



開館時間 午前9時～午後9時30分
 受付時間 午前9時～午後5時
 詳細は各公民館へお問い合わせください

	講座	日時・場所	費用など	申し込み
音楽	明科いいまちサロン3月例会 熟達エレクトーンの演奏会を楽しみましょう クラシックからポピュラー音楽まで幅広いジャンルの曲の演奏をお楽しみください。 演奏 笠原芳子さん（エレクトーン奏者）	日 3月29日（火） 午後2時～3時30分 明科公民館講堂	費 500円 高校生以下100円 幼児無料	用 不要 明科公民館 電62・4605 ID 87269
	健康づくり講座「太極拳教室」 太極拳で身体と心を健康にしませんか。 講師 飯島重男さん（太極拳師範）	日 4月7日・14日・21日・28日、 5月12日・19日・26日、 6月2日・9日（木・全9回） 午前9時30分～11時 穂高公民館講堂	費 各回200円 定 30人（抽選）	用 3月29日（火）・30日（水） に電話で 穂高公民館 電82・5970 ID 87334
健康	三郷公民館脳健康講座 脳の機能をチェックするファイブコブ検査を行い、脳の活性化、認知症予防について学びます。 講師 市介護保険課職員	日 検査：4月21日（木） 結果解説：5月19日（木） 午前10時～11時30分 三郷公民館講堂	費 無料 定 20人（先着順） 用 筆記用具	用 4月14日（木）に電話で 三郷公民館 電77・2109 ID 86903
	掘金のお宝発見講座 「虫の目で見た掘金のすてきな自然」 オオルリシジミや、掘金地域の里山の自然の特徴をわかりやすく説明します。 講師 那須野雅好さん（オオルリシジミ保護対策会議代表）	日 4月16日（土） 午後2時～3時30分 （開場1時30分） 堀金公民館講堂	費 無料 定 60人（先着順） 用 堀金を楽しむ会と共同で開催	用 不要 堀金公民館 電72・5796 ID 86867
自然	明科公民館講座 明科の宝PART 11 「人と自然が織りなす明科の植生」 明科地域特有の植物や自然環境について話を聞きます。 講師 松田貴子（豊科郷土博物館学芸員）	日 4月20日（水） 午前10時～正午 明科公民館講堂	費 無料	用 不要 明科公民館 電62・4605 ID 87364
	自然体験講座 「初心者向けバードウォッチング教室」 春の安曇野の渡り鳥観察の基礎を学びます。 講師 植松晃岳さん（信州野鳥の会会長）	日 4月22日（金） 午前6時30分～9時（雨天決行） 松尾寺山公園・鐘の鳴る丘集会所（穂高郷土資料館駐車場集合）	費 200円 定 20人（抽選※初めての人優先） 用 双眼鏡（貸出あり）、雨具	用 3月30日（水）、31日（木） に電話で 穂高公民館 電82・5970 ID 87333
園芸	楽しい菊作り講座 土づくりから大菊三本仕立ての基本を学び、秋に大輪菊を咲かせてみませんか。 講師 鈴木輝彦さん	日 第1回4月21日（木） 10月まで全6回 午前9時30分～11時 豊科公民館	費 2,400円（受講料・材料費） 定 20人（先着順） 用 鉢や支柱などは各自で用意	用 3月30日（水）から4月7日（木）に電話で 豊科公民館 電72・2158 ID 88673
	農業体験講座（前期） 夏野菜を中心とした作物の栽培と育てた野菜を使った調理実習を行います。 講師 浅川利夫さん（堀金地区で農業経営）	日 4月29日（金）、5月14日（土）・ 28日（土）、6月11日（土）・25日（土）、 7月9日（土）・30日（土） 午前8時30分～正午 堀金下堀田集会所ほ場・堀金公民館調理実習棟	費 各回200円 調理材料費別途必要 定 10人（先着順） 用 草かき、くわなど	用 3月28日（月）から4月8日（金）に電話で 堀金公民館 電72・5796 ID 76267
美術	趣味の講座「初心者対象水彩画教室」 四季折々の安曇野の息吹を水彩画に描きます。 講師 川北卓史さん（画家）	日 4月26日・8月2日・10月18日・ 1月31日（火・全4回） 午後1時30分～4時 穂高公民館第2会議室	費 各回200円 定 20人（抽選）	用 4月4日（月）、5日（火） に電話で 穂高公民館 電82・5970 ID 87335

人の命は、何ものにも代えがたいものです。しかし、安曇野市では年間10～20人ほどが自殺で亡くなっています。3月は全国的に自殺者が多い月です。予防のためには、私たち一人一人が、自殺に傾いている人の心のSOSにいち早く気づき、話を聞き、専門職につなぐ役割を担うことが期待されています。この役割に特別な資格は必要ありません。見過ごしてしまいがちな身近な人のサインを拾い上げるため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

ID 87102

辛い気持ちを相談されたら…

死にたいという気持ちを打ち明けられた時、動揺したり不安に感じることもあるかもしれません。また、自らの人生経験や価値観から、無意識のうちに自殺に傾いた人たちに批判的な思いを抱くことがあるかもしれません。そのような自分の気持ちや考え方を自覚したうえで、**相談者への理解や共感に努めることが大切です。**

してはいけない対応

- × 話をそらしたり、聞き手が話すぎたりする
- × 質問責めにする「どうしてなの？」
- × 批判的な態度を取る「命を粗末にしちゃいけないよ」「自殺は身勝手な行為だ」
- × 安易な励ましをする「気を強く持て」「何とかなるよ」 など



対応の原則

「死にたい」と打ち明けられたら、批判したり、叱ったりせず、まず相手の話にじっくりと耳を傾けましょう。また、直接「死にたい」という言葉が出てこない場合にも、「自殺を考えているのか」を聞いてみるのが大切です。

- 誠実な態度で話しかける
- 自殺についてははっきり尋ねる
- 相手の訴えに傾聴する
- 安全を確保する（相談機関につなぐ）

相談窓口

長野いのちの電話（松本）電29・1414（毎日11:00～22:00）
 こころの相談（26頁参照）・健康推進課（電81・0711）

労務担当者・教育関係者 必見！

長野県では、自殺予防の鍵となる「ゲートキーパー」の概要や役割を広く紹介する研修動画を公開しています。



出典：長野県精神保健福祉センター「ゲートキーパーのためにリーフレット」

事業者の皆さん 新型コロナ関連の給付金

市独自！

第6波事業者支援給付金

新型コロナウイルス感染症の拡大（第6波）等により影響を受け、国の事業復活支援金の給付通知を受けている市内事業者に対して10万円を上乗せ支給します。
 国の事業復活支援金の給付通知を受けており、申請時以降も事業を継続する意志がある事業者で次のいずれかに該当するもの
 ▷市内に本店所在地または主たる事務所がある法人
 ▷市内に住民票を有する個人事業主
 7月29日（金）までに申請書に必要書類を添えて安曇野市商工会へ郵送。申請書は市商工会HPまたは市HPから入手できます。
 〒399-8303 安曇野市穂高5047 安曇野市商工会事務局本部 宛
 安曇野市商工会 電87・9750

申請はお済みですか

長野県新型コロナウイルス拡大防止協力金

県からの要請に協力して施設の使用制限・停止（休業または営業時間短縮）を行った事業者の皆さんに協力金を支給します。
支給金額 売上規模に応じ1日あたりの協力金
 ▷酒類を提供する場合 2万5,000円～7万5,000円
 ▷酒類の提供を行わない場合 3万円～10万円
 通常20時以降に営業している飲食店で、1月27日（木）から2月20日（日）に時短営業等に全面的に協力した事業者
 4月20日（水）までに申請書類を簡易書留で郵送（消印有効）。申請書および要項は県HPから入手できます。
 〒399-4431 伊那市西春近2916-1 長野日報ビル 東武トップアース株式会社伊那支店内
 「長野県新型コロナウイルス拡大防止協力金事務局」宛
 新型コロナウイルス拡大防止協力金事務局 電0265・98・6440