

広  
報

# あづみの



安曇野市

Azumino City  
Public Relations  
No.335

8

2021. 8. 18

## 主な内容

- 2 新型コロナウイルス感染症情報
- 8 施策ウォッチ～商工観光部～
- 18 安曇野市職員募集
- 24 地域文化祭の開催・作品募集

## 特集1

# 減っている!? 安曇野の地下水

地下水保全に向けて、いま私たちにできることは  
(4 ページ)

## 特集2

アルコール依存症

私の実体験 (30 ページ)

## 涼を満喫!

猛暑日となった8月4日、烏川溪谷緑地には涼を求める子どもの姿が。冷たい川の水を浴びながら、はしゃぐ声が山中に響いていました。



# 目指そう ゼロ密！

「デルタ株」も基本的な感染対策が有効



## 感染拡大防止

### デルタ株拡大 念入りな感染対策を

**全** 国の多くの地域で新型コロナウイルス感染症の新規陽性者数が増加し、感染力が強いといわれるデルタ株への置き換わりも進む中、**これまで経験したことのない感染急拡大**が起きています。ワクチン接種を検討いただくとともに、改めて基本的な感染対策の徹底をお願いします。

#### マスクの正しい着用を

- マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。
- マスクは布やウレタンよりも、**不織布**の方が飛まつを防ぐ効果が高いことが示されています。



#### こまめな手洗い・手指消毒を

- 共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。



#### 1つの密でも避けましょう

3密がそろう場面だけでなく、1つの密でも感染リスクはあります。基本的な感染対策をより念入りに、「ゼロ密」を目指しましょう。

- **人と人との距離は十分に保ってください。**  
他の人とは2メートル以上距離を取りましょう。座席は真横や真向かいを避ける、混みあうエレベーターは一本遅らせるなど、密集しないようにしましょう。
- **おしゃべりする時間はできる限り短くし、大声は避けてください。**  
WHO（世界保健機関）は「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつが飛ぶ」と報告しています。会話の際は十分な距離を確保し、飲食は普段会う人と。小人数・短時間で、大声は避けましょう。
- **今まで以上に換気を行ってください。**  
「部屋が広ければ大丈夫」というわけではありません。風の流れができるよう、2方向の窓を数分間全開にしましょう。換気回数は**1時間に2回以上**確保しましょう。



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

# 予約開始日はハガキでお知らせします

**7**月下旬に16歳～64歳の皆さまに新型コロナワクチン接種券を送付しました。予約開始日は年代によって異なります。予約開始日が近づきましたら、ハガキでお知らせします。接種券は、2回目の接種終了後に接種済証となりますので、大切に保管してください。

## ワクチン接種 Q & A (厚生労働省資料より引用)

- ◎ 日本で接種が進められている新型コロナワクチンにはどのような効果がありますか。
- ◎ 新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、重症化を予防する効果が期待されています。
- ◎ これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。
- ◎ 注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み等がみられることがあります。まれな頻度でアナフィラキシー(急性のアレルギー反応)が発生します。
- ◎ ワクチンを受けた後に熱が出たらどうしたら良いですか。
- ◎ ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、水分を十分に摂取し、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子を見ていただくことになります。
- ◎ ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか。
- ◎ ワクチン接種後に感染した事例が確認されています。また、接種して免疫がつくまでに1～2週間かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。
- ◎ ワクチンを接種した後も、マスクは必要ですか。
- ◎ ワクチン接種した人から他人への感染をどの程度予防できるかは分かっていません。引き続き、感染予防対策を継続していただくようお願いします。

## 思いやりの心と支え合いの輪を

**新**型コロナウイルスワクチンの接種は強制ではなく、接種を受ける人の同意がある場合に限り行われます。職場や周りの人に強要したり、接種を受けていないことを理由に解雇や退職勧奨、いじめなどの差別的な扱いをすることは許されるものではありません。また、医学的な事由により接種が受けられない人もいます。

差別や誹謗中傷は行わず、一人一人が思いやりの心を持ち、支え合いの輪を広げましょう。



- 県精神保健福祉センター ☎026・266・0280 (8:30～17:15 土日・祝日除く)
- こころの相談 (26ページ参照) ☎健康推進課 (☎81・0711 ☎81・0703)



# 減っている安曇野の地下水

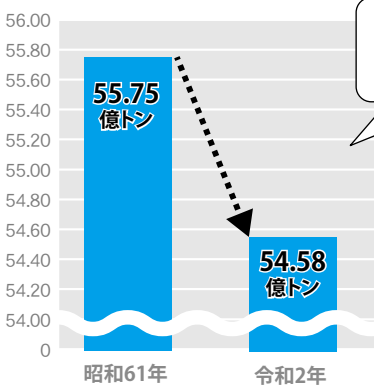
地下水保全に向けて、いま私たちにできることは――

## 減っている安曇野の地下水

私たちの生活に欠かせない**水**。安曇野は全国でも有数の湧水地として、古くから稲作・わさび栽培などの農作業や養鱒、製造業など、その豊富な水資源の恩恵を受けてきました。また、現在では市内の水道水の100%が地下水でまかなわれています。

しかし、令和2年に実施した市内の地下水一斉測定・賦存量調査では、昭和61年からの34年間で約1億1千万トンの地下水が減少しています。

### 市の地下水賦存量の変化



約1億1千万トンの地下水が減少！



毎年約3.4個分の地下水が減少

ることが分かりました。これは毎年約344万トずつ減っている計算になり、その量は東京ドーム約3.4個分に相当します。また、本年3月には、わさび田湧水群憩いの広場（豊科南穂高）で、池底が現れるほど地下水位の低下が確認されました。



池底が現れた憩いの広場

### 地下水量減少の主な原因

地下水量が減少している主な原因は、次の3点によるものです。

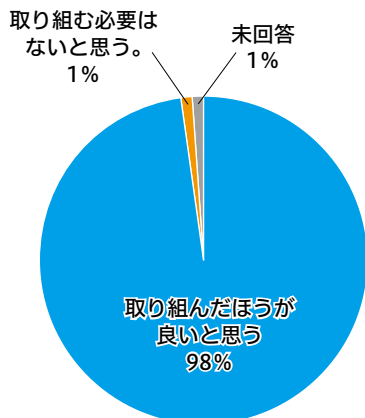
- 田んぼの作付面積の減少、道路のコンクリート・アスファルト化により、水が地中に浸み込みにくくなっている。
- 私たちが使う水の量が昔より増えている。
- 降雨・降雪量が少なくなっている。

### 地下水保全は全員で

令和元年に行った地下水保全に関する市民アンケートでは、水道水が100%地下水であることの認知度、地下水や湧き水の量が減少傾向にあることの認知度が共に低い結果となりました。

一方、回答者のほぼ全員が地下水保全の必要性を認識しており、また、過半数以上の人が「地下水保全は市民・企業・行政の全員で取り組むべき」と答えました。

また、地下水環境や保全に向けての記述項目にも多くの意見が寄せられました。未来の子どもたちのために水資源を守らなければならないという課題に真剣に向き合っている市民が多く、地下水保全への意識の高さがうかがえます。これは、市の水資源行政を進める上で大きな助力となっています。



Q. 地下水保全に取り組むべき？

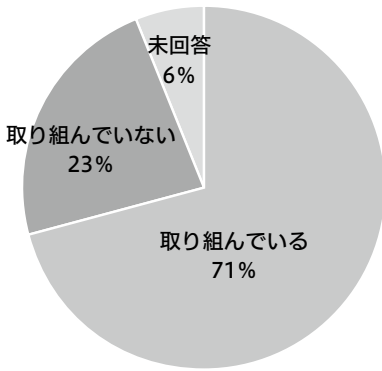


◎減っている安曇野の地下水 地下水保全に向けて、いま私たちにできることは—

私たちにできることは、**節水**

地下水の賦存量を増やし、将来にわたって水量を安定させるためには、涵養対策とともに節水対策も重要です。前述の市民アンケートには「家庭での節水」という項目があり、7割以上の人が節水に取り組んでいると答えました。

市の水道使用量の約9割を占めているのは家庭で、お風呂の残り湯を有効活用したり、食器をまとめて洗ったりするだけでも節水効果があります。仮に市民1人当たりが1日10リットル節約すると、一般家庭用の浴槽で約4850杯分の水が節約できます。普段無意識に使っている水は無限ではありません。私たち市民や企業、行政のそれぞれが意識して節水に取り組む、地下水を未来へ引き継いでいきたいと思います。



Q. 節水に取り組んでいますか？

市民の知恵袋～家庭でできる節水術～

- ・お風呂の残り水を洗濯だけではなく**風呂掃除、庭木の散水**に利用する
- ・花の水やりには米の**とぎ汁**や**雨水**を貯めて（雨水貯留タンク）使う
- ・食器は**汚れを拭き取って**から**まとめて洗う** ・**浴槽にためたお湯**で体や髪を洗う
- ・**節水器具**や**家電（食器洗浄機）**を利用する ・シャワーや蛇口を**こまめに止める**
- ・歯磨きのとき**コップ**で口をすすぐ ・洗顔のときは**桶**などに**水をためて洗う**
- ・トイレの**流量**を調整する ・**子どもに水の大切さ**を教える

※参考：https://jp.toto.com/greenchallenge/value/setsuden/

◎市内企業の取り組み

市内の工場がかち割り氷を製造しているサンリンI&F株式会社取締役製造部長の原文彦さんに地下水保全の取り組みを聞きました。

安曇野の水で作った氷の魅力

環境省の「名水百選」に選ばれたブランド力があります。また、鉄分やカルシウムなどのミネラル成分がほとんど含まれていないため、不純物がなく透明で無味無臭、そして硬質で溶けにくい高純度の水ができることが魅力です。

地下水保全の取り組み

私たちの会社では、市内初の還元井を設置し、製氷する過程ではね出した水を溶かして地下に戻す工夫をしています。これにより揚水井から汲み上げた水のうち約8割の水が還元されています。還元する前には地



サンリンI & F 株式会社  
取締役製造部長 **原文彦**さん

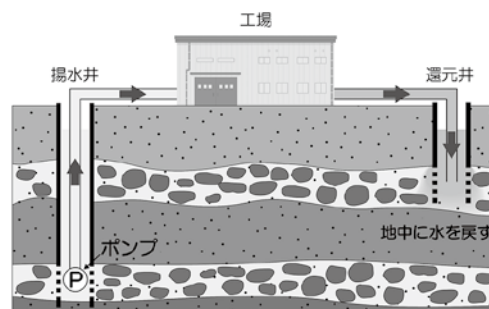
●会社プロフィール

本社は松本市笹賀。豊科高家の安曇野工場で「北アルプスのおいしい自然水を使った銘水氷」を製造。前身の田中製氷冷凍株式会社（明治40年創業）から、平成28年に現社名に変更。

良質な伏流水（地下水）を使った氷は、県内や関東圏の大手スーパー、飲食店に出荷し、販売されている。

安曇野の良質な水で作った水を全国にアピールし、安曇野ブランドの発信支援ができればと思っています。また、引き続き市と協力して地下水保全活動に取り組んでいきます。

今後の取り組み



還元井の仕組み

下水汚濁とならないよう常時水質を監視し、地下水保全に最大限努めています。



## 水の大切さを学ぶ

小学4年生の社会科では、生活に必要な不可欠な飲料水、電気、ガスは、安全で安定的に供給できるよう進められていることや、地域の人々の健康な生活の維持と向上に役立っていることを学びます。

「水はどこからくるのか」といった学習課題に対して、その供給の仕組みや経路を調べる中で、市内には湧き水の出ている小学校が多くあることから、特色を生かした学習が展開されています。

市でも、こうした学習の一環として出前授業を行っています。堀金小学校では6月8日に、豊科北小学校では6月22日にそれぞれ職員が出向



職員による出前授業（堀金小学校）

き、動画やスライドなどを活用して地下水の仕組みと現状を説明しました。また、井戸掘削事業者にも協力いただき、校内にある井戸を活用した授業も行いました。

模型を使った水循環の解説を聞いた子どもたちからは、「わさび田の



井戸の前で説明を受ける児童（豊科北小学校）



模型を使い水循環の仕組みを学ぶ（豊科北小学校）

水が枯れたことを思い出した。地下水を大切にしよう」、「水道を使うときに、授業のことを思い出して節水しよう」といった声が聞かれるなど、地下水や節水を考える機会となりました。

### みんなで考える地下水保全 出前講座をご利用ください

環境課では、水環境の保全や水の大切さについて知る機会として、地下水保全講座「安曇野の水資源を次世代へ」を行っています。

かけがえのない市民共有の財産である安曇野の地下水。その恵みを守り、育み、活用し次世代へ引き継ぐため、できることを一緒に考えていきましょう。

#### 環境課の出前講座を紹介！

- 地下水保全講座「安曇野の水資源を次世代へ」
- 安曇野自然環境保護講座「特定外来生物の拡大を防ぐために」
- 地球温暖化講座「安曇野も例外ではありません」
- いま、知っておきたい空家の基礎知識

## 安曇野市協働のまちづくり出前講座

市の取り組みや制度、知っている役立つ知識を、その道に精通した職員が出向き、熱意をもって説明します。ID 63323

### 【講座カテゴリ】

- いきいきと健康に暮らせるまち 全 20 講座
- 魅力ある産業を維持・創造するまち 全 12 講座
- 自然環境を大切にすまち 全 4 講座
- 安全・安心で快適なまち 全 18 講座
- 学び合い人と文化を育むまち 全 12 講座
- 協働によるまちづくりの推進 / 地域情報化の推進 全 5 講座
- 質の高い行政経営の推進 / 健全財政の堅持 全 12 講座

- 🕒年末年始を除く日の午前9時～午後9時
- 👥市民、市内在勤または在学者が10人以上参加する団体
- 🆓無料（会場使用料、資料印刷代は別途）
- 📄開催希望日の1カ月前までに申込書を窓口へ直接・郵送・ファクス・電子メールのいずれかの方法で提出。申込書は地域づくり課またはHPから入手できます。
- 📍📞地域づくり課 ☎71・2494 ☎72・3176 〒399-8281地域づくり課 宛(住所不要)
- ✉chiikizukuri@city.azumino.nagano.jp



# 自然から学ぼう

## 三角島の魅力と現状を知ろう

万水川などに囲まれ緑あふれる「三角島」の魅力と現状を知っていただくためのイベントを行います。

### 自然観察会 & アレチウリ駆除体験

日 9月5日(日) 午前8時～10時 費 無料

申込期間 8月23日(月)～31日(火)

ID 56685

### わさび田湧水群スケッチの集い

日 9月12日(日) 午前9時～正午(予備日:19日(日))

講師 矢野久さん(洋画家) 費 大人のみ200円

持 水彩絵の具等一式、イス・シート等、飲み物

申込期間 8月23日(月)～9月3日(金)

ID 80638



### 【共通事項】

場 三角島の橋の上(集合場所) 定 20人(先着順。小学3年生以下は保護者同伴)

申 申込期間内に電話またはファクスで。ファクスの場合、氏名・住所・生年月日・電話番号を明記してください。

備 長袖・長ズボン・長靴・軍手でご参加ください。蚊や毛虫などがいますので虫よけスプレーを持参するなど防虫対策をお願いします。

主 主催 三角島ふるさとの森プロジェクト 関 観光交流促進課 TEL71・2053 FAX72・1340

## 第2回自然観察会

夜に活動する生きもの(昆虫など)の観察をととして、身近な自然を学びます。

日 9月11日(土) 午後6時30分～8時30分

場 けやきの森自然園(明科) 定 小学生以上(小学生は保護者同伴)

講 那須野雅好(市文書館)、中田信好(田淵行男記念館館長)

費 無料 定 30人(抽選)

持 動きやすい服装・靴、帽子、懐中電灯、虫かご、飲み物

申 8月23日(月)から31日(火)の午前8時30分から午後5時15分に、ながの電子申請サービスから。サービスが利用できない場合は電話で。

関 環境課 TEL71・2492 ID 80003



## 豊かな環境づくり松本地域会議 会員募集

美しい生活環境の創造と自然環境保全の総合的な推進を展開する「豊かな環境づくり松本地域会議」の会員を募集します。会員は同会議で実施する自然観察会や環境に関する人材育成研修会等へ無料で参加できるほか、地域活動を支援する交付金制度を利用できます。

関 松本地域内で環境に関する活動をしている団体

関 長野県松本地域振興局環境・廃棄物対策課 TEL40・1941





## 商工観光部編

## はたらく「場」づくり

市の政策を連載で紹介します。  
第2回は商工観光部。産業振興を担当する  
商工観光部の注目施策を紹介します

## 注目1

産業団地の拡張・テレワーク

## 市民の働く場所・働き方を創出

## 新たに3企業が進出

安曇野市は、電気機械関連産業が集まる松本・諏訪地域にも近接し、さまざまな製造業が操業している田園産業都市です。これらの産業により雇用が生まれ、働く人の移住にもつながっています。また、市の法人市民税のうち製造業が占める割合は高く、法人市民税の主な収入にもなっています。

一方、市内7カ所にある既存の産業団地の分譲地は完売しており、企業の進出希望に対応できないといった課題がありました。そこで「地域未来投資促進法」を活用し、あづみ野産業団地（豊科高家）を北側に拡張する造成工事を行い、本年5月にしゅん工しました。

新たに造成した分譲地は、進出希望があった企業3社（食品製造



テレワークセンター内部

業1社、電気部品製造業2社）に売却され、各企業は、令和4年度中の操業開始に向け準備を進めており、雇用の場が生まれることが期待されます。

## 多様な働き方を支援

ワークライフバランス（仕事と生活の調和）や、多様な働き方への対応が求められています。令和

元年度に開所した「安曇野市テレワークセンター」は、子育てや介護、体調面などさまざまな理由からフルタイムで働くことが難しい人が働く施設です。

テレワークとは、職場やオフィスに通わなくても、ICT（情報通信技術）を活用して、自宅やコミュニティスペース等でパソコンを使って仕事をする就労方法です。現在、女性を中心に市民45人がセンターにワーカー登録し、個々の都合や、能力に合わせて民間事業者から委託されたデータ入力などを行っています。業務を通じて、ワーカー個人のパソコン等の技能向上も図られ、再就職時の支援にもつながっています。

市では、テレワークの先進自治体等と協力して、ワーカーの能力向上や、環境整備、業務の受注を行い、ワークライフバランスに関する取り組みと連携しながら、さまざまな働き方を支援していきます。

## 商工観光部の仕事

## 商工業・観光振興、雇用対策、交流人口拡大など

商工労政課・観光交流促進課の2課で構成されます。商工業振興や雇用対策、企業誘致、観光情報発信、北アルプスや天蚕などの地域ブランド化、安曇野ハーフマラソンといった観光イベントによる交流人口拡大、安曇野しゃくなげの湯等の施設整備なども担当しています。



「信州安曇野田んぼアート」が安曇野スイス村（豊科南穂高）で9月26日まで開催中です。お出かけください。

## 注目2

安曇野市地域通訳案内士養成講座

# 英語登山ガイド等を育成

## 県内でも先進的な取り組み

市では、世界水準のガイド技術を持ち、外国人旅行者にも対応できる登山ガイド・まちあるきガイドの養成に取り組んでいます。これは、通訳案内士法に基づく地域通訳案内士制度を活用したもので、県内でも先進的な取り組みです。

本年は、市内外から登山ガイドに8人、まちあるきガイドに11人が参加。海外でガイド経験もある講師を迎え、英語でコミュニケーションをとりながら、海外のガイド養成課程に準じたガイド方法や



登山ガイド講習の様子

## 一口メモ

### 地域未来投資促進法

県と市町村とが共同で計画を策定し、国の同意を得た促進区域において、地域を牽引する企業の立地等を行おうとする際に開発要件が緩和されます。企業は「地域経済牽引事業計画」を作成し、県の承認を受けた場合、一定の要件の下で行政支援を受けることができます。

### 地域通訳案内士

訪日外国人旅行者の増加等に対応するため、平成30年度の改正通訳案内士法により、新たに設けられた制度です。特定の地域内において、区域内の歴史・地理・文化等の情報に精通し、報酬を得て通訳案内士ができる者で、各自治体が行う研修受講を通じて「地域通訳案内士」として登録を受けた人になります。

## 観光地ブランド力向上を目指す

野外救急法、安全管理などを学んでいます。受講後行われる修了試験の合格者は、市の地域通訳案内士に登録され、市内でガイドとして活動できます。市では、毎年、14人を目標にガイドを養成していく予定です。

雄大な北アルプスとその麓に豊かな田園が広がる安曇野は、松本・白馬といった観光地も近く、毎年、多くの人が観光に訪れています。一方で従来の通過型観光から滞在型観光への転換、個人旅行化や登

山も含めたアウトドア志向の高まりといった旅行ニーズの変化への対応、訪日外国人旅行者回復を見据えた県の推進方針への対応といった課題がありました。

市内には、北アルプスや天蚕、わさびなどの地域資源や、数々の立ち寄りスポットが点在しています。外国人旅行者にも対応できるガイドを充実させることで、課題の克服や、旅行者の受入体制の充実と満足度の向上、他の観光地との差別化につなげ、市の観光地としてのブランド力向上を目指します。

また、観光誘客だけでなく、育成ガイドの市内への移住促進や雇用機会の創出、他の観光事業者との連携による新たなビジネス創出なども期待されます。

## 部長ミニインタビュー



商工観光部長 久田 裕治

## Q 商工観光部の役割とは

新型コロナウイルス感染症対策をしながら地域の経済活動を維持するため、「安曇野つなぐプロジェクト」と銘打ち、市と商工会、観光協会が連携し、事業者の支援策に取り組みました。今後もワクチン接種完了後を見据え、縮小した経済活動の早期回復を目指して引き続き対応していきます。

田園産業都市を目指す本市にとって、産業の振興や事業者支援、雇用対策などを担う商工観光部は、その責務が大変重いと感じています。時代の変化やニーズを的確に捉え、商工業の振興や、安曇野ブランドを生かした観光振興を図り、安曇野が豊かで活気あるまちになるように取り組んでいます。



## 昨年のスポーツ功労者をたたえる

### 安曇野市体育協会 令和2年度表彰

昨年度全国大会などに出場した市出身者、市内高校に所属する皆さんが市体育協会から表彰を受けました。

#### 受賞した皆さん（敬称略、所属は令和2年度当時）

- 功労賞：清澤晴治（市体協軟式野球部）
- 指導者功績賞：【空手道】竹内一真（真武館）、【陸上競技】望月政和（三郷中学校）、宮澤真一（堀金中学校）、三代澤芳男（豊科高等学校）
- 栄光賞：日本室内陸上競技大阪大会女子60m6位・北沢栞（豊科高等学校）、長野県高等学校新人体育大会空手道競技大会女子団体組手優勝・山崎朱歩（松本第一高校）、全国高等学校バスケットボール選手権大会長野県予選会

優勝・中尾祐希（東海大学付属諏訪高等学校）、全日本バレーボール高等学校選手権大会女子バレーボールベスト8・江本友香（東京都大塩尻高等学校）、長野県ジュニア空手道選手権大会小学2年男子形優勝・藤澤幹人（真武館）、長野県ジュニア空手道選手権大会小学2年女子形、組手優勝・須澤泉天（真武館）、長野県ジュニア空手道選手権大会中学2年女子組手優勝・竹野穂乃花（真武館）

- 奨励賞（個人）：スノーボード競技大回転（ジャイアントスラローム）・滝澤俐歩（穂高東中学校）、陸上競技女子100mハードル・小林柑南（三郷中学校）、陸上競技女子200m・福田笑未（堀金中学校）、陸上競技男子400mハードル・宮澤武流（佐久長聖高等学校）
- 奨励賞（団体）：陸上競技男子4×400mリレー・落合華七斗（佐久長聖高等学校）、サッカー・早川宗之（松本国際高等学校）



## 平和への願いをつなぐ

### 6/25～7/19 「安曇野 戦争と平和展」・巡回パネル展

7月17日から19日に「安曇野 戦争と平和展」（平和憲法を活かす安曇野の会主催）が市役所で開かれ、期間中約300人が訪れました。会場では広島平和記念資料館から借りた原爆の写真や絵、市内の戦争遺跡である有明演習場などの資料約140点が展示され、戦争の悲惨さと平和の尊さを考える機会となりました。

市と教育委員会では、例年8月に平和学習の一環として、各校代表の中学生を広島市の平和記念式典に派遣してきましたが、コロナ禍で2年連続の中止が決定。そこで本年は、若い世代に戦争について考えてもらうきっかけをつくらうと、6月25日から豊科南・明科・穂高東中学校で、巡回パネル展を実施しました。



### 自転車を活用した まちづくり Vol.1

## オススメ知識や スキルを紹介！

市は松本大学と連携し、サイクリング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。5月8日・15日に開催した教室では、講師の小林可奈子さんと一緒に市内を走りながら、交通ルールや効果的な乗り方などを学びました。

#### 歩道が走れる標識を覚えよう！

自転車の通行は原則車道ですが、右の標識がある区間では自転車も歩道を走ることができます。この場合、車道寄りの部分を徐行しなければなりません。また、歩行者の通行を妨げるような場合には、一時停止する必要があります。自転車に乗るときは標識をしっかりと確認しましょう。

#### 脂肪燃焼には「軽いギアで長時間」

サイクリングはダイエットにぴったりと言われますが、ちょっとした乗り方のコツがあります。脂肪燃焼には有酸素運動が有効ですが、変速機のギアを重くして乗った場合は筋トレと同様の無酸素運動になってしまう場合があります。軽いギアで長時間自転車に乗った方が、効率的に脂肪燃焼の効果が見込めるそうです。

企画政策経営課企画担当 ☎71・2401



# 市政トピックス

## ■新たな子育ての拠点 「穂高北部児童館」 起工

穂高北部児童館の移転新築工事の起工式が7月30日、穂高北小学校南側隣接の建設地で行われました。

昭和50年に建設された現在の施設は老朽化が進み、耐震

にも課題があったことから、検討会などで議論を重ね、今回の移転工事を決定しました。

新児童館には、駐車場やグランド、図書室、相談室な

どの施設が整備されます。また、穂高北小学校内の児童クラブ室との併用により、放課後児童クラブが6年生まで受け入れ可能となります。完成は、来年3月の予定です。

は、来年3月の予定です。完成



起工式には関係者40人が出席



新しい児童館の完成イメージ

## 市政トピックス

## ■市男女共同参画フォーラム2021を開催

市は、性別にとらわれないとなく誰もが活躍できる「男女共同参画社会」への理解を深めようと、7月17日に「男女共同参画フォーラム2021」を開催しました。

ESD(GS)にも掲げられ、関心が高まっているジェンダー平等。日本は「男は仕事、女は家庭」といった固定的性別役割分担意識が根強く、ジェンダー平等の分野で世界に後

れを取っている状況です。フォーラムでは、事前に募集した「育メン・家事メンフオット&エピソード」の報告会が行われ、参加した男性陣からは「男だから、女だから、



育メン・家事メンによる発表

ではなく、育児も家事もできる人がやればいい」、「手伝うという感覚ではなく、一緒に楽しめたら」などといった声が聞かれました。参加者はその後、県主催講座をオンライン視聴し、男女平等に向けた取り組みを学びました。

## 高齢者・障がい者の地域見守り活動協定締結

地域一丸となり、高齢者や障がい者を支える社会を推進するため、8月3日、市は新たに5団体と連携協定を結びました。各団体は、業務などで高齢者宅等を訪問する際、異変を感じた場合、市に報告するなどの活動を行います。

【締結団体名】(敬称略)

▷おきに合同会社▷生活協同組合コープながの▷株式会社スズケン長野営業部塩尻支店▷中北薬品株式会社▷明治安田生命保険相互会社松本支社安曇野営業所

これまで24団体・約460カ所の医療機関、介護事業所、区や企業などと協定を締結。宮澤市長は、安心して暮らすことのできる地域づくりへの協力を求めました。



新たに5社と協定を締結

## 安曇野市総合体育館ネーミングライツ契約を締結

あづみ野テレビ株式会社と安曇野市総合体育館ネーミングライツ契約を6月30日に締結しました。

契約期間は令和9年3月31日までで、体育館の愛称「ANCアリーナ」のデザインが発表されました。



あづみ野テレビ株式会社と契約を締結



# information

## お知らせ

### 公民館

#### 穂高公民館

季節の料理教室『湯葉づくり』  
京の伝統的食材「湯葉」づくりを体験してみませんか。  
4人1組で調理します。

日 9月2日(木)

午後1時30分～3時30分

場 V i f 穂高ふれあい体験館

関 V i f 穂高職員

費 1000円 定 16人(抽選)

申 8月24日(火)・25日(水)

に電話で

他そばアレルギーのある人は参加できません。試食は行わず持ち帰りとなります。

関 82・5970 定 80579

趣味の講座『押絵講習会』

初心者対象の押絵教室です。可愛い犬がモチーフの押絵を作ります。

#### 凡例

日 日時	期 期間	場 場所
内 内容	対 対象	関 講師
費 費用	定 定員	持 持ち物
申 申し込み	提 提出先	他 その他

問 問い合わせ(市外局番 0263)

#### ID記事 ID

※市ホームページの「記事 ID 検索」に番号を入力すると詳しい内容をご覧になれます。



市 HP

特に記載がない場合、問い合わせや申し込みは開庁(開館)時間内です。入館料等詳細は各施設まで。

#### ◆ 開庁・開館時間 ◆

市役所	8:30～17:15
美術館・博物館等	9:00～17:00
図書館	10:00～18:00
公民館	9:00～21:30

(公民館の受付は 9:00～17:00)

#### 市役所代表番号

TEL71・2000 FAX71・5000

#### 8月の納期限は8月31日(火)

市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、水道料金(穂高・三郷)、下水道料金(豊科・堀金・明科)

日 9月8日～29日(毎週水曜)

日。全4回)

午後1時30分～4時

場 穂高公民館児童室

関 細田イチ子さん

費 3800円 定 10人(抽選)

申 8月26日(木)・27日(金)

に電話で

関 82・5970 定 80311

#### 明科公民館

明科の宝PART VII

「明科の遺跡と寺院」

明科廃寺などの遺跡や光久寺、泉福寺など由緒ある寺院について学びます。

日 9月14日(火)

午前10時～正午

場 明科公民館講堂

関 原明芳(豊科郷土博物館長)

費 無料 申 不要

持 冊子「明科の宝」(ない人には当日お渡しします)

関 62・4605 定 80576

#### カヌー体験教室

オリンピッククイヤーを記念して、カヌー体験を行います。

日 9月11日(土)

午前9時30分～正午

場 明科公民館集合

関 小学生以上

関 安曇野リバープレイヤーズクラブ

費 2000円 定 15人(先着順)

持 濡れてもいい服装・運動靴、着替え、飲み物、タオル

申 8月23日(月)・24日(火)

に電話で

関 62・4605 定 80528

#### 三郷公民館

「ハテルマシキナ」からのメッセージ

もう一つの沖縄戦といわれる波照間島でのマリアア禍について書かれた少年長編叙事詩のメッセージを、トーク・映像等を交えて学びます。

関 62・4605 定 80528

日 8月28日(土)

午後1時30分～3時30分

場 三郷公民館講堂

関 ハテルマシキナ朗読会実行委員会・島村賢正さん他

費 無料 定 50人(先着順)

申 不要

関 77・2109 定 80504

中央構造線を学ぼう

大鹿村中央構造線博物館で日本最大の断層、中央構造線について学びます。

日 9月11日(土)

午前8時～午後5時

場 三郷公民館集合

関 小学生4年生以上(親子での参加も可)

費 子ども無料、大人500円

定 16人(先着順・保護者含む)

持 昼食、雨具、筆記用具

申 9月1日(水)から3日(金)

に電話で

関 77・2109 定 80496

#### 無料アプリ「マチイロ」

アプリで市の情報や広報紙をいつでも確認できます。左記2次元バーコードからダウンロードしてください。



URL <http://machihiro.town/>

## 「障害年金」をご存じですか？

障害年金を受給できるにもかかわらず、「受給してない方」が多くいらっしゃいます！

障害年金とは、原則65歳までの病気や障害をお持ちの方に支給される「公的年金」です。肢体障害の方だけでなく、がん・糖尿病・心疾患その他、内部疾患、精神疾患をお持ちの方、長期療養を必要とする方も対象となります。

もしかして…と思われる方はご相談ください。

ご相談日は、お電話かHPのお問合せフォームからご連絡ください。ご支援の流れについてはHPをご覧ください。

初回無料相談実施中!!



浅川社会保険労務士事務所  
安曇野市穂高 5072 <https://asakawa-office.jp>

【代表/社会保険労務士 浅川 知己】  
TEL.0263-82-6739

## 専門家に任せて安心!!

相続 贈与 遺言

※ご都合が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、お電話でのご相談に応じます。

開催日時  
9月9日(木)・10月12日(火)  
9:00～17:00

※ご都合が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!!

経営革新等支援機関  
佐々木会計事務所  
〒399-0803 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.sasakikaikai.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



## 豊科公民館

出会い・ふれあい・生きがい  
セミナー

美術館・博物館の魅力や楽しみ方を学びます。

### ◆観音様にすがる

日9月3日(金)

午後1時30分～3時

關原明芳(豊科郷土博物館長)

ID 80677

### ◆安曇野の美術「日本画家たちの魅力山口蒼輪・保尊良朔・塩原光巨を中心に」

日9月17日(金)

午後1時30分～3時

關塩原理絵子(豊科近代美術館学芸員)

ID 80653

### 【共通事項】

場豊科公民館大会議室

費無料 申不要

間面72・2158

### 第58回童謡祭り

「めえめえ児山羊」の作詞者・藤森秀夫の業績を顕彰し「子どもたちによい歌を」という願いを込めて開催します。

日9月5日(日)

午前9時30分～11時30分

場豊科公民館ホール

内第40回作詞作曲コンクール表彰・最優秀曲披露演奏、招待演奏「フルートとヴァ

イオリンとピアノによる演奏」ほか

間面72・2158 ID 43123

### 堀金公民館

堀金のお宝発見講座・上堀

地域9地区の成り立ちと現在までの歩みを学びます。第8弾は上堀を取り上げます。

日9月21日(火)

午後7時～8時30分

場堀金公民館講堂

演題 世の中に応じて変化し続ける堀金の中心集落・上堀

間面72・5796 ID 80456

間面72・5796 ID 80456

### 拾ヶ堰サイクルツーリズム

拾ヶ堰沿い往復30kmを自転車で巡り、その歴史と仕組みを学びます。

日9月25日(土)

午前7時30分～午後1時

※雨天の場合翌日に延期

場堀金支所集合

対小学4年生以上

費200円 定10人(先着順)

申8月23日(月)から31日(火)

に電話で

間面72・5796 ID 80460

### 豊科郷土博物館

裂き織体験会

古布を使った裂き織を体験しませんか。織った布は持ち帰ることができます。

日9月12日(日)、10月10日(日) 各日3回

①午前9時30分、②正午、③午後2時

場鐘の鳴る丘集会所

關友の会自然と暮らしの文化部

費1000円(高校生以上は別途穂高郷土資料館入館料)

定各回親子4組(先着順・小

学3年生以下は保護者同伴)

場作業のできる服装、飲み物

申8月24日(火)から前日までに博物館へ電話で

休月曜日(祝日の際は開館)・祝日の翌日

間面72・5672 ID 78212

### 豊科近代美術館

秋の常設展

安曇野の作家「洋画家たちがみつめたうつりゆくもの」

安曇野ゆかりの近現代の洋画家の作品約20点を展示します。時代の流れに沿ってうつりゆくもの、その表現にご注目ください。

日8月3日(火)～10月31日(日)

午前9時～午後5時

場美術館1階第3展示室

展示作家 小室孝雄、高山晃、滝川太郎、坪田一穂、等々力巴吉、西澤洋

費要入館料



《支那服の二人》  
1938年・等々力巴吉

広告欄 広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。広告掲載の申し込みは、エービーシー(株)(Tel.24・1101)まで。

## 相続・遺言

自筆証書遺言の方式が緩和されています。また、法務局にて遺言書を保管する制度もあります。ご相談下さい。

大切な財産を大切な方にパトタッチ！ 思い付いたら迷わずお電話を！

**【様々な取組業務】 ご用命承ります！**

農振除外・農地転用・開発事業・景観条例、古物・風営許可申請代行  
離婚協議(公式証書サポート含)・養育費・婚姻費用等でお悩みの方  
帰化、永住、在留期間更新、在留資格変更等外国人の在留手続代行  
自動車登録代行・出張封印・車庫申請等 他の業務ご相談下さい

**大倉孝博行政書士事務所** 安曇野市三郷明盛 2681-7  
大倉孝博行政書士事務所 検索

新型コロナウイルスには、負けない！

TEL.090-4464-0137 FAX.0263-77-7613 (土・祝日休み)

## 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



## 田淵行男記念館

### 火起しワークショップ

自然の材料で作る着火剤「フェザースティック」をナイフで作作り、メタルマッチで火を点けます。

日 8月29日(日)

- ① 午前10時～11時
- ② 午後3時～4時

※小雨決行

場記念館駐車場

対 高校生以上

関 スズキサトルさん(野外技

術研究者)

費 500円

定 各回6人(先着順)

申 8月24日(火)から電話で

問 72・9964

中村徹・原和明写真展

信州四季光彩

県内で活躍する二人の写真家が撮影した四季折々の美しい風景を展示します。

日 9月7日(火)～11月7日

(日) 午前9時～午後5時

場記念館地階展示室

費 要入館料

休 月曜日(祝日の場合は開

館)、祝日の翌日

【関連イベント】写真講座

日 9月26日(日)

- 午後3時～4時30分

場記念館地階展示室

関 中村徹さん、原和明さん

費 要入館料 定 20人(先着順)

申 9月14日(火)から電話で

問 72・9964

昆虫講座 蟲日和

怖くて不思議なハチの世界

狩りをするものや寄生をするものなど、多様なハチの世界を紹介いたします。

日 9月18日(土)

- 午後4時～5時

場記念館1階展示室

関 中田信好館長

費 要入館料 定 20人(先着順)

申 8月24日(火)から電話で

問 72・9964

8月24日(火)臨時休館

入口の橋の修繕のため臨時

休館します。講座の受付など、

電話対応は行います。

問 72・9964

## 貞享義民記念館

第2回「ふるさとを知る講座

貞享騒動」加助様、松本

藩にモノ申す」

江戸時代の安曇野、苦しみ

百姓たちを救おうと命をかけて

立ち上がった郷土の先人につ

いて分かりやすく解説しま

す。

日 9月18日(土)

- 午後1時30分～3時30分

場記念館研修室

関 中村真市館長

費 要入館料 定 20人(先着順)

申 8月24日(火)から電話で

問 77・7550 ID 66528



加助の坐像

## 8つの絵画教室作品展

水彩画家・若狭宣子さんが

講師を務めるNHK文化セン

ターと諏訪地方の水彩画・色

鉛筆画教室の生徒の作品を展

示します。

日 8月21日(土)～9月5日

(日) 午前9時～午後5時

(最終日午後3時まで)

場記念館企画展示室

費 無料(常設展は有料)

問 77・7550 ID 66528

第10回白鳥写真愛好会写真展

「白鳥たちの安曇野」

白鳥のさまざまな姿を写した

会員の写真32点を展示します。

日 9月7日(火)～19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)

問 77・7550 ID 66528

## 松代象山地下壕見学会

第2次世界大戦末期、多く

の人を強制的に従事させ、極

秘に建設された松代大本営の

地下壕を見学し、「人権・平

和」について考えます。

日 9月15日(水)

- 午前8時30分～午後5時

場市役所東駐車場集合(バス

で移動。松代象山地下壕・

天皇御座所、旧横田家・文

武学校・松代城を見学)

費 約1200円(昼食は各自)

定 20人(先着順)

申 8月24日(火)から電話で

問 77・7550 ID 66528

## 文書館

企画展 江戸時代を生きる

～出来事を記録する古文書～

文書館が業務を行う中で新

たに発見された資料から、江

戸時代の様子を紹介します。

日 9月5日(日)～12月28日

(火) 午前9時～午後5時

場文書館1階閲覧コーナー

費 無料

休 土曜日、祝日、9月13日(月)

～15日(水)

問 71・5123 ID 80366

## あづみの公園早春賦音楽祭 出演者募集

10月9日(土)に開催する「第17回あづみの公園早春賦音楽祭」の出演者を募集します。

※プロ・アマ、ジャンル問わず

費 1組2,000円(小中高生のグループは無料)

申 9月10日(金)までに出演希望申込書とデモテープを提出。詳細は同公園HPをご覧ください。

問 アルプスあづみの公園管理センター

TEL 71・5511

## 堀金中学校 学校開放講座「あづみのこども寄席」

楽しく落語を学び、講演(口演)会で発表します。

日 練習日:10月の毎週日曜日

午後3時～4時30分(24日のみ午後6時～7時30分)

▷講演(口演)会:11月3日(水)午後1時～3時

場 同校多目的教室 ※小学4年生から19歳まで

関 小平伴紀さん 費 500円 定 10人(先着順)

申 9月2日(木)から17日(金)に小平さんへ電話で(TEL 080・3177・9055 受付は午後5時～8時)

問 生涯学習課 TEL 71・2466 ID 79289

# 図書館

## 中央図書館

図書館市民ワークショップ  
「これからの公共図書館を  
考えよう！」(第2回)

市図書館のこれからをみ  
なで考えます。1回目に参加  
していない人も気軽に参加  
ください。

日 9月23日(木)

午後1時30分～3時30分

場穂高交流学习センター「み  
らい」多目的交流ホール

対中学生以上

費無料

定15人(先着順)

申 8月25日(水) から中央図

## 9月の図書館イベント

中央図書館映画上映会 ID 80913  
(入場無料)

『≡草間彌生 わたし大好き』

上映時間：102分

10日(金)開場 18:00 上映 18:30～  
穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール

ドキドキ・ワクワクおはなし会(定員あり)

◇中央図書館 ID 80912

おはなしのとびら

1・8・15・22・29日(各水曜日)10:30～

◇豊科図書館 ID 58401

ちいさいたんぽぽ 17日(金)11:00～

おはなしたんぽぽ 17日(金)16:30～

◇三郷図書館 ID 52284

おはなし会 28日(火)11:00～

◇堀金図書館 ID 29342・29344

おはなしのへや 14日(火)10:30～

おりがみのへや 22日(水)16:30～

◇明科図書館 ID 68209

子どもと大人のおはなし会  
25日(土)11:00～

9月の休館日(全館共通)

6・13・21・24・27日

## 『図書館ちよこつとマメ知識』No.6

市図書館キャラクター、本の妖精『ぼぼん』  
がシリーズでお伝えます!

図書館職員や利用者の  
「おすすめ本」をチェック



インターネット予約サービスの中に、新しく「おすすめ本リスト」が追加されたよ。

図書館がおすすめしたいカテゴリや、利用者から問い合わせが多かった本を集めたものなんだ。インターネット上で一覧を見ることができて、気になる本はそのまま予約することもできるよ。

読書の秋に何を読むか迷う……そんなときは、「おすすめ本リスト」を使って、新しい本と出会うきっかけにしてみてね。

## 公演

書館窓口または電話で(午  
前9時～午後5時)  
☎ 84・0111 ID 80511

新作ダンス公演  
『アイチニタスアツミノ』

市内で滞在制作を行うダン  
スユニット「アマリイチ」が  
コンテンツポラリーダンスを披  
露します。滞在中に出会った  
もの・こと・ひとから生み出  
した新作ダンスをご覧ください。

日 ① 9月11日(土)

▽午後2時～3時

▽午後6時～7時

② 9月12日(日)

午後3時～4時(午後1時  
からリハーサルを公開)  
場 ① 碌山美術館 研成ホール  
② 豊科近代美術館 多目的  
ホール

費無料

定 各回20人(先着順)

申 8月23日(月) から電話で

『ダンス公演』

アシスタントスタッフ募集

音出しや照明の点灯など、  
簡単な操作を行い、公演やリ  
ハーサルを手伝う舞台スタッ  
フを募集します。

日・場

▽9月9日(木) 午後6時

～8時・「みらい」

▽9月10日(金) 午後6時

～8時・研成ホール

▽9月11日(土) 正午～午

## 0歳からのミニコンサート

寺島美紀さん(ピアノ)と  
ダンスユニット「アマリイチ」  
による、小さな子どもと一緒  
に楽しめるコンサートです。  
日 9月8日(水)

問文化課

☐ amanichi.1@gmail.com

☎ 71・2463 ID 80888

後8時・研成ホール  
▽9月12日(日) 正午～午  
後5時・豊科近代美術館  
ホール  
対 全日程参加可能なダンスや  
舞台芸術に興味のある7歳  
以上の人  
申 8月31日(火)までに、名  
前・住所・年齢・電話番号・  
応募動機を電子メールで

問文化課

☎ 71・2463 ID 80620

申 8月25日(水) から文化課  
へ電話で

定)

場 明科公民館講堂

費 大人のみの100円

定 各回50人(要予約・全席指

① 午前11時～11時30分  
② 午後2時～2時30分



アマリイチのダンス



## 補助金等

### アクティブシニアがんばろう 事業補助金追加募集

介護予防のために健康づくりの活動を定期的に行う団体に補助金を交付します。

**対象事業** 運動機能の向上、文化・芸術の活動に資する事業のうち、市・社会福祉協議会から補助金等の交付を受けていない事業

**対象期間** 令和3年9月1日～令和4年3月31日

**対象団体** 次の条件をすべて満たす営利を目的としない団体

- ▽代表者が市民である
- ▽会員のうち40歳以上の市民が8人以上かつ5割以上が65歳以上の市民である
- ▽2カ月に1回以上、定期的活動を行う

▽市から当該団体に加入を希望している市民の受け入れ要請があったとき、原則として受け入れが可能である（加入希望者に居住区等の条件を設けない）

**補助金額** 講師謝金、会場使用料の半額で、活動が月2回以上の団体は上限12万円

円、活動が月2回未満の団体は上限6万円

**申** 9月1日（水）午前9時から長寿社会課へ。予算上限に達し次第終了となります。詳細は問い合わせください。

問 長寿社会課

TEL 71・2254

ID 63410



### 市入学準備金貸付制度

経済的な理由で学費の負担が困難な世帯に、高等学校や大学等への入学に必要な費用の貸し付けを無利子で行います。詳細は市HPをご覧ください。だくか問い合わせください。

**函** 令和4年4月に高等学校または大学等への進学を希望する生徒の保護者

※所得要件等があるほか、連帯保証人が必要です。

**貸付限度額** 10万～60万

**募集期限** 令和4年3月24日

**回** 受験前でも審査ができません。貸し付けには時間を要します。余裕を持って申請してください。

問 学校教育課

TEL 71・2223 ID 80366

## 「安曇野アカデミー」受講者募集

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『近現代の人物』。いつもと違った目線で地域を見つめてみませんか。それぞれの講座に申し込みください。

**費** 無料（第4回講座のみ1,100円） **回** 各50人（抽選）

**日** 9月1日（水）までに、郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・希望の講座（第5回は希望日）を明記の上、ファクス・電子メール・ハガキのいずれかの方法で

**〒** 399-8281（住所不要）生涯学習課 宛 **TEL** 71・2338 **✉** shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp

問 生涯学習課 **TEL** 71・2466 **ID** 80581

### ●講座概要

	講座名	日時	内容	場所	講師
第1回 (講義)	「安曇野」「獅子座」の背景・白井吉見	9月30日(木) 午後7時～8時30分	白井は23歳から38歳まで教師として勤めます。生涯にわたって大切にしてきた教え子や同僚との対話から、白井の小説を読み返します。	穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール	平沢重人 (市図書館・白井吉見文学館館長)
第2回 (講義)	安曇野のファブール・千国安之輔	10月7日(木) 午後7時～8時30分	安曇野を生物の宝庫として、大切にしたいという願いで設立された「安曇野市ちくちく生きものみらい基金」の由来となった、千国安之輔について学びます。		
第3回 (講義)	安曇野薪能のはじまり～観世流能楽師青木祥二郎の生涯～	10月14日(木) 午後7時～8時30分	安曇野市名誉市民で安曇野薪能を始めた観世流能楽師・青木祥二郎。14歳で故郷を後にし、能楽師として大成するまでの道を辿ります。		
第4回 (フィールドワーク)	安曇野の風土が生んだ漆の芸術家・高橋節郎	10月21日(木) 午後1時30分～4時	学芸員と一緒に安曇野市名誉市民の漆の芸術家・高橋節郎の作品を鑑賞し、その技法を使ったミニ作品を制作します。	安曇野高橋節郎記念美術館	澤田龍太郎、冨永淳子 (安曇野高橋節郎記念美術館学芸員)
第5回 (フィールドワーク)	堰からみた安曇野の歴史～小穴喜一	10月28日(木) または30日(土) 午後1時30分～4時 ※どちらかの日を選択	堰の形態や稲作に適した耕土の深さを研究し、集落の歴史解明に挑んだ豊科出身の歴史家・小穴喜一。寺所や踏入を歩き、中曽根川から分岐した堰と地域の歴史をたどります。	参加者に後日お知らせします。	逸見大悟 (文化課職員)

※第4回、第5回の詳細は申込終了後に受講者へご連絡します。

※9月29日（水）から10月17日（日）に第3回までの講義に関連した企画展示を中央図書館で行います。

## 信州まつもと空港 神戸線の利用を助成

信州まつもと空港定期便（神戸線）を2人以上で利用したグループに助成金を交付します。

※次の要件を満たす人

▽搭乗日が8月27日（金）から10月31日（日）

▽協議会加盟市町村（4市2町8村）に居住または通勤・通学する人で構成される2人以上のグループ（団体券は対象外）

助成金額（1人あたり）

往復利用：3,000円

片道利用：1,500円

※先着順。予算額に達した時

点で締め切り。

申旅行終了後、11月19日（金）

までに申請書に人数分の搭乗券の半券を添付して、観光交流促進課へ提出。代表者の本人確認書類を持参ください。申請書は同課窓口、市HPから入手できます。

問 観光交流促進課

TEL 71・2053 ID 73642



## 既存住宅エネルギー自立化補助金

長野県では、既存住宅に太陽光発電システムと蓄電システムを設置する人に補助金を交付しています。

### 【補助額】

- 太陽光発電システムと蓄電システムを同時に導入する場合…20万円
- 既存の太陽光発電システムに蓄電システムのみを導入する場合…15万円

※グループパワーチョイス（共同購入事業）との併用はできません。市の「住宅用太陽光発電システム設置補助金」との併用はできます。

☑自己居住用の既存住宅に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工により、太陽光発電設備等を設置する人

☑松本地域振興局環境・廃棄物対策課 TEL 40・1941



## 令和3年度 スポーツ教室③参加者募集



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。ながの電子申請サービスまたは生涯学習課へ電話で申し込みください。

問・☎生涯学習課 TEL 71・2467 ID 75553

MTB (マウンテンバイク) 親子教室	日時	9月25日、10月9日・16日、11月13日・20日 いずれも土曜日 午前9時～正午【全5回】			
ヘルメットの被り方や、道具の基本的なメンテナンスから始めます。回を重ねるごとに、ブレーキング、ギアチェンジ、荷重移動といったテクニックを身に付けていきます。技術練習とともに、森の中を走り抜けるミニレースに挑戦します！参加当日までに各自で保険に加入してください。	場所	啼鳥山荘周辺集合			
	対象	自転車に乗れる小学3年生から6年生と保護者			
	費用	親子で3,000円（全5回分。山中での補給食代含む）			
	定員	10組（定員を超えた場合、昨年参加していない人を優先します）			
	講師	小林可奈子さん（アトランタ五輪女子マウンテンバイク日本代表）			
	持ち物	自転車、ヘルメット（詳細は申込後に連絡します）			
	申込	8月25日（水）～9月3日（金）			
体力測定	日時	9月19日（日）午前9時～11時（所要時間：約1時間） 【受付】65歳以上：午前8時45分～9時15分、 64歳以下：午前9時45分～10時15分			
体力年齢や全国平均との比較を行った測定結果が分かります。自身の体力をチェックしてみましょう	場所	堀金総合体育館	対象	20歳から79歳の人	費用 無料
	申込	9月1日（水）～17日（金）※当日受付も可能です			

## 一般介護予防教室参加者募集

問 介護保険課 TEL 71・2474

ID 75346

事業名	日時	場所	内容・その他	対象	費用	定員	申し込み
① エンジョイシニア！ 実践おたっしや塾（堀金）	9月9日～11月25日 おおむね木曜日・午後1時30分～2時30分	堀金総合福祉センター	体操や講話を通し、心身の健康を保つ秘訣を学ぶ教室。今後、明科で開催予定。	おおむね65歳以上の 人（関節疾患のある人は要相談。医師から運動制限の指示がある人は不可）	無料	20人（抽選）	8月23日（月）から27日（金）に直接または電話で
② ステップアップ教室	9月13日～12月27日 月曜日・午後1時30分～2時30分	堀金総合体育館等	足腰を鍛え、体力・筋力アップを目指す教室。1日30分程度の運動を週2回以上継続している79歳以下の人が対象。強度やや高め。				
③ 認知機能向上教室・ はつらつ脳活教室（豊科）	10月14日～3月3日 木曜日・午後1時30分～2時30分	豊科ふれあいホール	認知機能の向上を目指す教室。9月8日（水）に認知機能検査を行う予定。				
④ お口いきいきアップ教室 （豊科）	9月27日～12月13日 月曜日（全8回）・午後1時30分～2時30分	豊科ふれあいホール	口の機能低下の改善方法等、口の健康を学ぶ教室。今後、穂高で開催予定。	おおむね65歳以上の 人			



●募集内容

試験の種類	試験区分	採用予定人員	受験資格
中級	経験保育士	3人程度	昭和57年4月2日以降に生まれた人で、保育士および幼稚園教諭の資格を有し、保育園・幼稚園（ともに無認可を除く）または認定こども園において保育士または幼稚園教諭の職務経験が3年以上（令和3年8月15日現在）ある人
中級	歯科衛生士	1人程度	平成9年4月2日以降に生まれた人で、歯科衛生士の資格を有する人または令和4年春の国家試験で当該資格を取得見込みの人
初級 (高卒程度) ※4年制大学の卒業生および卒業見込み者は対象外	行政	6人程度	平成10年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有する人
	土木	2人程度	平成10年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、土木の専門課程を卒業または令和4年3月までに卒業見込みの人
	建築	1人程度	平成10年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、建築の専門課程を卒業または令和4年3月までに卒業見込みの人
障がい者を対象とする試験 (高卒程度)	行政	6人程度	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人で次の要件をすべて満たす人 ●昭和57年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有すること ●事務職として職務の遂行が可能であること ●活字印刷文による出題（筆記試験）に対応できること

募集

令和3年度職員採用試験

令和4年4月採用の市職員採用試験（中級・初級等）を行います。

※感染症対策による日程等の変更は、市HPでお知らせします。

内 教養・専門試験、作文試験など

申 8月27日（金）午後5時までに市HPから氏名等を登録の上、必要書類を職員課へ持参または郵送により提出。詳細は受験案内をご覧ください。受験案内は同課または市HPから入手できます。

問 職員課  
☎71・2405 ID 80518

安曇野あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」

料理教室 フライパンピザ  
回 9月8日（水）・22日（水）  
午前10時～正午

切り絵教室  
回 9月11日（土）  
午後1時～3時

防初心者  
回 9月25日（土）  
午前10時～正午  
費 1000円

【共通事項】  
調えべや組合員ほか  
場えべや 回 10人（先着順）

申 8月24日（火）から「えべや」へ電話で（☎88・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

回 子ども同伴可  
問 農政課  
☎71・2430 ID 63733

県営住宅入居者

安曇野市、松本市、塩尻市内の県営住宅入居者を募集します。詳細は問い合わせください。

内 空家募集（10月1日付け入居の募集）

▽補欠募集（6カ月以内に空き家が出た場合の募集）  
申 8月18日（水）から27日（金）に必要書類を県住宅供給公社松本事務所窓口へ（21日（土）は受け付けません）



問 県住宅供給公社松本事務所  
☎47・0240

お知らせ

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と親交を図ります。詳細は日本遺族会へ問い合わせください。

回 戦没者の遺児（今回実施する地域へ周辺の公海上にて戦没された人も含む）以外は参加できません

費 10万円（交通費、帰国時宿泊代、渡航手続き手数料等は含みません）

問 （一財）日本遺族会事務局  
☎03・3261・5521  
長寿社会課  
☎71・2253 ID 63492

児童クラブ入所説明会

令和4年度に児童クラブへ入所を希望する児童の保護者で、今まで児童クラブを利用したことのない人を対象に、入所説明会を開催します。

回 令和4年度小学校へ入学予定または現在1年生～3年生（穂高北小と堀金小は1年生～5年生）の子どもの保護者

問 不要

回 駐車場が限られているため、乗り合いなどにご協力ください。

問 生涯学習課 ☎71・2466、各児童クラブ ID 79191

地域	期日	場所
堀金	9月1日（水）	堀金公民館3階会議室1
明科	9月3日（金）	明科公民館2階講義室1・2
穂高	9月6日（月）	穂高公民館講堂
豊科	9月8日（水）	市役所4階大会議室
三郷	9月10日（金）	三郷公民館講堂

※時間は午後7時30分から1時間程度

## 司法書士無料法律相談

土地や建物の相続・贈与・売買などの不動産登記に関すること、会社（法人）の設立・変更・解散などの登記に関すること、成年後見に関すること、裁判所への提出書類の作成など、司法書士が相談に応じます。

回 10月1日（金）

午後1時～4時（1人30分）

場▷市役所2階相談室 211・212（12人）

▷穂高会館会議室（12人）

▷三郷公民館会議室 102（6人）

▷堀金公民館会議室3（6人）

▷明科公民館創作室（6人）

※（ ）内は定員。先着順。

用・回 9月15日（水）から17日（金）に、長野県司法書士会松本支部安曇野区会・内川隆司法書士へ電話で（☎31・0918 受付は午前9時～午後5時）

## 公立保育施設等自由見学会

保育室を除く園内を見学できます。来年度入園をお考えの方はご参加ください。

回 9月1日（水）・2日（木）

① 午前9時15分～

② 午前9時45分～

③ 午前10時15分～

④ 午前10時45分～

※北穂高認定こども園、穂高幼稚園は2日（木）のみ実施

場公立認定こども園・穂高幼稚園

園

定各園・各回10世帯程度

持上履き（子ども・大人）

回 8月23日（月）から30日（月）

に、ながの電子申請サービスから

自由見学会への参加の有無は入園審査に

関係しません。私立保育施設等の日程は各施設に直接問い合わせください。

園子ども支援課

☎71・2256 ID 64155



## 市議会9月定例会

傍聴の際は、マスクの着用などに協力をお願いします。

本会議の様子は議会HP、あづみ野テレビでライブ中継を行います。

回 8月24日（火）～9月17日（金）

午前10時～ 場市役所3階議場

議会事務局

☎71・2156 ID 80482

## 不用食器回収・配布

不用な食器を回収し、希望者に無償配布します。

不用食器の回収

回 9月19日（日）午前9時～

※先着100人。雨天中止。

中止時は会場に看板を設置します。

場県民豊科運動広場

無料 用不要

回収するもの

皿・丼・茶わん・湯飲み・急須などの食器（事業所から出るものや、ガラス製・プラスチック製・金属製の食器等は回収しません）

注意

▽きれいに洗ってください。

▽持ち込みの目安は1世帯中箱段ボール2箱まで。

▽割れ、欠け、ひびのあるものは分別してください。

▽シールははがしてください。

い。箱入りの未使用品はそのままお持ちください。

食器の配布「もったいない市」

回 9月19日（日）午前9時30分～11時30分

※不用食器回収が中止の場合、配布も中止します。

場県民豊科運動広場

実行委員会・桜井さん

☎090・4153・2019、

廃棄物対策課 ☎71・2490 ID 80668

## 松本技術専門校令和4年度入校生募集

回訓練期間 2年間

募集科 電気・設備科、自動車整備科、建築科

回高等学校卒業または卒業見込みの人、もしくは、同等以上の学力を有すると認められる平成16年4月1日以前に生まれた人

回推薦選考 9月27日（月）～10月14日（木）（高等学校長の推薦が必要）

一般選考 11月1日（月）～18日（木）、

12月13日（月）～令和4年1月6日（木）

回松本技術専門校 ☎58・3158 ID 79813

## もえるごみ専用指定袋の引き換えは9月30日（木）まで

新型コロナウイルス感染症対策として交付するもえるごみ専用指定袋の交換が済んでいない人は期間内に交換してください。

回廃棄物対策課 ☎71・2490 ID 76854

## ファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会

地域の子育て支援を行う協力会員の養成講座を行います。託児や送迎サポートなど、できる範囲で地域の子育てに力を貸していただける皆さんを募集しています。

回 9月28日（火）・29日（水）、10月5日（火）・6日（水）・12日（火）・14日（木）【全6回】

回 次のすべてに当てはまる人

▷ 20歳以上の市内在住・在勤者 ▷ 子育て世代を応援したい子どもが好きな人

▷ 全日程受講後、協力会員として活動できる人（受講できない講座がある場合はご相談ください）

定 20人 用 9月14日（火）までに市社会福祉協議会へ電話で 回 講習会時の託児があります。

回 安曇野市ファミリー・サポート・センター事務局（市社会福祉協議会） ☎71・1125







# 市長選挙・市議会議員一般選挙

**任** 期満了に伴う「安曇野市長選挙」と「安曇野市議会議員一般選挙」は、10月10日（日）告示、10月17日（日）投開票が行われます。詳細は広報あづみの9月号でお知らせします。また、秋には衆議院議員総選挙が予定されています。

選挙管理委員会事務局 ☎71・2031 ID 38350

## 寄附禁止のルールを守って明るい選挙を実現しましょう

政治家（現職の政治家や候補者、候補者になろうとする者）が、選挙区内にある者に対して寄附を行うことは、その時期や名義のいかんを問わず、特定の場合を除いて罰則をもって禁止されています。また、政治家の後援団体（後援会など）が行う寄附も政治家の寄附同様に禁止されています。（政治家本人が自ら出席する結婚披露宴における祝儀や、葬式、通夜における香典で、通常一般の社交の程度を超えないものは除く）

また、有権者が政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求することも禁止されています。

選挙が公平かつ適正に行われ、有権者の一票が正しく反映される「明るい選挙」を実現しましょう。

### 禁止されている寄附行為

- 病気見舞い
- 葬式の花輪、供花
- お中元やお歳暮
- お祭りへの寄附や差し入れ
- 入学祝、卒業祝
- 落成式、開店祝いの祝儀や花輪
- 地域の集会や旅行などの催物への寸志や飲食物の差し入れ
- 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝い・葬式の香典

## 立候補手続きに関する説明会

各選挙に立候補を予定している人は下記説明会に出席ください。いずれも代理人の出席が可能です。立候補予定者1人につき2人までの出席とし、当日は代理人も含め出席者全員が受付を済ませてください。

	立候補手続き等説明会	立候補届出書類等事前審査	立候補届受付（告示日）
市長選挙 立候補予定者を対象	☎ 9月22日（水）午前10時～ （受付午前9時30分～） 場 市役所4階大会議室	☎ 10月1日（金）の指定した時間 場 市役所3階共用会議室306	☎ 10月10日（日） 午前8時30分～午後5時 場 市役所4階大会議室
市議会議員一般選挙 立候補予定者を対象	☎ 9月22日（水）午後2時～ （受付午後1時30分～） 場 市役所4階大会議室	☎ 10月1日（金）の指定した時間 場 市役所3階共用会議室307	

※市選挙管理委員会事務局から「地方選挙の手引 令和3年」（水色の参考図書）を提供されている人は立候補手続き等説明会に持参ください。提供されていない人には当日配付しますが、事前に配付を希望される場合は同事務局へご連絡ください。

### 外国人材受入企業サポートセンターをご活用ください

企業・団体からの疑問に、専門知識を持つ相談員が対応します。

☎▷技能実習生の受け入れ方  
▷在留資格についてなど

☎長野県外国人材受入企業サポートセンター  
（☎026・217・1471 平日午前9時～午後4時）

ID 79588

### パワハラ防止措置は万全ですか？

令和4年4月から中小事業主におけるパワーハラスメント防止措置が義務化されます。事業主には、パワハラ防止方針や相談窓口を労働者に周知し、適正に対応することが求められます。職場環境を改めて見直し、体制を整えましょう。

#### ◆職場におけるパワハラとは…（以下の全要素を満たすもの）

- ①優越的な関係を背景とした
- ②業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動により
- ③就業環境を害すること（身体的もしくは精神的な苦痛を与えること）

☎長野労働局雇用環境・均等室 ☎026・227・0125 ID 79556

名称	内容	日時・場所	定員・費用等	申し込み・問い合わせ
【市体育協会】 太極拳、八段錦講習会 (秋季教室)	体幹を整え、健康増進にも繋がる太極拳を基本から指導します。	☎8月27日～9月24日 【毎週金曜日・全5回】 午後1時30分～3時30分 ☎太極拳道場無極館	☎初心者 費1,000円(5回分) 定15人(要申込) ☎運動靴	☎8月25日(水)までに日本健康太極拳同好会・飯島重勇さん(☎82・9091)または市体協事務局(☎88・3516)へ
80周年記念創元展長野県巡回展(第46回長野県支部展)	本年4月に国立新美術館で開かれた第80回記念創元展の中から、油絵や版画など、優秀作品約80点を展示します。	☎9月17日(金)～26日(日) 午前9時～午後5時 ☎豊科近代美術館	費要入館料	☎創元展長野県支部長・三枝さん ☎73・4782
親子講座「子育ての今、昔」 「フォトアルバム作り」	とっておきの思い出の一枚をお持ちください。託児もあります。	☎9月11日(土) 午前10時30分～11時30分 ☎NPO法人子育て支援ばおばおのうち(三郷明盛1363-1)	☎子育て中の人、子育てに関心のある人 費500円 定15人(要申込) ☎写真	☎NPO法人子育て支援ばおばお ☎77・1180
【国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)】 秋・コスモスの花フェスタ	常念岳を借景に咲く、色とりどりのコスモス畑の開花リレーをお楽しみください。各種イベントはHPをご覧ください。	☎9月11日(土)～10月17日(日) ☎園内	費要入園料 ※敬老の日(9月20日)は65歳以上入園無料。10月2日・9日は無料入園日。	☎国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター ☎71・5511 ☎71・5512
不登校講演会 演題「不登校を考え直す」	不登校生の居場所「はぐルッポ」主催者の西村尚己さんに、不登校生への対応をお話しいたします。	☎8月28日(土)午後1時30分～3時35分 ☎豊科交流学習センター「きぼう」学習室1	☎不登校の生徒と保護者、学校・医療関係者 費無料 定16人(要申込)	☎学習支援センター 実帰舎・家田さん ☎☎57・6203
はつらつスポーツ教室見学・体験会～楽しく汗をかいて仲間づくりをしましょう～	お家時間で体についた余分なものを、ゆるやかに楽しい運動で改善しましょうか。	☎9月2日・9日・16日 いずれも木曜日 午後1時30分～3時 ☎豊科武道館(市役所東隣)	費無料 ☎上履き	☎はつらつスポーツ教室・北原さん ☎72・5450

## 電波の再利用に伴うテレビ放送の受信障害について

スマートフォンの普及による通信量の急増に対応するため、700MHz帯電波を利用する携帯電話基地局の試験電波が発射される予定です。もともとテレビ放送に使用されていた周波数であるため、古い受信設備を利用の場合、次のような受信障害が発生する可能性があります。

◆試験電波発射日 9月16日(木)

◆予想される影響

▷画像が映らない ▷画面が止まってしまう ▷ノイズが入る


【対応】

▷携帯電話各社は「一般社団法人700MHz利用推進協会」を設立し、これらの受信障害に対応します。


▷可能な限り事前に対応するため、協会から派遣されたテレビ受信障害対策員が調査や対応などで各家庭に伺うことがあります。対策員は協会発行の対策員証を身に付けています。詐欺行為などが不安な場合は問い合わせください。

▷調査の結果、対策が必要な場合には協会が無償で対応します。また、事前調査の対象になっても同じ原因による受信障害であることが判明した場合は同様に無償対応します。

【参考URL】一般社団法人700MHz利用推進協会 <http://www.700afp.jp/>

  
一般社団法人 700MHz利用推進協会  
Association of 700MHz Frequency Promotion

**700MHz(メガヘルツ)テレビ受信障害対策コールセンター**

 (フリーダイヤル) **0120-700-012**

IP電話等で上記番号につながらない場合は、  
050-3786-0700におかけください

受付時間:午前9時から午後10時(土日・祝祭日及び年末年始を含む)



人と本と図書館をつなぐ

# 図書館フェスタ 開催!!

各図書館で子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。新しい本との出会いをお楽しみください!

**日時** 9月4日(土)・5日(日)

**場所** 市内5図書館

## 全館共通の催し

### ■ 図書リサイクルフェア

図書館で所蔵なつた本を無料で差し上げます。混雑していないときにお越しください。

**日** 9月4日(土)～12日(日) 午前10時～午後4時 ※中央図書館のみ20日(月)まで実施

- 場**▷中央図書館…穂高交流学習センター「みらい」展示ギャラリー  
▷豊科図書館…豊科交流学習センター「きぼう」2階学習室1  
▷三郷図書館…三郷交流学習センター「ゆりのき」展示ギャラリー  
▷堀金図書館…図書館交流ラウンジ  
▷明科図書館…明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」エントランスホール

**持**本を入れる袋

※本は一人10冊まで。絵本は一家族10冊まで、紙芝居は一家族3点までとします。

### ■ <イベント>カードケースプレゼント!

8月28日(土)から、市内の図書館に来館した皆さんへオリジナルカードケースをプレゼントします。

### ■ <イベント>児童文学作家 宮下すずか紹介展示

児童文学作家・編集者として活躍する宮下涼香さんの作品を展示します。

**期** 8月28日(土)～9月23日(木)

**場** 「みらい」展示ギャラリー



プレゼントするカードケース

お気に入りの本を探しに図書館に出掛けよう!

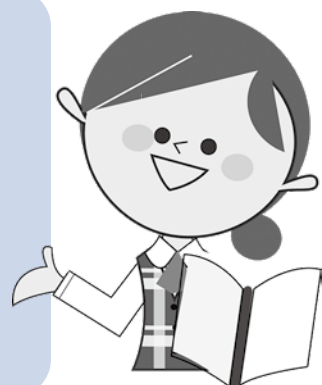


# おはなし会・ワークショップ等 (要事前申込)

23 ページのイベントはすべて事前申し込みが必要です。

8月21日(土)から市内各図書館へ直接または電話で。中央図書館のビブリオトークは専用申込書で申し込みください。申込用紙は中央図書館または市HPから入手できます。

【中央図書館】TEL84・0111 FAX84・0116 【豊科図書館】TEL71・4022 FAX73・1801  
【三郷図書館】TEL76・3078 FAX76・3077 【堀金図書館】TEL72・3601 FAX72・3602  
【明科図書館】TEL62・1122 FAX62・1124



## 中央図書館

### ■天蚕ブローチ作り

回 9月4日(土) 午前10時～正午  
場 「みらい」活動室 対象 中学生以上  
費 600円 定員 6人(先着順)

### ■ビブリオトーク！ ～“推し”本に愛を叫ぶ～

制限時間内にイチオシ作品への愛を語りましょう。投票で優勝者を決めます。参加者、優勝者には景品をお渡しします。観覧者も募集。

回 9月5日(日) 午後2時～3時  
場 「みらい」多目的交流ホール 対象 中学生以上(発表者)  
定員 発表者：5人(先着順)、観覧者：20人程度

### ■えいごのおはなし会

回 9月5日(日) 午前10時30分～11時  
対象 乳幼児以上  
場 「みらい」多目的交流ホール 定員 15組(先着順)

## 堀金図書館

### ■“読書の時間”に読む本がない人、集合！ ～読まない読書をしてみよう～

文字を読まなくても楽しめる本や、新たな世界に出会わせてくれる本を紹介します。

回 9月4日(土)  
午前10時30分～11時30分  
場 堀金公民館スタジオ2  
(堀金複合施設3階)

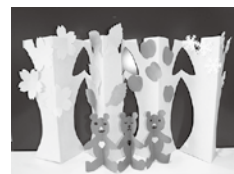
定員 10人(先着順)  
対象 小学校3年生～中学生



### ■おはなし会とやさしい工作

ハサミを使った簡単な工作をします。

回 9月5日(日) 午後2時～3時  
場 絵本コーナー  
費 無料 定員 5組(先着順)  
対象 就園児以上(園児は保護者同伴)



## 明科図書館

### ■野菜スタンプで図書袋をつくろう！

回 9月4日(土)  
午前10時30分～11時30分  
場 「ひまわり」講義室  
対象 小学生以上  
費 無料 定員 20人(先着順)



## 豊科図書館

### ■プラバンで「ぽぽん」を作ろう！

回 9月4日(土) 午前10時～11時30分  
場 「きぼう」学習室2・3 費 無料  
定員 5組(先着順・小学3年生  
以下は保護者同伴)  
特色 えんぴつ



## 三郷図書館

### ■おはなし会

回 9月4日(土)・5日(日) 午前10時30分～11時30分 場 「ゆりのき」学習室 対象 乳幼児以上 定員 10組(先着順)



# 地域文化祭の開催・作品募集



各地域で10月から、絵画、書道、写真、陶芸、彫刻、手工芸、菊花、盆栽、生花などの作品展や、ダンスや歌などの発表会が行われます。出展・出演の申し込みは申込用紙を各公民館に提出してください。申込用紙は各公民館窓口またはHPで入手できます。なお、出展された作品から、令和4年3月開催予定の安曇野市総合芸術展の出展作品が選ばれます。

申込期限は各地域によって異なります。また、作品の搬入・搬出日など詳細はHPをご覧ください。皆さんの出展と来場をお待ちしています。

皆さんの出展と来場をお待ちしています。

ID 80313

## 文化祭の日程

	10/9 (土)	~	22 (金)	23 (土)	24 (日)	~	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)	11/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)	8 (月)	~	13 (土)	14 (日)	
豊科							菊花展										短歌大会	俳句大会				
								華道展・書道展				芸能発表会			美術・一般作品展							
穂高		盆栽・山野草展						総合美術展				あづみ野菊花展										
								芸能まつり カラオケ 第1部 第2部														
三郷	ふれあい コンサート			文化産業展							菊花展										芸能発表会	
堀金							作品展															
															作品展							
明科															歌声ひろば	お楽しみ サロン	芸能発表会					

### 豊科地域文化祭

申込期限 9月17日(金)

豊科公民館 電話 72・2158

#### 菊花展

回 10月28日(木)～11月3日(水)

午前9時～午後4時

豊科交流学習センター「きぼう」

回廊中庭

#### 華道展・書道展

回 10月30日(土)、31日(日)

午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

豊科交流学習センター「きぼう」

#### 芸能発表会

回 11月3日(水)

午前9時～午後3時

豊科公民館大ホール

他各種出演者を募集しています。詳しくは問い合わせください。

#### 美術・一般作品展

回 11月6日(土)、7日(日)

午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

豊科公民館

#### 短歌大会

回 11月13日(土)

豊科公民館

#### 俳句大会

回 11月14日(日)

豊科公民館

大会議室

豊科公民館



## 穂高地域文化祭

申込期限 9月24日(金)

穂高公民館 画82・5970

盆栽・山野草展

回10月22日(金)～24日(日)

午前9時～午後4時

※最終日は午後3時まで

場穂高神社

総合美術展

回10月29日(金)～31日(日)

午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

場穂高総合体育館

芸能まつり

回▽カラオケ・10月29日(金)

午前9時～午後2時

▽第1部(踊り、吟詠他)：10月30日

(土)午前9時30分～午後3時

▽第2部(合唱、器楽他)：10月31日

(日)午前9時～正午

場穂高公民館講堂

他各種出演者を募集しています。詳しくは問い合わせください。

あづみ野菊花展

回10月30日(土)～11月14日(日)

午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

場穂高神社

## 三郷地域文化祭

申込期限 8月31日(火)

三郷公民館 画77・2109

ふれあいコンサート

回10月9日(土)午前9時～正午

場三郷中学校講堂

文化産業展

回10月23日(土)午後1時～7時、

24日(日)午前9時～午後3時

場三郷公民館

菊花展

回11月1日(月)～8日(月)

午前9時～午後9時

※最終日は午後3時まで

場三郷公民館ロビー

芸能発表会

回11月6日(土)

午前9時～午後3時

場三郷公民館講堂



## 明科地域文化祭

申込期限 9月30日(木)

明科公民館 画62・4605

作品展

回11月5日(金)～7日(日)

午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

場明科公民館

歌声ひろば

回11月5日(金)午後1時～3時

場明科公民館講堂

お楽しみサロン

回11月6日(土)

午前10時～午後3時

場明科公民館講堂

芸能発表会

回11月7日(日)

午前10時～午後2時

場明科公民館講堂



**掘金地域文化祭**

申込期限

▽団体出展：8月26日(木)

▽短歌・俳句：9月1日(水)

▽個人出展：9月30日(木)

場堀金公民館 画72・5796

作品展

回10月29日(金)～31日(日)

午前9時～午後6時

※最終日は午後4時まで

場堀金総合体育館メインアリーナ

他出展希望団体は、8月27日(金)の  
実行委員会に参加してください。

芸能発表会

回10月30日(土)

午前11時30分～午後4時30分

場堀金総合体育館サブアリーナ



## 9月の各種相談

場…場所 固…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

2日(木)・6・13・27日(月)  
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

9・16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

2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

1・8・15・22・29日(水) 場 豊科保健センター 2階 集団指導室  
固 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。※1・15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)

6日(月) 時 13:00～16:00  
場 堀金憩いの里うらら(Tel73-5288・Fax73-5775)

8日(水)・\*22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)

10日(金) 時 13:00～16:00  
場 明科総合福祉センター「あいりす」(Tel62-2429・Fax62-5025)

\*19日(日) 時 13:00～16:00  
場 三郷福祉センター(Tel77-8080・Fax77-8081)

\*21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 ※20・23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 ※20・23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**

9日(木)→予約受付 2日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]  
22日(水)→予約受付 16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  
固 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。

### 人権よろず困りごと相談 時 9:00～12:00

15日(水) 場 市役所 2階 会議室 202 ※人権相談  
固 長野地方方法務局松本支局(Tel32-2571・Fax32-2572)

### 労働に関する相談

固 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

9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

9日(木) 場 市役所 4階 会議室 403 ※生活相談も含む  
※予約は2日前の17:00まで。

わかもの就職サポート相談会 **要予約** 時 13:30～16:30

17日(金) 場 市役所 2階 会議室 202 ※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17:00まで。

若年者引きこもりやブランクのある人向け就労相談会 **要予約**

28日(火) 時 10:00～15:00 場 市役所 3階 会議室 303  
固 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 ※20・23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。  
※このほかにも相談先があります。市ホームページでご確認ください。

### 区・自治会に関する相談 **要予約** 時 10:00～14:00

21日(火) 場 市役所 2階 相談室 212  
※1回の相談時間 30分 で3枠。予約は10日(金)8:30～12:00(先着順)  
固 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

7日(火) 場 三郷保健センター(Tel81-0714・Fax81-0703)  
13日(月) 場 穂高保健センター(Tel81-0711・Fax81-0703)  
21日(火) 場 豊科保健センター(Tel81-0713・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!)」

### 司法書士による登記・法律無料相談 **要予約**

15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  
固 地域づくり課 市民相談室(Tel71-2496・Fax72-3176)  
※予約受付 8日(水)9:00～12:00

### 行政書士による無料相談 **要予約**

16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  
固 長野県行政書士会松本支部(Tel87-3798・Fax87-3794)  
※予約受付は、開催日の2日前まで(平日10:00～16:00)

## 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)  
※当番医は変更になる場合があります。

長野県休日・夜間緊急医療内サービス  
0570-088199

5日(日)	12日(日)	19日(日)	20日(月) 敬老の日	23日(木) 秋分の日	26日(日)
信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	柏原クリニック 82-7222 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]
須澤クリニック 82-2993 [穂高]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]	こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]
あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	白木医院 77-2134 [三郷]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]
山田歯科医院 73-7575 [豊科]	丸山歯科医院 82-7505 [穂高]	松本歯科医院 82-8205 [穂高]	丸山整形外科医院矯正歯科 72-7000 [豊科]	内田歯科クリニック 71-4711 [堀金]	天野歯科医院 73-4182 [豊科]

# 9月の児童館の予定

乳幼児対象 参加費  
休館日…日曜・祝日

※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 4日(土) 14:00～15:00

対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物

みんなあつまれ ボールでリトミック & サーキット遊び  
8日(水)・9日(木) 10:30～11:30

要予約 定員：各6組 持ち物：飲み物・動きやすい服装

育児相談・身体測定 10日(金) 10:30～12:00  
チャレンジタイム 平面キューブを作ろう！

要予約 対象：小学生 定員：12人 25日(土) 14:00～15:00  
持ち物：飲み物

おはなし会 27日(月) 11:00～11:20

## ★高家児童館

TEL・FAX72-5685

読み聞かせ おはなしムーン 3日(金) 11:00～

育児相談・身体測定 10日(金) 10:30～12:00

みんなあつまれ & チャレンジタイム ポニーちゃんと触れ合おう！  
要予約 対象・定員：乳幼児親子15組、小学生10人 11日(土) 10:30～11:30

みんなあつまれ ヨガ 17日(金) 10:30～11:30  
要予約 定員：10組 持ち物：ヨガマットか大きめのバスタオル・飲み物

## ★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152

読み聞かせ 6日(月) 11:00～11:20

ファミリーサポート登録会 13日(月) 10:30～  
持ち物：印鑑・身分の証明できるもの

にこにこスペシャルタイム  
ミニ運動会 14日(火)・15日(水) 11:00～11:30  
要予約 対象：14日(火)は1歳児以上、15日(水)は0～1歳児  
定員：各15組

みんなあつまれ ママキッズピクス 16日(木) 10:30～11:00  
要予約 対象：1歳以上の乳幼児親子 定員：10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 17日(金) 10:30～12:00  
チャレンジタイム おやつ作り 25日(土) 10:30～11:30  
要予約 100円 対象：小学生 定員：10人 持ち物：エプロン・三角巾

## ★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

みんなあつまれ ボランティアさんとかわいいファイルを作ろう  
要予約 定員：8組 2日(木) 10:30～11:30

読み聞かせ おはなしどりいむさん 3日(金) 11:00～11:15

育児相談・身体測定 & 読み聞かせ  
※読み聞かせは11:00～11:15 10日(金) 9:30～12:00

チャレンジタイム あ～ら不思議！お金の消える貯金箱作り

要予約 50円 対象：小学生以上 11日(土) 10:30～11:30  
定員：8人

みんなあつまれ！ 9月生まれ ハッピーバースディ♡ 17日(金) 10:30～11:30  
持ち物：飲み物

みんなあつまれ ぴよぴよほっとカフェ 30日(木) 10:30～11:30  
要予約 対象：1才未満の親子・マタニティの人 定員：8組 持ち物：飲み物

## ★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

女性の就業相談 1日(水) 10:00～12:00

チャレンジタイム ボウリング大会をしよう

要予約 対象：小学生 定員：10人 11日(土) 10:30～11:30

みんなあつまれ ウェルカムボード 13日(月) 10:30～11:30  
要予約 500円 定員：8組

おはなしの会 15日(水) 11:00～11:20

へんしん!!手形・足形アート 17日(金) 10:30～11:30  
要予約 定員：10組

育児相談・身体測定 17日(金) 10:30～12:00

## ★穂高西部児童館

TEL・FAX82-2527

育児相談・身体測定 3日(金) 9:30～12:00

チャレンジタイム 毛糸で作ろうドリームキャッチャー

要予約 対象：小学生以上 定員：8人 4日(土) 10:30～11:30

親子でふれあうベビーマッサージ 13日(月) 11:00～11:30  
要予約 定員：5組 持ち物：バスタオル

作って飾ろう季節の工作 24日(金) 11:00～11:30  
要予約 定員：6組

読み聞かせ おはなしどりいむさん 27日(月) 11:00～11:20

## ★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

ひよこ農園 夏野菜収穫 3日(金) 10:00～10:30  
要予約 定員：2組 持ち物：汚れてもよい服装・帽子・長靴・軍手・飲み物

育児相談・身体測定 6日(月) 10:00～12:00  
チャレンジタイム まさ先生と run run run 14日(火) 15:20～16:00  
要予約 対象：小学校1年生 定員：5人 持ち物：飲み物

ちょこっとタイム 絵本と工作 17日(金) 11:00～

みんなあつまれ だっこちゃん café 22日(水) 10:30～11:30  
要予約 対象：0～1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

## ★堀金児童館

TEL71-2122 FAX71-2126

ファミリーサポート登録会 6日(月) 10:30～  
持ち物：印鑑・身分の証明できるもの

みんなあつまれ 秋祭りウィーク ※17日は読み聞かせ0時～0時  
13日(月)～17日(金) 10:30～11:45

チャレンジタイム クラフトかごづくり 25日(土) 10:30～11:30  
要予約 定員：10組 持ち物：はさみ・洗濯ばさみ6個

育児相談・身体測定 27日(月) 10:00～11:30  
※11:30～ミニコンサートを開催

## ★明科児童館

TEL62-2482 FAX62-1124

お下がり会 6日(月)・7日(火) 10:30～11:30  
※出品者は日程を連絡の上、9月4日(土)までに物品を持ち込んでください。

育児相談・身体測定 9日(木) 10:30～12:00

読み聞かせ 9日(木)・22日(水) 11:00～11:20  
チャレンジタイム

クライミング教室 25日(土) 10:00～11:30  
要予約 対象：小学生 定員：15人 持ち物：飲み物・汗拭きタオル・上履き



# 点検・準備を

## 台風や大雨に備えましょう

台風や大雨は毎年大きな被害をもたらします。被害を軽減するためには、事前の準備と正確な情報の入手が大切です。

### ●土のうを積んで浸水防止を！

周囲より低い土地等では、台風や局地的な大雨により、雨水が流れ込む場合があります。土のうは各家庭で用意し、自身の財産を守りましょう。なお、土のう袋は市防災用品購入補助金の対象品目となりますので、ご利用ください。

### ●警戒レベル4（避難指示）で必ず避難を

職場や家庭であらかじめ防災マップを確認し、避難場所やタイミングを話し合しましょう。5月から、災害時に市が発令する5段階の警戒レベルが大きくなりました。（広報あづみの6月号参照）

警戒レベル4の「避難指示」で、必ず避難をお願いします。防災マップで災害が想定されている区域や移動に不安がある人は、市から発令される避難指示等がなくても、自らの判断で早めの避難行動を心掛けてください。

## 複数の方法で情報の入手を

■緊急告知機能付き防災ラジオ(購入補助金あり)  
災害時等の緊急放送が流れた場合に自動起動し、最大音量で放送されます。あづみ野エフエム放送(株)や市内販売店で購入可能です。【価格】9,500円

■安曇野市メール配信サービス  
火災、気象、地震、停電、行方不明者など、市からの緊急情報等をメール配信しています。受信内容を選択できますので、必要な情報を登録してください。



■防災行政無線テレホンサービス(☎0120・27・1313)  
防災行政無線の放送内容を電話で確認できます。

■長野地方気象台（気象庁）  
洪水警報の分布図など、危険水位が確認できます。



■川の防災情報（国土交通省）  
川の水位情報など、危険な川に行くことなく水位を確認できます。



## 【自主訓練】シェイクアウト訓練にご参加ください

地震が発生したという想定で、各自がその場で身を守るために行う「シェイクアウト訓練」を行います。

大規模な地震により、各地で甚大な被害が発生していることから、地震発生時の行動を身に付けるため、多くの皆様のご参加をお願いします。

### ●訓練日時

9月5日（日）午前8時30分～

### ●訓練手順

#### STEP 1

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。

#### STEP 2

合図に従い右記の安全行動を各家庭や職場で1分程度行ってください。この訓練で安全行動を確認し、いざというときの「自らの命は自らが守る」第一歩としましょう。

## 3つの安全行動



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

### ●事前登録にご協力をお願いします

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4日（土）までに参加登録申込書を危機管理課へ提出してください。申込書は危機管理課または市HPから入手できます。

☎危機管理課 ☎71・2119 ID 38391

# 安全確保のための

## 災害に備えて住宅の安全を確認しましょう

地震や土砂災害による住宅の倒壊から尊い命を守るため、住宅の耐震化費用や災害危険住宅の移転費用などを補助します。現状を知り、災害に備えましょう。詳細は問い合わせください。

☎建築住宅課 ㉿71・2245



## 住宅の耐震化費用を補助 ID 68438

診断結果を受けて改修などを検討しましょう。申込書は建築住宅課窓口または市HPから入手できます。

### STEP 1 耐震診断を受けましょう

	在来工法の木造住宅	左欄以外の住宅
対象住宅	① 現に居住していて、個人所有のもの ② 昭和56年5月31日以前に着工された一戸建て住宅 ※増改築を行った住宅等で例外あり。	
耐震診断の補助	診断無料	経費の2/3を補助 【限度額】 8万9,000円

### STEP 2 耐震改修工事をしましょう

	在来工法の木造住宅	左欄以外の住宅
対象工事	改修前の耐震診断の総合評点が1.0未満かつ改修後の総合評点が0.7以上となる工事	耐震改修計画認定の要件を満たす工事（総合評点1.0以上同等）
耐震設計の補助	原則として補助なし	耐震設計費の2/3を補助 【限度額】20万円
耐震改修の補助	耐震改修工事費の1/2を補助 【限度額】100万円	

※現地建替えも対象となります

## 災害危険住宅の移転費用を補助 ※令和4年度申請分 ID 68437

お住いの住宅が災害危険住宅に該当するかは問い合わせください。

☎次のすべての要件に該当する住宅。

- 土砂災害特別警戒区域に指定前から存する住宅
- 生活の本拠となっている住宅  
※未着手の事業に限ります。

☎9月30日(木)までに申込書を建築住宅課へ。申請内容・スケジュール等確認のため、申込前に相談ください。

申込書は建築住宅課窓口または市HPから入手できます。

	補助対象費	限度額
住宅の除却	災害危険住宅の除却費、動産移転費、跡地整備費、仮住居費、その他移転に伴う諸経費	80万 2,000円
住宅の移転	災害危険住宅に代わる住宅の建設または購入（これに必要な土地の取得を含む）の資金を、金融機関から借り入れた際の利子相当額（利子率に限度あり）	319万円
土地の取得		96万円

※住宅の移転と土地の取得は、住宅の除却とあわせて実施することが条件となります。

## 屋外広告物の点検をお願いします

国土交通省では、9月1日から10日を「屋外広告物適正化旬間」と定め、屋外広告物の適正化を進める期間としています。この機会に身の回りの広告物が危険な状態でないか点検をお願いします。

▷本体および取り付け部の変形・腐食、ボルトおよびビスのサビ・緩み、表示面の破損・汚染、照明の取り付け状態等の点検をお願いします。

▷屋外広告物については、安曇野市屋外広告物条例により、一定規模以上の広告物を表示・設置するときは許可が必要です。屋外広告物の表示・設置を検討している場合は事前に相談をお願いします。

▷建物の屋根や外壁を25㎡以上塗り替える場合は、事前に「景観計画区域内における行為の届出書」の提出を。

☎建築住宅課 ㉿71・2242 ID 25313・68283



# アルコール依存症 私の実体験



コロナ禍の閉塞感により、アルコールに依存する人の増加が懸念されています。また、飲酒と自殺は強い関係があり、依存症の防止が自殺予防の鍵となっています。市内で活動する自助グループ「あずみ野断酒会」を訪れ、アルコール依存症に苦しんだアズミさん（仮名）の体験を聞きました。



断酒会の例会では、参加者が自らの飲酒体験を語り合う

## 否認の病

独りでいると、出口がない。どうして自分はこのなかと自責し、酒をまた呑む。そして、堂々巡りとなり、負の連鎖から抜け出せないこともある。

アズミさん（仮名）の症状が酷くなったのは、30歳を過ぎた頃から。酩酊状態となり、何度も病院に運ばれ、仕事でも失敗が目立つようになっていたが、医療機関に相談することはなかった。

アルコール依存症は「否認の病」とも言われる。アズミさんは深酒で酔いつぶれることはあっても、他人に暴力を振るうことはない。自分が依存症であるという自覚もなかった。妻は、常に心休まることはなく、夫のことは親や兄弟に話すくらいで、どちらかというと近所に隠そうとし、悩みを他の人に相談しなかった。

## アルコールという「轍」

専門病院に入院したのは、それから10年以上が過ぎた48歳の時だった。体重はみるみる減っていき、喉の渇きが治まらず、足の裏の感覚がなくなった。連続飲酒が災いし、糖尿病で身体が蝕まれていた。

禁断症状が安定するといわれる2

## あずみ野断酒会

### アットホームな雰囲気語り合う

アルコール依存症からの回復を目指す、依存者とその家族の自助グループです。「語るのは最高の治療なり」という言葉どおり、同じ悩みを持った仲間と自らの飲酒体験を語り、一日断酒を合言葉に断酒を実践しています。アットホームな雰囲気、当事者だからこそできる助け合いを目指しています。（26 ページ参照）

## 息子のハジメ

年間、アズミさんは完全に酒を断った。しかしその後、一日一合で楽しむつもりが、次第に酒の量が増え、半年もしないうちに以前よりも飲酒量が増えてしまった。

アルコール依存症は進行性の病。酒を断って2年経過してもなお、アルコールという轍はしっかりと残っていた。再び飲酒したことで、まるで雪道の轍にはまったように、アズミさんは、再び舵が切れなくなってしまった。

2回目の断酒を決めたのは59歳の

## 自殺予防週間 (9/10～16)

### 自殺対策とアルコール

**ア** ルコールと自殺は強い関係にあり、自殺した人のうち 1/3 の割合で直前の飲酒が認められているという報告があります。また、アルコール依存の人は一般の人と比べて男性で9倍、女性で35倍、自殺のリスクがあるとの報告もあります。そして、アルコール依存者の 41% がうつ病を合併しており、そのうち 26% はアルコールがうつ病を誘発したという報告もあります。

### 悩みを抱えている皆さんへ

**飲** 酒の悩みや心の不調で苦しんでいる人は、決して一人で悩みを抱えず、まずは誰かに話してください。(26 ページ参照)

- 精神科医による精神保健相談
- 精神科医による依存症相談
- あずみ野断酒会
- 依存症家族教室 (健康推進課に相談ください)

### 命の門番「ゲートキーパー」

**ゲ** ートキーパーとは、心が自殺へと傾いている人の心の SOS にいち早く気づき、支え、専門職につなぐ「門番」となる人のことです。特別な資格は必要ありません。行政関係者や医療従事者だけではなく、さまざまな人が役割を担うことが期待されています。市では12月に「ゲートキーパー研修」を開催する予定です。詳しくは今後発行する広報あづみのをご覧ください。

### ゲートキーパー4つの役割

<b>気づき</b>	家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
<b>傾聴</b>	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
<b>つなぎ</b>	早めに専門家に相談するように促す
<b>見守り</b>	温かく寄り添いながら、じっくり見守る

健康推進課

TEL 81・0711 FAX 81・0703

時。飲酒を伴う自転車事故を起こした際、長男が放った言葉がきっかけとなった。

「親父には、もう、どうしても酒をやめろとは言わない。ただ、母ちゃんを俺の家に連れて行く。この家で一人で暮らしてくれ」。

アズミさんは、これまで何回も救急車で運ばれ、生きるか死ぬかの状態が続いていた。そんな時も、妻は、献身的に支え、世話を続けてきた。長男の覚悟が心に刺さり、アズミさんは、自助グループ「あずみ野断酒会」への定期的な参加を決めた。

あずみ野断酒会は毎週1回、自らの飲酒体験を語り合う活動をしてい

る。語ることで、自分の過去を一つ一つ整理し、それぞれが解決の糸口を探っている。

実は妻も、アズミさんが通う前から断酒会の例会に参加していた。夫を苦しみから救うために、ありのままを語り合うと決めていた。

アズミさんは当初、「こんなことをやって何になる」と懐疑的だったが、例会への参加を重ね、それぞれの体験談を語り合ううちに、「俺も同じだったな」とようやく気付くことができた。そして、自分の過去の行動を、ありのままに受け入れられるようになった。

「人は自分を見るために鏡が必要。

自分を知らずには他人という鏡が必要」。

このことを身をもって感じることはできたアズミさんは、次第に症状が回復していった。

人生の大半を飲酒に費やしてきたアズミさんは、失った分の思い出を取り戻すように一日一日を積み重ねた。家族で分かち合う時間や交わす言葉も増え、その後のさまざまな苦境も、家族と共に乗り越えることができた。

### 心の荷を降ろして

断酒して16年になるアズミさんは、現在も断酒会の例会に参加して

いる。アルコール依存症は何年やめたから大丈夫ということではなく、毎朝がスタートになる。

例会に初めて訪れる人は、健康状態、精神状態ともギリギリになってからの人がほとんどだ。依存症の症状を知っていれば、早く手を打つことができる。

「コロナ感染とアルコール依存症には似ている。それは、人と人との絆を切ってしまうこと。思い悩んでいる人が、孤独に陥ってしまうことが一番怖い。断酒会は安心して失敗を語れる場。この場で、心の荷を降ろしてほしい」。

アズミさんは、そう呼び掛ける。





# 税金の未納をSMSでお知らせ

市では未納となっている税金を携帯電話のSMS（ショートメッセージサービス）を利用し、お知らせします（右図参照）。受信した皆さんは、収納課まで速やかにご連絡ください。

☎ 収納課 071・2481 ID 80663

SMSとは…携帯電話番号を宛先に、メッセージのやり取りができるサービス



## 市役所を騙る詐欺にご注意ください

折り返しの電話で、口座情報を聞いたり、還付金の案内をしたりすることはありません。SMSが悪用される事案も報告されています。おかしいと感じたら市役所地域づくり課生活安全係（☎71・2495）へご連絡ください。

## 受信画面のイメージ図



または +8170-4510-7988 が表示されます。

## 便利な決済方法をご利用ください

### 延滞金のリスクを減らしませんか？【口座振替】

安心・安全な口座振替納付がおすすめです。

納期限の日に自動引き落としとなり、納め忘れがなく安心です。支払いに外出する必要がないため、新型コロナウイルス感染症の感染予防にもなります。

口座振替納付をご検討ください。不明な点は収納課へお問い合わせください。

ID 67361

### 自宅でも簡単！スマートフォン決済

スマートフォンやタブレット端末のアプリで市から送付される納付書に印字されているバーコードを読み取ることで、自宅でも簡単に市税等の納付ができます。

市HPから利用方法を確認の上、ご利用ください。

#### ●利用できるスマートフォン決済アプリ

▷ PayPay ▷ LINE Pay 請求書支払い

ID 72323

**本庁舎夜間・休日開庁日**  
**時間延長窓口9月14日(火)**  
 (午後5時15分から8時まで)  
**休日開庁日8月22日(日)・9月26日(日)**  
 (午前8時30分から正午まで)  
 ※8月22日(日)はマイナンバーカードに関する業務は取り扱いできません。  
 ※転入・転居等一部業務のみ取り扱いします。事前に問い合わせください。

広報 あづみの

発行日 令和3年8月18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

☎0263・71・2000 ☎0263・71・5000

URL <https://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail [info@city.azumino.nagano.jp](mailto:info@city.azumino.nagano.jp)

印刷 (有)安曇印刷

次回発行…9月15日(水)

古紙配合率 60% 再生紙を使用しています。



**編集後記**  
 ◆市では、年間15人が自死により命を落としています。アルコール依存症と自死は深い関係があるといわれます。一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、まず誰かに話してみてください。  
 ◆語るはやっぱりオリンピックでしよう！試合の様子はもちろんですが、試合後のインタビューを聞くのが好きでした。その道を極めた選手たちの表情、言葉に心を打たれ、同時にたくさんの「気づき」を貰うことができました！ ARIGATO  
 ◆チャンネルを幾度も変えながら一言一憂を繰り返した東京オリンピック。自国開催は燃えますね。燃えさざると家族から苦情をいただくことがあるので、スポーツ観戦の際は皆さんもご注意ください。  
 ◆選手同士互いの健闘をたたえハグしたり拳を交わしたりといった姿が好きです。順位ではなく、選手同士がオリンピックという大舞台にたどり着くまでの過程をたたえあっている姿に、たくさんの感動をもらいました。やっぱりスポーツって素晴らしい。

YI

KO

AO

TE

人口と世帯 2021.8.1 現在 ( ) 内は対前月比

人口 96,734人 (-3) 男 46,924 (+3) 女 49,810人 (-6)

世帯 40,477世帯 (+11) ※住民基本台帳に基づく人口および世帯数

### 新型コロナワクチン接種の相談は

## 安曇野市新型コロナワクチン接種コールセンター

TEL 0263・31・0606 (平日 午前9時～午後5時) FAX0263・31・0109