

講座・教室

精神障がい者家族教室

家族同士、少人数で交流しながら、悩みや困りごとを共有し合い、精神障がいについて学びます。教室終了後、希望者は個別相談ができます。

①11月18日、②12月9日、③1月13日 金曜日・午後1時30分～3時30分(個別相談は午後4時まで)

場内役所共用会議室305
①かかわり方の工夫②生活のしづらさ③つながりの作り方

市内在住の精神障がい者の家族・心の相談を必要としている人の家族

講二宮美和さん(精神保健福祉士)
費無料
定12人(先着順。全日程出席できる人優先)

申10月24日(月)から電話で
障がい者支援課 71・2083
ID 82886

コミュニティガーデン講座

秋に楽しむ草花の育成方法や、パンジー、ビオラの定植体験を行います。

光城山麓集落を巡ろう
大口沢集落周辺

光城山登山をしながら、透ガ原神社や道祖神など、大口沢集落を巡ります。

①11月13日(日)
午前8時30分～11時ごろ
湯多里山の神駐車場集合

体力に自信がある人
関見大悟(市文化課職員)
費無料 定10人(先着順)
①11月4日(金)までに電話
または電子メールで

関地域づくり課 71・2494
chikizukuri@city.azumino.nagano.jp
ID 98095



冬季親子体験ラボ
リボンで作るクリスマスツリー

クリスマスに向けて、親子でリボンを使ってクリスマスツリーを作ります。

①12月4日(日)
午前10時～11時30分
場豊科交流学習センター「きぼう」学習室1

小学生と保護者
関山田道子さん
費500円 定10組(抽選)

imatsusu@gmail.com
ID 79289

①10月29日(土) 午前10時～11時30分(雨天の場合、11月1日(火)に順延)

場三郷文化公園内安曇野ゴードラウンドガーデン
関加部麻子さん(ガーデンナー)
費無料 定15人(先着順)
関手袋、スコップ

申10月28日(金)までに電話で
関都市計画課 71・2249
ID 82357

ハンギングバスケット講座

季節の花を使いハンギングバスケットを作ります。

①11月19日(土)
午前10時～11時30分

場市役所東側駐車場
関長野県ハンギングバスケット協会

費3000円(材料費)
定15人(先着順)
関エプロン、手袋

申10月24日(月)から11月11日(金)に電話で
関都市計画課 71・2249
ID 83174

安曇野あかしな農産物加工
交流ひろば「えべや」の催し

料理教室
二種のそばガレット

①11月6日(日)
午前10時～正午

申10月24日(月)から28日(金)に電話または左記2次元コードから
関子ども家庭支援課 71・2078
ID 96532



ながの電子申請サービス



豊科高等学校開放講座
ハードカバー製本

ハードカバーの製本作りを体験します。

①12月17日(土)
午前9時～午後0時30分
場豊科高校美術教室

関丸山恒治さん
費300円 定10人(先着順)
①11月1日(火)から12月9日(金)に電話・ファクス・ハガキ・電子メールで

関・関 399・8205
安曇野市豊科2341 豊科高等学校開放講座担当宛て
72・2151 FAX 71・1151

imatsusu@gmail.com
ID 79289

費1500円
料理教室
そば打ち(初心者向け)

①11月16日(水)
午前10時～正午

場2500円
体験教室
野沢菜摘み取り・野沢菜漬

①11月26日(土)
午前10時～正午
費800円

他収穫した野沢菜は5袋単位で販売します

【共通事項】
場えべや 関えべやスタッフ
定各10人(先着順)
関エプロンなど

申10月25日(火)から「えべや」へ電話で(関88・6275。受付は月曜日を除く午前10時から正午。キャンセルは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



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	費用・定員等	申し込み・問い合わせ
シニア活躍応援講座 ～ココロときめく「好感度アップのおしゃれ術」～	SBCラジオでお馴染みの田中真弓さんから、元気でさらに輝きたいシニア世代に向けたアドバイス講座です。	①11月17日(木) 9:30～12:15 場豊科ふれあいホール	定60歳以上のシルバー人材センターに興味のある人 定20人(先着順) 費無料 関筆記用具	申11月4日(金)までに安曇野シルバー人材センター(関72・5800)へ電話で
安曇野市シニアクラブ連合会 作品展・芸能大会	年齢を重ねることのすばらしさが伝わる会員の力作約150点を展示します。芸能大会では、会員限定で踊りや歌などを発表します。	①作品展 11月20日(日)～24日(木) 9:00～17:00(最終日は15:00まで) ②芸能大会 11月23日(水)9:00～ 場豊科公民館	費無料	関安曇野市シニアクラブ連合会事務局 72・1871
高森信子先生による 精神保健福祉講座	精神障がい者への理解や対応などに関する基調講演と、困り事相談などの暮らしのセミナーを行います。	①11月26日(土) 10:00～16:00 場豊科交流学習センター「きぼう」2階大ホール	定精神障がい者の家族、支援者 費無料 定80人(当日先着順)	関三郷にに八事務局 090・9664・7361

「ながのグループマッチ」の登録を受付中

普段出会うことのない業種や異性の皆さんと気軽に交流できる「ながのグループマッチ」。グループを作って登録してみませんか。新たな出会いのきっかけに、たくさんの登録をお待ちしています。

対県内企業等に勤務する18歳以上
で独身の同性グループ(2～5人)

①右記2次元コードから

Nagano Group Match

関ながのグループマッチ事務局(株)共立プランニング

080・1982・5897(平日10:00～17:00)



広報あづみの デザインが変わります

秘書広報課では、デザインやレイアウトをより視覚的に読みやすいものとするため、令和5年1月発行号から紙面のデザインをリニューアルします。

多くの皆さんに読まれる魅力的な広報紙となるよう、紙面に対する皆さんのご意見をお寄せください。

関秘書広報課 71・2400 FAX 71・5000

hishokoho@city.azumino.nagano.jp

ID 97116

創刊号(H17.10.20)



連載 ごはんを食べよう! ごはんと食べよう!!

7杯目

10月のお題「牧大根」

牧大根は、安曇野市穂高牧地区だけで採れる「信州の伝統野菜」。15～20cmほどで、形は先端に行くほど太くなる独特な形をしています。

通常の大根に比べると水分が少なく、繊維が細かく、硬く、辛みが強いのが特徴です。食べ方はなんといっても漬物がおすすめ!パリパリとした独特の歯ごたえと甘味がごはんのおかずや、お茶うけにぴったりです。



※「信州の伝統野菜」とは、長野県内で栽培されている野菜のうち、「来歴」・「食文化」・「品種特性」という3項目について一定の基準を満たしたものを指します。

牧大根祭り 開催!!

毎年恒例の「牧大根祭り」を開催します。生の牧大根を購入できる数少ない機会ですので、ぜひお出かけください。

①11月12日(土) 午前8時30分～(なくなり次第終了)

場Vif穂高(穂高有明7751-1)

②お祭り終了後も、11月下旬ごろまで店頭で販売予定です。

手軽に味わいたい方は、漬けたものも販売しています。ぜひ、ご賞味ください。



《今月の紹介者》
Vif穂高
二木仁美さん(穂高)

牧大根の漬け方を
知りたい人はこちら→



関農政課 71・2427