



特集

いにしえ

「古と未来をつなぐ伝統の糸」

4月からスタート

「多様性を尊重し合う共生社会づくり計画」



繭から糸を紡ぐ

いとしい
古と未来をつなぐ伝統の糸

繊維のダイヤモンド

穂高天蚕糸



天蚕産業発祥の地・安曇野。穂高有明地区では、240年にわたり受け継がれてきた天蚕産業の伝統を大切に守り続けています。天蚕文化を紡いできた地域の取り組みを紹介します。

江戸時代から続く伝統「天蚕」

深刻化する伝統の継承

安曇野では江戸中期から天蚕の飼育が行われてきました。最も飼育が盛んだった明治30年代には、穂高有明地区の農家の半数が天蚕飼育をしており、京都の西陣や丹後へ糸を出荷していました。当時から、天蚕糸は優美な光沢と丈夫さ、そして温かいという優れた特徴があり、その希少性から「繊維のダイヤモンド」と呼ばれています。また、天蚕産業は、明治初期の安曇野の

伝統の継承に欠かせない後継者問題に、安曇野の天蚕産業も直面しています。市天蚕センターを拠点に、安曇野市天蚕振興会は天蚕の飼育や繰糸、機織り技術を後世へ伝承するため活動しています。

経済を支えた蚕糸業の一つであり、当時の生活や価値観を知る上でも貴重な文化財といえます。天災や戦争で生産が途絶えたこともありましたが、その都度復興し、240年の伝統文化を今につないできました。自然が生み出した

機織りの技術の継承は、市と天蚕振興会が連携し、令和2年度から1期2年制、10年計画で後継者育成を進めています。昨年12月には第1期終了の5人が着物や帯の作品展を開くなど、少しずつ後継者が育っています。

緑色の繭から紡ぎだす糸、その天然の美しさに、今もたくさんの方が魅せられています。

一方、天蚕飼育者の担い手不足が深刻化しています。天蚕振興会の田口忠志会長は、「機織技術とともに、飼育してくれる人が増えてほしい。そのためにはまず、天蚕を知ってもらいたい」と、伝統の継承に意欲的に取り組んでいます。



1枚1枚丁寧に、心を込めて贈る伝統

感謝のコサージュ

天蚕の魅力と文化を知り、ふるさと安曇野を愛する人になってほしい。そんな思いを込めて市内の小学校では、6年生が卒業前に天蚕の繭を使ってコサージュを作り、保護者へ贈る伝統があります。その活動は穂高北小学校から始まり、現在は明南小学校、堀金小学校など市内に広がっています。講師の赤羽悦子さんはこの道30年の大ベテラン。2個の繭を使って子どもたちにコサージュ作りを教えています。

と、赤羽さんは丁寧に指導しました。最後に、赤羽さん特製の葉っぱとめしべを花に取り付けて仕上げ。持ち手をリボンで巻いて、花びらを広げたら完成です。



十人十色コサージュに込めた思い

コサージュ作りはまず、繭をハサミで切り、繭の外側と内側を剥がして花びらを作ります。切った繭の中から乾燥したさなぎが出てくると、子どもたちの手が止まります。「命を使う」ことを実感しているのかもしれない。子どもたちにとって、繭を切るのも剥がすのも初めての作業ばかりです。小さくなったり、破けたり、苦労しながら心を込めて一生懸命作ります。

丁寧に作られていて、見ているだけでほほ笑ましくなる出来栄えのコサージュが次々と出来上がりました。友達と並べて、「○○ちゃんのコサージュの方が上手」などと互いにたたえ合う場面が教室のあちらこちらで見られました。

花びらができたら土台に貼り付けていきます。色と形をみながら一枚一枚丁寧に接着剤で貼っていきます。花びらを何枚も重ねるのが難しく、「先生これでいいの」と途中不安になる子もいました。「自分の好きなように貼って大丈夫。ちゃんときれいになります」

出来上がったコサージュを誰にプレゼントするかと聞くと、「お母さん!」「お父さん!」と元気に答えてくれる子どもたち。「いつもご飯を作ってくれてありがとう」「お母さん、産んでくれてありがとう」などと、コサージュに込めた感謝の気持ちを話してくれました。

地域が誇る伝統・天蚕繭で作ったコサージュ。それ自体も珍しいのですが、両親への感謝の心がたっぷり詰まった世界に一つだけのコサージュは、特別な仕上がりでした。



1枚1枚
丁寧に



心を込めて
作りました。



6年間、本当に
ありがとう。



卒業式に
付けて来てね



続く伝統が紡ぐ感謝の気持ち

2月28日、穂高北小学校では6年生の学習発表会が開かれました。クラスごと学習の成果を発表し、学年合唱をした後、子どもたちは保護者への感謝の気持ちとともにコサージュを渡しました。

コサージュを手に保護者のもとへ駆け寄り、照れながらもまっすぐ目を見て、「6年間ありがとう。これを付けて卒業式に出てね」「感謝の気持ちを込めて作ったよ」などと伝えていました。コサージュを受け取った保護者は、その出来栄に驚くと同時に、やさしい笑みを子どもたちに向けていました。自身も穂高北小学校を卒業したという保護者は、「当時、私も母にコサージュをプレゼントしました。今日息子からもらったこと、そして、コサージュ作りが続いていたことがうれしかった」と、目に涙を浮かべながら話してくれました。

安曇野ならではの伝統文化・天蚕。天蚕糸は、繭1個だけでは紡げません。1本の糸にするためには、7個の繭をひねり合わせる必要があります。同じように、天蚕文化を守っていきたいと願うたくさんの人たちの思いも、コサージュ作りを通して子どもたちの記憶に残り、そして未来へ紡いでいきます。



穂高北小学校 6年4組担任
増澤 遼 先生

本年度から穂高北小学校に赴任し、コサージュ作りを行いました。緑色の繭は初めてで、不思議な魅力のある色だと感じました。

みんな満足のいく作品を作れたと思います。コサージュは、子どもたちが心を込めて作ったので、おうちの方も喜ばれると思います。



コサージュ作りの講師
赤羽 悦子 さん

コサージュ作りの講師として声をかけていただき、30年近くになります。穂高北小学校の伝統行事となっていることをうれしく思うと同時に、感謝しています。

また、穂高北小学校で担当されていた先生方が転任先でコサージュ作りをしてくれていて、多くの方に天蚕が広まりうれしく思っています。教えた子どもたちの中から一人でも天蚕に興味を持って、将来天蚕に関われる人が出てくれたら幸いです。



穂高北小学校 6年2組
熊井 桜花 さん(左)
有川 ひまり さん(右)

お母さん、いつもありがとう。頑張って作ったよ。これ付けて卒業式にきてね。



穂高北小学校 6年1組
戸嶋 楽音 くん

お母さん、産んでくれてありがとう。



保護者
藤田 裕子 さん

天蚕を育てるところから活動していると聞いていたので、頑張って作ったのだと思います。すごくきれいで、うれしいです。

娘の気持ちがこもったコサージュを付けて卒業式に参列できることを、とても誇らしく思います。

天蚕業を次世代へ受け継いでいきたい— 思いをつなぐ和菓子・紡ぎ最中

穂高北小学校の卒業生・丸山^{のどか}和花さん（武蔵野美術大学4年）が、大学の卒業制作に、天蚕をモチーフにした和菓子「紡ぎ最中」を制作しました。卒業制作に込めた丸山さんの思いを聞きました。小学生のときに天蚕飼育をしていた経験が心に残っていました。実家が菓子舗ということもあり、天蚕をモチーフにした郷土銘菓で天蚕業を次世代へ受け継いでいきたいと思い、工場のみなさんの協力を得ながら試行錯誤して「紡ぎ最中」を開発しました。

「紡ぎ最中」は、緑色の繭を再現した最中の皮と、ゆず



紡ぎ最中

風味の白あん、繊維のダイヤモンドと称される天蚕糸をイメージした琥珀糖をセットにしたお菓子で、パッケージのコンセプトは「伝統を紡ぐ」。

私の作品によって、一人でも多くの人に天蚕業の魅力を知ってもらい、天蚕業の魅力を再発見していただければうれしいです。

天蚕の魅力を国内外へ

若いアイデアで紡ぐ伝統

若者の柔軟なアイデアで天蚕を活用したビジネスプランを提案してもらおうプロジェクト「Silk Idea Competition -TENSAN-2023 in AZUMINO」。2月25日、集大成となるコンテストが開かれました。学生たちの半年におよぶ軌跡の一部を紹介します。



体験から得た商品イメージ

8月、東京・大阪・福岡の服飾系専門学校の子生10人が安曇野を訪れ、3泊4日の行程で天蚕の歴史や特徴、課題などを学びました。

飼育林で繭の収穫体験をした学生たちは、繭を見つけると、人の手では作り出せない美しい色に釘付けになっていました。繰糸体験では、繭の中にあるサナギを出すところから始め、「糸を紡ぐことの難しさがよくわかった。素材に触れ、自分で紡いだ糸で作った商品を買ってもらいたい」と、額に汗をにじませながら作業に没頭していました。

宿泊体験を終えると、学生たちは2人一組のグループに分かれ、ビジネスプランの考案に移りました。滞在期間中に出会った人や触れた自然など、天蚕だけでなく安曇野の持つ魅力を肌で感じた学生たちは、それぞれどんな商品を開発するかイメージを膨らませていました。そして、幾度となくリモートで打ち合わせを重ね、製品サンプルを制作したり、SNSで取り組みを発信したりと、半年にわたってプランを練り上げました。

斬新な提案で天蚕に新たな価値を

2月25日、学生たちは再び安曇野を訪れ、プロジェクトの集大成としてビジネスプランを発表しました。ヘアケア商品、飼育キット、最高級ラウンジウェア、

最優秀賞：Aida Design Studio

私と外界の間 境界線の曖昧な特別な空間をデザイン

ビジネスプラン 天蚕 100%最高級ラウンジウエアとサウナで究極の領域へ ～安曇野で心と体を整える～

Aida Design Studio



中原拓斗さん 榎野結花さん

販売ターゲット

年収1500万円～ 35～45歳の男女、国内外の経営者、商社マンなど

提案の特徴

- ・大自然の中で深いリラックス状態になり、多幸感に包まれ自然と一体化。サウナ→川でクールダウン→外気浴を繰り返し、「整う」。その後、ラウンジウエアでくつろぐ。
- ・安曇野の食や自然とコワーキングやビジネスシーンでのサウナ活用に注目し、安曇野だからこそ実現可能な体験。



care m&ne
阿部若菜さん 永原遥さん



cfs - カフス -
福田凜久さん 萩原桃子さん



+ SUN
保科貴太さん 豊田莉子さん

デザイン賞：Ma You

シルクの力であなたに輝きを

ビジネスプラン 天蚕を使ったフェイスパック ～化学物質不使用・100%オーガニック・環境負荷低減～

Ma You



橋本真之介さん 中田葵さん

販売ターゲット

美容に関心のある 20代後半～30代

提案の特徴

- ・繭から糸を紡ぐ体験後、手がすべすべになったことから、繭の成分を分析。人肌の組織に似た成分があり、繊維自体に含まれているため何度洗っても使える。
- ・スキンケアの相場やプレゼントとしても手の届きやすい値段として販売価格を5000円に設定。都市部でポップアップや市内温浴施設などで販売を想定。

TEL 71・2053
問 観光課

布製品をイメージしがちな天蚕。しかし、視点を変え、枠組みにとらわれない柔軟な発想によって、天蚕には新たな可能性があることを学生たちに教えてもらいました。安曇野の誇る天蚕文化が今後、温故知新で発展していくことに期待が高まります。

しました。

最優秀賞には、中原拓斗さん（東京都・ESMOD JAPON 2年）と榎野結花さん（大阪府・大阪文化服装学院2年）が選ばれました。2人は夏の体験から、「水や自然といった土地柄を生かしつつ、外国人にも日本の文化を知ってもらえる機会、安曇野に人を呼び込み活性化する提案にしたかった」と、富裕層向けに天蚕糸の高級ラウンジウエアを提案しました。また、ウエアを着る機会と場所を作り、リラックスしながら交流することで新たなビジネスチャンスが生まれる点にも着目し、サウナの建設までをプランとしました。

プロテイン、フェイスパックと、どのグループも天蚕の特徴を捉えつつ独自の商品提案をしました。審査員からは「流通コストは考慮しているか」「売価設定の根拠は」「5年後を見据えたプランは」など厳しい質問もありましたが、学生たちは入念にターゲットとする客層のトレンドや価格相場を分析しており、自信を持ってプランを紹介していました。

届け！未来を動かす その一票

長野県議会議員一般選挙



選挙管理委員会事務局
諏訪貴文

注意事項

- 事前に手続きが必要な投票があります。
 - ▷郵便等による不在者投票(重度の身体障がい者)
 - ▷指定された病院・施設等での不在者投票
 - ▷市外滞在先での不在者投票
- ※「マイナポータルびったりサービス」を活用し、オンラインで不在者投票用紙等の請求が出来るようになりました。
- ▷特例郵便等投票(新型コロナ陽性者)
- 住所変更前の投票所が指定される場合
 - ▷3月14日以降に市内で転居した場合
 - ▷12月31日以降に県内の他市町村から転入した場合
- 不在者投票所は、市役所3階西側です。

市HP



選挙管理委員会 TEL 71-2031

投票日

1 投票日

4月9日(日)

2 投票時間

午前7時～午後8時
大口沢公民館は午後6時まで

3 投票日当日の投票場所

入場券に記載された投票所

期日前投票

1 投票日

4月1日(土)～4月8日(土)

2 投票時間

午前8時30分～午後8時

3 期日前投票ができる場所

※どの投票所でも投票できます。
市役所、
穂高支所、三郷公民館、
堀金支所、明科公民館

※入場券をお持ちになって、投票へお出かけください。
なお、入場券が無くても投票できます。

選挙クイズ

- Q1 「明るく」「正しく」を願って付けられた長野県の選挙啓発マスコットの名前は？
(①ほたるん ②とぶとぶ lindow ③ほたりちゃん)
- Q2 18才未満の子どもも保護者と一緒であれば選挙会場に入れるようになったのは、いつから？
(①1916年6月～ ②1956年6月～ ③2016年6月～)
- Q3 今回の選挙から変わること正しいのは？
(①宣誓書の詳しい理由が不要になる ②選挙に行かないと罰金 ③めいすいくんの羽が無くなる)
- Q4 明治初期、多くの国民の政治参加への権利を主張し、活躍した「松沢求策(まつざわきゅうさく)」はどこの地域の出身？
(①豊科 ②穂高 ③堀金)
- Q5 松沢求策(まつざわきゅうさく)の心を動かした江戸時代の百姓一揆のリーダー「多田加助(ただかすけ)」は、どこの地域の人だったでしょうか？
(①豊科 ②三郷 ③明科)



ほたりちゃん めいすいくん

選挙クイズ

18歳未満の皆さん、保護者と一緒に選挙に出かけ、クイズ(三択)に挑戦しよう！解答用紙は投票場所やホームページにあります。広報用紙を使う場合は、住所と氏名を記載してください。
成績優秀者には、後日記念品を郵送します。

市HP



安曇野市公式 LINE 友だち募集中!!

お知らせ

問い合わせ

メニューを
押してね



文字入力/メニュー開閉▽

市 LINE 公式アカウントで、災害情報や広報発行のお知らせ、ごみ分別の問い合わせなどができるようになりました。今後も機能を充実していきますので、ぜひ友だち登録をお願いします。
すでに登録済みの人は、受信設定で必要な情報の選択をお願いします。

友だち登録は
こちらから



園行革デジタル推進課 TEL 71-2079

ぴったりサービスの特徴

特徴
01 オンラインでできる手続きを
カンタン選択

特徴
02 マイナンバーカードで住所・氏名などを
自動入力

特徴
03 いつでもオンライン申請

令和5年4月 START

ぴったり サービス

スマートフォンでカンタン
オンライン申請

ぴったりサービス利用の流れ

- STEP **1** 安曇野市を選択
- STEP **2** 申請する手続きを選ぶ
- STEP **3** マイナンバーカードで申請者情報を読み込む
- STEP **4** 必要な情報を入力する
- STEP **5** 添付書類を登録
- STEP **6** 申請データを送信する

マイナポータルにある電子申請（ぴったりサービス）で、児童手当や介護保険などの 27 手続（※詳細は市 HP 参照）がオンラインで 24 時間いつでも申請できるようになります。

市 HP



園行革デジタル推進課 TEL 71-2079

日時
期間
場所
内容
対象
講師
費用
定員
持物
申込
提出先
その他
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

3月の納期限は3月31日(金)

市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納期限は3月31日(金)。水道料金(豊科・堀金・明科地域)、下水道料金(穂高・三郷地域)の納期限は3月27日(月)です。



納税通知書の発送

令和5年度の固定資産税納税通知書を4月10日(月)に発送します。同封の課税明細書の内容を確認し、期限内の納入をお願いします。

課税明細書の確認例

土地
▼住宅用地の場合、軽減特例が適用されているか

家屋

- ▼主体構造は正しいか
- ▼取り壊した家屋の記載がないか
- ▼新しく建てた家屋の記載があるか
- ▼新築住宅の場合、新たに課税される

ることになった年度から3年度分または5年度分、3階建以上の中高層耐火住宅は5年度分または7年度分以内に120㎡分の課税標準額が2分の1になっているか。

問
財務課
TEL 71・2482



帳簿の縦覧、台帳の閲覧

■土地・家屋価格等縦覧帳簿
令和5年1月1日時点で市内に土地または家屋を所有している人は帳簿の縦覧ができます。

期4月3日(月)～5月1日(月)
場
財務課
費
無料

固定資産課税台帳

4月3日(月)から令和5年度の課税台帳の閲覧ができます。

場
財務課・支所
費
1通300円(5月1日(月)まで
は無料)

時①窓口に来る人の本人確認できるもの(マイナンバーカードなど)

▼納税者本人以外の場合は、①と委任状

▼借地借家人の場合は、①と賃貸契

約書など

問
財務課
TEL 71・2482



豊科保健センターの貸館休止

改修工事のため、豊科保健センターの貸館を休止します。安曇野シルバール人材センター、豊科ふれあいホールは通常通り開館します。

期4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

問
健康推進課
TEL 81・0726



市民参画のお願い

令和5年度に公募して市民参画をお願いする会議は下表のとおりです。募集人数・時期は変更になる場合があります。

■共通事項
任期 委嘱の日から2年間

他募集時に他の公募委員に就いている人は応募できません。

会議の名称	予定人数	募集時期	問い合わせ先
協働のまちづくり推進基本方針及び協働のまちづくり推進行動計画策定・評価委員会 市民と行政の協働によるまちづくりの推進に関すること	若干名	4月	地域づくり課 TEL 71-2494
安曇野市観光振興ビジョン推進委員会(仮称) 観光振興の取組推進に関すること	2人	5月	観光課 TEL 71-2053
安曇野市自転車活用推進協議会 自転車活用の推進に関すること	4人	6月	スポーツ推進課 TEL 71-2467
安曇野市景観審議会 景観づくりの取組に関すること	4人	11月	建築住宅課 TEL 71-2242
安曇野市博物館協議会 博物館・美術館の運営に関すること	2人	1月	文化課 TEL 71-2463
安曇野市環境審議会 環境を守る取組について	5人以内	1月	環境課 TEL 71-2492

お忘れなく 国民健康保険の手続き

就職・退職などで国民健康保険（国保）の加入・脱退がある場合は、2週間以内に届出てください。マイナンバーカードを健康保険証として登録した人でも、保険が変更になった際は届出が必要です。

手続きは国保年金課・支所または郵送でもできます。郵送の場合、各持ち物に加え住民異動届が必要です。詳細は市HPをご覧ください。

国保に加入するとき

持▽職場の健康保険をやめた証明書

（資格喪失証明書、離職票など）

▽窓口に来る人の本人確認書類（運転免許証など）

▽口座振替を希望する場合は通帳と口座届出印

日赤活動資金 ありがとうございます

お寄せいただいた多くの資金は、日本赤十字社長野県支部へ納入し、災害救護をはじめとする赤十字活動に役立てられます。

令和4年度日赤活動資金納入額
(合計 1,271万9,859円)

- ▷豊科地域：330万1,159円
- ▷穂高地域：336万8,150円
- ▷三郷地域：227万6,000円
- ▷堀金地域：190万5,600円
- ▷明科地域：115万3,750円
- ▷本庁(法人会員含む):71万5,200円

☎福祉課 TEL 71-2253

**4月1日から努力義務化！
自転車に乗る際はヘルメットの着用を**

4月1日から、自転車に乗る際のヘルメット着用が努力義務となります。自転車死亡事故の多くは頭部損傷が原因。ヘルメット着用で頭部を守りましょう。

また、夜間は反射材を身に付けるなど、自分の存在を周囲に伝えることが大切です。地域づくり課では「朝が好きになる街 安曇野」ロゴマーク入り反射ステッカーを配布していますのでご利用ください。

☎地域づくり課 TEL 71-2495



国保をやめるとき

持▽職場の健康保険証（国保をやめる人全員分。コピー可）

▽国保保険証

▽窓口に来る人の本人確認書類（運転免許証など）

他▽本人と別世帯の人が届出する場合
は委任状が必要です。

▽職場の健康保険に加入した日以降は、新しい保険証が手元に届く前でも、国保保険証は使用しないでください。使用した場合、国保負担分の医療費をお返しいただくことがあります。

☎国保年金課
TEL 71・2029



補助・助成

つながりひろがる地域づくり事業補助金

住み良いまちづくりに取り組む市民活動団体が行う事業に対し、補助金を交付します。

交付額 対象経費の2分の1以内（限度額20万円）

☎市内に活動拠点を置き、5人以上の市民が構成員となっている団体。

☎4月28日（金）までに申請書を地域づくり課へ持参。申請書は同課・市HPから入手できます。申請前の相談は随時受け付けます。

☎地域づくり課
TEL 71・2494

☎地域づくり課
TEL 71・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㈱(TEL 29・0212)まで。

軽自動車 新車の軽自動車が
NEW タントデビュー!!
タント TanTo TanTo CUSTOM
4WDもOK!

1.1万円 から
7年間リースプラン
オールメーカー取扱い

営業時間 / AM10:00~PM6:00 (水曜定休)

車検 自賠責 オイル交換 自動車税 諸費用

塩尻北インターより車で約2分
毎日1万円から販売
フラット7 塩尻北インター店
0120-114-239
長野県松本市小屋南2-18-10 FAX0263-57-8033

南松本 自衛隊松本駐屯地そば
フラット7 松本店
0263-27-0003
長野県松本市南原1-19-16 FAX0263-28-7895

令和5年度就学援助制度

就学費用にお困りの小中学生の保護者を対象に、学用品費や学校給食費の一部を援助します。詳細は4月以降に学校から配布される案内または市HPをご覧ください。認定結果は7月中旬ごろ通知します。

困り子どもが市内に住所を有するか市立小中学校に通学している、次のいずれかに該当する保護者

▽生活保護を受けており、修学旅行を実施する学年の保護者（修学旅行の予定がなければ対象外）

▽児童扶養手当を受給している保護者

▽経済的理由で就学が困難な保護者（同一生計世帯員の所得審査あり）

※住民票が別世帯であっても同居等を共有している場合は、所得を合算して判定します

申請書を通学する学校へ提出。申請書は市内小中学校・学校教育課・市HPから入手できます。



TEL 71・2460

アクティブシニアがんばろう事業補助金

介護予防のための活動を定期的に行う団体に補助金を交付します。

対象事業 運動機能の向上、文化・芸術の活動に資する事業のうち、市・社会福祉協議会から補助金等を受けていない事業

対象団体 次の条件をすべて満たす営利を目的としない団体

▽代表者が市民

▽会員のうち40歳以上の市民が8人以上で、会員の5割以上が65歳以上の市民

▽2カ月に一回以上、定期的活動を行っている

▽加入を希望している市民の受け入れが可能（加入希望者に居住区等の条件を設けない）

補助金額 講師謝金、会場使用料の半額で、活動が月2回以上の団体は上限12万円、活動が月2回未満の団体は上限6万円

申請書 4月3日（月）から14日（金）に高齢者介護課へ直接

他予算を上回る申請があった場合は補助金額を調整します

申請先 高齢者介護課

市入浴料金割引券の交付

70歳以上の人や障がいをお持ちの人に、200円の入浴料金割引券を年間12枚交付します。そのうち6枚は同伴者1人が利用できます。

申請先 令和5年4月1日現在、市内に住所



TEL 71・2254

を有する70歳以上の人および69歳以下で次の手帳を有する人

▽身体障害者手帳1～3級

▽療育手帳

▽精神障害者保健福祉手帳

利用期限 令和6年3月31日（日）

申請先 申込信用封筒を投函。対象者には3月末に申請書を送付します。

申請先 高齢者介護課

TEL 71・2254

TEL 71・2251

TEL 71・2432

申請先 障がい者支援課

TEL 71・2432

松くい虫被害防除対策事業補助金

4月1日から伐倒駆除や樹幹注入の補助金を受け付けます。松くい虫被害のまん延や倒木による二次被害防止にご活用ください。

補助率

▽伐倒駆除（松枯損木のみ）…2分の1（上限10万円）

▽伐倒駆除（松枯損木＋松健全木）…3分の1（上限50万円）

▽樹幹注入（薬剤購入費）…2分の1（上限1500円）

申請先 申請前に計画書と申請書類を耕地林務課へ提出。事業実施後の申請はできません。申請書等詳細は同課・市HPをご確認ください。



TEL 71・2432



せん定枝は焼却前にリサイクルの活用を。やむを得ずあぜ焼きを行うときは火災にご注意ください

あぜ焼きやせん定枝の焼却は例外的に認められていますが、せん定枝は焼却前にリサイクルをご検討ください。やむを得ず焼却する場合は、風向きや時間帯も考え、近所の生活環境に悪影響を与えないよう配慮をお願いします。

■緑のリサイクル【太さ1㍓以上8㍓以下のせん定枝】 園市内各リサイクルセンター

葉を落とし、ひもなどで束ねた状態で搬入してください

■木くずのサーマルリサイクル【8㍓より太いせん定枝】 園豊科リサイクルセンター

5㍓あたり100円(税別)がかかります。詳細は、「家庭用資源物・ごみ出し方の手引き」16・17ページをご覧ください。

【あぜ焼きやたき火の注意点】

屋外で火をたくときは最寄りの消防署へ届け出をし、その場を離れず、水バケツを準備するなど十分な対策をとる。

園環境課 TEL 71-2490、危機管理課 TEL 72-3145

募集

博多どんたく港まつり参加者

友好交流都市・福岡市東区を訪れ、安曇野市どんたく隊として安曇野市をPRしていただく皆さんを募集します。

⑤5月2日(火)～4日(木)

行程

- ▽2日：名古屋空港→福岡空港→東区ゆかりの地見学(志賀海神社など)
- ▽3日：博多どんたく港まつりパレード参加→市内観光
- ▽4日：太宰府天満宮見学→福岡空港→信州まつもと空港

宿泊 浜の町病院前エスビーホテル(シングルルーム)

④20歳以上の市内在住者・在勤者
費1人4万5000円(最終日の昼食)



令和元年開催の様子

代除く)

④20人(抽選)

④4月5日(水)までに申込書を政策経営課へ直接・郵送(必着)・ファクス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。抽選結果は4月中旬に通知します。

④〒399-8281(住所不要)

政策経営課宛て

TEL 71・5155

④他の場合は事業を中止します。

▽参加者が16人に達しない場合▽博多どんたく港まつりの中止または参加規制があった場合

▽新型コロナウイルスの感染状況を考慮し市が中止と判断した場合

④政策経営課

TEL 71・2401

水環境審議会委員

水環境基本計画に関することなどについて審査、審議および調査を行う水環境審議会委員を募集します。

募集人員 若干名

任期 委嘱の日から2年間

報酬 会議1回3500円

④対年間5回程度平日に開催する会議に出席できる市内在住・在勤の18歳以上の(①～④を除く)

①国・地方公共団体の議会議員②常勤の国家公務員・地方公務員③市の附属機関の公募による委員④市税の

滞納がある人

④3月22日(水)から4月14日(金)

に申込書と小論文を環境課に直接または郵送で。申込書は同課・市HPから入手できます。小論文のテーマ、選考方法等詳細は市HPをご確認ください。

④環境課

TEL 71・2492

小・中学校「放課後学習室」指導協力者

小学校高学年や中学生を対象に、学習の不安軽減や学習意欲・理解の向上を図る放課後学習室の指導協力者を随時募集しています。

④毎週水曜日午後3時30分から1時間(学校ごと日程を決定)

④場市内小・中学校

④対小・中学生の学習指導に関心がある人(年齢、教員免許や学習指導の経験の有無を問いません)

④小学校では主に算数・国語、中学校では主に数学・英語の個人学習支援(各校20人程度)

④ボランティア人材バンク登録カードを学校教育課へ持参または郵送で。登録カードは同課・市HPから入手できます。

④〒399-8281(住所不要)

④学校教育課宛て

④学校教育課
TEL 71・2461

④学校教育課
TEL 71・2461

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つていただき、皆さんにふさわしいお仕事を提供しています。

開催日時、HPまたは下記まで
問合せください

お仕事のご依頼承ります

- 草取り ●草刈り ●剪定
- 清掃作業 ●施設・空き家管理
- 企業での軽作業 ●農作業の手伝い など

まずはお電話を!!

会場 豊科ふれあいホール(豊科保健センター隣)

日時 4月20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
〒399-8205 安曇野市豊科4155-1(豊科保健センター内) FAX.0263-73-6484

専門家に任せて安心!!

開催日時 令和5年
4月10日(日)・5月10日(水)
9:00～17:00

相続 贈与 遺言

※ご都合がつかない方はご相談ください。ご希望の方は事前にお電話にてご予約ください!

電話による「相続」**無料相談会**開催!!

昨今の新型コロナウイルスの影響を考慮して、お電話でのご相談に応じます。

経営革新等支援機関

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.sasakikaikai.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

駐車場から事務所内全て(トイレ含む)車椅子でご利用いただけます。

信州安曇野ハーフマラソン沿道応援団体

第9回信州安曇野ハーフマラソンのコース沿道でランナーを応援していただく皆さんを募集します。

日6月4日(日)

午前8時30分～正午頃

場コース沿道各所

内▽楽器の演奏や踊りなどによる応援

▽書画などによる応援メッセージの

掲示など

※応援内容は気軽にご相談ください

市内で活動する団体

申4月28日(金)までに実行委員会事務

局へ電話で。内容などを確認の上、

申込書類を送付します。

他実施場所は実行委員会において指定

します。実施場所までの移動や物品

の搬入は各団体で行ってください。

問信州安曇野ハーフマラソン実行委員

会事務局(観光課内)

TEL 22239



拾ヶ堰景観形成プロジェクトメンバー

拾ヶ堰楽しんでんしゃひろばのシバザクラの定植や除草と一緒に汗を流すボランティアを募集します。気軽に事務局へご連絡ください。

日3～11月の第2・4日曜日

朝1時間程度(季節によって作業開

始時間が異なります)

問拾ヶ堰景観形成プロジェクト事務局

(観光課内)

TEL 71・2053



サル追い払い隊員

地域課題の解決に向け、一緒にサルを山に追い返す活動をしていただける人を募集します。

任期 任命日から令和6年3月31日

報酬 半日3500円

募集人数 50人程度

■説明会

募集に先立ち、サル追い払い隊の活

動内容や制度を説明します。

日4月21日(金)午後6時30分～

4月22日(土)午後4時～

場市役所4階大会議室

申不要

問耕地林務課

TEL 71・2432



アルプス花街道事業参加者

安曇野を訪れる皆さんを気持ちよくお迎えするため、沿道に花を植える活動のボランティアを募集します。

期5月～11月ごろ

場市内各地

業所など

内マリーゴールド等の植栽・水やり等、

植栽場所周辺の草刈り・清掃など

申4月14日(金)までに申込書を地域

づくり課へ直接。申込書は同課・市

HPから入手できます。

問地域づくり課

TEL 71・2494



烏川体験農場の会員

種まきから収穫までを体験する農場会員を募集します。

期令和6年2月まで

場J A あづみ水稲共同育苗ハウス東

(みどりの店西付近)

内▽自家用野菜の栽培▽学校給食への

出荷▽野菜の苗おこしほか

栽培品目 レタス・タマネギ・サトイモ・

ジャガイモ・アスパラ・野沢菜・陸ワ

サビ・ピーマン・キュウリほか

費5000円 定10人(先着順)

申3月27日(月)から4月7日(金)

にJ A あづみ堀金地域営農センター

(TEL 73・2519)へ電話で

問農政課

TEL 71・2429



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てください。

<p>国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区) 絵本の広場 「いきもの」をテーマに、身近な動物たちが登場する絵本約200冊が読めます。読み聞かせや人形劇等のイベントも開催します。</p>
<p>第10回家族による家族教室 精神疾患者の家族がお互いに学び合い、病気に対する適切な情報を得ることで安心し、自信を持って対応できるようにする教室です。</p>
<p>グラウンド・ゴルフ初心者講習会 ゴルフをアレンジしたスポーツで、多くの愛好者に親しまれています。一度体験してみませんか。</p>

<p>期4月2日(日)まで 場園内あづみの学校多目的ホール</p>	<p>費要入園料</p>
<p>日4月15日、5月20日、6月17日、7月22日、8月19日 土曜日・13:30～16:30 場三郷温228・古民家</p>	<p>内精神疾患者の家族 費各回600円(テキスト代別) 定8人(先着順)</p>
<p>日4月22日(土) 8:00～12:00 場県民豊科運動広場</p>	<p>内18歳以上 費100円 定10人(先着順) 持筆記用具</p>

<p>問国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター TEL 71-5511</p>
<p>申3月31日(金)までに三郷に八事務局(TEL 090-9664-7361)へ電話で</p>
<p>申4月17日(月)までに穂秋秋さん(TEL 080-1153-0632)または市スポーツ協会(TEL 88-3516)へ電話で</p>

日本語教室
受講者・ボランティアスタッフ

外国籍の皆さんの日本語学習を目的に開催している日本語教室の受講者とボランティアスタッフを募集します。なお、堀金日本語教室は3月で閉講、4月から明科日本語教室が開講します。

☎・場左表のとおり

☎▽受講者 市内在住の外国籍の人

▽ボランティアスタッフ 日本語教室の運営、日本語指導・サポートができる人(資格・経験等不問)

☎受講者は不要。ボランティアスタッフ

☎は電話で

☎生涯学習課

☎71・2466



教室名	日時・場所
豊科教室 Toyoshina class	日:毎週日曜日 10:00~12:00 場:豊科ささえあいセンターにじ
穂高教室 Hotaka class	日:毎週土曜日 14:00~16:00 場:穂高公民館
三郷教室 Misato class	日:毎週土曜日 19:00~21:00 場:三郷公民館
明科教室 Akashina class	日:毎週水曜日 19:00~21:00 場:明科公民館

講座・教室

「緑のカーテン広げよう」講座

葉が肉厚で花期の長い「琉球朝顔オーシヤンプルー」でつくる、緑のカーテンの育て方のコツを学びます。

☎4月29日(土)

午前10時30分~11時30分

場市役所4階大会議室

☎500円(朝顔苗付)

☎60人(先着順)

☎4月14日(金)・15日(土)の午前9時から午後5時にNPO法人あづみ野

風土舎(☎82・4542)へ電話で

☎環境課

☎71・2492



「青空と緑の中で」
南安曇農業高等学校 学校開放講座

南安曇農業高等学校では、生徒が講師となって体験講座を開催します。

☎▽開講式 4月29日(土)午後1時~

2時

場南安曇農業高等学校聴会館

☎内講座

①食品加工を楽しもう!!

②季節を感じる作品をつくらう!

③果物づくりを身近に感じよう

④食を通じ、畜産を学ぼう!

- ⑤ アロマテラピーの基本と実践
- ⑥ キノコ栽培と野沢菜の漬物作り
- ⑦ ペーパークラフトを作ってみよう!
- ⑧ ミニ浜作り
- ⑨ DIYピザ窯をつくらう

※講座は全て抽選。詳細は申込書または同校HPをご覧ください。

☎4月17日(月)までに申込書を南安曇農業高等学校へ郵送・ファックス・持参(平日午前9時~午後5時)のいずれかの方法で。申込書は同校窓口・HPから入手できます。

☎〒399・8205

安野市豊科4537番地

南安曇農業高等学校農業クラブ「学

校開放講座」係宛て

☎TEL72・2444 FAX71・1150

☎抽選結果は4月26日(水)までに連絡します。

☎生涯学習課

☎71・2466



お詫びと訂正

広報あづみの353号(2月22日発行)15頁季節の料理教室記事の講師名

【誤】寺淵芳子さん

【正】寺口芳子さん

お詫びして訂正いたします。

スポーツ教室等参加者募集

4月7日(金)までに右記2次元コードまたは電話で申し込みください。期限を過ぎても定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。定員を超えた場合は抽選です。

☎・☎スポーツ推進課 TEL 71-2467



~ポールウォーキング体験~ 『第1回春体験会』

日時	4月22日 土曜日 10:00~14:00ごろ
場所	旧篠ノ井線廃線敷遊歩道:往復約12キロ
講師	大塚寛美さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)
費用	18歳以上:250円、高校生以下:150円
定員	20人
持ち物	昼食、ポール(貸出有・レンタル料300円)

屋外で実施可能なポールウォーキングの基本を学びながら、新緑の廃線敷を歩きます。運動実施率の向上と健康増進に効果的です!



共通事項 年間を通して開催している教室の4月開催分をお知らせします。
場メインアリーナ **申**事前にANCアリーナへ電話(Tel73-1600)で
定先着順 **持**動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル

ミズノ バドミントンスクール

小学生クラス入会者にはスクールTシャツをプレゼントします。

小学生クラス

回火曜日18:00~19:20

費7,700円(全4回分+入会金)

一般クラス

回火曜日19:30~20:50

費4,400円(全4回分)

共通事項

定各16人 持ラケット(貸出有)

ミズノ 卓球教室(初級クラス)

回火曜日9:30~10:55 費4,400円(全4回分) 定15人 持ラケット(貸出有)

LAW バasketボールスクール

入会者にはスクールTシャツをプレゼントします。

基礎クラス(小学1~6年生)

回水曜日18:00~19:00 費7,700円(全4回+入会金) 定20人

応用クラス(小学4~中学1年生)

回水曜日19:10~20:40 費8,800円(全4回分+入会金) 定30人



令和5年度自衛官等の募集

防衛省では特別職国家公務員「自衛官等」の受付・試験を実施します。 〇自衛隊広報センター信濃 Tel 36-2787

試験種目/応募資格	受付期間/試験日
自衛官候補生 18歳以上33歳未満の人	年間を通じ募集中。 試験日は受付時にお知らせします。
幹部候補生(一般) 【大卒程度】22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込み含む)、修士課程修了者等(見込み含む)は28歳未満) 【院卒者】20歳以上28歳未満の人、修士課程修了者等(見込み含む)	①4月14日(金)までの受け付け 1次試験:4月22日(土)・23日(日) 2次試験:5月26日(金)~6月1日(木) 3次試験:(海・空飛行要員のみ) 海:6月22日(木)~26日(月) 空:7月15日(土)~8月3日(木) ②6月15日(木)までの受け付け(飛行要員除く) 1次試験:6月24日(土) 2次試験:8月1日(火)~7日(月)
幹部候補生(歯科・薬剤科) 専門の大学を卒業(見込み含む)した20歳以上30歳(薬剤科は28歳)未満の人	①4月14日(金)までの受け付け 1次試験:4月22日(土) 2次試験:5月26日(金)~6月1日(木) ②6月15日(木)までの受け付け(飛行要員除く) 1次試験:6月24日(土) 2次試験:8月1日(火)~7日(月)
医科・歯科幹部 医師・歯科医師の免許取得者	6月8日(木)まで受け付け 試験日は6月23日(金)
技術海上幹部、技術航空幹部 大卒以上の人で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後2年以上の業務経験を有する人	5月19日(金)まで受け付け 試験日は6月19日(月)
技術海曹、技術空曹 20歳以上の国家免許資格取得者等	5月19日(金)まで受け付け 試験日は6月16日(金)
一般曹候補生 18歳以上33歳未満の人	5月9日(火)まで受け付け ※いずれか1日を指定 1次試験:5月19日(金)~28日(日) 2次試験:6月17日(土)~7月2日(日)
予備自衛官補(一般) 18歳以上34歳未満の人	
予備自衛官補(技能) 18歳以上の国家免許資格取得者等(資格の種類により年齢上限は53歳未満から55歳未満)	4月6日(木)まで受け付け ※いずれか1日を指定 試験日は4月8日(土)~23日(日)

口座振替は次の事項にご注意ください

- 口座振替の開始（解約）は金融機関等の受付から1カ月から2カ月後となります。
- 残高不足によって振替できなかった場合は、翌月15日以降に再度振替を行います。
※料金の種類によっては再振替を行わないものもあります。
- 市税・料金等の口座振替を利用している人で、次の変更等があった場合は変更・解約の手続きが必要です。
収納課までご連絡ください。
 - ・口座名義人が死亡した場合や婚姻・離婚等で氏が変わった場合
 - ・相続・贈与により固定資産の所有者（納税義務者）が変わった場合
 - ・国民健康保険に加入している世帯で、世帯主が変わった場合
 - ・口座名義等を変更したまたは、口座を解約した場合

納付書の場合の支払い

市税・料金等は、金融機関、市役所・支所の窓口、コンビニエンスストアで支払いができます。
また、4月からは納付書に記載された2次元コードを利用して、インターネット上で支払いができるようになります。

コンビニエンスストアで納付ができる市税・料金

- 市県民税（普通徴収） ●固定資産税 ●軽自動車税（種別割） ●国民健康保険税（普通徴収）
 - 後期高齢者医療保険料（普通徴収） ●介護保険料（普通徴収） ●水道料金 ●下水道使用料
- 上記以外の市税・料金はコンビニエンスストアで納付できませんのでご注意ください。

お取り扱いできるコンビニエンスストア

- MMK 設置店 ●くらしハウス
- スリーエイト ●生活彩家 ●セイコーマート ●セブン-イレブン ●タイエー
- デイリーヤマザキ ●ニューヤマザキデイリーストア ●ハセガワストア ●ハマナスクラブ
- ファミリーマート ●ポプラ ●ミニストップ ●ヤマザキスペシャルパートナーシップ
- ヤマザキデイリーストア ●ローソン ●ローソンストア (50音順)

スマホアプリでも納付できます

- PayPay 請求書払い ●LINE Pay 請求書支払い
- 利用可能なスマホ決済アプリについては、市HPをご覧ください。

問い合わせ

収納課 TEL72-2000(代)・71-2480(直)



などの納期・納期限一覧表

10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月	担当課・問い合わせ
3期 31日(火)			4期 31日(水)	随期 29日(木)	随期 4月1日(月)	税務課 市民税担当 TEL71-3111
		3期 25日(月)		4期 29日(木)		税務課 家屋担当 TEL71-2482
2期 31日(火)		3期 25日(月)		4期 29日(木)		税務課 市民税担当 TEL71-2484
						経営管理課 TEL71-2271
						環境課 TEL71-2491
						維持管理課 TEL71-2331
7期 31日(火)	8期 30日(木)	9期 25日(月)	10期 31日(水)	11期 29日(木)	12期 4月1日(月)	国保年金課 TEL71-2475
						高齢者介護課 TEL71-2472
10月分 31日(火)	11月分 30日(木)	12月分 25日(月)	1月分 31日(水)	2月分 29日(木)	3月分 4月1日(月)	こども園幼稚園課 TEL71-2256
						建築住宅課 TEL71-2245
						学校教育課 TEL71-2224
10月請求分 31日(火)	11月請求分 30日(木)	12月請求分 25日(月)	1月請求分 31日(水)	2月請求分 29日(木)	3月請求分 25日(月)	上下水道料金センター (堀金支所内) TEL72-4333
6期 31日(火)	7期 30日(木)	8期 25日(月)	9期 31日(水)	10期 29日(木)		学校給食課 TEL72-2674

- 下水道使用料には、豊科地域の一部の合併浄化槽使用料および明科地域の一部の農業集落排水施設使用料が含まれます。
- 問い合わせは各担当課にご連絡ください。

令和5年度安曇野市 市税・料金

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
市県民税 (普通徴収分)			1期 30日(金)		2期 31日(木)	
固定資産税	1期 5月1日(月)			2期 31日(月)		
軽自動車税(種別割)		1期 31日(水)				
下水道事業受益者 負担金(分担金)					1期 31日(木)	
霊園管理料	1期					
道路占用料・公共物占用料	5月1日(月)					
国民健康保険税 (普通徴収分) 後期高齢者医療保険料 (普通徴収分)	1期 5月1日(月)	2期 31日(水)	3期 30日(金)	4期 31日(月)	5期 31日(木)	6期 10月2日(月)
介護保険料 (普通徴収分)						
保育料	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分
住宅家賃 駐車場使用料	5月1日(月)	31日(水)	30日(金)	31日(月)	31日(木)	10月2日(月)
教職員住宅貸付料						
水道料金 偶数月:穂高・三郷地域 奇数月:豊科・堀金・明科地域	4月請求分	5月請求分	6月請求分	7月請求分	8月請求分	9月請求分
下水道使用料 偶数月:豊科・堀金・明科地域 奇数月:穂高・三郷地域	5月1日(月)	31日(水)	30日(金)	31日(月)	31日(木)	10月2日(月)
学校給食費		1期 31日(水)	2期 30日(金)	3期 31日(月)	4期 31日(木)	5期 10月2日(月)

●各月の納期の下の日付が納期限および口座振替日です。

●口座振替を利用している皆さんは各納期の口座振替日に登録口座より振替を行いますので、前日までに残高の確認をお願いします。また、残高不足により振替不能になった場合は、翌月の15日以降に、再振替となります。道路占有料、公共物占有料は再振替を行いません。

令和5年度 安曇野市

市税・料金などの納期・納期限

市税・料金などの令和5年度納期および納期限一覧表を作成しました。裏面に年間の日程が記載してありますので、ご利用いただき期限内の納付をお願いします。

市税・料金等の納付は口座振替が便利です

指定した口座から自動的に払い込まれるので、納期のたびに納付に行く必要がありません。大変便利です。ご利用ください。

振替日

市税・料金等の納期限の日に登録口座から引き落としを行います。

口座振替ができる金融機関

八十二銀行・あづみ農業協同組合・長野銀行・長野県信用組合・松本信用金庫・松本ハイランド農業協同組合
長野県労働金庫・みずほ銀行・りそな銀行・ゆうちょ銀行

※みずほ銀行とりそな銀行は口座振替ができない料金があります。(下表のとおり)

みずほ銀行・りそな銀行で口座振替ができない料金

駐車場使用料(市営住宅関係)・教員住宅貸付料・下水道使用料(合併浄化槽・農業集落排水)・下水道事業
受益者分担金(明科地域)・道路占用料・公共物占用料・福祉各種サービス料・入学準備返済金・学校給食費

申し込み方法

市役所・支所または、上記金融機関に備えてあります「安曇野市市税口座振替依頼書(自動払込利用申込書)」(3枚複写タイプ)に、必要事項を記入・押印の上窓口にて提出してください。

申し込み時に通帳届出印と確認のために納税・納入通知書、通帳を持参してください。

下記市税・料金を現金で納めていただいている皆さんには、市から納税・納入通知書をお送りする際に、はがきタイプの「市税等口座振替依頼書」を同封しています。必要事項を記入・押印後ポストに投函してください。

- 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(全て普通徴収分)

△はがきタイプの「市税等口座振替依頼書」

フレイル予防で健康寿命を延ばそう

フレイルとは、健康と要介護の中間で、心と体が少し弱くなってきている状態をいいます。フレイルをそのままにしておくと、さらに心身の機能が低下していき、要介護状態になってしまいます。しかし、早めに気づいて予防策を取ることで、健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防し、健康寿命を伸ばしましょう。

あなたは大丈夫？フレイルチェック

次の項目に当てはまるとフレイルの可能性があります。

- 歩く速度が遅くなってきた
- 握る力が弱くなった
- 外出がおっくう・回数が減った
- わけもなく疲れたような感じがする
- お茶や汁物でむせやすくなった

フレイル予防のポイント

次のポイントを押さえ、フレイルを予防しましょう。

- ① 健康管理
生活習慣病はフレイルを進行・悪化させます。健診などを毎年受け、体の状態を知りましょう。
- ② 継続した運動習慣
適度な運動を継続し、筋力や筋肉量を維持しましょう。
- ③ 口の健康とバランスの取れた食事
一日三食いろいろな食材を食べられるよう、しっかりとめる口を維持し、バランスの取れた食事をとりましょう。



豊富な種類の一般介護予防教室

④ 交流・社会参加
趣味や仲間との交流を楽しみながら人との関わりを保ちましょう。

市では、保健師や管理栄養士、歯科衛生士による個別相談や体操、口腔機能向上教室など(下表)を開催し、フレイル予防や介護予防に取り組んでいます。募集時期になり次第お知らせしますので、ご活用ください。

問 高齢者介護課
TEL 71・2474



▼令和5年度一般介護予防教室の開催予定

教室名・内容	開催時期	場所	定員
あづみのピンキラ体操教室 活動量計を活用し、毎日の運動や身体活動の成果を確認しながら体力・筋力の向上を目指します。	6～10月に1教室 月曜日の午前、全12回	ANCアリーナ	20人
足腰らくらく体操教室 椅子に座ってできる筋トレやストレッチで足腰を鍛えます。5地域で開催します。	7～10月、10～3月 各3教室 水・木・金曜日の午後、全12回	支所・公民館等	各20人
フィットネスバイク教室 自転車型運動器具を用いた有酸素運動を行います。自宅でできる筋力アップの方法も学びます。	9～12月に1教室 火曜日の午後、全12回	ANCアリーナ	15人
ステップアップ教室 効果的なウォーキング方法を学び、体力・筋力の向上を目指します。持久力・下肢筋力などの体力測定や歩行姿勢の確認をします。	5～8月に1教室 火曜日の午後、全12回	ANCアリーナ	20人
頭と体の若返り！はつらつ脳活教室 楽しく運動しながら認知症予防を目指します。市内全域をバスが巡回し、会場まで送迎します。	5～10月に2教室 10～3月に1教室 月曜日の午前1教室・午後2教室 全12回	スポーツ施設	各20人
お口いきいきアップ教室 「汁ものでむせる」「固いものが食べにくい」など、口の機能低下の改善方法や口の健康について学びます。5地域で開催します。	8～3月に7教室 水・金曜日の午前2教室 月・火・木・金曜日の午後5教室 全6回	支所・公民館等	各10人
エンジョイシニア！実践おたっしゃ塾 体操のほか、栄養や薬などフレイル予防に関する講話を通じて、年齢を重ねても心身ともに元気で健やかな生活を送るための秘訣を学びます。4地域で開催します。	5～2月に4教室 水曜日の午前1教室 火・木曜日の午後3教室 全12回	市内4地域	各12～20人

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 TEL77-7550	長崎正道 仏画展	4月8日(土)～19日(水) 9:00～17:00 1階企画展示室	無料(常設展は有料)
明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」 TEL62-2001	グランドピアノ無料開放日	5月3日(水・祝)・4日(木・祝) 10:30～17:45	市内在住のピアノ経験者 無料 定員6組(先着順) 4月12日(水)から電話で (受付時間は10:00～16:00)

■休館日、開館時間などは各施設へお問合せください

第19回あづみの公園早春賦音楽祭
公募ステージ出演者・運営ボランティア募集

音楽を愛好する皆さんが一堂に集い演奏や歌を楽しみます。

5月14日(日)10:00～16:00

国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地域)

[出演者]

プロ・アマ、ジャンル問わずどなたでも

1グループ2,000円

4月12日(水)までに申込書と音源CDを国営アルプスあづみの公園管理センターへ郵送(必着)
申込書は文化課で入手できます。

〒399-8295(住所不要) あづみの公園早春賦音楽祭係 宛て

[運営ボランティア]

4月20日(木)までに国営アルプスあづみの公園(71-5511)へ電話で

文化課 TEL71-2463

こども能楽教室 参加者募集



舞などを学び、安曇野薪能の舞台で披露します。

開講式:5月19日(金)

18:30～

練習日:5月～8月(12回)

発表会:8月19日(土)

16:30～

練習:明科公民館ほか

発表会:龍門淵公園

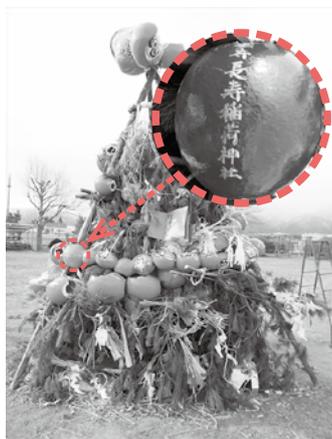
小学生～中学生

無料 定員10人(先着)

3月27日(月)から4月21日(金)までに①氏名②生年月日③保護者氏名④電話番号⑤住所を、電話・ファクス・電子メールのいずれかの方法で

文化課 TEL71-2463 FAX71-2338

☒bunka@city.azumino.nagano.jp



一日市場の三九郎に飾られただるま

安曇野市内でも、信仰されている神社やお寺には地域ごとに傾向がみられます。安曇野市誌の編さんのための民俗調査では、聞き取りやアンケート等を行っていますが、これには大変な時間がかかります。

そんな時、三九郎のヤグラを観察してみるのも一つの手段です。家々でおまつりされたお札や達磨が飾られ、地域の人々がどんな社寺を信仰しているか読み取ることができます。例えば、一日市場の三九郎には「堀守長寿稲荷神社」と書かれた達磨がたくさん飾られていました。一日市場区の南に位置する祠です。

毎年恒例行事である三九郎のような、私たちが当たり前だと思っているものも、見方を変えれば地域の文化を物語る宝庫になるといえるでしょう。

三九郎からわかる地域の信仰

「シム」市誌編さんだより 第10回

市誌編さん専門調査会民俗部会

専門調査員 市東真一



	講座	日時・場所	費用・その他	申込み
生活	スマホ相談室 基礎編第1回 スマホの基本的な操作やアプリの使い方などを学びます。 講 公民館職員	回 4月4日(火) 10:00~12:00 場 明科公民館講堂	費 200円 定 15人(先着順) 持 お使いのスマホ	申 3月27日(月)・28日(火)に電話で 問 明科公民館 TEL62-4605
	農業体験講座(前期) 夏野菜を食べよう!! 夏野菜を中心とした作物の栽培(約10品目)と、育てた野菜を使った調理実習を行います。 講 浅川利夫さん(堀金地区で農業経営)	回 4月29日~7月29日 (各第2・最終土曜日 全7回) 8:30~12:00 場 堀金下堀区田甫集会所ほ場・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)	申 3月27日(月)から4月7日(金)に電話で 問 堀金公民館 TEL72-5796
健康	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 飯島重男さん(太極拳師範)	回 4月6日~6月1日 (木曜日・5月4日除く 全8回) 9:30~11:00 場 穂高公民館講堂	費 各回200円 定 30人(先着順)	申 3月30日(木)・31日(金)に電話で 問 穂高公民館 TEL82-5970
	健康長寿講座 脳の健康教室 脳の機能をチェックする検査を行い、脳の活性化や認知症予防について学びます。 講 市介護予防課職員	回 機能チェック 4月20日(木) 結果報告 5月11日(木) 10:00~11:30 場 三郷公民館講堂	費 400円 定 25人(先着順)	申 4月12日(水)・13日(木)に電話で 問 三郷公民館 TEL77-2109
	拾ヶ堰フットパス 堰沿いの頭首工から堀金支所までの約9kmをウォーキングで巡り、烏川放水口まではバスで移動しながら歴史を学びます。 講 山田賢一(堀金公民館長)	回 4月22日(土) 7:45~12:00 (雨天順延) 場 堀金支所集合	費 200円 定 10人(抽選) 持 飲み物、軽食など	申 3月27日(月)から4月6日(木)に電話で 問 堀金公民館 TEL72-5796
園芸	楽しい菊づくり講座 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ます。 講 鈴木輝彦さん	回 第1回 4月21日(金) 10月まで(全6回) 10:00~11:30 場 豊科公民館	費 2,400円 持 移植ごて・軍手など	申 3月27日(月)から4月12日(水)に電話で 問 豊科公民館 TEL72-2158
	初心者向け・菊づくり講座 育てやすい「スプレー菊」(珍しい品種)と、草丈がコンパクトな「福助作り」、「ダルマ作り」を学び、作品を堀金文化祭で展示します。 講 黒岩宏成さん(全日本菊花連盟公認審査委員)	回 第1回 4月27日(木) 10月まで(全8回) 9:30~11:00 場 堀金公民館	費 2,500円 (鉢や肥料などは各自で用意) 定 10人(先着順)	申 3月27日(月)から4月6日(木)に電話で 問 堀金公民館 TEL72-5796
自然・科学	堀金のお宝発見講座 プラタモリ案内人が語る地質から見た堀金のおもしろさ 身近にある重要な地質について、番組に出演した講師が語ります。 講 大塚勉さん(信州大学特任教授)	回 4月9日(日) 14:00~15:30 (開場13:30) 場 堀金公民館講堂	費 無料 定 80人(当日先着順) 他 ふるさと堀金を楽しむ会と共同開催	問 堀金公民館 TEL72-5796
	自然体験講座 バードウォッチング教室 松尾寺山公園、鐘の鳴る丘集会所周辺で渡り鳥観察の基礎を学びます。 講 植松晃岳さん(信州野鳥の会会長)	回 4月21日(金) 6:30~9:00 場 穂高郷土資料館駐車場集合	費 200円 定 20人(抽選 初めての人の優先) 持 双眼鏡(貸出あり)、雨具	申 4月3日(月)・4日(火)に電話で 問 穂高公民館 TEL82-5970
音楽・芸術	春の歌声ひろば アコーディオンの演奏にあわせて懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌います。 奏者 柴田勲さん 曲目 早春賦、北国の春、カチューシャ ほか	回 4月20日(木) 13:30~15:00 場 明科公民館講堂	費 無料	申 不要 問 明科公民館 TEL62-4605
	趣味の講座(初心者対象) 季節の水彩画教室 四季折々の安曇野の息吹を水彩画に描きます。 講 川北卓史さん(画家)	回 4月25日、6月20日、 8月1日、10月17日、 1月30日(火) 13:30~16:00 場 穂高公民館第2会議室	費 各回200円 定 20人(抽選)	申 4月5日(水)・6日(木)に電話で 問 穂高公民館 TEL82-5970

安曇野市図書館公式 Twitter ができました！

図書館イベントや日々の図書館情報を発信中！
ぜひフォローをお願いします。



中央図書館ボランティア募集

④4月16日(日)までに申込書を中央図書館へ直接。申込書は同館窓口・市HPから入手できます。

⑤中央図書館 T84-0111

■としょかんサポーター

⑥書架の整理、図書 of 修理、清掃など
参加条件：2時間程度の研修への参加

■おはなしサポーター

⑥乳幼児向けのおはなし会で、絵本や紙芝居の読み聞かせ
参加条件：年間を通じて活動できる人
月1回・30分程度、年1回の研修会へ参加

■音訳者・編集者（朗読協力者）

⑥読書が困難な方のために、広報・郷土資料を音声にして提供する作業や、対面朗読
参加条件：パソコンの基本的作業ができる人
月1回の研修会への参加



堀金図書館

短編小説を楽しむ会 参加者募集



テキストから毎月1作品を読み合い
感想や意見を交換します。
司書と色々な作品を読んでみませんか。

④毎月第1火曜日 第1回：5月2日(火)
13:30～15:00

⑥高校生以上

⑥無料(テキスト代別途必要)

⑥15人(先着順)

④3月22日(水)から堀金図書館へ直接または
電話(72-3601)で

映画上映会

⑥100人 ④不要(当日先着順) ⑥無料



梅切らぬバカ (上映時間 77分)

④4月14日(金)開場18:00 上映18:30

⑥穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

図書館読書会会員募集

下記の読書会の参加者を募集します。

詳細は中央図書館へ問い合わせください。

⑤中央図書館 TEL 84-0111

- | | |
|-----------|----------------|
| ■安曇野文芸の会 | 毎月第4土曜日 13:30～ |
| ■東洋古典読書会 | 毎月第2火曜日 10:00～ |
| ■西洋古典読書会 | 毎月第4木曜日 13:30～ |
| ■宮澤賢治読書会 | 毎月第1木曜日 10:00～ |
| ■児童文学を読む会 | 毎月第3水曜日 10:00～ |



第2回

小説「安曇野」の登場人物を知ろう！



おぎわら もりえ
萩原 守衛

萩原守衛は、1910年に30歳という若さで亡くなりました。日本で彫刻を制作したのは2年間という短い期間でしたが、日本近代彫刻の先駆者として活躍しました。その間に作り上げた「北條虎吉像」(1909年)、最期の作品「女」(1910年)の石膏原型2点は国重要文化財に指定されています。

芸術家、そして彫刻家の守衛は、大きく二つの作品との出会いによって生まれました。一つは、同郷・相馬愛蔵の妻、良が穂高に来た際に持ってきた油絵「亀戸風景」。この作品に衝撃を受けて芸術家を志し、何度かの家出の後、親に認められて上京したのは20歳の頃でした。

そして、絵を学ぶため21歳で渡米。その後、パリ滞在中に見たロダン作の「考える人」を見て「初めて芸術の威厳に打たれ、美の神聖なるを覚知して茲に彫刻家にならうと決心し



安曇野市図書館
キャラクター「ぼぼん」



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

4	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							

●休館日 全館共通

4月の図書館イベント

日日時 場場所 対対象 講講師 費費用 定定員 持持物 申申込

全館共通 春のこども読書月間



ワクワクするイベントが盛りだくさん！
春のこども読書月間を開催します。

期 4月4日(火)~5月7日(日) ※閉館日を除く

場 市内図書館 対 子ども、親子 費 無料

2023 第65回「こどもの読書週間」標語
「ひらいてとじた 笑顔がふえた」
1959年(昭和34年)にはじまった、「こどもの読書週間」。
第1回は、日本書籍出版協会児童書部会が中心となって
開催した「こども読書週間」(4月27日~5月10日)です。
この年は、ポスターではなくしおりを作成し、東京都
内の書店やデパートで配布したとされています。
公益社団法人 日本読書推進運動協議会

1 **せかいのむかしばなしスタンプラリー**
館内に散りばめられたカードを探し、書かれた文字を集めると有名な昔話に。集めたらカウンターで答えあわせをして、スタンプをもらおう！
各図書館でスタンプを集めると記念品をプレゼント。

2 **読書通帳デコレーション**
期間限定！自分の読書通帳をデコレーションして世界にひとつだけの特別な読書通帳にしませんか。期間中に100冊達成した人にはプレゼントがあります。

3 **全館共通テーマ展示**
「好きな本、好きだった本なあに？」
4月30日(日)まで皆さんから応募があった本をエピソードと一緒に展示します。

中央図書館 子ども読書の日ワークショップ



いつもと一味違うおはなし会と
お花のポップアップカードをつくります。

◀ポップカード

日 4月22日(土)10:00~11:30

対 幼児~小学生 (未就学児は保護者同伴)

費 無料 定 20人 (先着順)

場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

申 3月29日(水)から中央図書館へ直接または
電話 (84-0111) で

邂逅と対話の安曇野紀行「守衛の墓」

(中村不折は)粗末な安い部屋を借り、自炊暮しをしているところへ守衛を迎え、茶碗と箸は守衛にゆずって、自分はコップで飯をもり、画笔で手づけの蕪の香のものをつつくというありさまだった。

(小説『安曇野』第二部 その三より引用)

守衛は渡仏先で書家の中村不折と出会います。信州と縁があるなどの共通点から意気投合し、日本に戻ってから交流は続きます。その仲を象徴するように、穂高にある守衛の墓には、中村不折の書が刻まれています。



「た」と手記に記し、実際にロダンに彫刻を学びました。
守衛は帰国後、相馬家創業の中村屋に出入りし、「ロダンの弟子」を慕って多くの芸術家が中村屋に集うようになりました。
1958年、約30万人の寄付により開館した碌山美術館では、守衛の作品や生涯を詳しく紹介しています。

愛犬との幸せな時間のために必要なこと

狂犬病予防集合注射と犬の登録

飼い犬の登録と年1回の狂犬病の予防接種は飼い主の義務です。(室内犬も同様)

■料金(一頭当たりの税込み額)

▽注射料金及び手数料 3600円

▽新規登録手数料 3000円

※おつりのないようにご協力ください

■接種日程・実施地域

▽下記の日程概要のとおり

※お住いの地域以外で接種することも出来ます。

▽登録が済んでいる飼い主の皆さんは、お手元に届いた注射実施通知(ハガキ)を必ず持参ください。

■飼い主の皆様へのお願い

▽注射の際には、犬を抑えられる人が付き添い、首輪が抜けないようにしてください。

▽会場へは必要最低限の人数でお越しください。

▽会場での犬の管理やフン等の処理は責任を持って行ってください。

環境課
Tel 71・2491



4月の狂犬病予防集合注射の日程概要

※午前は9時、午後は1時から開始します。(雨天決行)

※順次地区を移動し接種します。接種時間の詳細は市HP・注射実施通知(ハガキ)をご確認ください。

5日(水)	午前	熊倉▷アルプス▷田沢▷大口沢▷桜坂▷光
6日(木)	午前	等々力▷三枚橋▷白金▷矢原▷柏原▷久保田
7日(金)	午前	東中萱▷中萱▷住吉▷榎▷及木▷一日市場▷七日市場
10日(月)	午前	県合庁▷きぼう▷寺所▷徳治郎▷踏入▷県民ランド▷細萱
11日(火)	午前	東小倉▷室町▷野沢▷下長尾▷上長尾▷二木▷一日市場
12日(水)	午前	田多井▷田尻▷小田多井▷中堀▷下堀▷堀金支所▷上堀
13日(木)	午前	下鳥羽▷上鳥羽▷真々部▷梓橋▷たつみ原▷飯田▷下飯田▷中曽根
14日(金)	午前	中耕地▷宮本▷北村▷天神原▷明科体育館▷明科支所▷大足▷潮沢▷生野
15日(土)	午前	県合庁▷豊科公民館北側▷吉野▷本村▷下鳥羽▷真々部▷たつみ原
17日(月)	午前	御宝田遊水地▷上押野▷下押野▷塩川原▷荻原▷中村▷小泉
18日(火)	午前	中萱▷住吉▷三郷支所▷一日市場▷野沢▷南小倉▷小倉多目的▷北小倉
19日(水)	午後	青木花見▷狐島▷等々力町▷本郷▷西原▷田中▷塚原▷牧
20日(木)	午前	下堀▷扇町▷倉田▷岩原▷田多井▷田尻
21日(金)	午後	碌山公園▷橋爪▷耳塚▷新屋▷宮城▷嵩下▷小岩嶽▷豊里▷富田
22日(土)	午前	碌山公園▷穂高支所▷柏原▷久保田▷上原▷Vif穂高東側駐車場▷新屋▷古厩▷立足

マナーを守って ワンダフルな愛犬との時間を

▷散歩にはフンを拾えるスコップや袋を必ず持参し、放置することは絶対にやめてください。

▷犬の鳴き声で周囲の方から苦情が寄せられています。犬の性格や適度な運動量を把握し、適切な飼養をお願いします。

▷散歩中リード等引綱は、外れることのないようしっかり固定してください。

▷迷い犬が多くなっています。首輪やリード等を今一度確認してください。万が一、飼犬が迷子になったら、市、松本保健福祉事務所へ連絡してください。

こころの相談

精神科医による精神保健相談 要予約

日 10,17,24日(月)・6日(木)
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

日 13,20,27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

日 6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。

日 5,12,19,26日(水) 19:00>>21:00

場 豊科交流学習センター学習室 2
問 健康推進課 TEL 81-0711

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

日 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

日 毎週月>>金 9:00>>16:30

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。

日 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

区・自治会に関する相談 要予約

日 19日(水) 10:00>>14:00

場 市役所2階 相談室215
問 地域づくり課 TEL 71-2494
※1回の相談時間30分で3枠。(先着順) 予約は開催日2日前の17:00まで

介護相談

日 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

心配ごと相談

*は行政相談委員による相談を同時開催

日 3日(月) 13:00>>16:00

場 堀金憩いの里うらら
TEL 73-5288

日 12日(水)* 13:00>>16:00

場 豊科ささえあいセンター「にじ」
TEL 72-3013

日 18日(火) 13:00>>16:00

場 穂高地域福祉センター
TEL 82-2940

日 21日(金)* 13:00>>16:00

場 明科総合福祉センター「あいらす」
TEL 62-2429

弁護士による無料法律相談

日 13日(木)→予約受付 6日(木)

27日(木)→予約受付20日(木)

13:30>>16:30 ※予約受付9:00>>12:00

場 市役所2階相談室211

問 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)

日 20日(木) 13:00>>15:00

場 市役所2階 相談室211・212

問 長野県行政書士会中信支部

TEL 87-3798

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。

日 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

問 商工労政課 TEL 71-2041

中信労政事務所による労働相談会

日 13日(木) 13:00>>16:00

場 市役所2階 会議室202

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

日 21日(金) 13:30>>16:30

場 市役所2階 会議室205

ユニオンサポートセンターの相談会 要予約

日 13日(木) 18:00>>20:00

場 市役所2階 会議室202

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。

日 25日(火) 10:00>>15:00

場 市役所2階 会議室202

問 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

2日	堀内医院	82-3324[穂高]
	榎本内科医院	73-0616[豊科]
	赤津整形外科クリニック	76-3133[三郷]
9日	布山歯科医院	77-6388[三郷]
	塔の原内川医院	81-2121[明科]
	根津内科医院	82-8382[穂高]
16日	あさひ内科クリニック	50-8075[豊科]
	丸山歯科医院	72-2202[豊科]
	村山医院	82-2101[穂高]
23日	武田内科クリニック	88-6500[穂高]
	土屋クリニック	71-1811[豊科]
	アルプス歯科クリニック	77-8901[三郷]
29日	追分クリニック	82-2129[穂高]
	高橋医院	82-2561[穂高]
	中萱医院	77-2130[三郷]
昭和の日	堀金歯科医院	72-6975[堀金]
	せき泌尿器科クリニック	82-0666[穂高]
	ふじもり医院	72-2011[豊科]
30日	白木医院	77-2134[三郷]
	有明歯科	88-8689[穂高]
	古川医院	82-4385[穂高]
30日	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773[豊科]
	ももせクリニック	77-1188[三郷]
	山田歯科医院	73-7575[豊科]

※診療時間:9:00>>17:00まで
(歯科医院は正午まで)

※当番医は変更になる場合があります。

あづみの子育てレポート No.3

肌と肌でふれあって リラックス

ベビーマッサージ
3/2(木) 穂高北部児童館



穂高北部児童館で開かれたベビーマッサージに生後1～5カ月の赤ちゃんとお母さんの4組が参加しました。講師の手つきを真似しながら、オイルを使って足、手、おなか、背中の順に優しく触れ、赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しみました。

今回が2回目の参加で、お風呂上がりにクリームを塗る時に取り入れているという竹花加奈恵さんは、「今回も楽しそうにしているので参加してよかった」と娘のしゅのちゃんを優しくマッサージしていました。



トピックス

紙おむつの処理にもえるごみ専用指定袋をプレゼント！

市では、2歳未満の乳幼児の保護者にもえるごみ専用指定袋を配布しています。申請期限は2歳に到達する日の前日までで、乳幼児1人につき1回申請することができます。ぜひ、紙おむつ等の処理に役立ててください。(1歳未満は100枚、1歳以上2歳未満は50枚)



申請方法など
詳しくはこちらへ

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
7 (金) お話し会 11:00～11:15	10 (月) ひよこ農園 ジャガイモを植えよう 10:00～10:30	11 (火) 令和5年度キッズパーク 堀金新規説明登録会 10:30～11:30	7 (金) おはなし会 20 11:00～11:20 (木)	ファミリーサポート 登録会 15 (土) 場所:堀金老人福祉センター 10:30～11:30
14 (金) 育児相談&身体測定 &よみかせ 9:30～12:00 おしゃべりタイム～ 18 (火) 4月で1歳になるお子 さん集まれ!!～ 10:30～11:30	21 (金) 絵本と工作 10:30～11:00	17 (月) 育児相談・身体測定日 10:00～11:45	15 (土) クライミング教室 10:00～11:30	音楽で遊ぼう 18 (火) 場所:堀金老人福祉センター 10:30～11:30 ファミサポについて聞 いてみよう 28 (金) 場所:穂高西部児童館 11:00～11:30
21 (金) 4月生まれ ハッピーバースデー 10:30～11:30	28 (金) 育児相談・身体測定 10:00～12:00	21 (金) ツインズ広場 10:30～11:30	19 (水) みんなで学ぼう 10:00～11:30	
		25 (火) キッズパーク「はじま るよ」2歳以上児 10:30～11:30	20 (木) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	
		26 (水) キッズパーク「はじま るよ」1歳児 10:30～11:30		
		27 (木) キッズパーク「はじま るよ」0歳児 10:30～11:30		



市 HP
子育て情報



児童館・
ファミサポ
情報



図書館
イベント情報



4月の母乳・育児相談

(母乳相談は要予約) 健康推進課 TEL 81-0711

会場	豊科保健センター	穂高保健センター	三郷保健センター
日時	10日(月)・24日(月)	13日(木)	18日(火)

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



4月の図書館 ワクワク・ドキドキおはなし会

場所	内容	日程	時間
中央図書館 TEL 84-0111	おはなしのとびら	5・12・19・26(水)	10:30～
豊科図書館 TEL 71-4022	ちいさいたんぼぼ	21日(金)	11:00～
	おはなしたんぼぼ	21日(金)	16:30～
三郷図書館 TEL 76-3078	ポケットの会	8日(土)	10:30～
	おはなし会	27日(木)	11:00～
堀金図書館 TEL 72-3601	おはなしのへや	18日(火)	10:30～
	おりがみのへや	26日(水)	16:30～
明科図書館 TEL 62・1122	子どもと大人のおはなし会	29日(土)	11:00～

4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
14 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	7 (金) おはなし会 21 11:00～ (金)	21 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	19 おはなしの会 (水) 11:00～11:20	7 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00
24 おはなし会 (月) 11:00～11:20	10 おはなし会 (月) 11:00～	20 ママキッズピクス (木) 10:30～11:00	21 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	7 ほっとカフェ (金) 11:15～12:00
ごっこあそび 27 おべんとうをつくって (木) 公園に行こう! 10:30～11:30	14 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	ふれあい農園 ジャガイモの植付け 14 (金) 10:00～11:00	へんしん!! 21 手形・足形アート (金) 10:30～11:30	24 おはなし会 (月) 11:00～11:20
	みんなで学ぼう 18 「ヨガ」 (火) ～呼吸してますか?～ 10:30～11:30		みんなあつまれ 25 「春を探そう!」 (火) 10:30～11:30	

安曇野市生きもの調査

探そう！身近な動植物

豊かな自然に恵まれた安曇野には多様な生きものがすんでいます。市では、市内の動植物を把握し環境保護などの政策にいかすため、4月から生きもの調査を行います。皆さんからの情報をお待ちしています。

環境課 TEL 71・2492



生きもの調査とは？

市内の身近な生きものや外国から来た生きものなどを調査し、外来種の駆除や生物の保護など豊かな安曇野の環境保護に役立てます。今回の調査は、第1回（平成19年）、第2回（平成24）、第3回（平成30）に続き4回目となります。

前回の結果は？

前回の調査では、調査対象66種のうち、61種1299件の情報が集まり、対象種以外も300種以上、1000件を超える情報が寄せられました。ツバメやシナノタンポポ、サワガニなどの身近な生きもの分布やアレチウリやオオキンケイギクなどの外来種の様子が把握できました。

今回はどんな調査？

これまでの結果と比較して市内の身近な生きものの変化を調べます。対象種は、水辺で見られる生きもの26種、里地で見られる生きもの24種、里山で見られる生きもの16種の合計66種です。なかには希少な生きものや外来種も含まれています。

寄せられた情報は、調査終了後にまとめて公開します。また結果報告会を令和6年2月に予定しています。身近な生きものを探しながら安曇野の自然を肌で感じるチャンスです。たくさんの情報をお待ちしています。

生きものを見つけたら

対象の生きものを見つけた場合は、以下のように記録しFAX・メール・郵便いずれかの方法で同課へ提出ください。

- 見つけた「生きもの」の名前
- 見つけた年月日または時期
- 見つけた場所（メッシュ番号）

赤い四角の中で見つけた場合は、
メッシュ番号「T-11」となります。

※調査マップは市役所・市ホームページから入手できます！

- 見つけた時の状況や様子



調査マップ(イメージ)

報告・問い合わせは、
環境課へ！
TEL: 0263-71-2492
FAX: 0263-72-3176
E-Mail:
kankyou@city.azumino.nagano.jp

市ホームページはこちら
(調査に関する情報、
記録用紙などを公開中！)



プレ講座 自然観察会 開催



調査方法の説明や調査対象となる生きものの見分け方などについて説明するプレ講座や自然観察会を行います。詳しくは市 HP ^{ホームページ} をご覧ください。

■プレ講座

④4月22日(土)10:30~12:30
 ⑤自然体験交流センター「せせらぎ」
 ⑥3月27日(月)からながの電子申請サービス(右上2次元コード)から

■自然観察会

第1回(5月27日開催予定)
 第2回(7月頃開催予定)
 第3回(9月頃開催予定)



あづみ野生きもの見つけ隊の募集

生きもの調査に積極的に参加いただける人を「あづみ野生きもの見つけ隊」として募集します。参加者には、隊員証やバッジを配布します。



ヒクイナ
(絶滅危惧Ⅰ類)



ササユリ
(絶滅危惧Ⅰ類)



シロマダラ
(情報不足)



ながの電子
申請サービス

Interview

父と一緒に身近な場所で 生きものの変化を感じたい

矢花 沙織さん (12・明科)



生きものを追いかけて体力づくり

平成30年に行った第3回の調査に参加し、明科を主なフィールドとして日々調査を続けている矢花さん。生きもの調査への思いを聞きました。

一番好きな昆虫はオオムラサキと話す矢花さん。保育園のころから生きものが好きで、自宅近くで昆虫を探しています。小さい頃から体が弱く風邪をひきやすかったこともあり、好きな自然の中を歩き回って、丈夫な体を作りたいと思います。前回の生きもの調査に参加しました。前回は、地元明科の犀川や長峰山など身近な場所を中心に調査しました。生きものが好きな父親と一緒に出掛けることが多く、「知らない生きものを見つけた

前回との変化を楽しみたい

時に教えてもらい覚えるのが楽しい」と生きもの調査の魅力を話します。生きものを夢中で追いかけて、自然の中を歩き回っているうちに、体力がつき、「今年度はほとんど風邪をひきませんでした」と笑います。

今回の調査では、「新しい生きものを見つけるのはもちろん、前回と同じ場所を歩いて変化を比較したい」「最後の日ギリギリまで、地元を中心に歩き、いろいろな生きものを調べつくしたい」と意気込みを語ります。矢花さんは、最近、犀川などに生息する鳥の観察も始め、昆虫以外にも、生きもの調査の幅を広げています。

希少種の情報もお寄せください

市の「希少な生きもの」などを整理した安曇野市版レッドデータブックを平成26年に作成しました。

作成してから10年近くが過ぎ、市の自然環境や生息・生育する動植物にも変化がみられています。最新の状況を反映するため、現在、レッドリストの改訂を進めています。

改訂にあたり、市内の希少種の情報も集めています。希少な動植物に関する情報をながの電子申請サービス(左記2次元コード)からお寄せください。ササユリやヒクイナなどの絶滅危惧種や、シロマダラなど観察例がまれな種について幅広く情報を集めています。詳しくは市 HP ^{ホームページ} をご覧ください。

4月からスタート

多様性を尊重し合う

共生社会づくり計画

閩人権共生課

TEL 71・2406



誰一人取り残さない世界のために

平成27年、国連サミットにて全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されているSDGsでは、前文で「誰一人取り残さない」と理念を掲げています。

現在、ジェンダー、格差、教育、貧困など、人権と密接に関わるさまざまな問題が生じています。格差や貧困は、途上国だけでなく、日本を含めた先進国でも問題になっています。日本は、人権条約の実施を監視する条約機関から多くの勧告を受けていることから、人権政策に対して国際社会の声に耳を傾け、どのように取り組んでいくかが問われています。

すべての人が暮らしやすい安曇野へ

安曇野には、子どもから高齢者までさまざまな人が暮らしています。その中には障がいのある人、外国籍の人、生きづらさを抱えている皆さんがいます。

市は令和4年4月、すべての人が多様性を認め合い責任を分かち合い、自分らしく暮らせる社会づくりを目指し「市男女共同参画推進条例」を「市多様性を尊重し合う共生社会づくり条例」に改正しました。そして、令和5年度から令和9年度までに行う取り組みを目標ごとにま

基本理念

- ・人権の尊重
- ・多様性を活かした持続可能な地域づくり
- ・活躍の推進

本計画では、市多様性を尊重し合う共生社会づくり条例に掲げた3つの基本理念に基づき、すべての人が認め合い責任を分かち合い自分らしく暮らせる共生社会を目指します。

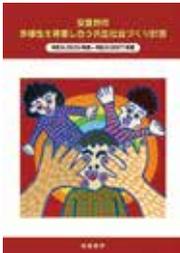
目指す社会像

市民、事業者、教育関係者、行政の共通認識を深め、共に進めていくため、本計画の目指す社会像として「誰もが輝ける共生社会 安曇野」を掲げます。

3つの基本方針

1. 男女共同参画・多様な性を尊重するまちづくり
2. 多文化共生のまちづくり
3. ユニバーサルデザイン(UD)のまちづくり

計画書の表紙絵



安曇野市在住のアーティスト カミジョウミカさんに表紙絵と各章の扉絵4枚の計5作品を描いていただきました。計画書は市HPでご覧いただけます。概要版は、市役所、支所、図書館、公民館で閲覧できます。

Interview

地域で活躍する皆さんに共生社会への思いを聞きました。



フリーペーパー「hanpo」メンバー
石田 悠真さん

認め合える ポジティブな環境に

自分の性自認に違和感を持ち、実は社会の中で性にまつわる生きづらさを感じている人は身近にいます。安曇野のような地方では都会に比べて「ここにいる」ということを言い出しにくい特性があると感じています。この計画をきっかけにすべての人が、初対面の人とのコミュニケーションのように「もっと知りたい」という気持ちで認め合えるポジティブな環境になって欲しいと思っています。10年後には誰もが認め合いながら生活できる先進的な地域になるように私もインターネットなどのメディアを通じて発信していきます。



ベトナム人エンジニア
チャン ドウック ヒエップさん

国籍を越えた仲間を 作りたい

3年前に日本で暮らし始めたころは、言葉や手続きはもちろんですが、慣れ親しんだベトナムの食材を探すのが大変でした。慣れない環境でも同僚や日本語教室で出会った人たちと一緒に問題を解決しながら生活することで、今では安曇野での暮らしが充実しています。もっと多くの皆さんと関わり、学びたいことが沢山ありますが、外国人ということから敬遠されることも少なくありません。この計画をきっかけに安曇野の皆さんともしっかり仲が深まる機会が増えることを期待しています。



市身体障がい者福祉協会
森下 右里子さん

フラットな関係を築いて 安心できる生活を

障がい者や認知症の人とその家族は生活上の壁を感じる事が多く、オープンな気持ちで暮らすことがなかなか難しいと感じています。これを解決するためには、物理的なUD化とともに心のUD化も大切だと思います。1つ1つの気づきと工夫を広げ、「困っている人を助けなきゃいけない」「見なきゃいけない」と個人で悩むのではなく、フラットな関係を作っていくことが大切だと思っています。この計画が誰もが安心して暮らせる社会への第一歩になればと期待しています。

参加者募集

性の多様性を学ぶためのセミナー LGBTと社会



回 4月25日(火) 13:30~15:00

場 市役所4階大会議室

講 宮井麻由子さん(唐澤佳秀法律事務所 弁護士)

費 無料

申 4月14日(金)までにながの電子申請サービスで
(右上2次元コードから)

問 人権共生課 TEL71-2406

※共生社会とは
性別、性的指向・性自認、国籍や民族の違い、障がいの有無等にかかわらず、全ての人の人権が尊重され、あらゆる分野で、誰もが自分らしく輝ける社会が、市の考える「共生社会」です。

とめた「安曇野市多様性を尊重し合う共生社会づくり計画」を策定しました。
計画では「男女共同参画・多様な性を尊重するまちづくり」「ユニバーサルデザインのまちづくり」の3つの基本方針に、計29の成果指標と、計115の具体的な施策を示し、本年4月から共生社会へのスタートを切ります。

画 面の先の海外へ 魅力を発信

2月19日 台湾向け大糸線オンラインイベント



大糸線などで働くJR 松本運輸区の運転士や車掌の皆さんが沿線の魅力を海外に発信するJAPAN RAIL CLUB 台湾オンラインイベントが、大王わさび農場を中継場所に行われました。当日は、運輸区の皆さんがレポーターやカメラマンを務め、クイズを交えて北アルプスや穂高神社、安曇野産米で作った日本酒、わさびなどを紹介。中継先の台湾のホテル（ホテルメトロポリタン プレミア 台北）には、日本が好きな約100人の皆さんが参加し、日本酒やわさびを試食しながら中継を楽しんでいました。

レポーターを担当した三澤春薫さんは「業務の中で外国の方も増えてきていると感じている。安曇野の水のおいしさ、景観の良さを感じてもらえたら」と話しました。

北 アルプスから神話の世界を映画に

3月4日 狂気山脈パイロットフィルムイベント



動画サイトなどで注目を集めているクトゥルフ神話^{※1}TRPG^{※2}。その人気シナリオ「狂気山脈～邪神の山嶺～」を原案とするアニメ映画のパイロット版の上映会と作者で松本市在住のまだら牛さんのトークショーが開かれました。当日は、全国から訪れた約170人が作品づくりのこだわりや思いなどの話に聞き入っていました。まだら牛さんは「効果音を実際に山の中で録音するなどリアルにこだわっている。このパイロット版が新たなスタート。完成に向けて頑張っていきたい」と作品への思いを語りました。新潟県南魚沼市から親子で訪れた勝又咲希さん(14)は「ずっとこの作品を応援している。作者に直接気持ちを伝えられて嬉しい」と熱い思いを話しました。

※1 20世紀にアメリカで創作された小説をもとにした架空の神話
 ※2 テーブルトーク・アールピージーの略：人との会話とルールを使って遊ぶ「対話型」のゲーム

地 域おこし協力隊の活動を知る 体験交流型イベント

3月12日 地域おこし協力隊in明科北

都市部から移住し、安曇野の魅力発信に取り組む地域おこし協力隊の3人が、活動の様子や成果を発信するイベントが明科北認定こども園で開かれました。会場では、3人がそれぞれ取り組む自然保育のブランディングと天蚕のブランディングをテーマに、天蚕糸を使った糸かけアートづくりやベンガラ染めのワークショップのほか、動画の上映やパネル展示が行われました。訪れた人たちは、体験や隊員との交流を楽しみながら取り組みへの理解を深めました。親子でベンガラ染めを体験した松島穂波さん(7)は「お母さんと同じ色の染料を使ったのに全く違う柄になって面白かった。他の人が作ったものを見て、どうしたらこの模様になるのか考えるのも楽しい」と話してくれました。



▼主人公のぼぼんが、たんぼぼの船で安曇野の空へ飛んでいく、心あたたまる物語。下画は、穂高神社のお舟まつりがモチーフになった絵本のシーン。



デビュー作
「たんぼぼのふね」
2023年3月に新装版として世界文化社より刊行

絵本で届ける癒しの気持ち

安曇野で育った作者の
優しさ溢れる絵本

まるやま あやかさん (穂高)



▲絵本原画展・朗読会 (絵本美術館 森のおうち)



▲オリジナルぬり絵のワークショップ
(穂高交流学習センター「みらい」)

どこが懐かしく、優しい描写と豊かな表現が見る人の心を温める絵本作家・まるやまあやかさん。5年前、ふるさと安曇野を創作拠点にとUターン。絵本創作のほか、市の図書館や市内美術館などで原画展や朗読会、ぬり絵のワークショップなど、年齢を問わず、絵本に親しみが深まる取組みに積極的に関わっています。

ページをめくるたびにワクワク感を

絵本作家として駆け出しだった頃、自身が子どものことを十分に理解していないことに気づき、保育施設に勤務したというまるやまさん。保育の経験は、子どもならではの仕草や感性・行動を、間近で学ぶ貴重なものとなり、今では自身の幼き日

の記憶や体験と共に作品作りの大切な基礎になっているといいます。

「ページをめくるたびに、いつしか絵本の主人公の目線になっていく、そんな主人公が味わうワクワクドキドキ感を読み手に感じてもらえる作品作りを心掛けています」と絵本作りへの思いを話します。

絵本は、癒しを届ける手紙

普段、絵本を読んであげる側の保護者に、たまにはお子さんと一緒に聞く側になってもらい、ほんの少しの癒しの時間が提供できればと読み聞かせなどに携わっているまるやまさん。

「絵本は作者から読み手・聞き手に向けた癒しの手紙。私の作品が知らない誰かの癒しになれば嬉しい」とほほ笑みます。

記憶・体験のすべてが私の個性

「水や空気もおいしく、ちょっと出かければ森があり、四季を感じる安曇野は作家にとって魅力的で贅沢な創作拠点。親しみのあるこの街で、幼い時に父と出かけた穂高神社のお舟まつりや妹と外で遊んだ記憶、そして今では地域の方々との関わりや休日夫婦で楽しむ森散策、安曇野に

あるすべてが絵本作家としての私の個性」と話します。

まるやまさんの絵本は、表現豊かで優しく、どこことなく安曇野の空気を感ぜられます。

MEMO

◎ 作品紹介

まるやまあやかさんが作成した市図書館キャラクターの「ぼぼん」。市図書館の魅力と

親しみを多くの方に伝えるため誕生しました。

◎ 影響を受けた絵本作家

・リスバート・ツヴェルガー
・林明子



1982年安曇野に生まれ、9歳から油絵を習いはじめる。美術大学に入学し、2006年卒業制作の「たんぼぼのふね」で第7回ピンポイント絵本コンペ入賞、第13回新風舎えほん大賞の大賞受賞。



◀まるやま あやかさん
公式WEBサイト

あづみの

次回発行

No.355は4月19日発行です。

編集後記

◆先日ハーフマラソンに初出場しました。運営ボランティアや沿道で応援してくれる皆さんの声援が何より嬉しく、元気をもらえることを実感。安曇野ハーフマラソンでは運営スタッフとして最後の一人まで声援を送ろうと思います。皆さんもぜひ!

◆先日、光城山でフクジュソウが咲いているのを見つけました。春の足音を感じながら歩いていると滑って転倒!春の暖かさに浮かれ過ぎず、自分の足元をしっかり見て行動したいと思います。

◆天蚕糸は、先人たちが古くから受け継いできた由緒ある安曇野の伝統産業。伝統は、伝える人がいなければ途絶えてしまいます。小学校での取り組みをはじめ多くの人が天蚕を未来へつなごうとしている姿を見て、わが街の伝統を誇りに思いました。

◆「狂犬病予防防集団注射と犬の登録」の背景写真にと実家の愛犬をモデルに写真撮影。4年前、保護犬だったところ縁あって家族に。今では一緒に住む先輩ネコと共に家族の笑顔の中心的存在です。「そうだ!実家に行こう!」記事を書きながら思いが募ります。

2023年3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96,466人(-63)

男46,851人(-27) 女49,615人(-36)

41,248世帯(+15)

本庁舎夜間時間延長窓口 4月11日(火)

17:15 >> 20:00

休日開庁日 3月26日(日)・4月23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3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

4月以降の

(3月14日現在)

新型コロナウイルスワクチン接種情報

新型コロナウイルスワクチンの接種が無料でできる期間が令和6年3月まで延長されました。令和5年度の接種時期や対象者などは下記のとおりです。

☎健康推進課 TEL 71-2470



春開始接種 (5~8月)

■対象

下記ア~ウで初回接種を終了した人

※年2回(春・秋)の接種が可能です

ア.高齢者(65歳以上) イ.基礎疾患がある人(5~64歳)

ウ.医療従事者・介護従事者等

秋開始接種 (9月以降)

■対象

初回接種を終了した5歳以上のすべての人

※上記ア~ウ以外の方は年1回の接種となります

高齢者や基礎疾患のある人、初回接種未完了の人のみ**努力義務**となります。

通年接種

■対象

ア.生後6カ月~4歳(初回接種)

イ.5~11歳(追加接種)

ウ.初回接種未完了の人(5歳以上)



ご注意ください!

12~64歳の基礎疾患などをお持ちでない人で、まだオミクロン株対応のワクチンで接種を受けていない人は、令和5年5月8日~8月の間は接種を受けることができなくなります。接種を希望される場合は4月下旬までに接種を受けてください。

※市では、令和4年10月1日から追加接種として、オミクロン株対応のワクチンを使用しています。

3月13日から

マスク着用は個人の判断が基本に

国の方針により、マスクの着用は個人の判断に委ねることになりました。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう配慮をお願いします。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため

下記の場面では注意しましょう。

周囲に感染を広げないために

マスクを着用しましょう

- ・医療機関の受診時や高齢者施設などを訪問する時
- ・通勤ラッシュ時など混雑した電車やバスに乗車する時

感染から自分を守るために

マスク着用が効果的です

- ・高齢者、基礎疾患がある人、妊婦など重症化リスクの高い人が感染拡大時に混雑した場所に行く時