

長野県市町村対抗駅伝競走大会  
選手選考会（中学生・一般）

第32回長野県市町村対抗駅伝競走大会が4月29日（土）に松本市で開催されます。この大会に出場する安曇野市チームの選手選考会を行います。

■中学生選考会

◎3月12日（日）午前9時～10時受付  
▽中学女子（2000名）午前10時30分スタート▽中学男子（3000名）午前10時50分スタート

◎豊科南部総合公園

■一般選考会（高校生以上）

◎3月26日（日）午後1時～2時受付  
▽一般女子（3000名）午後2時30分スタート▽一般男子（5000名）午後2時50分スタート

◎松本市岡田陸上練習場

■共通事項

◎令和5年4月1日現在、市内に居住または勤務する人。ただし、市出身の大学生・高専生・高校生は、現住所が市外でも可

◎費用無料（当日受付）

◎使用するシューズは、ソールの厚さが40ミリまでとする。選考会を中止した場合は2022年度の各大会成績を基に選考します。

◎スポーツ推進課

TEL 71・2467



あづみ野ガラス工房「安藤項司 卒房展」

工房スタッフ安藤項司の卒房展を開催します。期間中、ワイングラスなどの販売も行います。

◎3月18日（土）～26日（日）

午前9時～午後4時30分

◎あづみ野ガラス工房

◎観覧光課

TEL 71・2055



春休み親子ガラス体験イベント

親子で吹きガラスにチャレンジし、グラス、そば猪口、一輪挿し、クリーマーのいずれかを作ります。

◎3月18日（土）・19日（日）

午前の部 午前9時～

午後の部 午後1時30分～

◎あづみ野ガラス工房

◎市内小学生と保護者

◎小学生無料、保護者1650円

◎定80人（先着順）

◎3月16日（木）・17日（金）にあづみ野ガラス工房へ電話で（TEL 72・8030）

午前9時～午後6時

◎観覧光課

TEL 71・2055



安曇野12時間ロゲイニング

安曇野をまるごと満喫できる12時間の部と、より気軽に楽しめる3時間の部のロゲイニングを開催します。新緑の安曇野をお楽しみください。

◎5月13日（土）

▽12時間の部：午前6時～午後6時（午前4時受付開始）

▽3時間の部：正午～午後3時（午前11時受付開始）

◎前11時受付開始

◎場ビレッジ安曇野（安曇野の里）

◎因左表のとおり

◎費▽12時間の部：ソロ1万2000円、2人チーム各1万1000円、3人チーム各1万円

▽3時間の部：1人4000円、大

学生以下1人1000円

◎定▽12時間の部：1000人▽3時間の部：2000人

◎※先着順、チーム・ソロ合計

◎12時間の部

◎混合チーム 18歳以上の男女混合3人まで

◎男子チーム 18歳以上の男子3人まで

◎女子チーム 18歳以上の女子3人まで

◎男子ソロ 18歳以上の男子

◎女子ソロ 18歳以上の女子

◎3時間の部

◎家族チーム 15歳以下と16歳以上のメンバーを含み5人まで

◎混合チーム 16歳以上の男女混合5人まで

◎男子チーム 16歳以上の男子5人まで

◎女子チーム 16歳以上の女子5人まで

◎男子ソロ 16歳以上の男子

◎女子ソロ 16歳以上の女子

▼参加クラス一覧

12時間の部	混合チーム	18歳以上の男女混合3人まで
	男子チーム	18歳以上の男子3人まで
	女子チーム	18歳以上の女子3人まで
	男子ソロ	18歳以上の男子
	女子ソロ	18歳以上の女子
3時間の部	家族チーム	15歳以下と16歳以上のメンバーを含み5人まで
	混合チーム	16歳以上の男女混合5人まで
	男子チーム	16歳以上の男子5人まで
	女子チーム	16歳以上の女子5人まで
	男子ソロ	16歳以上の男子
	女子ソロ	16歳以上の女子

◎3月31日（金）までに左記2次元コードから

■関連イベント

「信州サイクルロゲイニング2023 安曇野Stage」が5月14日（日）に開催。申し込み等詳細はHP（左記2次元コード）をご覧ください。

◎観覧光課

TEL 71・2054



▲12時間ロゲイニング（エントリー）

▼サイクルロゲイニング（公式HP）



講座・教室

安曇野ゴーラウンドガーデン  
春のガーデン講座

宿根草をメインとしたガーデン作りと手入れの仕方を学びます。

◎3月25日（土）午前10時～正午

◎三郷文化公園会議室

◎講加部麻子さん（ガーデンナー）

◎費用無料 定15人（先着順）

◎2月27日（月）から3月17日（金）に電話で

◎あづみ野市計画課

TEL 71・2249



春の全国火災予防運動（3/1～3/7）  
お出かけはマスク戸締り 火の用心

春は風が強く、空気が乾燥していて、火災が発生しやすい季節。火を使うときには絶対にその場を離れないでください。「ちょっとなら」の気持ちで、火災の発生につながります。

これから寒い日が続きます。ストーブなどの暖房器具の使用には、特に注意してください。

また、火災による犠牲者の多くは煙によるものです。火災を早期に発見するためにも、住宅用火災警報器を設置していない場合は、1日でも早い設置をお願いします。

◎危機管理課 TEL 72-6769

お詫びと訂正

広報あづみの352号（1月18日発行）20頁おはなし会の記事キャプション【誤】Cakken 【正】Gakken お詫びして訂正いたします。

3月は自殺対策強化月間

質の高い睡眠と規則正しい生活で季節の変わり目を乗り越えよう

春は日中の寒暖差が大きく自律神経が乱れやすくなります。また、卒業、入学、就職、引っ越しなどで生活環境が変わり、ストレスを多く抱えがちな季節です。ストレス状態が続き蓄積すると、うつ病などの精神疾患を引き起こしやすくなります。

睡眠は疲れをとるだけでなく、脳を休ませストレスを解消するために効果的です。次のポイントを意識し、質の高い睡眠と規則正しい生活リズムでストレスの多い時期を乗り越えましょう。

- 起きたらすぐに朝日を浴びる（体内時計をリセット）
- 1日3食、規則正しく食べる
- 就寝前2～3時間前の入浴（一時的な体温上昇で寝つきが良い）
- 就寝前の長時間スマホを控える
- 15分くらいの昼寝と適度な運動（軽いジョギング程度）

こころがつらいと感じたら、ひとりで抱え込まないで



市HP 相談窓口

悩みに寄り添い、一緒に解決する窓口を紹介します。

こころの健康相談統一ダイヤル 自殺予防のための相談	TEL0570-064-556 平日の9:30～16:00、18:30～22:00
長野いのちの電話（松本） こころの悩み、自殺関連の相談	TEL29-1414 毎日11:00～22:00
健康推進課 精神保健に関する相談	豊科：TEL81-0713、穂高・明科：TEL81-0711 三郷・堀金：TEL81-0714 平日8:30～17:15



共通事項 ◎高校生以上 ◎飲み物、タオル ◎事前にANCアリーナへ電話で  
◎ANCアリーナ TEL73・1600

～疲労回復～ ほくしピラティス

ストレス緩和、疲労回復に効果的なマッサージやストレッチで、じっくりゆっくと、身体をほくし整えます。

◎金曜日 11:00～12:00（開催日は問い合わせください）

◎栗澤穂乃花さん（MFP マットピラティスインストラクター）

◎会議室 費2,000円 定5人

～美尻・ヒップアップエクササイズ～ バレトン教室

関節に負担をかけない有酸素運動で、脂肪燃焼や筋力強化などが期待できるボディメイクエクササイズです。

◎毎週木曜日（祝祭日除く）14:00～15:00

◎太田美帆さん（株式会社 ZERO）

◎スタジオ（トレーニング室隣） 費1,000円 定20人

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。

国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区） ちびっ子あそび広場 屋内あそびではミニ卓球、ジャンボすごろく、ジャンボだるま落とし、はたらく車あそびなど、屋外あそびではボールやバドミントン道具を貸し出します。	◎4月2日（日）まで 9:30～15:45（受付は15:30まで、3月からは1時間延長） ◎屋内あそび：園内あづみの学校多目的ホール、屋外あそび貸出：ガイドセンター	◎費用 要入園料	◎国営あづみの公園堀金・穂高管理センター TEL71-5511
子どもといっしょに造形遊び トイレットペーパーを天井から吊るしたり、引っ張ったり転がしたりして、遊びながら紙の感触を体感します。	◎3月6日（月） 10:30～11:20 ◎NPO法人子育て支援 ぱおぱおのおうち	◎未就園児 費300円	◎NPO法人子育て支援 ぱおぱおのおうち TEL77-1180
安曇野ちひろ美術館 長野県民感謝デー 長野県内にお住いの人を対象に、入館無料デーを開催します。ぜひこの機会にお楽しみください。	◎3月26日（日） 10:00～16:00 ◎安曇野ちひろ美術館	◎費用無料 ◎住所が分かるもの	◎安曇野ちひろ美術館 TEL0261-62-0772
あづみ野秋香会 菊作り講習会 大菊三本仕立て、小菊盆栽、スプレー菊を実演付きで説明します。	◎3月18日（土）～10月14日（土） 10:00～15:30、月1回程度開催 ◎穂高神社斎館 ほか	◎費用無料（テキスト・材料費別） ◎定15人（先着順）	◎3月11日（土）までに電話で ◎あづみ野秋香会 塩野さん TEL080-5145-8322