

特集

「安曇野フルコース」

3月からスタート

「安曇野市出産・子育て応援事業」





フレンチ フルコース

#安曇野フルコース

育てる人、料理する人、食べる人、地域で結ぶ美味しさ

北 アルプスからの湧水や恵まれた気候で育った新鮮な野菜や米、わさび、そして調味料や肉まで揃う安曇野は、まさに食材の宝庫といえます。

新鮮で美味しい食材が身近にある安曇野の食の魅力を活かすため、市では、オール安曇野産食材を使った「安曇野フルコース」の考案に取り組んでいます。

本年度は第一弾として、横山タカ子さんによる和食、第二弾として、板花芳博さんによるフレンチのコースを作り、生産者の皆さんと味わい、食の魅力を発信しました。

本号では、おいしい食材を届けようと日々奮闘する生産者と地域の食材に精通した料理人がタッグを組んだことで生み出されたおいしい取り組みと紹介をします。

生産者に寄り添い 食材の新たな一面を引き出す



メニュー考案
板花 芳博さん
松本広域安曇野調理師会副会長
世界各地の食材に触れた後、県内のホテルで料理長に。5年前、ふるさとである安曇野にフレンチ料理店を開店。

COMMENT

今回は冬の食材ということで、伝統野菜の牧大根などフレンチには難しい食材もありましたが、タルディーボやクレソンという新しい食材と、信州プレミアム牛、安曇野の代名詞ともいえるわさびを中心に、サプライズ感のあるメニューを考案しました。好奇心旺盛な生産者が新たな品種に挑戦しているので、それらを地元の皆さんに届けるため、勉強の日々です。



果樹農家 青柳翔一郎さん 菜々子さん



安曇野を代表する農作物
リンゴ



(有) 斉藤農園 / (同) 安曇野ブルワリー 斉藤岳雄さん



生産量県内一位
ソバ

旬のときに旬のものを

土地や環境に合わせ、リンゴやブドウ、モモ等を栽培している新規就農の青柳さん。「安曇野では7月から12月までさまざまな果物が楽しめる。旬を見逃さず一番美味しいときに食べられるのが産地の魅力。地元でもぜひたくさん食べてほしい」と翔一郎さん。また菜々子さんは「安曇野の太陽をたくさん浴びて育ったサンふじの美しさが際立つ演出で、デザートとして提供されて嬉しかった」とお披露目会の感想を笑顔で話してくれました。

オール安曇野産の力

米やそば、麦などの土地利用型の作物を中心に、ホップや野菜も生産している斉藤さん。「そばというと和食のイメージが強いが、美味しいフレンチの一品として提供され、生産者としての気付きも多かった」とお披露目会での感想を話します。自身も農家仲間と「安曇野産 100%のビール」の醸造を始めており、オール安曇野産でのPR効果に期待を寄せています。

シェフとの交流で広がる可能性

5年前、定年を契機に荒廃したわさび田を借り受けクレソン栽培を始めた山本さん。安曇野の清らかな水で育てるクレソンは、茎まで柔らかく食べられるのが特徴。「板花シェフは、定期的に農地に足を運んで、作物の出来について率直な評価をしてくれるので、励みになる。また食べ方の提案もしてもらえるので、マーケティングにも活かしています」と話します。地域の認知度が高まり、添え物としてだけでなく、クレソンが主役の料理が普及していくよう今後も研究に励みます。

安曇野フルコースとは

- ① 安曇野を代表する農作物等をメイン食材とする。
- ② 農作物等はすべて安曇野産とし、調味料もできる限り市内産とする。
- ③ 安曇野の農と食に精通した料理人がメニューを考案する。



クレソン農家 山本農園 山本利孝さん

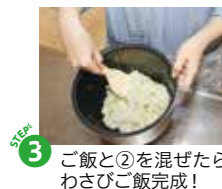
「ロティスリール・ボヌール 板花」シェフ兼オーナー 板花芳博さん

安曇野の新興農作物
クレソン

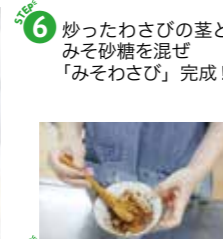
わさびご飯と3種の箸休め

材料 (作りやすい分量)

- わさびご飯 米 2合 / わさび茎 80g / 酒 大さじ2
- 糀わさび わさび 大さじ1 / 米糀 100g / しょうゆ 100g / 蜂蜜 大さじ2
- みそわさび わさび茎 50g / みそ 100g / 砂糖 大さじ4 / 酒 大さじ1
- わさびとかつおぶし わさび・かつおぶし・しょうゆ 適量



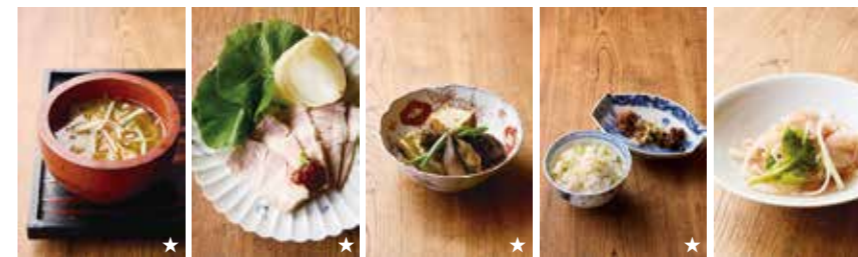
STEP 4 米糀としょうゆ、蜂蜜を混ぜ、炊飯器に入れて2時間保温するとしょうゆ糀が完成



STEP 6 炒ったわさびの茎とみそ砂糖を混ぜ「みそわさび」完成！



一人暮らし1年目！
農政課職員がチャレンジした動画は[コチラ](#)



和食フルコース

★…© 河谷俊輔



YOUTUBE 動画



一膳一膳へ想いを込めて 素材を生かす

COMMENT

メニューは、夏秋イチゴやわさびの農地に足を運び、栽培の様子やこだわりに着想を得て、考案しました。新米が美味しい季節に市内の直売所等で購入できる農産物や、標高800mで育つ安曇野放牧豚などをシンプルな調理法で仕上げました。安曇野産の食材そのものの味がよくわかるレシピとなっているので、普段の食卓はもちろんおもてなしの場でもぜひ試してほしいと思います。

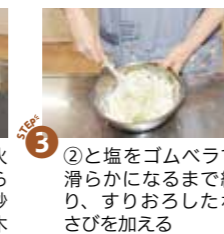
メニュー考案

横山タカ子さん
大町市生まれ。
長野市在住。

身近な食材と郷土食を大切に、「素にして上質」を心がける料理研究家。



今回のフルコースにこんな食材使ってほしいなどの提案も大歓迎！お気軽に農政課までご連絡下さい。



STEP 6 食べやすい大きさにカットして盛り付け完成！

お好みで、フレンチドレッシングやバルサミコソースと召し上がれ！

安曇野フルコース 関連イベント

横山タカ子さん料理教室

安曇野食材で作る一汁四菜

横山さんが得意とするみそや糀などの発酵食品とたっぷりの野菜を使い、食材がもつ本来の味を引き出すシンプルな調理を学びます。

3月10日(金) 11:00~13:00

堀金公民館調理棟

定員 18人(抽選)

参加費 1,000円

申し込み 2月27日(月)から3月3日(金)に電話で

問い合わせ 農政課 TEL 71-2427



イチゴ農家 清水宏さん 早美さん



夏秋イチゴ 生産量全国トップレベル



石田わさび農園 石田定さん 松田佳代さん



わさび 生産量全国一位

シンプルだから味わえる素材の魅力

「自分たちが好きな作物をつくろう」とJAでの研修を経て、イチゴ農家となった清水さん。今回、デザートに夏秋いちごが使われ、「蜂蜜を加え、混ぜただけなのに、見た目にも鮮やかで、イチゴの爽やかな酸味と甘みが引き出され感動」と早美さん。

「夏秋イチゴは、主に全国の菓子店等で使用され、地元の認知度は高くないが、最近では、市内のカフェ等で“安曇野のイチゴ”として扱うところも増え、直売所等でも見かけるようになった。この取り組みを機に興味をもち味わってもらえたら」と宏さん。

地元でも本わさびを身近に

安曇野を代表する食材「わさび」。通年で収穫できるため、全フルコースのメイン食材としています。和食編では、創業100年を超えた「石田わさび農園」のわさびを使用。娘の佳代さんは、横山さんが農地を訪れた際案内し、安曇野わさびの魅力を話しました。

農家でもあまりやらないわさび芋をまるごと1本粕漬にする漬物をはじめ、今回提案されたわさび料理はとても簡単。「近年は、市内の直売所等でも本わさびが気軽に買えるようになってきた。地元の人にももっと食べてもらいたい。」と石田さん親子は話します。

3月からスタート 伴走型相談支援と応援給付金 安曇野市出産・子育て応援事業

健康推進課
TEL 71・2471

すべての妊婦と子育て世帯が安心して出産・子育てができるよう、3月から安曇野市出産・子育て応援事業を開始します。

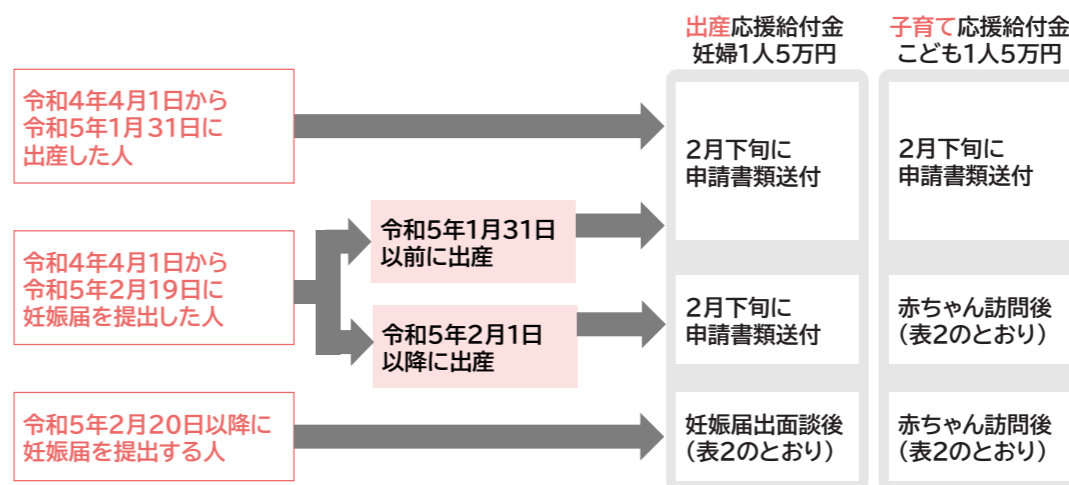
伴走型相談支援

妊娠届出時、妊娠8カ月時、出生届出時などに、一緒に子育てを考える面談の機会を設け、関係部署・機関と連携し、切れ目ない支援を行っていきます。妊娠初期から一人一人に寄り添うことで、さまざまなニーズに合った支援につなぐことができます。

出産・子育て応援給付金

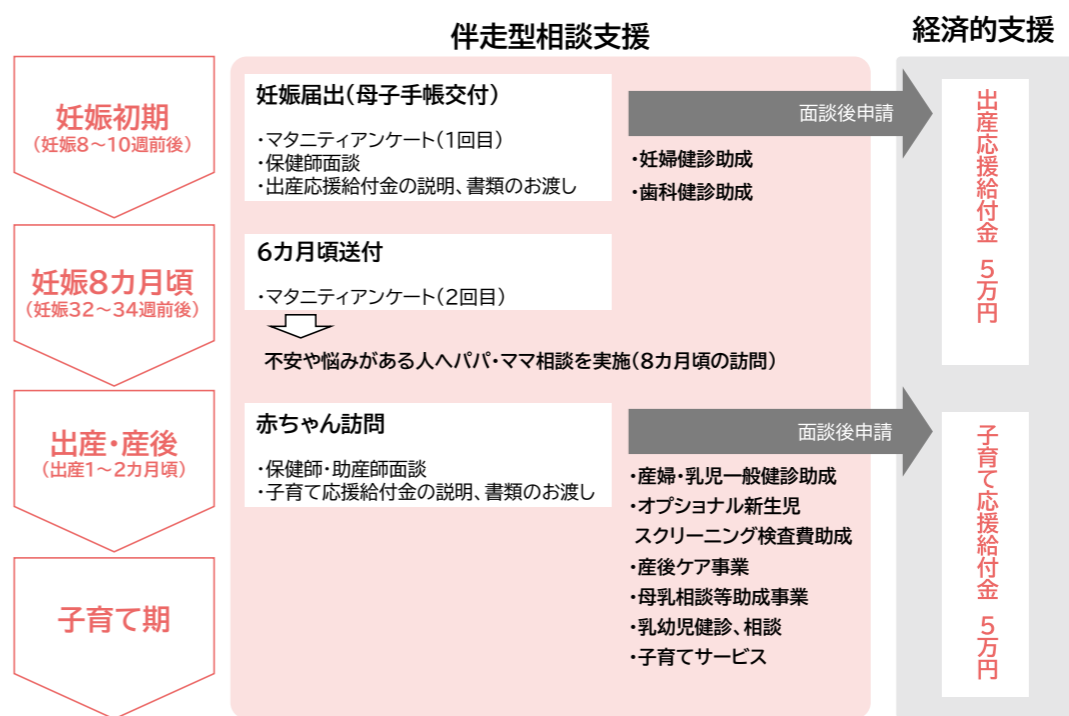
妊娠届出時に面談をした人に出産応援給付金5万円、出産後赤ちゃん訪問を受けた人に子育て応援給付金5万円を支給します。対象者には通知または今後行う面談時で詳細をご案内しますので、それぞれ期限までに提出してください。対象者は表1をご覧ください。

▼表1 給付金の対象者



※申請書類が届かない人は問い合わせください

▼表2 安曇野市出産・子育て応援事業の流れ



行方不明者の早期発見・保護 安曇野市見守りシール

高齢者介護課
TEL 71・2474



認知症等で行方不明になる恐れがある人を対象に、見守りシールを交付しています。衣類や持ち物などにこのシールを貼り付けることで、行方不明になった際に早期発見・保護につなげることができます。

申し込み対象者

- 次のいずれかに該当する市民。必ず事前に相談の上、申請書を高齢者介護課へ提出してください。
- 認知症症状のある65歳以上の人が
- 認知症と診断され、介護認定を受けた40歳以上65歳未満の人

2種類のシール

- 耐洗ラベル
アイロンで貼り付けるタイプで、約2~3年の耐久性
- 蓄光シール
暗闇で光るシールタイプ



見守りシール実物大

シールの仕組み

- 事前登録した連絡先に一斉送信QRコードを読み取ると家族などに発見メールが自動送信されます。表示される伝言板で居場所や安否などが確認できます。
- 発見者の個人情報不要
伝言板上でやりとりをするため、発見者の氏名などの入力不要です。

見守りのご協力

- シールを身につけた人を見かけたら、見守りのご協力をお願いします。
- 本人の正面から優しく声を掛ける
- 本人にカメラを向けないようにQRコードを読み取る
- 表示された本人情報を確認する
- 伝言板に現在地などのメッセージを入力し、送信する
- ※QRコードが読み取れないときは、シールに記載されている登録番号(上記図・AA0000)を市や警察に伝えてください。

▼見守りシール利用の流れ



注目イベント

Outdoor Wine Fest 2023

~桔梗ヶ原・日本アルプスワインバレー大集合~

安曇野市をはじめ、周辺市町村のワインが大集合。アウトドア空間をイメージした会場でワインをお楽しみください。

日時 3月17日(金)・18日(土) 13:00~19:00

場所 信毎メディアガーデン ホール・スクエア (松本市中央 2-20-2)

内容 ワインバー、仮想アウトドアスペース、「アウトドア×ワイン」にあうおつまみの販売など (詳細はHPをご覧ください)



観覧光課 TEL 71-2054



日 時 期 間
場 所 内 容
対 象 講 師
費 用 定 員
持 持 物
申 込 提 出 先
他 其 他
問 合 せ



詳しくは
市ホームページで



無料アプリ
「マチイロ」
広報紙はスマホで



広報あづみの
朗読版

お知らせ

2月の納期限は2月28日(火)

市県民税、固定資産税、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・三郷地域)、下水道料金(豊科・堀金・明科地域)



ごみ・資源物収集カレンダーを配布

令和5年度「ごみ・資源物収集カレンダー」を2月22日(水)から新聞折り込みやポスティングで配布します。ポスティングの場合、配布には1週間程度かかりますが、同日以降であれば環境課・支所で入手できます。

環境課
TEL 2490



軽自動車の名義変更・廃車手続き

4月1日時点で軽自動車等を所有または使用している人に、令和5年度軽自動車税が課税されます。4月2日以

人権擁護委員の着任

地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをする人権擁護委員。任期満了に伴い、1月から次の委員が着任しました。

▽新任の人権擁護委員(敬称略)
【三郷】荒木 元子
個人権共生課
TEL 2406



誤飲に注意！野ネズミ一斉駆除

農耕地やあぜにあるネズミの穴に薬剤を仕掛けます。子どもやペットの誤飲にご注意ください。

回豊科・穂高・堀金・明科地域
3月18日(土) 午前中(天候により翌日に変更)
圃農政課
TEL 2428

TEL 2428



健康・福祉

令和5年度 健診の申し込み

令和5年度の各種健診の申し込みが始まります。「がん検診など」と「国保特定健診および後期高齢者健診」の申込ハガキを2月中旬に発送しましたので、ご希望の健診に丸印を付けて期日まで

降に軽自動車の譲渡や廃車手続きなどをして、令和5年度の税金は全額かかりますので、譲渡や廃車は早めの手続きをお願いします。

▽125cc以下の原動機付自転車
▽小型特殊自動車(農耕用作業車含) 持本人確認書類、ナンバープレート、車台番号が分かるもの
他軽三輪・軽四輪は軽自動車検査協会、125cc超えのバイクなどの手続き等詳細は市HPをご覧ください。
国税務課
TEL 2484



明科地域での新規事業用等資産取得時 固定資産税が免除

過疎地域の指定に伴い、明科地域で事業を行い、要件を満たす事業用等資産を新たに取得した場合、固定資産税が免除されます。要件・申請方法等詳細は市HPをご覧ください。
国税務課
TEL 2482



に申し込みください。後日、申し込みのあった項目の受診券を送付します。

詳細は、3月8日(水)以降に新聞折り込みなどでお配りする「令和5年度健診ごよみ(市HP)をご覧ください。」
■がん検診など
申込ハガキを投函するか健康推進課
または穂高健康支援センターへ3月22日(水)までに提出

他肺がんCT検診、乳房超音波検診、骨粗しょう症健診、若年者健診は、後日申し込みを受け付けます。
健康推進課
TEL 0726

■国保特定健診・後期高齢者健診
申込ハガキを投函するか国保年金課
または穂高健康支援センターへ3月22日(水)までに提出

他令和6年3月31日時点で29歳以下の人および国保・後期高齢者以外の医療保険加入者には通知されません。また、人間ドックを希望する場合は、医療機関で予約をしてから国保年金課で助成の申請をしてください。

■国保健康ポイント
国保加入者の皆さんは、受診した健診等にに応じて「国保健康ポイント」が貯まります。一定のポイントが貯まると、健診等の受診費用や市内農産物直売所等で割引券として利用できます。

■国保年金課
TEL 2473

TEL 2473



証明書コンビニ交付サービスの一時停止

機器メンテナンスのため、サービスを一時停止します。

回2月28日(火) 午後5時30分〜終日
別本籍地利用登録申請、戸籍証明書、戸籍の附票の写し
市民課
TEL 2489

TEL 2489



全国大会出場激励金 申請期限は4月14日(金)まで

3月31日(金)までに開かれる各競技会の全国大会出場者に激励金を交付しています。対象者は期限までに申請ください。

町民大会以上の予選または過去の成績選考を経て出場する、公的機関や市で定めた団体に加盟する競技団体が主催または共催するスポーツの全国大会以上の大会出場者
回4月14日(金)までに申請書をスポーツ推進課へ提出。申請書は同課・市HPから入手できます。
スポーツ推進課
TEL 2467

TEL 2467



日常生活用具(ストマ用具)の給付申請

3月から、令和5年度4月から9月のストマ用具の申請を受け付けます。回膀胱または直腸・小腸機能障がいにより身体障害者手帳の交付を受けている人(所得制限有)

基準額(1カ月あたり)

▽消化器系 8858円

▽尿路系 1万1639円

※原則、基準額の1割が自己負担(世帯所得により自己負担額が異なります。基準額を超えた部分は全額自己負担)
申込書と購入先が作成した見積書を障がい者支援課または支所へ直接もしくは郵送で。申請書は同課・支所・市HPから入手できます。

回購入後の申請は受け付けません。▽申請した物品以外の購入はできません。▽決定後の変更・キャンセルは、購入先にご相談ください。▽年度途中の申請は随時受け付けています。給付を受ける月の初旬までに申請してください。

障がい者支援課
TEL 2083

TEL 2083



三郷の宝を3月10日(金)に刊行

明科、穂高、豊科に続くシリーズ4冊目の「三郷の宝」を刊行します。左記窓口で無料配布します。

配布場所 文化課、三郷公民館、各交流学習センター・施設、豊科郷土博物館、文書館、貞享義民記念館、穂高郷土資料館
※図書館・市HPでも閲覧できます
回配布は1世帯1冊
▽郵送配布はしません
文化課
TEL 2465

TEL 2465



宝くじの助成金で備品を整備

小泉地区自主防災会では、(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、防災備品を整備しました。この事業は、宝くじ受託事業収入を財源に、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、市町村の明るく住みよいまちづくりの推進に役立っています。

回地域づくり課
TEL 2494



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、アド・コマーシャル(株) (Tel.29・0212) まで。

シルバー人材センターの 新入会員説明会開催
毎月1回 入会説明会開催
生活現役で活躍してみませんか?
安曇野市在住で60歳以上の方に会員となっていたり、皆さんにふさわしいお仕事を提供しています。
会場 豊科ふれあいホール(豊科保健センター隣)
日時 3月16日(土) AM9:30~
事前申込は不要!
(公社)安曇野シルバー人材センター TEL.0263-72-5800

新車の軽自動車が 月々1万円から乗れる
TanTo 4WD 7年間リースプラン
フラット7
松本店 0263-27-0003
塩尻北インター店 0120-114-239

募集

第2次安曇野市生涯学習推進計画 後期計画(案)に対する意見

令和5年度から5年間の計画(案)に対する意見を募集します。
期2月22日(水)～3月22日(水)
閲覧方法 生涯学習課、支所、市役所
1階行政情報コーナー、市HP
※意見の提出方法は各閲覧場所・市HPでご確認ください。
伺いただいた意見等は市の考えと共に公表します。個々の意見に対して直接の回答はしません。
期生涯学習課
TEL 2466



非常勤特別職(滞納整理顧問)

市職員に対して税務の実務的な手続や専門知識を指導する滞納整理顧問(非常勤特別職)を募集します。
任用 4月から月2日程度
午前8時30分～午後5時15分
期国税庁、国税局、税務署に10年以上勤務し、徴収事務に5年以上携わった経験がある人で、賦課事務、税務調査、滞納処分の事務手続に精通している人
TEL 2406



期1人(面接により決定。面接日は後日連絡)
期2月27日(月)から3月9日(木)に履歴書を収納課へ直接または郵送で。履歴書は同課・市HPから入手できます。報酬額など詳細は問い合わせください。
期399・8281(住所不要)
収納課 宛て
TEL 2481



外国籍市民生活相談員

外国籍市民の生活相談に従事する職員を募集します。
任用 6月1日～令和6年3月31日
週2～3日程度(1日7時間勤務)
報酬 時給1390円(予定)
期英語またはベトナム語を日本語に通訳でき、パソコンの基本操作(ワード・エクセル)が可能な人
期若干名(面接により決定。面接日は後日連絡)
期2月27日(月)から3月27日(月)に申込書を入権共生課へ直接または郵送で。申込書は同課・市HPから入手できます。
期399・8281(住所不要)
人権共生課 宛て
期人権共生課
TEL 2406

令和5年度安曇野市朗人大学の学生

60歳以上の皆さん、朗人大学で仲間と生きがいづくりをしませんか。令和5年度は、市内小中学校を会場に「朗人オープンキャンパス」を開催予定です。
期5月～令和6年3月まで月1回
期豊科ふれあいホール
期健康、生活、文化、地域福祉、趣味等の教養および実践講座
TEL 2254



令和5年度長野県シニア大学 松本学部の学生

豊かな人生設計と実現を目指し、生きがいや健康づくり、地域活動につながる幅広い分野の講座を学べます。卒業した人も再入学できます。
期2年(年間16日×4時間)
期豊科本合同庁舎または松本市総合社会福祉センター
期おおむね50歳以上
期年額1万2000円(教材費・自治会活動費別)
期松本学部130人
期3月31日(金)までに願書と角3の返信用封筒(84円切手貼付)を高年齢者介護課または支所へ提出。入学案内・願書は同課・支所・市HPから入手できます。
期高齢者介護課
TEL 2254



生涯学習リーダーバンク登録者

自身の得意分野を生かし、公民館活動や個人・サークル活動で指導者として活躍できる人を募集します。
期3月3日(金)までに申請書を生涯学習課へ直接または郵送で。申請書は同課・市HPから入手できます。
期399・8281(住所不要)
生涯学習課 宛て
期登録者には証明書を交付し、市HP・生涯学習情報誌「LINS」に情報を掲載します。
期生涯学習課
TEL 2466



あかしな農業塾の会員

種まきから収穫までを体験できる農業塾の塾生を募集します。
期令和5年12月までの毎週水曜日
午前9時～正午
期明科潮区圃場(明科高校北付近)
期トマト・キュウリ・ナス・レタス・玉ねぎ・じゃがいも・大根・野沢菜・水稲(はぜ掛け米)・えごま・そば・こんにゃく芋など約30品目の栽培
期1万円 期10人(先着順)
期2月27日(月)から3月2日(木)に電話で
期農政課
TEL 2429



イベント

持続可能な地域づくりを考える 2026「みらいにつなぐ空き家の語り場」

空き家を活用した地域活性化の事例から課題・展望について、空き家の可能性を探るトークセッションを行います。
期3月5日(日)午後1時30分～4時
期穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
期▽トークセッション「空き家の可能性を生かした地域のみらい」▽「空き家を生かしたまちづくり」活動報告

(豊科北中学校3年4組の取り組み)

期倉根明徳さん(信州地域デザインセンター)、小諸市「おしゃれ田舎プロジェクト」、安曇野市「明科駅周辺まちづくり委員会」、「合同会社うずまき(龍門測てらす)」の皆さん、宮崎崇徳さん(NEX「安曇野」)
期無料 期100人(抽選)
期3月3日(金)正午までに移住定住推進課に電話または申込書をファクス・電子メールのいずれかの方法で。申込書は同課市HPから入手できます。
期移住定住推進課 TEL 2011
期72・3176
期akiya@city.anumino.nagano.jp



安曇野屋敷林フォーラム

安曇野に残る屋敷林と歴史的なまちなみを通し、未来の生活を考えます。
期2月26日(日)午後1時30分～5時
期パネル展は3月3日(金)まで
期穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
期▽基調講演「民家に学ぶ〜住み継ぐ家の物語」▽パネルディスカッション など
期川上恵一さん(かわかみ建築設計室)
期無料 期100人(先着順)
期2月24日(金)までに電話で
期観光課
TEL 2053



協働のまちづくりフォーラムと つなぐる成果発表会

あらゆる立場の人が対等に力を合わせる「協働」の大切さについて、身近なSDGsの事例を通じて考えます。
期3月5日(日)午後1時30分～4時
期市役所4階大会議室
期▽基調講演「市民活動+SDGsでまちづくりをアップデート」
期▽つながりひろがる地域づくり事業活用団体の事例発表
期阿部今日子さん(NPO法人長野県NPOセンター事務局長)
期無料 期不要
期地域づくり課
TEL 2494



第12回安曇野市総合芸術展

各地域の文化祭で選考された絵画、水墨画、書道、写真、工芸、彫塑などを一堂に集めて展示します。
期3月9日(木)～17日(金)午前9時30分～午後5時(13日(月)は休館日。最終日は午後3時まで)
期あづみ野ビデオクラブの映像作品上映は11日(土)・12日(日)午後1時～5時
期豊科交流学習センター「きぼう」2階多目的交流ホール
期生涯学習課
TEL 2466



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、アド・コマーシャル(株)(TEL 29・0212)まで。

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 安心相談窓口 ☎0263-72-2986
建設業部会 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。⇒FAX72-8461

相続 贈与 遺言 「相続(初回)無料相談会」開催!!
開催日時 令和5年 3月20日(日) 9:00~17:00
土地等の譲渡・贈与・決算等 お気軽にご相談下さい。
佐々木会計事務所
〒399-8303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.sasaki-kei.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

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

■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）
他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。

問 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

問 あづみ野ガラス工房

問 観光課
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～

問 あづみ野ガラス工房

問 市内小学生と保護者
費 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）

問 観光課

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）

問 ビレッジ安曇野（安曇野の里）

問 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、大學生以下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

問 12時間の部

問 3時間の部

問 混合チーム

問 男子チーム

問 女子チーム

問 男子ソロ

問 女子ソロ

問 家族チーム

問 混合チーム

問 男子チーム

問 女子チーム

問 男子ソロ

問 女子ソロ

問 12時間の部

問 3時間の部

◎3月31日（金）までに左記2次元コードから

■関連イベント

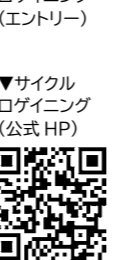
「信州サイクルロゲイニング2023 安曇野Stage」が5月14日（日）に開催。申し込み等詳細はHP（左記2次元コード）をご覧ください。

問 観光課

TEL 71・2054

問 12時間ロゲイニング（エントリー）

問 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

問 三郷文化公園会議室

問 講加部麻子さん（ガーデンナー）
費無料 定15人（先着順）

◎2月27日（月）から3月17日（金）に電話で

問 都市計画課

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。火災を早期に見察するためにも、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。

問 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

悩みに寄り添い、一緒に解決する窓口を紹介します。



市HP 相談窓口

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
問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）

問 栗澤穂乃花さん（MFP マットピラティスインストラクター）

問 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

問 太田美帆さん（株式会社 ZERO）

問 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 要入園料	問 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	問 NPO法人子育て支援ぱおぱお 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 無料 ◎住所が分かるもの	問 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 無料（テキスト・材料費別） ◎15人（先着順）	◎3月11日（土）までに電話で 問 あづみ野秋香会 塩野さん TEL080-5145-8322



講座	日時・場所	費用・その他	申込み
歴史 明科歴史探訪講座 大逆事件の26人 第3回 大逆事件で起訴され、有罪となった26人それぞれの人物像や生涯について解説します。 講 大澤慶哲さん(給然寺住職)	3月9日(木) 10:00~12:00 講 明科公民館講堂	費用無料	費用不要 講 明科公民館 TEL62-4605
ふるさと探訪講座④ 安曇野道祖神散歩 シリーズ6回目の今回は、穂高地域の道祖神を巡ります。 講 窪田雅之さん(松本市立文書館)	3月17日(金) 8:30~12:00 講 豊科公民館集合	費用200円 定15人(先着順) 講 飲み物	3月6日(月)・7日(火)に電話で 講 豊科公民館 TEL72-2158
雑誌「信濃不二」から掘金を探る 明治末期から昭和初期に刊行された雑誌「信濃不二」。そこに掲載された記事から、当時の掘金の様子を探ります。 講 青木弥保(市職員)	3月21日(火) 19:00~20:30 講 堀金公民館講堂	費用無料 定60人(先着順) 講 「掘金を楽しむ会」との共同開催	費用不要 講 堀金公民館 TEL72-5796
生活 季節の料理教室 やししょうま作り 郷土の伝統料理・やししょうま作りの技を学びます。 講 寺口芳子さん、Vif 穂高の皆さん	3月14日(火) 13:30~15:30 講 Vif穂高ふれあい体験館	費用1,200円 定12人(先着順) 講 エプロン、三角巾、マスク、包丁	3月2日(木)・3日(金)に電話で 講 穂高公民館 TEL82-5970
暮らしの知恵講座 春の寄せ植え 日々の暮らしを豊かに彩る寄せ植えを作ります。 講 佐川正樹さん(暮らしを彩るクラフトと花たち「カレン」)	3月22日(水) 9:30~11:00 講 豊科公民館ホール ホワイエ	費用1,200円 定15人(先着順) 講 軍手、移植ごて	3月8日(水)から10日(金)に電話で 講 豊科公民館 TEL72-2158
芸能・レクリエーション 教養講座 三郷寄席 笑門には福来る。みんなで笑って過ごしませんか。演目は当日までのお楽しみ。 出演 まつかわ落語会「風まんだら」の皆さん	3月19日(日) 14:00~15:30 講 三郷公民館講堂	費用無料 定50人(当日先着順)	費用不要 講 三郷公民館 TEL77-2109
春休み将棋教室 子どもから大人まで、初心者から上級者まで楽しめる教室です。1日だけ参加もできます。 講 安曇野市囲碁・将棋実行委員会の皆さん	3月23日(木)・24日(金) 10:00~16:00 講 明科公民館講義室	費用無料 定なし	3月13日(月)・14日(火)に電話で 講 明科公民館 TEL62-4605
明科いいまちサロン3月例会 早春コンサート 春の訪れを感じながら、フルーツとピアノのしらべをお楽しみください。 演奏 藤木めぐみさん(フルーツ)、石井久美子さん(ピアノ) 曲目 英雄ポロネーズ(ピアノソロ)、花は咲く ほか	3月25日(土) 14:00~15:30 講 明科公民館講堂	費用300円	費用不要 講 明科公民館 TEL62-4605

ひまわりクラブ会員の募集



さまざまな遊びや体験を通して親子の絆を深めたり、仲間と交流したりするひまわりクラブの参加者を募集します。班ごとに決める活動を週1回行うほか、全体で行うクリスマス会などの行事もあります。

3月10日(金)10:00~
入講式 4月14日(金)10:00~
講 三郷公民館 ほか
3歳以上の幼児(満1歳以上)と保護者
費用 子ども1人年額1,000円
4月10日(月)までに申込用紙を三郷公民館へ提出。
申込用紙は三郷公民館・市HPから入手できます。
講 三郷公民館 TEL 77-2109



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 りんごおこわと白和え
3月5日(日)・22日(水)
午前10時~正午
体験教室 みそ作り体験(3kg)
3月25日(土) 午前10時~正午
■共通事項
講 えべや 講 えべやスタッフ
費用1500円 定各10人(先着順)
講 エプロンなど
2月28日(火)から「えべや」へ電話で(TEL88・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)
子ども同伴での参加も可
講 農政課
TEL71・2430



日本語教室ボランティアきっかけ講座

外国籍の皆さんを対象に市内4カ所で開催している日本語教室。そのボランティアに携わるきっかけを作る、初心者向けの講座を行います。
3月8日(水)・15日(水)
午後7時~8時30分
講 安曇野市役所3階会議室301
3月1回・日本語教室ってどんなところ?
2月2回・日本語ってどんなことば?

市民活動セミナー

助成金の考え方や申請するうえで必要なことを学びます。また、令和5年度つながりひろがる地域づくり事業補助金の説明会も併せて行います。
3月18日(土)
午後1時30分~3時30分
講 安曇野市役所4階大会議室
演題 助成金にチャレンジ!
講 NPO法人えんのか
費用無料 定30人(先着順)
3月15日(水)までにながの電子申請サービスまたは電話で
講 市民活動サポートセンター
TEL71・2013



小説『安曇野』の登場人物を知ろう!

安曇野の名を全国に広め、作者の白井吉見が邂逅(かいこう)と対話をテーマに、1000人を超える実在の人物が登場する長編小説『安曇野』。本号から、小説に登場する主要な人物を紹介していきます。

第1回



相馬 良

「アンビシヤス・ガール」「黒光」「新宿中村屋の女主人」…。『安曇野』に最多登場の相馬良は、その性格や人柄から呼び名がいくつもあります。

1875年、旧仙台藩士の家に生まれた良は、没落した士族の末裔として貧しい生活を余儀なくされました。それでも、強い向上心を持つて生きる様から「アンビシヤス・ガール」と呼ばれるように。また、文学に興味を持ち、明治女学校に進み、2代目校長の巖本善治からは「溢れる才気を少し黒で隠しなさい」との意味から「黒光」の号をもらい受けました。同校卒業後に相馬愛蔵と結婚し、22歳の頃に愛蔵の故郷・穂高へ移住し

邂逅と対話の安曇野紀行「穂高の万水川」

「絵がお好きなのですね。いつも、こうして描いてらっしゃるの?」「忙しくて駄目さ。冬はひまにやなるが、寒くなっちゃって…」
(小説『安曇野』第一部 その三より引用)



小説内で、良は穂高に移住後、万水川の近くで水彩画をしていた萩原守衛と出会います。守衛は、良から文学や芸術の知識を吸収し、良が持ってきた油絵を見て芸術家を志すようになったといひます。

施設名	展覧会・イベント	日時・場所	費用・定員・申し込み
貞享義民記念館 Tel.77-7550	三郷美術会新春小品展	3月11日(土)～26日(日) 9:00～17:00 1階企画展示室	無料(常設展は有料)
穂高陶芸会館 Tel.82-6750	春の親子陶芸教室	3月25日(土) 午前の部 9:30～ 午後の部 13:30～ (各2時間程度)	保護者1,040円 中学生以下830円 各回親子7組(先着順) ※1組最大4名まで 3月1日(水)から電話で
田淵行男記念館 Tel.72-9964	田淵行男写真展 山の季節	3月4日(土)～6月25日(日) 9:00～17:00 1階展示室	要入館料
	那須野雅好写真展 飛翔～虫と鳥の羽ばたきの世界～	3月4日(土)～6月4日(日) 9:00～17:00 地階展示室	
	友の会写真部作品展 自然へのまなざし	3月8日(水)～12日(日) 9:00～17:00 穂高交流学習センター「みらい」 展示ギャラリー	無料
	作品講評会 小口和利(自然写真家)	3月11日(土) 16:00～17:00	
豊科近代美術館 Tel.73-5638	友の会絵画部作品展・手仕事くらぶ 作品展	3月4日(土)～21日(火・祝) 9:00～17:00 ※最終日は15:30まで 2階大展示室ほか	無料(1階常設展は有料)

■休館日、開館時間などは各施設へお問合せください

三郷北小倉の山麓線と県道319号線の交差点には、御柱が初日の出に間に合うよう東向きに立てられます。先日、御柱から東を見ると、柱の向こうに王ヶ鼻(美ヶ原にある山)が見えていることに気がきました。県道319号線は、明治の初め頃の村絵図によると「松本道」となっており、長尾の渡し(現在の梓橋より少し上流)から三郷長尾を経て小倉に至っています。道は真っ直ぐで前方の視界が開けているため、松本へ向かっていくと所々で前方に王ヶ鼻が見えます。松本

コラム 市誌編さんだより 第9回
松本へ繋がる街道の昔と今

市誌編さん専門調査会 民俗部会
専門調査員 小原 稔

道は梓川を渡って松本に入ると、おおむね大系線に沿った道筋をたどりまゝ。そこから振り返れば、三郷側に黒沢山が見えます。地図上で小倉と王ヶ鼻を直線で結ぶと、その線上には梓橋や松本の町があり、道が山を目印にして最短距離を通っていることが分かります。安曇野にはこのような道が他にもありますので、散歩しながら探してみたいかがでしょうか。



北小倉区の御柱

白井吉見文学館 春の講演会
「極々私的な白井吉見体験」

私たちが白井吉見の著作とどのように関わってきたのかを俳人、藤岡筑郎の白井吉見観と共に語ります。

3月19日(日)13:30～15:00
堀金公民館講堂
無料 定員60人(先着順)
2月27日(月)から文書館へ電話・ファクス・電子メールいずれかで
文書館Tel.71-5123

FAX 71-5127

✉ bunshokan@city.azumino.nagano.jp



講師：降旗牛朗さん
(りんどろ俳句会副主宰)



3月18日(土) - 5月21日(日)

開館時間 9:00 - 17:00



AZUMINO CITY TOYOSHINA LOCAL MUEUM
安曇野市豊科郷土博物館

入館料 一般100円
問い合わせ Tel.72-5672

関連企画

講演会「仕事着から見た人々の暮らし」

5月20日(土) 13:30～15:00
豊科公民館2階大会議室
調福澤昭司さん(長野県民俗の会)
費100円 定員40人(先着順)
4月11日(火)から博物館へ電話で

ギャラリートーク

3月18日(土) ②5月13日(土)
10:00～/14:00～(40分程度)
博物館2階展示室
不要

ワークショップ <共通事項>各開催日の10日前から博物館へ電話で申し込み

- ①布ぞうりづくり
3月26日(日) 9:00～13:00
博物館2階学習室
自然と暮らしの文化部
要入館料
定員5人(先着順)
- ②しんしぼり
伸子針で洗い張り体験
4月16日(日) 10:00～11:00
※雨天延期4月23日(日)
博物館駐車場
倉石あつ子(博物館職員)
要入館料 定員6人(先着順)
- ③綿の手紬コースターづくり
5月14日(日) ①9:00～/②13:00～
博物館2階学習室
自然と暮らしの文化部
要入館料・材料費110円
定員各回5人(先着順)

安曇野の工業技術 - MONOZUKURI と美 -
工業製品に宿る精緻な美しさ

3月18日(土)～26日(日) 9:00～18:00
穂高交流学習センター「みらい」展示ギャラリー
文化課 Tel.71-2463
碌山美術館 Tel.82-2094

《関連企画》 ワークショップ「宇宙基地を作ろう」

3月19日(日)13:30～15:00
穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
高校生以下
無料 定員30人(先着順)
2月28日(火)から碌山美術館へ電話で
碌山美術館 Tel.82-2094

第8回あづみの
ジュニアクラシック音楽会



昨年夏に開催したあづみの新進音楽家公開オーディションジュニアの部で選ばれた小中学生12人が出演します。

3月25日(土)13:30～16:00
穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
無料 定員200人(先着順)
※2歳以下は入場できません。
3月8日(水)から24日(金)に文化課へ電話で
文化課 Tel.71-2643

近年、野良着の機能性とデザイン性に注目が集まっています。戦後から現在にかけての野良着の変遷から、安曇野の人々の衣生活に対する意識と暮らしの変化を展示します。

わたしの野良着

こころの相談

精神科医による精神保健相談 要予約

☎2日(木)・6,13,20,27日(月)
14:00≫16:00
場 松本保健福祉事務所
TEL 40-1938

児童・思春期精神保健相談 要予約

☎9,16,23日(木) 14:00≫16:00
場 松本保健福祉事務所
TEL 40-1938

精神科医による依存症相談 要予約

☎2日(木) 9:30≫10:00
場 松本保健福祉事務所
TEL 40-1938

あずみ野断酒会

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
☎1,8,15,22,29日(水) 19:00≫21:00
場 豊科保健センター 2階集団指導室
健康推進課 TEL 81-0711

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

☎毎週月≫金 8:30≫17:15
※21日は行いません
場 家庭児童相談室
TEL 71-2265

子どもと親の相談電話

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。※21日は行いません
☎毎週月≫金 9:00≫17:00
場 教育相談室(豊科公民館内)
TEL 72-2238

ひきこもりの相談

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。※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。
☎毎週月≫金 9:00≫16:00
※21日は行いません
場 子ども家庭支援課
TEL 71-2265

介護相談

☎平日8:30≫17:00
場 中央地域包括支援センター
TEL 72-9986 FAX71-2328
場 北部地域包括支援センター
TEL 81-0760 FAX88-3711
場 南部地域包括支援センター
TEL 77-4007 FAX77-4087

人権よろず困りごと相談

☎17日(金) 9:00≫12:00
場 穂高会館 第3会議室
場 長野地方務局松本支局
TEL 32-2571

心配ごと相談

*は行政相談委員による相談を同時開催
☎9日(木) 13:00≫16:00
場 三郷福祉センター
TEL 77-8080
☎14日(火) 13:00≫16:00
場 穂高地域福祉センター
TEL 82-2940
☎22日(水)* 13:00≫16:00
場 豊科ささえあいセンター「にじ」
TEL 72-3013
☎24日(金)* 13:00≫16:00
場 明科総合福祉センター「あいりす」
TEL 62-2429

区・自治会に関する相談 要予約

☎20日(月) 10:00≫14:00
場 市役所2階 相談室212
場 地域づくり課 TEL 71-2494
※1回の相談時間30分で3枠。(先着順)
予約は10日(金)8:30≫12:00

弁護士による無料法律相談

☎9日(木)→予約受付2日(木)
23日(木)→予約受付16日(木)
13:30≫16:30 ※予約受付9:00≫12:00
場 市役所2階 階相談室211
場 地域づくり課 TEL 71-2496
※1回の相談時間20分で8枠(定員を超えた場合抽選)
※係争中の案件、既に弁護士へ相談中の案件、同じ案件の再相談、複数回の相談はお受けできません。

行政書士による無料相談 要予約

相続・遺言手続き・成年後見など
※予約は開催日の2日前まで(平日10:00≫16:00)
☎16日(木) 13:00≫15:00
場 市役所2階 相談室211・212
場 長野県行政書士会中信支部
TEL 87-3798

司法書士による登記・法律無料相談 要予約

☎15日(水) 13:30～16:40
場 市役所2階 相談室211・212
場 地域づくり課 TEL 71-2496
※1回の相談時間30分で6枠(先着順)
※予約は8日(水)9:00≫12:00
※申込多数の場合は初回申込者優先

消費生活相談

※個人事業者・法人からの相談はお受けできません。
☎平日8:30≫17:15 ※受付は16:00まで
場 市役所2階 消費生活センター
TEL 71-2100

労働に関する相談

場 商工労政課 TEL 71-2041
場 中信労政事務所による労働相談会
☎9日(木) 13:00≫16:00
場 市役所2階 会議室205
場 わかもの就職サポート相談会 要予約
※40歳代前半まで ※予約は開催日2日前の17:00まで
☎22日(水) 13:30≫16:30
場 市役所2階 会議室203
場 ユニオンサポートセンターの相談会 要予約
※予約は開催日2日目の17:00まで
☎9日(木) 18:00≫20:00
場 市役所3階 会議室302

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

※15～39歳の人とその家族が対象です。
☎28日(火) 10:00≫15:00
場 市役所2階 会議室202
場 しおじり若者サポートステーション
TEL 54-6155

休日当番医

長野県休日・夜間緊急医案内サービス
050-3033-0665

5日	信濃内科循環器科医院	82-7722【穂高】
	あづみ野 平林整形外科	88-3322【堀金】
	丸山内科クリニック	72-6188【豊科】
	土居歯科医院	72-2462【豊科】
	小田切医院	83-6025【穂高】
12日	中田医院	82-2339【穂高】
	山田医院	72-3207【豊科】
	笠原歯科医院	72-2108【豊科】
19日	村山医院	82-2101【穂高】
	こうの内科循環器科	71-5881【豊科】
	和田医院	72-2047【堀金】
	高橋喜博歯科醫院	73-3771【堀金】
21日	追分クリニック	82-2129【穂高】
	百瀬医院	82-2205【穂高】
	とよしな内科クリニック	72-1047【豊科】
	田野歯科医院	82-7537【穂高】
26日	古川整形外科医院	82-8880【穂高】
	高橋医院	82-2561【穂高】
	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773【豊科】
	山本歯科クリニック	84-0004【穂高】

※診療時間:9:00≫17:00まで(歯科医院は正午まで)
※予約は8日(水)9:00≫12:00
※当番医は変更になる場合があります。



開館時間

●中央図書館
平日 9:00～20:00
土日祝 9:00～18:00
●豊科・三郷・堀金・明科図書館
10:00～18:00

安曇野市図書館
キャラクター「ぼほん」



3	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

●休館日 全館共通

3月の図書館イベント

日時 場所 対象 講師 費用 定員 持物 申込

全館展示企画アンケート

好きな本 好きだった本なあに？



思い入れのある絵本や児童書をエピソードと一緒に応募ください。春のこども読書月間で展示します。

☎4月30日(日)まで

☎アンケート用紙に記入し、図書館へ直接または回収箱へ。アンケートは図書館窓口・市HPで入手できます。(アンケートは返却しません)

子どもと楽しむ 絵本の世界

～読み聞かせの大切さを知ろう～



なぜ子どもに絵本や物語の読み聞かせが必要なの？図書館では何ができるんだろう？ゆったりと参加できる講座です。

☎3月16日(木)10:00～11:30

場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

対 どなたでも

講 長田真紀さん(上田女子短期大学教授)

費 無料 定50人(先着順)

☎2月21日(火)から中央図書館へ直接または電話(84-0111)で

本からうまれたみんなの作品展



☎2月25日(土)～4月27日(木) ※休館日を除く

場 穂高交流学習センター「みらい」交流ギャラリー

わくわく講座

くるくるまわる えほんと工作



おはなし会といろんな形のぶんぶんゴマを作ります。

☎3月11日(土)10:30～12:00

場 堀金公民館スタジオ2

対 乳幼児～小学生(未就学児は保護者同伴)

費 無料 定15人(先着順)

☎2月28日(火)から堀金図書館へ直接または電話(72-3601)で

狂気山脈 ネイキッド・ピーク

パイロットフィルム 上映会・トークイベント



8月に中央図書館で開催した「狂気山脈×図書館」展示から「狂気山脈」シリーズの作者「まだら牛」さんによる上映会とトークイベントを開催します。

☎3月4日(土)14:00～(開場13:30)

場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

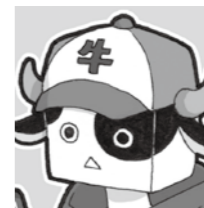
講 まだら牛さん

費 無料 定160人(先着順)

☎2月11日(土)から中央図書館へ直接または電話、ファクス、電子メールいずれかの方法で

☎中央図書館 TEL84-0111 FAX84-0116

✉azumino-library@city.azumino.nagano.jp



まだら牛さん◎プロフィール
長野県松本市安曇在住
書籍・映像・ゲーム等の制作や配信など、活動は多岐にわたる。代表作『狂気山脈』シリーズ(TRPG・マード・ミステリー)他。ジャンルに囚われず、新しい「コンテンツ」の創出を目指す。

《同時開催》特設展示

☎2月25日(土)～4月27日(木) ※休館日を除く

中央図書館内に関連本等特設展示コーナーが出現。

3月4日(土)～4月9日(日)の期間は複製セル原画の展示も!

映画上映会

定各50人 用不要(当日先着順) 費無料

中央図書館上映会

エクレールお菓子放浪記

☎3月10日(金)開場18:00 上映18:30
(上映時間105分)

場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

春の子ども映画上映会

はらぺこあおむし/うっかりベネロペ

☎3月28日(火)開場14:00 上映14:30
(上映時間63分)

場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

対 子ども・親子



3月の母乳・育児相談

(母乳相談は要予約) 閩健康推進課 TEL 81-0711

会場	豊科保健センター	三郷保健センター	穂高保健センター
日時	2日(木)	9日(木)	23日(木)

時間 9:30~11:00 (開場 9:15)

内容 保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

持ち物 母子健康手帳



3月の図書館 ワクワク・ドキドキおはなし会

(定員あり)

場所	内容	日程	時間
中央図書館 TEL 84-0111	おはなしのとびら	1・8・15・29(水)	10:30~
	おはなしとしゃかん	18日(土)	10:30~
豊科図書館 TEL 71-4022	ちいさいたんぼぼ	17日(金)	11:00~
	おはなしたんぼぼ	17日(金)	16:30~
三郷図書館 TEL 76-3078	ポケットの会	11日(土)	10:30~
	おはなし会	28日(火)	11:00~
堀金図書館 TEL 72-3601	おはなしのへや	14日(火)	10:30~
	おりがみのへや	15日(水)	16:30~
明科図書館 TEL 62・1122	子どもと大人のおはなし会	25日(土)	11:00~

あづみの子育てレポート No.2

からだを動かして 寒さを吹き飛ばせ!

ママキッズピクス
1/12(木) 南穂高児童館



ママキッズピクスが南穂高児童館で開かれ、5組の親子がアンパンマンやミッキーマウスなどのなじみのある曲に合わせて体を動かしました。家庭で遊ぶ時のヒントになるようにと考えられた内容で、お母さんの足の間を飛び越えたり、走ったりして、親子でふれあいながら全身を使って楽しんでいました。

ダンスが好きなこまちちゃんと弟のふみとくんと一緒に参加した丸山さんは、「冬場は思っきり体を動かす機会があまりないので、元気に楽しむ姿を見られてよかった」と話してくれました。



オプション新生児スクリーニング検査が無料で受けられる!

市では、令和4年10月1日以降に生まれた住民登録のある赤ちゃんを対象に、出産後に行う先天性代謝異常等のオプション検査費用を全額補助しています。検査を受けた方は、検査日から6か月以内の申請をお忘れなく!



申請方法など
詳しくはこちらへ

3月の児童館の予定

詳細は各児童館に直接お問い合わせいただくか、HPをご覧ください。

豊科中央児童館 TEL 72-0122	高家児童館 TEL 72-5685	南穂高児童館 TEL 71-5150	穂高中央児童館 TEL 84-0762	穂高西部児童館 TEL 82-2527	穂高北部児童館 TEL 83-5444	三郷児童館 TEL 76-0185	堀金児童館 TEL 71-2122	明科児童館 TEL 62-2482	ファミリー・サポート センター TEL 71-1125
10 育児相談・身体測定 (金) 10:30~12:00	3 (金) 読み聞かせ 17 (金) 11:00~	2 (木) みんなあつまれ ママキッズピクス 10:30~11:00	10 (金) へんしん!! 手形・足形アート 10:30~11:30	3 (金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	2 (木) ベビーマッサージ 10:30~11:00	3 (金) 育児相談・身体測定 10:00~12:00	8 (水) 令和5年度キッズパーク 堀金新規説明登録会 10:30~11:30	10 (金) 育児相談 10:30~12:00	11 (土) ファミリーサポート 登録会 9:00~12:00 場所:堀金老人福祉センター
13 (金) おはなし会 11:00~11:20	10 (金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	6 (月) 読み聞かせ 11:00~11:20	10 (金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	7 (火) 病児・障がい児ママ集 まれ おしゃべり会 10:00~12:00	3 (金) お話し会 11:00~11:15	9 (木) おひなさまをつくろう 10:30~11:00	20 (月) 育児相談・身体測定 10:00~11:45	10 (金) 読み聞かせ 11:00~12:00	
28 (火) 春休みお楽しみ会 人形劇団がやってくる! 10:30~11:15	13 (月) 読み聞かせ 11:00~	14 (火) 育児相談・身体測定 10:30~12:00		11 (土) パパとあそぼう! ~にっこりタイム~ ホワイトデーBOX作り! 10:30~11:30	7 (火) ぴよぴよおしゃべり タイム 10:30~11:30	13 (月) だっこちゃんcafé 10:30~11:30	25 (土) ツインズ広場 10:30~11:30	14 (火) 春休みお楽しみ 企画 プロダンサーたちと 一緒にストリート ダンスを楽しもう 10:00~11:30	
				27 (月) おはなしどりいむ ~読み聞かせ~ 11:00~11:20	9 (木) 育児相談&身体測定 &よみきかせ 9:30~11:15	15 (水) 絵本とかんたん工作 10:30~11:00			
					10 (金) 3月生まれ ハッピーバースデー 10:30~11:30				

安曇野市青少年センター からみなさんへ 一人で悩まずご相談ください

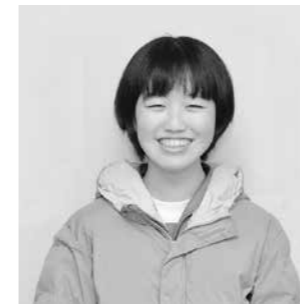
誰にも相談できずに困っている児童・生徒の皆さん、子どものことで悩んでいる保護者の皆さん、一人で抱え込んでしまう前に、まずはご相談ください。

- 安曇野市青少年センター
市役所1階子ども家庭支援課内 Tel 71-2078
✉seishonen@city.azumino.nagano.jp
- 子どもと親の相談電話 豊科公民館内(19ページ参照)



大会での発表の様子はこちら
長野県将来世代応援県民会議 YouTube

Interview



少年の主張長野県大会 優良賞受賞

宮坂優希菜さん(三郷中3年)

9月に開かれた少年の主張長野県大会で、応募総数703作品の中から、宮坂優希菜さんの作品「推しと私が過ごす社会」が優良賞を受賞しました。インターネットでの誹謗中傷が原因で推しのアーティストが活動をやめてしまった出来事から、身体的・精神的に支え合う大切さを訴えた作品への思いを宮坂さんに聞きました。

今は、SNSやメールを利用すれば、気軽に思いを伝えられる便利な社会ですが、その便利さは時に人を傷つけることがあ

ります。推しへの誹謗中傷をきっかけに顔が見えない相手だからこそ思いやりをもったコミュニケーションが大切だと強く感じました。言葉の重みをもっと考え実際に人と会って話すのと同じように顔の見えない相手へ接したいと思います。「他人と比較せずに自分を磨き、物ではなく、人とのつながりで満ちることで自分自身も満たすことができる」。この主張を心に留め、残りの中学校での生活と、これからの受験や高校生活を充実させたいです。

※推し：他の人にすすめること。また俗に、人にすすめたいほど気に入っている人や物。「一主演ドラマ」大辞泉より

コラム 最近のニュースから

交通安全の心掛けを もう一度

踏切を渡る時は安全確認を

1月に塩尻市で下校途中の小学生が電車にはねられ死亡する事故が発生しました。踏切では止まり、電車が来ないこと、警報機が鳴っていないことを確認することを心掛けてください。警報機が鳴っている時や遮断機が作動したら踏切内に入らないようにしてください。

4月から自転車のヘルメット着用が努力義務化

4月からすべての自転車利用者へのヘルメットの着用が努力義務となります。ヘルメットは万が一の時に頭部への被害を軽減してくれます。大切な命を守るためにヘルメットを着用しましょう。

春は初スマホの季節 上手で安全な使い方の話し合いを

春は卒業・進学・入学の季節。それに伴い初めて自分のスマホを持つ人も多いと思います。特に高校生のスマホ所有率は9割といわれ、スマホは学生生活に欠かせないものとなっています。行動範囲が広がるなどのメリットがある一方、ネット依存やネットいじめ、犯罪にまきこまれる危険と隣り合わせでもあります。

スマホを購入する前に家族で話し合い、年齢や生活に見合った利用ルール作りが大切です。成長に合わせてルールを見直す時期やルールを守れなかった時のことも話し合い、スマホと上手に付き合しましょう。

正しく使う知識を学ぼう
全国統一スマホデビュー検定



「誰もが輝ける共生社会安曇野」を目指して計画案を答申

年齢や性別、性自認、性的指向、国籍、障がいの有無にとられない社会を目指す多様性を尊重し合う共生社会づくり計画を検討する市多様性を尊重し合う共生社会づくり審議会(尾基ゆみ会長)は1月24日、同計画案(令和5年(9年)を太田市長に答申しました。7月から審議会で検討された計画案は、目指す社会像に「誰もが輝ける共生社会 安曇野」を掲げ、男女共同参画・多様な性の尊重、多文化共生、ユニバーサルデザインの三つのまちづ

くりを柱に構成されています。尾基会長は、答申後のあいさつで「多様化する社会問題などを解決するため市をあげて取り組み、計画の期間内でも社会情勢の変化に応じて見直すことも必要」と話し、答申を受けた太田市長は「この計画がスタート地点。市職員はもちろん、市民の皆さんに理解していただくことが大切」とあいさつしました。市では、庁内推進本部会議で計画案を決定し、3月の策定を予定しています。



計画案を掲げる尾基会長(左)と太田市長(中央)と小松副会長(右)

「自然、文化、産業が織りなす共生の街安曇野」へ 後期基本計画案を答申

市政の基本となる総合計画を検討する市総合計画審議会(木村晴壽会長・松本大学総合経営学部教授)は1月26日、令和5(9年)度を計画期間とする後期基本計画案を太田市長に答申しました。

計画案では、目指すべき将来ビジョンを「自然、文化、産業が織りなす共生の街 安曇野」に改めるとともに今後5年間で重点的に取り組む「価値創出プロジェクト」が盛り込まれました。プロジェクトでは、「誰もが活躍する共生のまち」「選ばれ続けるまち、

安曇野」「AZUMINOブランドの発信」「文化・芸術中核都市の実現」「アウトドア・スポーツの聖地」の五つのテーマが設けられています。

木村会長は「前期基本計画からの継続性と社会情勢の変化に合わせた見直しのバランスをいかに取るかに注力した」と話しました。答申を受けた太田市長は、「計画は策定して終わりではない。本日を新たな出発点とし、市民一人一人の幸せのため全力を尽くしたい」と力を込めました。



計画案を太田市長に答申する木村会長(中央)と二村副会長(左)

表敬訪問

全国こどもチャレンジカップ第15回
全国大会チャレンジパフォーマンス(グループの部)
エアロビクス5位

8月27日に東京都で開かれた大会で上位入賞したA.C.NAGANOの皆さんが太田市長に結果を報告しました。(順不同・敬称略)

- 玉城杏彩(穂高南小6年)
- 原田ゆきの(穂高南小5年)
- 小林笑瑠(穂高南小4年)



取り組みⅡ：農産物等の生産力向上に向けた調査・研究



① 田んぼの水位を遠隔監視できるセンサー
② 水口の開閉を自動で行う装置
③ タマネギ畑での調査の様子

農業者の減少や高齢化が課題となる中、農作業の省力化や収益性の向上を目指して県やJAが中心となり、さまざまな検証事業を行っています。

令和4年度の取り組みの一例

(1) スマート農業（省力化検証事業）

田んぼの水位を遠隔監視できるセンサーや水口の開閉を自動で行う自動給水栓等を試行的に導入。水管理作業の効率化に向けた実証実験を行いました。

(2) タマネギ全量基肥体系の基礎調査

市の振興作物である「タマネギ」の施肥体系などを検証しています。

※そのほか、リンゴや花き等に関する検証事業も行っています。実績報告の詳細は、HPか実績報告書をご覧ください。

県松本農業農村支援センター
百瀬義男さん



取り組みⅢ：農業を営む人や団体を支援



① わさび園での体験
② シェフから農産物の魅せ方のレクチャー
③ 参加者の育てた作物を使った料理

農業後継者を支援するための、若手農業者研修や交流を行ったり、荒廃農地を減らすため、機械の貸し出しなどを行っています。

令和4年度の取り組みの一例

(1) 若手女性農業者対象「美味しい安曇野入門講座」

市内で農業をする同年代の仲間同士のコミュニティ、アイデアを生む仕掛け作りをしています。今回は、自分の育てている作物だけでなく、地元の農産物を好きになり、「安曇野産農産物」として、広く発信・集客するために交流会・研修会を実施しました。

(2) 荒廃農地防止対策

農地が荒れるのを防ぐため、JAの営農センター（穂高、三郷、明科）に貸し出し用の歩行型草刈り機を配置し、農家のみなさんに活用いただきました。

農政課
百瀬糸乃



取り組みⅣ：安曇野の農産物をPR



① 銀座 NAGANO でのイベントの様子
② みずんの農産物 PR（明科中お弁当の日）

安曇野産農産物の魅力を発信し、農家の所得向上に取り組んでいます。また、再生協のキャラクター「あづみ〜ず」が安曇野の農業をPRしています。

令和4年度の取り組みの一例

(1) 安曇野農産物 PR 事業

「安曇野フルコース事業」（2ページ参照）で、農産物のPRとして「横山タカ子さんの信州の長寿ごはん」とコラボしたイベントを銀座 NAGANO で実施。

(2) 「みずん」によるPR活動

安曇野市の農産物を応援するキャラクター「みずん」がさまざまなイベントに参加し、安曇野の農産物をPRしました。活動の様子は、随時 Twitter でお知らせしています。

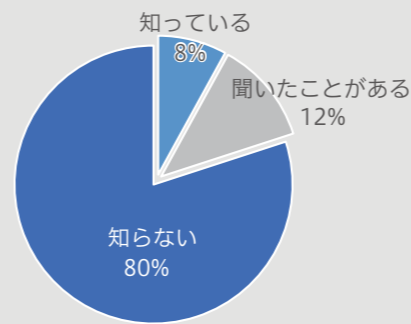


Twitter

安曇野市農業再生協議会
みずん



市民 100 人に聞きました。
「再生協」って知っていますか？



市 民100人に聞いたところ、「サイセイキョウ」を知っている人はわずか8%。「サイセイキョウ」[サイセイキョウ（再生協）とは、安曇野市農業再生協議会の通称。JAなどの農業関係団体、県松本農業農村支援センターや市が連携し、農業者の所得向上や農作業の省力化、担い手育成、農産物の魅力発信など、農業振興に取り組んでいる組織です。今号では、再生協の取り組みの一部を紹介します。市ホームページに詳細な活動内容や実績報告結果を掲載していますのであわせてご覧ください。]

農政課 TEL 71・2427



市 HP

COMMENT

再生協の認知度が低かったことから、農業に関わる市民が減少している実情がわかります。安曇野の農業がこれからも続いていくためには、農家の所得向上が不可欠。安曇野市再生協では、各種検証事業の実施や農産物の販売促進などを実施していきます。



安曇野市農業再生協議会 会長
中島完二さん



JAあづみ
吉澤大和さん

取り組みⅠ：米政策（経営所得安定対策）

営農計画書をもとに作付けの動向を確認します。また、現地確認等を行ったうえで、対象者へ交付金を支払います。

【必ず提出ください】営農計画書提出のお願い

営農計画書は、市の農産物の作成状況を把握するために必要な重要な書類です。現地確認ができなかった農地は、交付金の対象外になりますので必ず提出してください。

※現地確認スケジュールなど詳細は、営農計画書裏面または市HPをご覧ください。

対象者 市内に水田を所有している農業者、地権者（利用権が設定されている場合は借主）
※耕作をしない場合も提出をお願いします。

提出期限 令和5年3月14日（火）まで 農政課 TEL 71-2428



農政課
奥原隆大

って知っていますか？

サイセイキョウ



楽しい活動を通じて 自然に支え合う関係を作りたい

地区の竹林整備をきっかけに
地域内外のつながりをつくる

丸山 健太さん（明科）

明科大足区・清水地区で月1回の竹林整備に取り組む清水里山整備協議会。地元の人はもちろん、県外からも共感する人が加わり、地域の交流の場になっていきます。会を立ち上げた丸山さんに話を聞きました。

竹林整備でつながる人と人

準限界集落状態の清水地区。今後も暮らし続けるために今できることを地域の若手で話し合い、2018年に地域のシンボル・光久寺薬師堂の周りに繁茂した竹林の整備に取り組み始めました。2019年6月に「さとぶろ。学校」の会場となったことをきっかけに、地区外からも協力が来てくれるように。作業後のお昼ご飯を一緒に食べるようになると、これまで作業には参加していなかった高齢者にも漬物を差し入れるといった役割ができ、参加の幅

が広がりました。この活動で大切にしているのは同じ空間にいるということ。そこに地域外の協力者がつながることで、薬師堂でのヨガやキャンプ、手作りの結婚式など新たな活動に発展しています。

活動が仕事にも好影響
仕事では支援する側ですが、ここでは人に支えられる側の経験をしています。この経験から、使える制度やサービスに繋ぐだけでなく、当事者の立場を気にかける姿勢が相手の力になると実感し、視野が広がりました。このことを仕事でも意識するようになり、よりやりがいを持てるようになり、また、「地域を良くしたい」と思うばか

自然に支え合う関係づくり

「地域で支え合う関係性を再構築したい」という思いで活動を始めました。以前自治会の役員を務めた際、役の押し付け合いや引き継いだことをこなすだけで、お互いに助け合う基盤になりえていないと感じました。また、仕事では医療SWにやりがいを感じていましたが、相談に来た人に支援制度を紹介するだけの自分に違和感がありながらも、変われずにいました。

自主的に始めたこの活動で、住民同士が定期的に楽しく集まって話をするようになり、お互いを深く知ることに繋がりました。困りごとを相談する機会にもなり、結果的に自治会の活動もスムーズになりました。自然に支え合う関係づくりに繋がり、嬉しく思っています。

活動が仕事にも好影響



「こうあるべき」と押し付けられないことがモットー。活動の中で起こるさまざまな化学変化を楽しみ、「住民同士が少しずつ力を出し合い自分達で住みやすい地域を作っていく場にそっと居る存在」でありたいと考えている。



清水里山整備協議会 Facebook

MEMO
○清水里山整備協議会
毎月第3日曜日の午前中に、長峰山中腹の光久寺周辺で竹林整備活動を行っている。清水地区8世帯23人全員が会員。誰でも参加できる。問い合わせはfacebookから。
○準限界集落
55歳以上が人口の50%以上を占め、跡継ぎの確保が難しく、限界集落の予備軍となっている状態。
○医療SW（ソーシャルワーカー）
保健医療機関で患者や家族の相談にのり、社会福祉の立場から問題の解決、調整、社会復帰を支援する。

りに独りよがりになっていった価値観を、活動を支えてくれる周りの人達に変えてくれました。一住民としてこの場に感謝しています。

自然の中で研ぎ澄まされる小さな能力

1月11日 自然保育講演会



自然保育が子どもの育ちに与える効果を学ぶ講演会が豊科公民館ホールで開かれ、保護者や幼児教育関係者など150人が参加しました。講演では、講師の汐見稔幸さん（日本保育学会理事、東京大学名誉教授）が、自然保育で育つ感覚や運動能力、コミュニケーション力について、統計データを交えながら自然保育の良さを語りました。

小笠原真織さん（堀金三田）は「漠然と良いと思っていた自然保育の根拠を知ることが出来て良かった。今通っている園は自然保育に力を入れているので、保育を通じ適応力の高い子に育ててほしい」と感想を話しました。

福を呼び込む伝統行事が復活！

1月22日 明科あめ市



年明けの伝統行事「あめ市」が、あやめシティー跡地で開かれました。明科地域のあめ市は、担い手の高齢化などを理由に開催が難しい状況が続いていましたが、明科駅周辺まちづくり委員会が運営を引き継ぎ3年ぶりに開催。当日は、福だるまや福あめを求める家族連れなどでにぎわっていました。また、新たな取り組みとしてキッチンカーや屋台の出店、子どもたちによるダンス、モルック体験会なども行われました。

福だるまの引き渡しを行った地元区育成会の松田颯汰くん（12）は、「始めは緊張したけれど、大勢の大人と話すことがなかなかないのでいい経験になった」と話してくれました。

安曇野の特産物でカレーを考案

1月23日 小4兄妹が市長にレシピをプレゼンテーション



小学4年生の双子の兄妹・山崎大輝くん（10）と茉綾さん（10）が、リンゴや蜂蜜、豚肉、タマネギといった安曇野の特産物を使った「あづみ野パーモントカレー」を、動画や写真とともに太田市長にプレゼンテーションしました。レシピは、学校の総合的な学習の時間に地元の特産品調査や新しい特産品づくりについて考えたことをきっかけに考案。2人は「安曇野の魅力を詰め込んだカレーが、多くの家庭で食べられるようになったらうれしい」と話しました。

レシピは市内の直売所などで配布しているほか、クックパッドで公開中。ぜひ、ご自宅でお試ください。

■あづみ野パーモントカレー 材料（6皿分）

- パーモントカレー（中辛）1/2箱 ●リンゴ1個
- 蜂蜜大さじ1 ●ニンニク1片 ●ニンジン中1本
- タマネギ、ジャガイモ中2個 ●肉300g
- サラダ油、バター、トマトペースト各大さじ1
- 水500ml ●塩こしょう各少々
- ウスターソース、オイスターソース 各適量

■レシピのポイント

1. リンゴは芯を抜いて皮ごとすりおろす。
2. ポールにリンゴと蜂蜜、肉、塩こしょうを入れざっと混ぜ、30分以上漬けておく。
3. 一口大に切ったジャガイモとニンジンは、表面を軽く濡らし、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで5～6分加熱する。
4. カレーのルーはパーモントカレーに限らず、複数の銘柄を混ぜて使うと、よりコクが出ます。

レシピの詳細
はこちら
クックパッド



あづみの

次回発行

No.354は3月22日発行です。

編集後記

◆今号で初めてインタビュー記事を担当しました。話が興味深くあっという間に2時間経過。1ページに収めるため悪戦苦闘し、わかりやすく読み手に伝える難しさを実感しました。良い文章が書けるよう精進しますので、温かく見守ってください。

◆広報紙の編集って実は座りっぱなしのデスクワークがほとんど。ノッてくると時間を忘れて画面や紙を見続けてしまうので気付くと身体はガチガチ。1～3月号の刷色の赤に釣られて体調がレッドゾーンにならないように運動を心がけます。

◆我が家に来るオニは、毎年同じパンツをはいて踊っていきます。オニのパンツは強いので、5年はいても破れません。ですが、オニの体系は年を重ねるほどだらしなく... 腹筋は縦から横に割れ、腹の上のポニョが出現！5年前の姿に戻りたい！

◆安曇野フルコースの取材以降、スーパーなどで野菜を買う際、安曇野産を意識して購入するようになりました。産地を選ばなければ季節を問わず食べたい野菜が手に入る便利な時代ですが、地域の旬を感じ、作り手の顔が見える食材や料理は贅沢！お腹も心も満たされます。

2023年2月1日現在の人口と世帯数

住民基本台帳に基づく（ ）内は対前月比

人口96,529人(-76)

男46,878人(-37) 女49,651人(-39)

41,233世帯(+7)

本庁舎夜間時間延長窓口 3月14日(火)
17:15 ≧ 20:00

休日開庁日 2月26日(日)・3月26日(日)
8:30 ≧ 12:00(3/26は14:00まで開庁)

水道料金センター臨時営業 3月26日(日)
8:30 ≧ 14:00

広報あづみの

2023年2月22日発行

編集・発行

安曇野市役所政策部秘書広報課秘書広報担当

〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000

TEL 0263-71-2000 FAX 0263-71-5000

E-mail info@city.azumino.nagano.jp

WEB サイト

https://www.city.azumino.nagano.jp/

印刷製本 (有) 安曇印刷

第9回

信州安曇野ハーフマラソン

ボランティア・メディカルランナー募集!

6月4日(日)に開催する第9回信州安曇野ハーフマラソンの大会運営を支えるボランティアを募集します。「安曇野流おもてなし」の大会を皆さんの手で作り上げてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



詳しくはこちら

運営・救護ボランティア

募集期間 4月28日(金)まで

■内容

【運営】コース沿道整理、ランナーへの給水、各種ランナーサービス等

【救護】自転車救護隊、コース沿道救護補助、各救護所スタッフ補助等

■対象

【運営】大会当日に小学校4年生以上の個人・団体

(小学生は保護者同伴、団体の場合は責任者が同伴)

【救護】医療関係者またはそれに準ずる資格を有する人



詳しくはこちら

メディカルランナー

募集期間 5月12日(金)まで

■内容

レース走行中、不測の事態に遭遇した場合、できる限りの緊急対応をし、近くの救護員または運営スタッフ等に事態発生を連絡する。

(対応後はレースに復帰)

■対象

第9回信州安曇野ハーフマラソンにエントリーする「医療関係者」の皆さん

■その他

対応マニュアル等とメディカルランナーワッペン(右図)を

5月下旬に郵送します。



申込方法 インターネット申し込みがオススメ!

①申込用紙

必要事項を記入のうえ、郵送・ファクス・電子メールのいずれかの方法で申し込みください。申込用紙は市役所・支所・市HPから入手できます。

②ながの電子申請サービス(インターネット)

右記2次元コードから申し込みください。



運営・救護
ボランティア



メディカル
ランナー

問い合わせ・提出先

〒399-8281 (住所不要)

信州安曇野ハーフマラソン実行委員会事務局(商工観光スポーツ部内)

TEL72-2239 FAX72-1340 ✉azumino-half@city.azumino.nagano.jp