

名所が回れて
嬉しい!

雄大な景色の中
走るのが楽しい!

主な内容

- 2 新型コロナ最新情報
- 4 空家利活用のすゝめ
- 17 健やかなお口で健口生活
- 20 補助金申請はお早めに

コロナ禍でも楽しく!安曇野ロゲイニング

12月5日、安曇野穂高ロゲイニング2020が開催されました。渡された地図上に点在するポイントを制限時間内に巡り、獲得した得点を競う「ロゲイニング」は、3密を避け、上級者から初心者まで幅広く楽しむことができるスポーツイベントです。晴天にも恵まれ、約200人の参加者は、それぞれが決めたプランに沿って観光名所等のポイントを巡り、イベントを楽しみました。



で乗り越えよう

差別や偏見で人を傷つけていませんか？

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。

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り、市内でも感染例が報告されています。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。

閩人権男女共同参画課 TEL71・2406 FAX71・5155

不安やお悩みは下記窓口へ (平日 8:30 ~ 17:15)

◆長野県新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口

TEL026・235・7100

◆人権に関する相談窓口

▷みんなの人権 110 番 TEL0570・003・110

▷子どもの人権 110 番 TEL0120・007・110

▷女性の人権ホットライン TEL0570・070・810

▷外国語人権相談ダイヤル【Foreign-language Human Rights Hotline】(平日 9:00 ~ 17:00)

TEL0570・090911

「ココロのワクチンプロジェクト」特設サイト

現 在、長野県では、新型コロナウイルス感染症に伴う誹謗中傷等から県民を守る「コロナは思いやりと支えあいで乗り越える“あかりをともそう”キャンペーン」を展開しています。キャンペーンの一環として、病気への不安から差別や誹謗中傷につながる仕組みについて学び、意識と行動の変容を促す「ココロのワクチンプロジェクト」特設サイトが開設されました。下記サイトから、自分がとる行動や考えをチェックし、思いやりと支え合いの気持ちを広げましょう。



一言メッセージが入れられるアルクマ画像がもらえるよ!

思いやりと支えあいの輪を一緒に広げよう!

もう中学生

「あかりをともそうキャンペーン」長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ / ©後春

Overcoming difficulties through understanding and cooperation.

特設サイトURL <https://akariwotomoso.com/>

健やかな新年を迎えるために

～命の大切さに思いを寄せ

穏やかに年末年始を過ごしましょう～

まもなく年末年始を迎えます。通常の年であれば、普段なかなか会うことができない遠方にお住まいのご家族やご親戚、ご友人等が集い、親交を深める大切な時期です。

しかし、現在、新型コロナウイルス感染症の第3波の真っ只中です。お一人おひとりのこれまでの感染防止のご努力、県や市町村の対策強化等により、現時点では何とか踏みとどまっていますが、今後さらに感染拡大が続き、入院患者が増加した場合、医療提供体制に深刻な影響を与えるおそれがあります。

医療を維持し、皆様の命と健康を守るために、これ以上の増加は何としても回避する必要があります。

県も宿泊療養施設の増設等により、医療機関への負荷の低減に全力を尽くしますが、いま必要なのは、県民の皆様お一人おひとりのお力です。

新型コロナウイルス感染症の第3波を乗り越え、健やかな新年となるよう、改めて皆様に次の点についてお願い申し上げます。

(12月11日長野県発表)

感染拡大を防止するために

年末年始のお願い

- ①できるだけ同居のご家族で穏やかに年末年始をお過ごしください。
- ②「分散化」、「小規模化」、「遠隔（リモート）化」にご協力を。
⇒・休暇、帰省、初詣の分散化
・会食、会合の小規模化
・帰省、会議の遠隔化（リモート化）

地域間の往来についてのお願い

- ①感染拡大地域への訪問にあたっては、訪問そのものを慎重に検討を。
- ②帰省については、事前にご家族で十分な相談を。特に、感染拡大地域からの帰省や、重症化リスクの高い方のお住まいへの帰省は、慎重な判断を。
- ③帰省や観光でお越しになる際は、「信州版 新たな旅のすゝめ」に沿った対応を。

日常生活でのお願い

- ①風邪症状等がある場合は外出せず、ためらうことなく速やかにかかりつけ医等に相談・受診を（特に、高齢の方、基礎疾患のある方など）。
- ②10日以内に風邪症状等があった方は外出を控えるなど、人に感染させないための行動を。
- ③若者や働き盛り世代も、マスク着用等、基本的な感染防止策の徹底を（タクシー・鉄道等の乗車時、会食時も）。

事業者の皆さまへのお願い

- ①改めて業種別の感染拡大予防ガイドラインの遵守・徹底を。
- ②従業員の皆様の休暇の分散取得や在宅勤務・テレワークの促進、発熱時に休みやすい職場環境づくりにご協力を。

年始の市主催行事について

(12月15日現在)

市主催行事については、今後の感染拡大状況を注視しながら開催を判断します。開催の場合は感染防止に最大限の注意を払いながら実施します。急激な感染拡大が生じた場合は中止となる場合があります。市からのお知らせや報道にご注意ください。12月15日現在の予定は次のとおりです。

- 開催予定** 消防団出初式(縮小して開催予定。13頁参照)、成人式(分散して開催予定。中止の場合は該当者に通知。11月号12頁参照)
- 中止** 新年祝賀会(12頁参照)



今が好機!!

空家利活用のすゝめ

都市部から地方への人口の移動、在宅ワークの普及などが広がる昨今。空家を地域資源として活かす方法を考えてみませんか？

☎環境課空家対策室 ☎71・2011 ☎72・3176

空家の秘める可能性

新 型コロナウイルス感染症の影響もあり、新しい生活様式や住まい方、働き方が常識となつていきます。また、都市と地方の交流の拡大が期待されており、「空家を活用したい」という声も各地で高まっています。

空家の活用方法は、移住先の住まいはもちろん、テレワーク、ゲストハウス、創業などさまざまです。利活用することで、所有者は空家を資産として活かすことができ、利用者はコスト削減や地域とのつながりを持つことができます。といったメリットがあります。

放置していれば、「負の遺産」ともなりかねない空家は、地域の賑わいを創出する可能性を秘めています。

大切なのは住民の力

市 では、空家を減らすため、今住んでいる住宅が空家にならないようにする予防啓発や空家の利活用などを進めています。しかし、空家は個人資産であるため行政ができることは限られています。

そこで大切になるのが民間事業者や住民の皆さんによる取り組みです。空家に関心を持つ人が増え、空家を利活用した創業や憩いの場の創出など、それぞれの人がメリットを見出すことができれば、空家の減少につながる事が期待されます。

今こそ、空家を地域資源として活かす方法を考えてみませんか？市では専門家と連携しながら、空家に関するさまざまな相談を受け付けていますので、気軽にご相談ください。

ご活用ください！

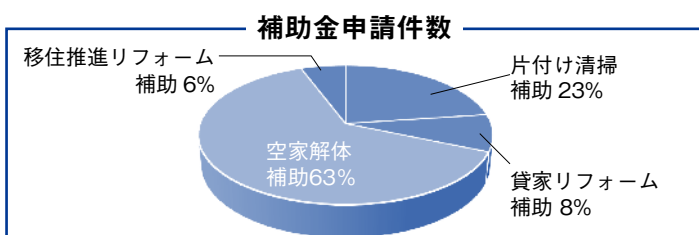
市の空家対策を紹介

本年度申請予定の皆さんは
お急ぎください

空家対策補助金

本年6月から空家対策補助金を新設しました。需要が多く、約1カ月で予算額に達したため、9月議会で補正予算が生まれ、10月から受付を再開しています。令和4年度までの制度となりますので早めの申請をお願いします。

【内容】清掃やリフォーム、解体工事費用を補助
【補助額】最大50万円（メニューにより異なります）



※11月末までの申請件数は35件（空家解体補助22件、清掃やリフォームなどの利活用補助13件）となっています。利活用に関する補助の積極的な利用をご検討ください。

「空き家バンク」登録受付中

空家を売りたい・貸したい人と空家を利用したい人を仲介業者が仲介します。所有者は仲介業者と仲介契約を結び、利用者は利用者登録が必要です。

詳細は [安曇野市空き家バンク](#) [検索](#)

空家に関する出前講座

「いま、知っておきたい 空家の基礎知識」をテーマに、市担当職員が空家の現状や気を付けるポイントなどをお話します。地域での勉強会やイベントの隙間時間等にご活用ください。

☎地域づくり課まちづくり推進係

☎71・2494 ☎72・3176

※各制度詳細は市HPをご覧ください。か担当課へ

家の将来、家族の未来

～知っておきたい空家の基礎知識～

のあらまし



『空家問題を考える〈新しい遺言のカタチ〉』【講師：長野県司法書士会 大出繁司法書士】

「空家」と一言で表しても、2つの側面がある

- ①今、空家になっているものを解決する
- ②これから空家になってしまうのを予防する

空家の根本的原因は「相続の手続き」が
きちんとなされていないから

相続手続きをきちんと履行し、相続後の活用方法を検討すれば、空家発生の抑制にもつながる。

【解決策】遺言書を作成しておきましょう！

遺言書には、遺言者が自筆で書く場合（自筆証書遺言）と行政書士等公証人に作成を依頼する場合（公正証書遺言）に分けられます。右記をご参考ください。

家を持っているひと全員に起こりうる問題
これらについて、家族で話し合っておくことが大切。

●遺言書の特徴

	自筆証書遺言	公正証書遺言
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ▷遺言作成を人に秘密にできる ▷好きな時に作成でき、再び新しく書き直すこともできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ▷死後、遺言の有効性が争われることが圧倒的に少ない ▷死後、相続人からの遺言の存否確認ができる。（公証人役場に原本保管される為）
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ▷要件違反で無効になることがある ▷死後、遺言が発見されないことがある 	<ul style="list-style-type: none"> ▷費用がかかる ▷原則として、本人が公証人役場へ出向く必要がある。

市では「わたしの絆ノート」（エンディングノート）を配布中！

～自身や家族のこと、財産、もしもの時のこと…思いつくままに書いてみませんか？～

これまでの人生を振り返り、自身に関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかりと記しておくことが、残された家族を助けることにつながります。希望者は空家対策室まで。



『空家の管理と利活用』【講師：(公社)長野県建築士会安曇野支部 中山卓史・中嶋一恭建築士】

空家の放置は良いことなし！
定期的な訪問と不具合の早期発見が大切！

定期的に訪問し、通風・換気をしましょう。また、雨漏りや屋根外壁等の剥がれ、水廻りの凍結など、不具合がないか確認しましょう。

利活用したい！と思ったら…

建物の検査などを依頼し、建物の状態を知りましょう。その後、利活用の方法に合わせて改修などを検討しましょう。

空家を管理するメリット

- ①資産価値の維持…老朽化を遅らせ、売買や賃貸に有利に働く
- ②近隣トラブルの回避…害虫や草木の繁茂などのクレームを回避
- ③損害賠償を負うような危険を回避…建物の倒壊や資材の飛散による損害を未然に防止する
- ④経済的負担を抑える…固定資産税の優遇措置除外による負担、行政代執行による解体費の負担を回避

参加者
募集

空家を活かそう！「未来につなぐ 空家を語る集い」

市内で空家に関連・関心のある個人・団体・事業者などが集い、さまざまな視点から空家の課題や解決策、利活用など、情報交換や共有を図ります。地域資源となる可能性がある空家について考えてみませんか。

日 2月7日（日）午後1時～3時 場 市役所4階大会議室 対 空家問題に関心のある人ならどなたでも

内 グループでの意見交換・情報共有（個別の空家に関する相談は行いません） 費 無料

申 1月22日（金）までに申込書を記入の上、環境課へ持参・郵送・ファクス・電子メールいずれかの方法で提出。

申込書は、同課および各支所地域課、市HPから入手できます。

提 399-8281（住所不要）環境課空家対策室 宛

問 環境課空家対策室 TEL 71・2011 FAX 72・3176 E kankyoku@city.azumino.nagano.jp



■新ごみ処理施設 火入れ式を挙る

安曇野市など6市町村で組織する穂高広域施設組合の新ごみ処理施設の建設工事は大半が完了し、11月12日、現地での火入れ式が行われました。当日は、各市町村の首長ら約80人が出席。工事の進捗を祝い、試運転の安全と成功を祈願しました。

組合管理者である宮澤市長らがスイッチを押すと、焼却炉に火がともされ、火入れされた炉がモニターに映し出されると、会場は拍手で包まれました。

宮澤市長は「生活環境や自然環境に配慮しながら、安全・安心な施設運営を行っていく」と話しました。

同施設では、可燃性粗大ごみの受入れが可能となるほか、ごみの焼却に伴って発生する熱を利用し、蒸気タービン発電機により発電した電気で施設内の電気を賄うなど、画期的な設備が備わっています。

年間で約3万トンのごみを処理する予定で、11月19日からごみを搬入、12月4日にはごみの焼却を始めており、約4カ月間の試運転を経て、3月1日から本稼働となります。



宮澤市長らによる火入れの様子

自然保育をPR

地域おこし協力隊着任

市は11月16日付で、愛知県名古屋出身の幼稚園教諭・杉本智美さんを新たに地域おこし協力隊員に任命しました。

安曇野市の推進する自然保育や子育て環境の情報発信など「安曇野自然保育のブランド化」の活動を担当します。福祉子ども支援課に配属され、市内各園の自然保育を体験しながら、SNS等で市内外へ情報発信を行う予定です。

地域おこし協力隊とは？

地方自治体が都市部からの住民を受け入れ、各種の地域活動に携わってもらいながら、地域活性化につなげる制度。総務省からの財政支援があり、任期は最長で3年間。



安曇野の美しい風景に魅了され、いつか暮らしたいと憧れていました。自分の子どもたちも経験した自然保育の素晴らしさを、大好きなまちから発信できることに、喜びと誇りと責任を感じています。全力で頑張ります！

子ども支援課
杉本 智美さん



統計功労者表彰受賞

統計功労者表彰式が開催され、長年の統計調査における功績により、統計功労者として次の皆さんが受賞しました。(敬称略)

図情統計課統計係 TEL71・2469 FAX71・2336

【各種統計功労者表彰】

- ▶総務大臣表彰 浅川隆 (穂高)、秋山恵美子 (穂高) ▶農林水産大臣表彰 丸山洋子 (穂高)、本山友繁 (豊科)、相馬袈裟幸 (穂高)、征矢野泰久 (穂高)、等々力廣文 (穂高)、有賀泰仁 (穂高)、神谷迪男 (三郷)、松尾宏 (豊科)、曾山米保 (堀金)、美濃輪軍治 (堀金)、丸山江利子 (三郷) ▶経済産業大臣表彰 等々力啓司 (穂高) ▶県知事表彰 曾根原宏宇 (穂高)、藤原仁美 (堀金)、花村あつ子 (豊科)、稲葉かほる (三郷) ▶県統計協会会長表彰 大曾芳雄 (豊科)、北野秀行 (穂高)、遠藤宏一 (明科)、大林育造 (堀金)

税に関する作文・ポスター 入選者表彰

中高生の皆さんに税の役割や使われ方について知識と理解を深めていただくため、コンクールを開催しました。応募数は作文344点、ポスター25点。このうち、作文22点、ポスター7点が入賞しました。受賞者は次の皆さんです。(敬称略)

図税務課諸税係 TEL71・2484 FAX72・2065

【作文の部】

- ▶松本税務署長賞 小岩麗美 (南安曇農業高) ▶関東信越税理士会長野県支部連合会会長賞 鎌崎桜楽 (南安曇農業高) ▶松本地区歴代国税モニター会長賞 小原奈々美 (穂高商業高) ▶松本地区納税貯蓄組合連合会会長賞 森本真央 (豊科南中)、兎川颯音 (三郷中)、宮下虎汰郎 (明科中) ▶安曇野市長賞 小林亜良太 (南安曇農業高)、覚田愛深 (穂高商業高)、宮田真衣 (明科中)、山崎凌空 (豊科南中) ▶安曇野市教育委員会賞 鹿川峻輔、吉川実来、伏見莉星、金澤遼河 (南安曇農業高)、宮田くるみ、清水麻衣 (穂高商業高)、務臺成美、高橋優太、中野勇暉、三原由雅 (豊科南中)、畠山竣成、善治司 (三郷中)



安曇野市長賞受賞ポスター
作：丹生山真衣さん (上)
作：篠井萌那さん (下)

【ポスターの部】

- ▶安曇野市長賞 丹生山真衣 (明科高)、篠井萌那 (豊科南中) ▶安曇野市教育委員会賞 杉澤未来、中嶋陸、柳生紅葉 (明科高)、竹内花、宮澤歩 (豊科南中)



最高賞 受賞

明るい選挙啓発ポスターコンクール

北原風空さん 文部科学大臣・総務大臣賞受賞

明るく正しい選挙を呼び掛ける「明るい選挙啓発ポスターコンクール」において、全国の応募作品の中から各学年1作品だけが選ばれる「文部科学大臣・総務大臣賞」を北原風空さん(穂高北小6年)が受賞しました。同賞を市内児童が受賞するのは初めて。

野市からは小中学校6校242点の応募があり、市選挙管理委員会での一次審査、長野県選挙管理委員会での二次審査を経て、10月に行われた三次審査において同賞に選ばれました。北原さんは12月3日、市役所を訪れ、市長に受賞を報告しました。北原さんは、史上最年少でプロ棋士となった藤井聡太二冠の活躍を見て、ポスターのデザインを考案しました。「投票」と書かれた駒で王手し、明るい未来を勝ち取るようなイメージを表現。小学校2年生から習っている書道の腕を生かし、絵の具で一気に「私たちの投票で明るい未来に王手!!」と書きあげました。北原さんは「幸せで安心して暮らしていけるように、政治や選挙に興味を持つきっかけとなれば」と話しました。

「投票」と書かれた駒で王手し、明るい未来を勝ち取るようなイメージを表現。小学校2年生から習っている書道の腕を生かし、絵の具で一気に「私たちの投票で明るい未来に王手!!」と書きあげました。北原さんは「幸せで安心して暮らしていけるように、政治や選挙に興味を持つきっかけとなれば」と話しました。



1月の各種相談 場…場所 問…問い合わせ 時…時間 定…定員

こころの相談

精神科医による精神保健相談 **要予約** 時 14:00～16:00

4・18・25日(月)・7日(木)
場 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

14・21・28日(木)
場 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

7日(木) 場 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

6・13・20・27日(水) 場 豊科保健センター 2階 集団指導室
問 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。※6・20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)

13日(水) 時 13:00～16:00
場 豊科ささえあいセンター「にじ」(Tel72-3013・Fax72-5422)

15日(金)・★24日(日) 時 13:00～16:00
場 明科総合福祉センター「あいりす」(Tel62-2429・Fax62-5025)

16日(土)・★28日(木) 時 13:00～16:00
場 三郷福祉センター (Tel77-8080・Fax77-8081)

★25日(月) 時 13:00～16:00
場 堀金憩いの里うらら (Tel73-5288・Fax73-5775)

★26日(火) 時 13:00～16:00
場 穂高地域福祉センター (Tel82-2940・Fax82-9621)

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 ※1～3日・11日は行いません
場 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

毎週月～金 時 9:00～17:00 ※1～3日・11日は行いません
場 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。

弁護士による無料法律相談 **要予約**

14日(木)→予約受付 7日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]
28日(木)→予約受付21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
問 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。

司法書士による登記・法律無料相談 **要予約**

20日(水) 定6人(先着順) ※申込多数の場合は初回申込者優先
時 13:30～16:40 ※ひとり30分 場 市役所 2階 相談室 211
問 地域づくり課 市民相談室 (Tel71-2496・Fax72-3176)
※予約受付13日(水)9:00～12:00

休日当番医 ※診療時間：午前9時から午後5時まで(歯科医院は正午まで) 長野県休日・夜間緊急医療内サービス

1日(金) 元旦	2日(土) 年始	3日(日) 年始	10日(日)	11日(月) 成人の日	17日(日)	24日(日)	31日(日)
堀内医院 82-3324 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	古川医院 82-4385 [穂高]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	平林医院 62-2227 [明科]	村山医院 82-2101 [穂高]
中田医院 82-2339 [穂高]	こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	植本内科医院 73-0616 [豊科]
丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	ももせクリニック 77-1188 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	山田医院 72-3207 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	中萱医院 77-2130 [三郷]	木暮医院 77-2119 [三郷]
けやき歯科 72-7272 [堀金]	市川歯科医院 72-2116 [豊科]	おかもとファミリー歯科 88-0008 [穂高]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]	林歯科医院 62-2403 [明科]	丸山歯科医院 82-7505 [穂高]	堀金歯科医院 72-6975 [堀金]	山田歯科医院 73-7575 [豊科]

労働に関する相談

問 商工観光部商工労政課 (Tel71-2041・Fax72-1340)

中 信労政事務所による労働相談 時 13:00～16:00
14日(木) 場 市役所2階 会議室205

ユニオンサポートセンターの相談会 **要予約** 時 18:00～20:00
14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。

わかもの就職サポート相談会 **要予約** 時 13:30～16:30
15日(金) 場 市役所2階 会議室205 ※40歳代前半まで
※1回の相談時間50分で3枠。予約は開催日2日前の17時まで。

働き方改革相談窓口 **要予約** 時 13:30～16:00
20日(水) 場 市役所3階 相談室312

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**
26日(火) 時 10:00～15:00 場 市役所2階 会議室202

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。

ひきこもりの相談 **要予約**

毎週月～金 時 9:00～16:00 ※1～3日・11日は行いません。
場 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。

区・自治会に関する相談 **要予約** 時 10:00～14:00

19日(火) 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12日(火)8:30～12:00(先着順)
問 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

13日(水)・27日(水) 場 豊科保健センター (Tel81-0713・Fax81-0703)

14日(木)・28日(木) 場 三郷保健センター (Tel81-0714・Fax81-0703)

18日(月) 場 穂高保健センター (Tel81-0711・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 中央地域包括支援センター (Tel72-9986・Fax71-2503)

場 北部地域包括支援センター (Tel81-0760・Fax88-3711)

場 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 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!)」

行政書士による無料相談 **要予約**

21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
問 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)

人権よろず困りごと相談 時 9:00～12:00

20日(水) 場 三郷公民館会議室 101 ※人権相談
問 長野県地方務局松本支局 (Tel32-2571・Fax32-2572)

1月の児童館の予定

乳幼児対象 参加費
休館日…日曜・祝日・年末年始 (12/29～1/3)

※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。
※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。



児童館情報
→

★豊科中央児童館

TEL・FAX72-0122

卓球の日 9日(土) 14:00～15:00

対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物・ラケット(ある人)

育児相談・身体測定 15日(金) 10:30～12:00

チャレンジタイム 新春卓球大会 16日(土) 14:00～15:00

要予約 対象：小学生 定員10人 持ち物：上履き・飲み物

読み聞かせ 18日(月) 11:00～11:20

★高家児童館

TEL・FAX72-5685

読み聞かせ 5日(火)・15日(金) 11:00～

育児相談・身体測定 8日(金) 10:30～12:00

読み聞かせ 18日(月) 11:00～

キッズパーク リトミック 19日(火) 10:30～11:30

要予約 対象：1・2歳児 定員5組

キッズパーク わらべうた 21日(木) 10:30～11:30

要予約 対象：0歳児 定員5組

★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152

にこにこタイムスペシャル お正月 12日(火)・13日(水) 11:00～11:30

要予約 定員：各日20組

読み聞かせ 18日(月) 11:00～11:20

要予約 定員10組

みんなあつまれ ママキッズピクス 21日(木) 10:30～11:00

要予約 対象：1歳以上の乳幼児親子 定員20組 持ち物：運動のできる服装・上履き・飲み物

育児相談・身体測定 22日(金) 11:00～11:20

★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

チャレンジタイム まゆ玉作り 9日(土) 10:30～11:30

要予約 100円 対象：小学生 定員15人

手形足形アート 15日(金) 10:30～11:30

要予約 定員10組

育児相談・身体測定 15日(金) 10:30～12:00

みんなで遊ぼう♪ 21日(木) 10:30～11:30

要予約 対象：10ヶ月～1歳10ヶ月まで 定員7組

ファミリーサポート登録会 22日(金) 10:30～11:00

持ち物：印鑑・身分の証明できるもの

おはなしの森 22日(金) 11:00～11:20

★穂高西部児童館

TEL・FAX82-2527

育児相談・身体測定 & のんびりカフェ

※のんびりカフェは11:15～ 8日(金) 9:30～12:00

チャレンジタイム & みんなあつまれ まゆ玉作り

要予約 100円 対象：どなたでも 定員8組 9日(土) 10:30～12:00

のんびりカフェ 22日(金) 11:15～

★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

育児相談・身体測定 8日(金) 10:30～12:00

みんなあつまれ! 1月生まれ ハッピーバースディ♡

15日(金) 10:30～11:30

チャレンジタイム 手作りジグソーパズル

要予約 100円 対象：小学生 定員10人 23日(土) 10:30～12:00

みんなで学ぼう 入園グッズ作り 29日(金) 10:30～12:00

要予約 定員5組 ※地域ボランティアさんがコツを教えてください。

★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

育児相談・身体測定 4日(月) 10:00～12:00

ちょこっとタイム☆ 絵本と簡単工作 15日(金) 11:00～

みんなあつまれ だっこちゃんcafé 20日(水) 10:30～11:30

対象：1歳未満の親子 定員10組 持ち物：赤ちゃんを寝かせるタオル

みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪いっばいおどろう

持ち物：動きやすい服装・飲み物 29日(金) 11:00～11:30

★堀金児童館

TEL71-2122・FAX71-2126

育児相談・身体測定 18日(月) 10:00～11:45

チャレンジタイム ピアノでドレミ① 23日(土) 10:30～11:30

要予約 100円 対象：小学校低学年 定員5人 持ち物：筆記用具

チャレンジタイム ピアノでドレミ② 23日(土) 14:00～15:00

要予約 100円 対象：小学校高学年 定員5人 持ち物：筆記用具

★明科児童館

TEL62-2482・FAX62-1124

読み聞かせ ひばりの会さん 7日(木) 16:00～

対象：小学生以上

育児相談・身体測定 14日(木) 10:30～12:00

読み聞かせ 14日(木) 11:00～11:20

おさがり会 28日(木) 10:30～

※出品者要申し込み。出品者は10:00までにお越しください。



市と松本大学が連携し、自転車に乗ることによる健康増進効果の検証と健康を学ぶ取り組みを進めています。今回は第6回・第7回の教室の様子をお伝えします。

☎政策経営課企画担当 ☎71・2401 ☎71・5155

【第6回教室】～下肢を鍛えるためのトレーニング～

第6回の教室を10月21日（水）と24日（土）に堀金総合体育館で開催しました。

第5回に引き続き、松本大学の健康運動指導士・近藤壮太さんに下肢を鍛えるためのトレーニングを学びました。ウォーキング・ランニングは適切なフォームを身に付けることにより、運動効果やケガの予防が期待できます。ランニングでは重心を安定させ、骨盤と肩甲骨を適切に動かすことが大切です。教室では重心を意識する方法や、体幹を安定させるテクニックなどを学び、実際に走りながらフォームを確認しました。ランニングはウォーキングよりも強度が高いため、これからランニングを始めようと考えている人は、ケガの予防のため、まずはウォーキングの間に短時間のランニングを取り入れてみることをオススメします。

この他にも、下半身強化を図るトレーニングや、握力強化の方法を学びました。冬になると自転車に乗る機会が減るので、参加者の皆さんは毎月教室で教わる運動を実践しながら体力向上を目指しています。

右記は、参加者が身に付けている活動量計の8月と9月のランキング上位者のワークアウトデータです。自転車以外のワークアウトも入っていますが、皆さんかなり運動されていることが分かります。

●参加者のワークアウトデータ

《8月》

順位	総時間	総距離	消費カロリー
1	90 時間 9 分 37 秒	1231.2km	871.6kcal
2	70 時間 16 秒	1106.8km	653.9kcal
3	58 時間 45 分 34 秒	541.8km	407kcal

《9月》

順位	総時間	総距離	消費カロリー
1	112 時間 22 分 8 秒	902.8km	1224.4kcal
2	53 時間 2 分 33 秒	785km	1018.7kcal
3	41 時間 3 分 57 秒	575.2km	734.8kcal

※消費カロリーはワークアウト1回当たりの値

【第7回教室】～体力測定～

最終となる第7回目の教室では体力測定を11月14日（土）と21日（土）に堀金総合体育館で行いました。

初回の測定と同じく、血圧や握力、柔軟性、脚筋力などを測定しました。約半年間、積極的に日常生活に自転車を活用した参加者の皆さんは、自身の身体の変化を確かめながら、測定を行いました。

昨年の実験では、多くの参加者に体重や血圧などの数値の改善が見られました。実験2年目の本年はどのような結果が見られるのでしょうか。

実証実験の健康効果については、2月に結果報告会を開催予定です。結果は広報あづみのなどでもお知らせします。

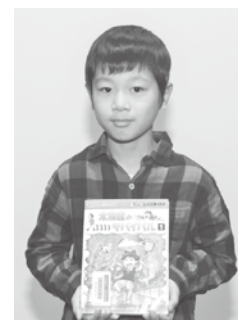


体力測定の様子

サバイバルシリーズは、主人公がいろいろな世界で冒険するお話です。僕は特に「科学漫画サバイバルシリーズ」が好きで、シリーズの中の「海のサバイバル」を初めて読んで、このシリーズが好きになりました。

最近読んだ「寄生虫のサバイバル」では、主人公のジオが寄生虫のドキュメンタリー番組の撮影のため、アフリカに行くことになり、寄生虫の恐ろしさを知ることになります。寄生虫による病気にかかった患者と遭遇したジオがどうなるのか、1巻を読み終わるとすぐに2巻を読みたくなるような楽しいお話です。

「大長編サバイバルシリーズ」もありますが、一作しか読んでいないので、たくさん読んでみたいのです。ほかにもいろいろなお話があるので、みんなもわくわくするサバイバルシリーズを読んでみてください。



紹介する人
むかいやま 向山 遼介さん
(豊科)

おすすめの1冊
『サバイバルシリーズ』
ゴムドリCo. / 文 韓賢東 / イラスト

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)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。

1月の図書館イベント

中央図書館映画上映会

(入場無料・先着 50 人・途中入場不可)

『歌うヒットマン』

上映時間：82 分

●日時 22 日(金)開場 18:00 上映 18:30 ~

●場所 穂高交流学習センター「みらい」

多目的交流ホール

ドキドキ・ワクワクおはなし会

(各回 30 分)

※直接会場にお越しください。【 】は定員。

◇中央図書館

おはなしのとびら【7組】 おはなしのへや

20・27 日(各水曜日)

10:30 ~ (乳幼児対象)

おはなしとしゃかん【7組】 おはなしのへや

16 日(土) 10:30 ~ (幼児以上対象)

◇豊科図書館

ちいさいたんぼぼ【10組】

「きぼう」第1学習室

15 日(金) 11:00 ~ (乳幼児対象)

おはなしたんぼぼ【10組】

「きぼう」第2・3学習室

15 日(金) 16:30 ~ (幼児以上対象)

◇三郷図書館

ポケットの会【10組】 おはなしコーナー

16 日(土) 10:30 ~ (乳幼児以上対象)

おはなし会【10組】 「ゆりのき」学習室

26 日(火) 11:00 ~ (乳幼児以上対象)

◇堀金図書館

おはなしのへや【5組】 絵本コーナー

19 日(火) 10:30 ~ (乳幼児対象)

おりがみのへや【5組】 絵本コーナー

27 日(水) 16:30 ~ (幼児以上対象)

1月の休館日(全館共通)

1 ~ 14・18・25・29 日

※年始および図書館システム入替の為、

14 日まで全館休館となります。

文化施設

豊科郷土博物館

TEL 72・5672 FAX 72・7772

第66回友の会新春書芸展

第2回友の会着物リメイク展

友の会書道部の「書」と、着物リメイク部がタンスに眠る「さも」をリメイクした服などを展示します。

日 1月16日(土) ~ 31日(日) 午前9時 ~ 午後5時 (入館は閉館30分前まで、最終日は午後4時まで)

場 博物館2階展示室

費 要入館料 休月曜日

書芸展ギャラリートーク

日 1月21日(木)

午後1時30分 ~ 2時30分

講 千野秀濤さん

費 要入館料 申 不要

こたつ講座(第2回 ~ 6回)

学芸員や職員がとっておきの話をする講座です。興味がある講座のみの受講も可能です。

費 要入館料 定 各回20人

申 1月5日(火) から各回前日までに博物館へ電話で

●こたつ講座日程

日時	演題	講師	場所
1月16日(土)	安曇野の今を読む ~ 観光の民俗学的な視点から ~	倉石あつ子 同館学芸員	博物館 学習室
1月30日(土)	最近気になる生きものたち	那須野雅好 市文化課職員	会場は申込時にお伝えします。
2月6日(土)	産む?産まない? 彼女たちの選択	宮本尚子 同館学芸員	
2月20日(土)	古代から中世で安曇郡はどう変わるか ~ 現在につながる安曇野の登場 ~	原明芳 同館館長	会場は申込時にお伝えします。
3月6日(土)	満願寺に老中がやってきました	逸見大悟 市文化課職員	

※時間はいずれも午前10時30分 ~ 11時30分

スポーツ

スポーツイベント参加者募集

スポネット常設事務局
TEL FAX 72・6340

新春さわやか元旦マラソン

オリンピック

クイヤーの幕開けをマラソンで爽やかにスタートしましょう!



日 1月1日(金) 午前11時 ~ (午前10時30分集合)

場 堀金多目的屋内運動場「常念ドーム」集合

内 2km・3km・5kmから距離を選び、拾ヶ堰の側道を走ります。雨天時は常念ドーム内を走ります。

費 1000円(保険料) 申 不要

ファミリースポーツレストラン

誰でも気軽にできる軽スポーツを家族で楽しみましょう!

日 1月17日(日) 午前9時 ~ 正午 (受付 午前8時45分 ~)

場 堀金総合体育館

内 中学生以上の大人と小学生以下の子どものペアで6種類の総合得点を競います。

費 1人200円

申 1月12日(火) までに堀金総合体育館窓口へ参加料を添えて申込用紙を提出。申込用紙は同窓口にあります。



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://machiro.town/>



お知らせ

家庭で不要になったパソコンを無料で回収します
（廃棄物対策課）

TEL 71・2490 FAX 72・3176

市は12月から、小型家電リサイクル法の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル（株）」と協力し、家庭で不要となったパソコンの無料回収サービスを開始しました。同じ箱に詰められれば、小型家電も無料で回収します。

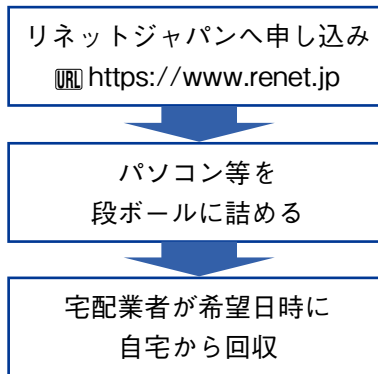
【利用の際の注意点】

- ▽データは各自で削除してください。無料の消去ソフトを提供していますのでご相談ください。
- ▽パソコンを含む段ボール1箱分を無料回収（3辺合計140cm・20cm以内）します。2箱目からは回収料金がかかります。
- ▽インターネットが利用できない場合は、問い合わせ専用窓口へご相談ください。

※詳細は、リネットジャパンリサイクル（株）HP <https://www.renet.jp> または問い合わせ専用窓口 [TEL 0570・08](tel:057008)

5・800（午前10時～午後5時）へ

【回収手順】



2月から衣類・布類の収集を制限付きで再開

（TEL 71・2490 FAX 72・3176）

休止していた「衣類・布類」の資源物収集を、2月から制限付きで再開します。流通が完全に改善されていないため、緊急的な対応策としての収集となります。ご理解・ご協力をお願いします。

【排出抑制のお願い】

- ▽家庭で保管可能なものはできる限り保管をお願いします。
- ▽資源ステーションおよび各リサイクルセンターへの排出は、1回に2袋程度にしてください。

年末休日当番医の変更

（TEL 71・2470 FAX 71・2328）

11月18日号（No.323）掲載の12月31日（木）の休日当番医が次とおり変更となりました。

【変更前】河合歯科医院（豊科）

TEL 31・5083

【変更後】内田歯科クリニック（堀

金）TEL 71・4711

イベント等中止のお知らせ

令和3年市新年祝賀会

例年1月に開催している新年祝賀会について、新型コロナウイルス感染症の流行状況を踏まえ、中止します。なお、中止に伴い、市長の新年のあいさつを市HPで1月1日に動画配信する予定です。

秘書広報課

TEL 71・2400 FAX 71・5000

カレンダー等の無料配布

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年実施している、新年のカレンダー等の無料配布を中止します。

財産管理課庁舎管理係

TEL 71・2257 FAX 72・1340

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

お寺様での葬儀は

株式会社 儀礼センター

フリーダイヤル **0120-69-2929** 365日 24時間対応

あづみ野営業所 / 安曇野市明科中川手102-2 TEL.0263-62-6645

相続・遺言・贈与

大切な財産を大切な方にバトンタッチ! 思いついたら迷わずお電話を!!

【様々な取組業務】 **ご用命承ります!**

農地転用・景観条例、古物・風営、離婚協議書（公正証書サポート含）
 帰化、永住、在留期間更新等外国人の在留手続代行
 新型コロナウイルス支援対策給付金・申請サポート
 自動車登録代行・出張封印・車庫申請等

出入国在留管理局長 承認取次行政書士
 他の業務ご相談ください!

大倉孝博行政書士事務所 安曇野市三郷明盛2681-7
 新型コロナウイルスには負けない! 大倉孝博行政書士事務所 検索

TEL 090-4464-0137 FAX 77-7613 (土日・祭日休み)

火災予防年末特別警戒

空気が乾燥し、火災が多発する時季です。昨年12月には松本広域消防局管内で7件の火災が発生しています。次のポイントを一人ひとりが心掛けましょう。

- ▷調理中は火から目を離さない。
- ▷寝タバコやタバコの投げ捨てはしない。
- ▷ストーブには燃えやすい物を置かない・近づけない。
- ▷電気器具は正しく使い、タコ足配線はしない。
- ▷風の強い時は、たき火をしない。
- ▷子どもにマッチやライターで遊ばせない。
- ▷家の周りに燃えやすい物を置かない。

問お近くの消防署へ

司法書士による無料電話相談

年末困りごと電話相談会を開催します。

電話番号（当日のみの専用番号）

TEL0120・448・788

日 12月26日（土）午前10時～午後4時 費 無料

内 借金・労働・相続問題、生活の困窮など、さまざまな相談に応じます。

問 長野県司法書士会 TEL026・232・7492

「えべや」講座参加者募集

料理教室 おやきと豆腐田楽

日 1月20日（水）午前10時～正午 費 1,500円

体験講習 こんにやくづくり

日 1月23日（土）午前10時～正午 費 1,000円

【講座共通事項】

場 えべや 市内在住者（子ども同伴可）

講 えべや組合員ほか 定 各10人

申 1月5日（火）から「えべや」へ電話で（TEL88・6275）受付は月曜日を除く午前9時から正午。キャンセルは2日前まで

問 農政課マーケティング担当 TEL71・2430 FAX71・2507

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

組合員・地域の皆様へ **故人のやすらかな旅立ちを**
精一杯の真心でお手伝いいたします。 安心・真心・JA葬祭
 JAは地域の一員として地域の皆様のお役に立ちたいと考えています。
 通夜・葬儀・告別式・会食～法事まですべておまかせください。

JAあづみ 有明ホール 安曇野市穂高有明1723-1 TEL.0263-83-8345
 ●大・中・小規模葬（通夜室・キッチン・バス完備）

JA虹のホールとよしな JA虹のホールとよしな別館
 安曇野市豊科886 TEL.0263-73-6845 ●小規模葬（通夜室・宿泊室（キッチン・バス）完備）

JA虹のホールあずさがわ 松本市梓川楼702-4 TEL.0263-78-1050
 ●中・小規模葬（通夜室・宿泊室（キッチン・バス）完備）

0120-721-047 安心の年中無休 24時間受付!
 もしものときに大きな安心 セレモニー会員受付中!! 事前相談 随時受付中 寺院葬・自宅葬も承ります

令和3年市消防団出初式

固危機管理課消防防災係
 (TEL72・6769 FAX72・6739)

式典の規模縮小と入場制限をしながらで開催します。

式典後、団員・消防車両が分列行進を行います。分列行進の間、交通規制を行いますので、ご協力をお願いします。迂回路等は誘導員の指示に従ってください。

日 1月10日（日）
 午前8時30分～11時

※交通規制は、分列行進が行われる午前10時15分～11時

場 式典 豊科公民館
 分列行進 豊科公民館駐車場

から豊科消防署前・安曇野赤十字病院前・豊科郷土博物館前を経由し、豊科公民館駐車場までの市道

土地利用基本計画(案)の縦覧

固都市計画課計画係
 (TEL71・2246 FAX72・3569)

土地利用基本計画(案)の縦覧を行います。また、縦覧期間満了日の翌日から7日間に意見書を提出することができます。

日 1月5日（火）から2月1日（月）の開庁日

場 都市計画課（2階14番窓口）

12月の納期

- 固定資産税 (3期)
- 国民健康保険税 (9期)
- 後期高齢者医療保険料 (9期)
- 介護保険料 (9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**12月25日(金)**=

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。

近くで安心、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

★広告掲載の申し込みは(株)日本広告(TEL33・6911)まで

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。



「環境家計簿」モニター

環境課環境政策係
(TEL 71・2492 FAX 72・3176)

家庭で使用する電気・ガス等の月別使用量を記録・報告するモニターを募集します。使用量の見える化により、光熱費の削減にもつながります。

日 1月1日から1年間

対 市内在住の世帯

申 環境課（2階5番窓口）へ問い合わせください。

他 報告者には記念品を進呈予定。

参加者の平均排出量(CO₂)との比較結果もお知らせします。

【前年(2019年)の実施結果】

平均排出量 (CO₂)

6680.5_{キロ} (1世帯あたり)

↓ 昨年から376.5_{キロ}減少

2214.1_{キロ} (1人あたり)

↓ 昨年から62.4_{キロ}減少

《特徴》

①年間を通じて電気とガソリンによる排出量の割合が大きい。

②灯油とLPガスの使用により、夏よりも冬の排出量が多い。

サービスA従事者研修

介護保健課介護予防担当
(TEL 71・2474 FAX 71・2503)
hokatsushien@city.azumino.nagano.jp

介護予防・日常生活支援総合事業のうち、サービスA（緩和した基準によるサービス）従事者研修を実施します。

日 2月3日（水）・4日（木）

▽3日 午前9時～午後4時30分

▽4日 午前9時～正午

※両日の参加が必要です。従事には2日間の研修後、実務経験のある有資格者同伴の同行実習（360分）が必要になります。

場 市役所3階共用会議室307

対 介護福祉士・介護職員従事者研修等修了者でない人で、サービスAへの従事を予定している人

費 無料 **定** 10人

申 1月22日（金）までに申込書を介護保険課（1階11番窓口）へ持参・郵送・電子メールいずれかの方法により提出。申込書は同課窓口または市HPから入手できます。



新総合体育館建設工事 現場見学会を開催します

令 和3年10月の完成を目指して、豊科南部総合公園を南側に拡張して新総合体育館の建設を進めています。この度、鉄骨工事が進み建物の形が見えてきたことから、市民の皆さんを対象とした現場見学会を行います。

日 1月24日（日）①午前10時～11時 ②午後1時～2時

※内容はどちらの日程も同じです。天候不順等により、翌週31日（日）へ延期する場合があります。

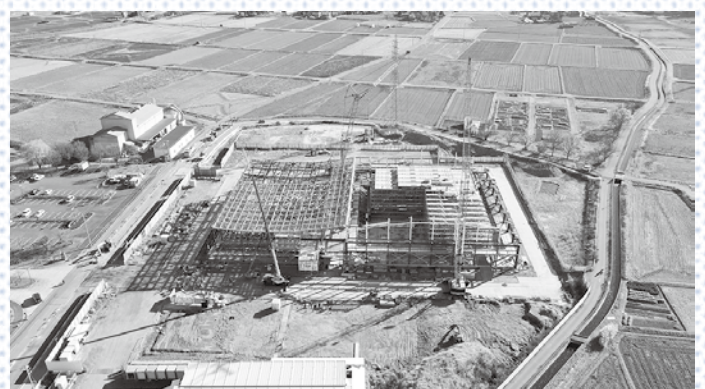
場 同体育館建設工事現場（豊科高家4882番地先）

対 小学校4年生以上の市内在住者（中学生以下は保護者同伴） **定** 各回25人（先着順）

申 1月5日（火）から14日（木）に総合体育館建設推進課（3階4番窓口）へ電話で連絡後、申込書を持参・郵送、電子メールいずれかの方法で提出。申込書は同課窓口または市HPから入手できます。

他 日程の延期や当日の駐車場等は、参加者へ別途連絡します。

問 総合体育館建設推進課 TEL 71・2006 FAX 72・1340



**冬の「コミュニティガーデン講座
緑の恵みを感じる庭畑との親しみ方**

岡都市計画課公園緑地係
(TEL 71・2249 FAX 72・3569)

庭づくり・畑づくりを楽しんでいる皆さんから、家庭での緑の親しみ方をお聞きます。

日 1月30日(土)

午後1時30分～3時

場 豊科交流学习センター「きぼう」多目的交流ホール

講 Garden Farm Life of Azumino 会員

費 無料 定50人(先着順)

申 12月25日(金)から都市計画課へ電話で

各種計画に関する意見を募集

下表(①～③)の計画に関する意見を募集します。

対 市内在住・在学・在勤者または市内で事業等を行う個人や団体

申 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、法人等の場合は名称・

代表者名・所在地・電話番号を明記の上、担当課へ持参・郵送・ファクス・電子メールいずれかの方法で提出。

他 いただいた意見等は、内容をとりまとめ市の考え方とともに公表

●意見を募集する計画

計画(案)名称	計画(案)の概要	提出期間 (当日消印有効)	閲覧場所	問い合わせ・提出先 【各課共通】 〒399-8281 住所記載不要
①都市計画マスタープラン(改正案概要)	市の都市計画に関係するまちづくりの指針として、まちの将来像や取り組みを整理した計画です。	1月4日(月)～ 2月5日(金)	都市計画課(2階14番窓口)、各支所地域課、市HP	都市計画課計画係 TEL 71・2246 FAX 72・3569 ✉toshikeikaku@city.azumino.nagano.jp
②道路整備推進計画(改正案概要)	市内の道路網をより有効に機能させるために、今後の合理的な道路整備についてまとめた計画です。	12月23日(水)～ 1月22日(金)	廃棄物対策課(2階6番窓口)、各支所地域課、市HP、市民活動サポートセンター情報コーナー(市役所1階)	廃棄物対策課廃棄物対策担当 TEL 71・2490 FAX 72・3176 ✉haikibutsutaisaku@city.azumino.nagano.jp
③市一般廃棄物処理基本計画(第2期)(案)	一般廃棄物を長期的・総合的な視点に立ち、減量化・再資源化するための基本方針を明確にする計画です。			

表します。個々の意見に対して直接の回答はしません。

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)】 新春! 信濃国松川響岳太鼓	新年を祝う松川響岳太鼓による迫力の演奏を行います。今回は屋外で実施します。	日 1月2日(土)・3日(日) 午後4時～4時30分 園内あづみの学校前	費 無料(別途入園料)	岡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 FAX 71・5512

感染予防のため

自宅で
確定申告



税務署からのお知らせ

感染予防のため、e-Tax 等を利用した確定申告にご協力ください。

申告期間 2月16日(火)～3月15日(月)

※還付申告の申告相談は2月15日以前でも受け付けています。

申告会場 松本税務署1階

※混雑回避のため後日の来場をお願いすることがあります。

e-Tax

- 好きな時間で
- さらに便利に

スマホ申告

- 好きな場所で
- 簡単ラクラク

今から準備！令和2年分の申告書類

医療費控除

申告者や生計を一にする配偶者、その他の親族のために令和2年中に支払った医療費がある場合は、次の算式によって計算した金額を医療費控除として所得金額から差し引くことができます。
 ※支払った医療費が還付される制度ではありません。

【医療費控除の計算式】

$$\text{医療費控除額 (最高200万円)} = \left[\text{令和2年中に支払った医療費の総額} - \text{保険金などで補てんされる金額} \right] - \text{10万円 (※1)}$$

※1 所得の合計額が200万円までの人は所得合計額の5%

●対象となる費用

医療費控除の対象となるもの	<ul style="list-style-type: none"> ・医師による診察や治療費 ・治療に必要な医薬品の購入費 ・入院の対価として支払う部屋代や食事代 ・医療用器具の購入費 ・松葉づえの購入費 ・介護保険制度等で提供される施設や居宅サービスの対価 ・医師等の診断により受ける新型コロナウイルス感染症のPCR検査の検査費用（公費負担分を除いた自己負担分のみ）
医療費控除の対象とならないもの	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断や人間ドックの費用 ・インフルエンザ等の予防接種の費用 ・マスクや消毒液の購入費 ・自己の判断により受ける新型コロナウイルス感染症のPCR検査の検査費用（「陽性」と判明した場合は対象）

控除には「医療費控除の明細書」が必要です

必ず事前に作成し、申告の時に持参してください。領収書の添付は不要です。自宅で5年間保管してください。詳細は、国税庁HP^{ホームページ}をご覧ください。
 ※通常の医療費控除と特例（セルフメディケーション税制）は、どちらか一方の選択適用となります。

収支内訳書

営業、農業、不動産の所得がある人は、収支内訳書が必要です。必ず事前に作成し、申告の時に持参してください。農業所得がある人は、月ごとの収支をまとめる簡易表が税務課（1階17番窓口）または各支所地域課にありますので、ご利用ください。
 パソコンで作成する人は、国税庁HP「申告書作成コーナー」をご利用ください。

交付 医療費控除 おむつ使用証明書の交付

確定申告時に医療費控除でおむつ購入代を控除するには「おむつ使用証明書」が必要です。初めて控除を受ける場合は、主治医がおむつ使用証明書を交付します。2回目以降は、市が同証明書に代わる書類を交付します。

- 対象者
6カ月以上寝たきりの状態にある人または同様の状態と認められる人で、医師がおむつの使用が必要であると証明した人
- 申請方法
介護保険課（1階11番窓口）または各支所地域課へおむつ使用確認依頼書を提出
- 問い合わせ
介護保険課認定調査係 TEL71・2012 FAX72・1340

交付 障がい者控除 対象者認定書の交付

障がい者手帳等の交付を受けていなくても、一定の基準に該当する人は「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることで障害者控除を受けることができます。

- 対象者
要介護認定を受けている、65歳以上で下表に該当する人
※直近の認定調査票・主治医意見書などから判断します。

控除の種類	状態
障害者控除	要介護1以上の人のうち、身体障害者(3級～6級)等に準ずる人
特別障害者控除	要介護3以上の人で次に該当する人 ①身体障害者(1・2級)等に準ずる人 ②寝たきりの人

- 申請方法
長寿社会課（1階18番窓口）または各支所地域課へ障害者控除対象者認定申請書を提出。申請から1週間ほどで認定書を郵送します。認定書は、障害者控除の事由の存続期間中は継続して使用できますので、大切に保管してください。
※認定書は税の控除のみに使用できるものであり、障がい者としてのサービスが受けられるものではありません。
- 問い合わせ
長寿社会課長寿福祉係 TEL71・2254 FAX71・2328

お口の健康
守れていますか？

健やかなお口で健口生活！

冬 が到来し、気温の低下や感染症予防のため外出を控え、家で過ごす時間が増える人もいるのではないのでしょうか。外出機会が減ると、筋力などの低下だけでなく、噛む・飲み込むという機能の低下に影響するという研究結果もあります。清潔な口腔を保つとともに、口の筋肉を鍛え、「健口」を保ちましょう。

☎介護保険課介護予防担当 ☎71・2474 ☎71・2503

生活の変化があった人は要注意！

食事中にむせる、硬いものが噛みにくい、口が渇く、滑舌が悪くなった、食欲が低下したなどの変化はありませんか。次のような生活の変化があった皆さんは、口腔機能（※）が低下しているかもしれません。

※口腔機能：噛みくだく、飲み込む、味わう、唾液の分泌、発音に関わる機能

◆ 人との交流が減った

➔ 口をきれいに保つ意識が低下する。人との会話などの口を動かす機会が減る。

◆ 自宅にいたることが多くなった

➔ 簡単な食事になりやすく、柔らかい食品が多くなる。間食が増え、口を清潔に保つ時間が減少する。

お口の健康度を上げる三か条

一. しっかり噛めるお口を維持！

噛むことは全身に良い影響を与えます。むし歯の治療や入れ歯の着用などにより、噛める口を維持しましょう。

- ▷ 唾液が出て飲み込みやすくなる。
- ▷ 脳が活性化し、認知症の予防が期待できる。
- ▷ 身体のバランスを保ち、転倒を予防する。

二. 清潔な口腔内を保つ！

口腔内の細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎や感染症、口臭の予防になります。

- ▷ 1日1回は時間をかけて、丁寧に磨きましょう。
- ▷ 義歯は外して、歯ブラシや義歯用ブラシで丁寧に磨いてください。
- ▷ 舌はやわらかめのブラシで、奥から手前に向かって優しくこするように清掃します。

三. よく動く口を保つ！

普段から意識して口を使ったり、口の体操をして、よく動く口を保つことが大切です。口の筋肉が鍛えられると、口腔機能の向上、誤嚥防止などの効果が期待できます。自宅でできるお口の体操（右記）をぜひご活用ください。

歯や口の状態を定期的にチェック！

定期的に歯科健診を受け、歯や口の状態をチェックしましょう。高齢者の歯科に関する相談は、「高齢者歯科相談窓口（介護保険課内 ☎71・2474）」まで。

頬・唇・舌トータルの体操 ～口の動きをよくします～

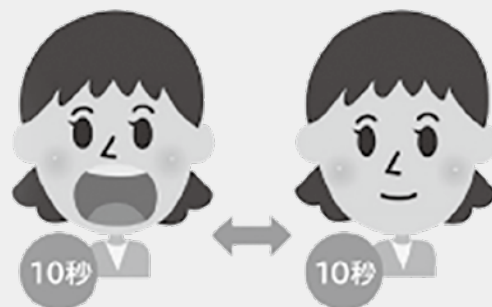
口を閉じて、舌を上下左右に動かします。唇や頬を舌で5秒くらいずつしっかり押すのがポイント！



開口体操

～飲み込む力をつけます～

口を最大限に開き、10秒保持した後、10秒休憩します。のど仏の上部の筋肉に力が入っているのを確認しながら行うのがポイント！無理をせず、痛みがない程度に行います。



紙面で友好を深めよう！ Part5



7つある安曇野市の国内友好（交流）都市。それぞれの友好（交流）都市の職員の皆さんに各自治体の魅力を紹介してもらいます。

固政策経営課都市交流係（TEL 71・2402 FAX 71・5155）



■武蔵野市との友好の歴史■

武蔵野市との交流は、当時の武蔵野市関係者が旧豊科町出身であったことが縁で始まり、昭和62年11月3日に旧豊科町と姉妹都市盟約を、平成8年7月27日には災害相互援助協定を結びました。平成19年2月5日には、安曇野市として友好都市提携を結び直し、武蔵野桜まつり、むさしの青空市、市民交流ツアーやスポーツ交流など幅広い交流を行っています。



市民交流ツアーで
わさび田を訪れる武蔵野市民

暮らしやすいまち、住んでみたいまち 武蔵野市



東京都 **武蔵野市**

- ▶市長 松下 玲子
- ▶所在地 東京都武蔵野市緑町2丁目2番28号
- ▶人口・世帯数 147,662人・77,896世帯(12月1日現在)
- ▶面積 10.98平方キロメートル
- ▶特産品 東京うど
- ▶観光名所 吉祥寺・井の頭自然文化園



井の頭自然文化園「リスの小径」

オススメ観光スポット 自然と文化の調和「井の頭自然文化園」

井の頭恩賜公園の一角にある、井の頭自然文化園。ここでは、小動物・水生生物の観察やモルモットとの触れ合い体験ができるほか、園内部の彫刻園では長崎の「平和祈念像」の作者である故北村西望氏のアトリエや「平和祈念像」の原型などの展示を鑑賞することができます。

ニホンリスが放し飼いされている「リスの小径」では、間近でリスがクルミを割っている姿を見ることができるとも!?春になると、サルやカピバラなどの動物と一緒に満開の桜のもとでお花見を楽しめますよ♪

交流事業 安曇野市と武蔵野市をつなぐ「市民交流ツアー」

隔年で武蔵野市と安曇野市を行き来する市民交流ツアーを実施しています。前回の市民交流ツアーでは、安曇野市の親子20人が武蔵野市を訪れ、友好都市のアンテナショップでリンゴの販売体験や吉祥寺の街散策、市長・議長との交流会を行いました。参加した方からは「街がとても賑やかだった」、「販売体験で子どもの新しい一面が見られてよかった」といった感想が寄せられました。両市の魅力を再発見・再認識できるこの市民交流ツアーは、市民同士が心を通わせ、絆を深める機会にもなっています。



安曇野市の小学生による販売体験



武蔵野市多文化共生・交流課
黄 純雅さん 安西 美穂さん
(安曇野ガラスのオブジェの前で)

安曇野市の素敵なおとこ & 武蔵野市のココが自慢☆を紹介!

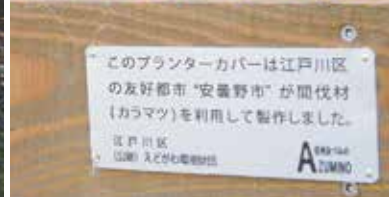
【安曇野市の素敵なおとこ】交流事業で何うたびに、安曇野市の豊かな自然ときれいな空気に癒され、心奪われます。市民交流ツアーの参加者からは「美しい自然に感動した」、「人がとても親切」、「お蕎麦やわさびなど食べ物が本当においしい」といった声が多く聞かれ、安曇野市ファンが年々増えています!

【武蔵野市のココが自慢☆】東京都のほぼ中央に位置する武蔵野市は、緑豊かな住宅街から賑わいのある駅周辺エリアまで、小さな市域の中に多様な個性がぎっしりと詰まった自治体です。面積は安曇野市の約30分の1で、一日あれば歩いて市内一周ができますよ!ぜひ武蔵野市の個性豊かな街並みを散策しに、遊びに来てくださいね♪

里山材 友好都市の街を彩る

11/9 プランターカバー 23基を江戸川区へ

安曇野市産カラマツ材で製作されたプランターカバー 23基が、友好都市・東京都江戸川区の役所前に設置されています。(公財)えどがわ環境財団より「安曇野の木材をぜひ使いたい」と制作依頼があり実現したもので、「信州あづみの」と焼き印を押したプランターが、江戸川区へ届けられました。11月15日には、ボランティアの皆さんによる花の寄せ植えが行われました。安曇野市産材で製作されたことを記したプレートも設置され、色鮮やかな花々とともに来庁者を迎えています。江戸川区の担当者からは、「景観が美しくなった」と区民から喜びの声が寄せられていると、嬉しい報告もいただいています。



会場を包む やわらかな音色にときめく

12/6 三井住友海上文化財団ときめくひととき第 883 回
古部賢一オーボエ・リサイタル

新日本フィルハーモニー交響楽団で30年にわたり首席オーボエ奏者を務めた古部賢一さんと、作曲家でピアニストの加藤昌則さんによるコンサートが豊科公民館ホールで開かれました。この公演は、音楽を楽しむ風土を地域で育むことを目指す、三井住友海上文化財団の助成により行われ、約200人の観客は一流の奏者が紡ぎ出す美しい音色に聞き入っていました。オーボエの音色が好きで聴きにきたという西谷剛史さん(穂高)は、「2人の素敵な演奏だけでなく、軽快なトークで音楽の知識も自然に入ってきた。期待以上のコンサートでした」と話してくれました。

見て・触れて 芸術文化の心育む

12/3~9 あづみの学校ミュージアム

子どもたちに地域の歴史や芸術に興味関心を持ってもらうことを目的に、美術館等の作品や資料を学校で展示・解説する「あづみの学校ミュージアム」が穂高北小学校と豊科南小学校で行われました。本年は、市内6つの美術館・博物館に加え、市外の記念館や現代作家にも参加いただきました。児童たちは作品に触れたりしながら、興味深げに解説に耳を傾けていました。江澤拓磨さんと江藤花穂乃さん(穂高北小3年)は「いろいろな作品を見ることができたし、どの作品もすごい工夫がされていた」「どれもきれいで細かくて感動した」と話してくれました。



ライブペイントをする作家 OZ-尾頭・山口佳祐さん

防災用品購入補助金の申請はお早めに

市では、各家庭での災害時の備えの拡充を図るため、防災用品の購入に対して補助金を交付しています。本年度は例年に比べ申請件数が増加しています。補助金交付は予算がなくなり次第終了しますので、お早めに申請ください。

補助の内容

市内に住所を有し、市税等の滞納がない世帯を対象とします。なお、申請は年度内1回に限ります。

対象世帯	購入品目	補助率	上限額
一般世帯	市防災ラジオ	購入金額の3分の1	5,000円
	防災用品		
避難行動要支援者名簿登録要件該当者※	市防災ラジオ	購入金額の3分の2	10,000円
	防災用品	購入金額の3分の1	

※避難行動要支援者名簿登録要件該当者とは、次のいずれかに該当する場合です。

- 65歳以上の単身世帯 ■ 75歳以上のみの世帯
- 身体障害者手帳の1級または2級の所持者がいる世帯
- 精神障害者保健福祉手帳1級の所持者がいる世帯
- 療育手帳A1の所持者がいる世帯
- 要介護度3から5の認定者がいる世帯

申請方法

提出書類を危機管理課または各支所地域課へ提出してください(郵送も可)。申請書等は同課窓口または市HPから入手できます。



※申請時には印章を持参してください。



写真は食品の一例です。

対象品目

- (1) 市防災ラジオ(緊急告知機能付き防災ラジオ)
- (2) 水
- (3) 非常食(賞味期限1年以上)
- (4) 乳児用飲食物
- (5) 防災セット(既製品)
- (6) 非常持出用袋(既製品)
- (7) モバイルバッテリー等の充電器、発電機、蓄電池
- (8) 懐中電灯、ランタン、ろうそく
- (9) マッチ、ライター
- (10) 携帯ラジオ
- (11) 乾電池(充電式電池含む)
- (12) ヘルメット、防災頭巾
- (13) 簡易トイレ、携帯用トイレ
- (14) 寝袋、エアマット
- (15) エマージェンシーシート
- (16) カセットコンロ
- (17) ガスボンベ
- (18) ウォータータンク
- (19) ブルーシート
- (20) 土のう袋
- (21) 電気を使わないストーブ
- (22) 地震対策用品(家具転倒防止器具、感震ブレーカー、ガラス飛散防止フィルム等)
- (23) 消火器



問い合わせ

危機管理課危機管理担当(市役所2階東側)

TEL 71・2119 FAX 72・6739

編集後記

◆「コロナで延期になった友人の結婚式、3月→12月の延期期間で「オンライン結婚式」という形態が可能に！都会には行けないけど、新郎新婦が考えてくれた素敵な料理とともに自宅で祝います。価値観が変わる一年でしたね。

◆天気予報に雪マークが出現してから、慌ててタイヤを交換。毎年「来年は早めに交換しよう！」と想っているのに改善されません。寒空の下、凍えながらの作業は今年で最後にしたいです。

◆12月に入ったと思ったらもう年末。年を重ねるごとに月日の流れを速く感じます。本年はチュウ国で発生したウイルスに困惑しました。来年はモウ、いいかげん普段どおりに戻ることを願います。お体をご自愛し、よいお年をお迎えください。

◆あつという間の年の瀬。少し体を休められそうなお人、最前線で戦わなければならない人、9万7千通りの年末があると思います。どうか良い年をお迎えください。

人口と世帯 2020.12.1 現在 () 内は対前月比
 人口 97,176人 (-53) 男 47,184 (-10) 女 49,992人 (-43)
 世帯 40,277世帯 (+8)

本庁舎夜間・休日開庁日
時間延長窓口1月12日(火)
 (午後5時15分から8時まで)
休日開庁日12月27日(日)・1月24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。

広報 あづみの
 発行日 令和2年12月23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
 TEL 0263・71・2000 FAX 0263・71・5000
 URL <https://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18円

次回発行...お知らせ版 **1月6日(水)**

古紙配合率 60%
 再生紙を使用しています。



本庁舎 〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地
 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中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