

# 5月の図書館イベント

- ドキドキ・ワクワクおはなし会** (定員あり)
- ◇中央図書館 ID 68815  
おはなしのとびら  
11・18・25日(各水曜日) 10:30～
  - ◇豊科図書館 ID 58401  
ちいさいたんぼぼ 20日(金)11:00～  
おはなしたんぼぼ 20日(金)16:30～
  - ◇三郷図書館 ID 86955・42607  
ポケットの会 14日(土)10:30～  
おはなし会 24日(火)11:00～
  - ◇堀金図書館 ID 29342・29344  
おはなしのへや 17日(火)10:30～  
おりがみのへや 25日(水)16:30～
  - ◇明科図書館 ID 68209  
子どもと大人のおはなし会  
28日(土)11:00～
- 5月の休館日(全館共通)**  
2・6・9・16・23・27・30日
- ※上記以外に、年に一度の蔵書点検のため、次の期間を休館します。  
堀金図書館…5月30日～6月6日

**『図書館ちよこつとマメ知識』No.14**  
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します!



郷土資料コーナーで「安曇野」を知ろう!

図書館には絵本や小説だけでなく、安曇野に関する資料もたくさんあるんだよ。中でも中央図書館には、子ども向けの郷土資料コーナーが設置されているんだって!

安曇野について知りたいと思ったときに、簡単に読めたり調べたりできる便利コーナーなんだ!ぜひ使ってみてね☆

教室名	日時	場所	内容・その他	運動強度
① エンジョイシニア! 実践おたっしや塾	5月12日～7月28日 おおむね木曜日・全12回 午後1時30分～2時30分	堀金老人福祉センター	体操や講話を通じ、心身の健康を保つ秘訣を学ぶ教室。今後、豊科・穂高・明科地域で開催予定。	やや弱め～中程度
② あづみのピンキラ体操教室	5月30日～10月31日 月曜日・全12回 午前9時30分～10時30分	ANCアリーナ	松本大学の学生によるストレッチや筋トレを中心とした体操教室。対象は、立位での体操、15分程度の歩行が可能なおおむね74歳以下の人。	やや強め
③ ステップアップ教室	5月17日～8月9日 火曜日・全12回 午後1時30分～2時30分	ANCアリーナ	効果的なウォーキング方法を習得し、脚筋力や持久力の向上を目指す教室。対象は、30分程度運動可能なおおむね74歳以下の人。	やや強め
④ はつらつ脳活教室 豊科・三郷コース	5月23日～10月3日 月曜日・全12回	参加者にお知らせします	体操や脳を活性化するプログラムを通じ、認知症予防を目指す教室。各地域の集合場所から会場までの送迎あり。今後、明科地域で開催予定。	やや弱め～中程度
⑤ はつらつ脳活教室 穂高・堀金コース	④午前10時～11時 ⑤午後1時30分～2時30分			

## 講座・教室

**安曇野あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」**  
料理教室 パエリアとスープ  
5月11日(水)・25日(水)  
午前10時～正午  
費1500円  
体験教室「こんにやく作り」  
5月28日(土)午前10時～正午  
費1000円

**【共通事項】**  
場えべや 翻えべや組合員  
定各10人(先着順)  
4月26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

## 中央図書館

**セルは2日前まで**  
他子ども同伴での参加も可  
関農政課 ☎71・2430 ID 63733

**地域通訳案内士養成講座**  
市を訪れる外国人観光客に英語でガイドができる人材を養成する講座です。  
5月14日(土)～10月14日(金)  
①ハイキングガイド(登山を含む)全11回  
②シテイガイド(登山を除く)全5回  
③一定の英語力がある20歳以上の入  
費・定①ハイキングガイド10万7500円・12人  
②シテイガイド4万7500円

## 緑のカーテン講座(こーや編)

夏を涼しく過ごすための緑のカーテン。今回はこーやを大きく育てるコツ等を学びます。  
5月28日(土)  
午前10時～11時  
場市役所4階大会議室  
翻あづみ野風土舎ほか  
定50人(先着順)  
場こーやの苗を入れるもの

## 一般介護予防教室参加者

5月10日(火)から13日(金)に電話で  
関環境課 ☎71・2492 ID 44456

下表の介護予防教室の参加者を募集します。  
①おおむね65歳以上の市内在住者(関節疾患等のある人は要相談。医師から運動制限の指示がある人は不可)  
費無料 定各20人(抽選)  
4月25日(月)から5月2日(月)に電話で  
関高齢者介護課 ☎71・2474 ID 68062

## 家族介護用品購入助成

介護用品購入時に利用できる助成券を交付しています。申請は随時受け付けています。  
市内に住所を有する3歳以上の要介護者で、次のいずれかに該当する人を在宅で介護する人  
①身体障害者手帳1～2級かつ下肢機能障がい1級～

## 図書館

**信州健康かるた展**  
子どもたちが健康に関わる正しい知識と生活習慣を身に付けるために作られた「信州健康かるた」を展示しています。  
4月27日(水)まで  
場穂高交流学習センター「みらい」交流ギャラリー  
関中央図書館 ☎84・0111 ID 90500

## おひさまとしょかん

外で読める本を集めた本棚「おひさまとしょかん」を、穂高交流学習センター「みらい」交流広場で開催しています。天気の良い日はお出掛けください。  
期11月ごろまで  
関中央図書館 ☎84・0111 ID 90499

## 本年度で終了します 下水道接続促進補助金

下水道接続工事費の負担を軽減するため補助金を交付しています。本年度で補助金が終了となります。お早めの接続をお願いします。  
対象経費・補助率等  
下水道接続のための排水設備等設置工事費と附帯工事費の1割以内(上限10万円)

2級またはは体幹機能障がい1～3級の人  
②療育手帳A-1の人  
③特別障害者手当受給者  
④①～③に該当しない、要介護度3～5の要介護者  
⑤購入できる介護用品や取扱店舗には制限があります。  
▽すでに令和4年度分の助成券の交付を受けた人、申請をしている人、入院中または一部施設に同居・居住している人は申請できません。  
※住宅型有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅は申請ができません(いずれも介護付きは不可)  
関①～③障がい者支援課 ☎71・2251  
④高齢者介護課 ☎71・2474 ID 33816

## さんぽ市おはなし会

毎月第3土曜日開催の「おはなしとしょかん」。5月は「さんぽ市」と連動した特別版です。  
5月21日(土)  
午前10時30分～11時  
場穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール  
※雨天時は中央図書館内  
出演 穂高絵本とお話の会  
手遊び、大型絵本・紙芝居の読み聞かせ  
費無料  
定20組(雨天時7組・先着順)  
関中央図書館 ☎84・0111 ID 90499

## ごはんを食べよう! ごはんと食べよう!!

このコーナーでは、旬の食材を使ったごはんや簡単なおかずなどを、農や食に関わる人たちに紹介してもらいます。

**今月のお題「アスパラ」**  
露地栽培のアスパラは今は旬。アスパラギン酸が豊富で、疲労回復や美容に効果があるといわれています。この時期、市内の直売所では新鮮なアスパラが買えます。太くてつやがあり、穂が締まっているものがオススメです。



《今月の紹介者》  
農村生活マイスター  
曾根原 久美子さん(穂高有明) 関農政課 ☎71・2427

### 調理のポイント

食感を味わうためにはゆですぎないことが重要。目安は1分。太いものは1分経過後、穂先だけお湯から出し、茎の部分だけ追加でゆでましょう。

### ごはんのおとも「アスパラちくわ」

- 甘辛でごはんとの相性抜群
- かわいくてお弁当にオススメ
- 調理時間 10分



- 《材料》
- ・アスパラ 4本 ・ちくわ 5本
  - ・油 少々 ・塩 少々
  - ・酒 25cc(A) ・砂糖 大さじ2(A)
  - ・醤油 大さじ1(A) ・水 大さじ1(A)
- 《作り方》

- ①大きめの鍋に湯を沸かし、少々の塩を加え、アスパラを長いままゆでる(ゆで時間は短く)
- ②3分の1にカットしたちくわにアスパラを通し、ちくわから1センチ程度はみ出す位置で切る
- ③フライパンに油をひき、軽く焦げ目がつくまで炒める
- ④混ぜておいた(A)をフライパンに入れ、味を絡ませる