28日(土)

キムチづくり…11月29日(日)

※外の作業は雨天順延あり

場堀金田甫集会所ほ場・堀金公民館調理実習棟

対市内在住者

講白菜の栽培…公民館職員ほか
 第1回キムチ作り…上松林銀さん(ゲストハウスソウル)

費講座1回あたり200円(材料費等は別途負担)

定10人(抽選)

申9月7日(月)～18日(金)に堀金公民館へ電話で

豊科公民館

☎TEL72・2158 FAX73・6401

ピアノリレーコンサート

普段はなかなか弾くことのできない豊科公民館大ホールのコンサート用ピアノを広い会場で弾いてみませんか。リレー形式で次々と弾いて楽しんでいただきます。

日11月7日(土)午後1時～3時

場豊科公民館大ホール

内演奏は入退場含めて1ステージ5分以内。演奏形態はピアノを使った独奏、他楽器とのアンサンブルなど(感染防止のため、連弾、大人数での演奏はできません)

対高校生以上(居住地問わず)

定20組(先着順) 費無料

申申込書を記入の上、9月16日(水)から10月7日(水)に豊科公民館へ。申込書は市内各公民館に設置します。

あづみの新進音楽家コンサート

☎文化課文化振興担当

TEL71・2463 FAX71・2338

過去に「あづみの新進音楽家公開オーディション」において選出された若手音楽家たちによるコンサートを開催します。

日9月26日(土)午後2時～4時

場穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

出演者 竹内一恵さん、三原知夏さん(打楽器)、川崎妃奈子さん(ヴァイオリン)、松橋朋潤さん、草野美音さん(ピアノ)

費500円

定75人(事前申込・先着順・全席指定)

申9月16日(水)から文化課へ電話で

他チケット引き換え・開場時間については申込時にお伝えします。

「安曇野アカデミー」受講者募集

☎生涯学習課社会教育担当 TEL71・2466 FAX71・2338

安曇野の自然や歴史、文化などを知るための講座です。本年度のテーマは「自然を見つめる」。身近なものを、違う角度から見つめてみませんか。

費無料 定50人(抽選)

日9月13日(日)までに、郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・希望する講座(フィールドワークは希望日)を明記の上、生涯学習課へファクス・電子メール・ハガキのいずれかの方法で。

☎〒399-8281(住所記載不要)生涯学習課宛(当日消印有効)

✉shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp

内容	日時	場所	講師
【第1回】フィールドワーク(現地学習) 田淵行男記念館とその周辺をめぐる。どちらか一日を選択。詳細は参加者に通知します。	9月26日(土)・30日(水) 午前9時～11時30分	田淵行男記念館	那須野雅好、財津達弥、松田貴子
【第2回】ナチュラルリスト・田淵行男の光跡 安曇野へ移住し、安曇野の移ろいゆく自然の行方を見守り続けた田淵行男の魅力を紹介します。	10月8日(木) 午後7時～8時30分		財津達弥(市文化課職員)
【第3回】安曇野野鳥今昔 安曇野に生息する鳥たちの顔ぶれや生き方も様変わりしてきました。その変化をたどりながら鳥たちの今を考えます。	10月15日(木) 午後7時～8時30分	豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール	丸山隆さん(信州野鳥の会顧問)
【第4回】秋の七草の植生を探る～長峰山、満願寺～ その昔、安曇野にも広く分布していた草原。その植生や人との関わりについて、長峰山と満願寺を取り上げ、紹介します。	10月22日(木) 午後7時～8時30分		松田貴子(豊科郷土博物館職員)
【第5回】虫の眼で見た安曇野の自然 半世紀ほどで大きく変貌した私たちの生活スタイルは、オオルリジミの衰亡など、里山に暮らす生き物にも大きな影響を与えてきました。虫の目線で世の中を違った角度から見よう。	10月29日(木) 午後7時～8時30分	市役所4階大会議室	那須野雅好(市文書館職員)

～まず低く！頭を守り！動かない！～

【自主訓練】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、甚大な被害を及ぼしています。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。

固危機管理課危機管理担当 TEL71・2119 FAX72・6739

日時 9月6日(日)午前8時30分～

場所 各家庭・職場など

訓練の手順

午前8時30分に防災行政無線、市メール配信サービス、あづみ野エフエムを通じて訓練開始の合図をします。合図に従い3つの行動(右図安全行動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確認し、「自らの命は自ら守る」第一歩としましょう。

事前登録にご協力ください

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。9月5日(土)までに参加登録申込書をご記入の上、危機管理課(2階東側窓口)へ直接・郵送(必着)・ファクス・電子メールのいずれかの方法で提出してください。申込書は同課窓口または市HPから入手できます。

◆提出先

〒399-8281(住所記載不要)危機管理課危機管理担当 宛
✉kikikanri@city.azumino.nagano.jp

(図)安全行動の1-2-3



- ①ドロップ：まず低く
- ②カバー：頭を守り！
- ③ホールド・オン：動かない！

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。

市メール配信サービス・防災マップで災害に備えましょう

●市メール配信サービス

火災・気象・地震などの防災情報を電子メールで配信します。下記アドレス(2次元バーコードからも可)へ「空」メールを送信し登録してください。

✉t-azumino@sg-m.jp



●防災マップ

地域の土砂災害警戒区域や指定緊急避難場所などを把握し、いざという時に備えましょう。防災マップ希望者は、危機管理課、各支所窓口へ問い合わせください。



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 **安心相談窓口 ☎0263-72-2986**

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.72-8461

専門家に任せて安心!!

相続 贈与 遺言

10月12日(月)・11月10日(火) 9:00~17:00

※ご都合のつかない方はご相談ください。ご希望の方は事前にお電話にてご予約ください!

電話による**「相続(初回)無料相談会」開催!!**

昨今の新型コロナウイルスの影響を考慮して、お電話での相談に応じます。

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.sasakiikaikai.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

駐車場から所内全て(トイレ含む)車椅子でご利用頂けます。

★広告掲載の申し込みは(株)日本広告(TEL33・6911)まで