

特集

「認知症を知り、見守る ～支えられている人、支える人～」

楽しんでつながろう！

「市民活動フェスタ 2023 開催」

オレンジキャンペーン



©2018「おばあば、だいじょうぶ」製作委員会

9月の「世界アルツハイマー月間」に併せ、認知症への理解を深める活動「オレンジキャンペーン」を行います。

☎中央地域包括支援センター Tel. 72-9986



認知症を題材にした映画
「おばあば、だいじょうぶ」上映会

📅9月16日(土) 開場9:00 上映9:30~11:20
📍穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
👤100人(当日先着順)
📌上映会に合わせて認知症に関する展示も行います。

図書館特設コーナー

市内5つの図書館に特設コーナーを設け、認知症に関する本を提示します。
📅9月16日(土)~29日(金)

認知症に関する展示

オレンジキャンペーンの活動紹介や認知症に関する展示を行います。
📅9月21日(木)~29日(金) 📍市役所1階西側

地域に支えられている実感
おばあちゃんの日課は朝と夕方の散歩です。自宅からそれほど遠くない畑へ様子を見に、毎日同ルートで、同じルーティン。しかしある日、おばあちゃんは迷子になってしまいました。たまたま近所のおじさんが「ねえさん、どうしたかいね?」と声をかけてくれたおかげで大事には至りませんでした。
自宅から畑までに住む近所の人、おばあちゃんが認知症だということを知っています。伝えたわけではありませんが、徐々に分かってくれていったという感覚です。いつも遠目におばあちゃんを見守ってくれて、それが本当にありがたく、安心します。地域の皆さんに支えられているということを実感しています。

見守りシールをもっと知ってほしい
見守りシールには「安曇野市」という表記があります。それだけで、この人は安曇野市から来たことが分かります。認知症の人が行方不明になると、思いもよらないところで発見されることがあります。そのようなとき、このシール一つで家族と市に連絡が入ります。家族はそれだけで安心感が増します。見守りシールは、認知症の人にとってのお守りです。このシールの意味を多くの人に理解してもらい、認知症の人を支えてもらえたらありがたいです。
そして、見守りシールを貼っている人を見かけたときは、まずはそっと様子を見かけたり、声をかけてください。そして様子がおかしいと思ったら「何か困ったことはありませんか?」と声を掛けてもらえたらありがたいです。



認知症の母の様子を語る Aさん

本人も家族も葛藤している
しっかり者で物事をきちんとこなしていたわが家のおばあちゃんは今、見守りシールを貼った物を身に付けています。3年ほど前、保険の手続きをしていた時、自分の名前が書けなかったことがきっかけで医療機関を受診しました。医師から告げられた「認知症」という診断結果を、おばあちゃんと私たち家族は複雑な思いで聞いていました。
認知症は、診断を受けた日から病状が表れるものではありません。日を追うごとに今までできていたことができなくなってくる病気で、投薬や生活スタイルによっては進行を遅らせられるともい

家族の一員だから
わが家では、今でも料理と洗濯はおばあちゃんの役割としてやってもらっています。おばあちゃんは手の込んだ料理が得意で、昔よく煮物などを作ってくれました。それが、徐々に味の濃い煮物が減り、味のない煮物ばかりになります。自分自身も「私ほとんどい

本人も家族も葛藤している
「お守りの「見守りシール」」
地域に支えられて

支えられている人、支える人
住み慣れた地域で安心して暮らしたいという願いは、だれもが持っている気持ちです。それは、認知症になっても同じです。そのために必要な周囲の人の理解と支え。今月号では、認知症の人の家族の思いや地域で支えるための取り組みを紹介します。



見守りシールで見守りの協力を

右記2次元コードから手順をご確認ください。

☎高齢者介護課 Tel. 71-2474



ご家族
シールを取得し、洋服や持ち物に貼り付けておく
必ず事前にご相談の上、申請書を高齢者介護課へ提出してください。

市民の皆さん
シールを付けた人が困った様子のとき、声掛けと2次元コードの読み取りを
事前登録した連絡先に発見メールが自動転送されます。2次元コードが読み込めなくてもシールに記載の番号(右図 AA0000)を市や警察に教えてください。



見守りシール原寸大

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や本人、家族への対応について正しい知識を学びます。講座修了者には、認知症サポーターカードとオレンジリングを交付します。

①9月26日(火) ①10:00～12:00
②14:00～16:00 ③19:00～21:00

場 市役所4階大会議室 対 市内在住・在勤者
定 各40人程度(先着順)

申 8月30日(水)から9月19日(火)に
ながの電子申請サービス(右記2
次元コード)または電話で

問 高齢者介護課
Tel 71-2474



これらの課題の解決の鍵を握るのは、地域の皆さんです。認知症の人や家族が安心して暮らすためには、近所に住む皆さんや友人などの理解や支えが大切です。今の状況でできることを、いろんな立場の人が少しずつ協力していくことが、認知症を「地域で支える」ために大切な一歩です。認知症の人への対応や関わり方に迷ったときは、認知症サポーター養成講座が効果的です。

カフェの運営においても、施設単位での開催が難しいのであれば、サポーターの皆さんにお手伝いしてもらったことで開催できるかもしれません。それに、サポーターの皆さん自身も認知症とそれを取り巻く人々の状況を学ぶ機会にもなります。サポーターの皆さんの活動の窓口を広げ、活躍の場を増やす取り組みができたらと思います。

オレンジカフェが活躍の場に

もともと市内には各地域に2カ所ずつくらいカフェがありました。コロナ禍の3年間でその数は少なくなりましたが、オレンジカフェは山吹もそうですが、カフェの利用者の多くが高齢者であるため、密を避けながらのカフェの開催は難しい状況でした。この状況が長く続いた結果、コロナ前までカフェを開催していた施設も運営体制が整わず、カフェの開催を望む声に応えられない現状が課題となっています。

オレンジカフェが少ない!?

しかし、間もなく新型コロナウイルス感染症がまん延したため、カフェの開催を自粛し、毎月ニュースレターを発行したり、相談や問い合わせに広く対応していました。

気持ちを共有する場

私たちが運営するオレンジカフェ山吹は、平成31年2月にスタートし、定期的に開催していました。レクリエーションをしたり、市の出前講座を受講したりと、日々の生活に潤いを与えられるような取り組みをしていました。参加者の大半はロピテル一日市場の入居者ですが、内容によっては市内各地から参加者が訪れてくれました。

気持ちを共有する場

オレンジカフェ(以下「カフェ」といふ)とは、認知症の人や家族、身近な人の息抜きの場所であるとともに、認知症のことをより多くの人に知ってもらう場所です。集まってお茶を飲むだけの場所ではなく、「困ったな」「話を聞いてもらいたい」などの悩みを抱えた人が集い、専門スタッフが相談を受けたり、専門機関へつないだりする機能を持っています。

私たちが運営するオレンジカフェ山吹は、平成31年2月にスタートし、定期的に開催していました。レクリエーションをしたり、市の出前講座を受講したりと、日々の生活に潤いを与えられるような取り組みをしていました。参加者の大半はロピテル一日市場の入居者ですが、内容によっては市内各地から参加者が訪れてくれました。

オレンジカフェが持つ機能

認知症の人やその家族などの拠り所となっているオレンジカフェ。スタッフの1人としてカフェの企画・運営に携わっている河野幸恵さんに、取り組みと課題を聞きました。

オレンジカフェ ～地域で支える～



社会福祉法人七つの鐘
河野 幸恵 さん

【PROFILE】

社会福祉士/介護福祉士/保育士
特養やデイサービスのスタッフを経て2019年からロピテル一日市場の中で開催しているオレンジカフェ山吹の企画・運営に携わっている。

それぞれに合った支え方を考える

認知症になったとしても、自分らしく家族の一員としての役割を持って過ごしていくためにどんなフォローが必要かということ、本人や家族と一緒に考えていけたらと思います。支え方は1つではありません。それぞれに合った支え方を一緒に考える人が増え、みんなが暮らしやすい地域になればと思います。

オレンジカフェ山吹も、支えるための選択肢の1つとして、地域に根付いていけるように活動を続けていきたいと思っています。

寄せられる相談の多くは、認知症の人との関わり方や、頭では理解しているけれど介護の中でたまにイライラなど。やり場のないモヤモヤ感や葛藤を誰かと共有したい、悩みを共感できる人と話したいというものでした。

カフェに来る目的はさまざまです。同じ悩みを持つ人同士が集まって話をすることだけで、「来てよかった」「気持ち楽になった」と思ってもらえるような手助けができたらと心掛けています。



●女性が活躍できる社会をめざして

太田市長と阿部知事、エムケー精工株式会社（千曲市）の丸山将一社長の3人が発起人となり、「女性が選ばれる長野県を目指すリーダーの会」を設立するにあたり、7月7日、県庁で会見を開き、企業や団体の代表等に向けて参加を呼びかけました。

この会では、働く女性が自分らしく職業生活を送れる社会を目指し、県内企業、法人や自治体のリーダーが課題を共有し、各組織で女性管理

職の登用や男性の育児休業の取得促進に取り組みます。太田市長は「男女が協力し合って働く環境づくりが必要。市では女性管理職の割合と男性の育児休業取得率の向上に取り組む」「阿部知事は「女性が活躍できる環境を整えるためには、リーダーの意識が重要」と話しました。

同会では、8月4日までメンバーを募集。9月14日に長野市内で初回ミーティングを開きます。



会見で趣意書を掲げる発起人。太田市長(左)、阿部知事(中央)、丸山社長(右)

●安曇野の特産品をPR

太田市長とJAあづみの千國茂組合長らが7月22日から4泊5日でシンガポールに渡航し、オール安曇野体制で市の特産品をPRしました。

市長が海外でトップセールスを実施するのは今回が初めて。24日には現地の日本食レストランを貸し切って試食会が開かれました。安曇野市産のワサビ、信州サーモン、ソバ、タマネギなどを使った料理や、ワイン、リングジュースなどが振る舞われ、参加した現地の飲食店や小売・卸売業の関係者や報道機関、インフルエンサーなど約30人から好評を得



安曇野産の食材を使った料理を楽しむ参加者

シンガポールトップセールス

たことに、太田市長は手応えを感じていました。

シンガポールは東南アジアの重要市場であるとともに、空路や船便の交通結節点。現地では健康志向も高まっていることを踏まえ、主に富裕層をターゲットに安曇野産の質の高い農産物の販路拡大を目指します。11月から12月には、シンガポール繁華街にある商業施設内の日系スーパーで「あづみのフェア」が開催されることとなり、試食会で提供した農産物のほかリングゴや米、日本酒が紹介される予定です。

●アクセスと交通安全の向上へ

ラウンドアバウト 環状交差点開通式

市内2カ所目となるラウンドアバウトが豊科南穂高の市道に完成しました。8月7日、開通式が行われ、市や安曇野警察署、地元区長、地権者、施工業者ら13人が開通を祝いました。太田市長は「開通により、広域的なアクセスの向上が図られるようになった。周辺道路の整備も円滑に進めていきたい」とあいさつしました。

完成したラウンドアバウトは、直径32メートルで、総事業費は3億600万円。財源には国の交通安全対策補助金を充てています。ラウンドアバウトは交差点内が時計回りの一方通行になる円形交差点。環道には徐行で進入し、環道から出る際は直前でウインカーを出します。信号機に頼らない交通システムのため、停電時でも混乱することなく通行できます。また、交差点に入るすべての車両が同じ方向に回る



上：テープカットをして開通を祝う
下：開通したラウンドアバウトで通り始め

ため、通常の交差点に比べ車両間の交錯が少なくなり交通事故の減少が見込まれます。

この交差点は、豊科北小学校、北中学校の児童生徒の通学路となっており、学校への交通安全教室を計画しており、22日の始業式には、市と安曇野警察署で、通学時間にあわせて現地で交通安全全啓発を行いました。

市発注の優良建設工事7件を表彰

市は7月19日、令和4年度に完成した市発注の建設工事120件のうち、優れた工事成績を取めた7件を表彰しました。代表者へ表彰状を手渡した太田市長は「難度の高い工事を無事に完成させ、品質の高い施工にご尽力いただいたことに感謝したい」とあいさつ。受賞者代表の北野建設株式会社松本支店執行役員支店長・上原秀さんは「安曇野市の発展に少しでも尽力できるよう、今後も協力していきたい」と応じました。

受賞者は次の皆さんです。(敬称略)

▷山崎建設株式会社▷横山建設株式会社▷北野・佐原特定建設工事共同企業体(北野建設株式会社安曇野営業所・株式会社佐原建設)▷株式会社アイネット安曇野営業所▷武井・横山特定建設工事共同企業体(株式会社武井組・横山建設株式会社)▷株式会社武井組▷有限会社ニッコウ



表彰された事業者の皆さん

表敬訪問 大豆生産で農林水産大臣賞受賞

穂高柏原の農業・安田大樹さんが、第51回全国豆類経営改善共励会の大豆家族経営の部で最高位の農林水産大臣賞を受賞しました。6月27日に学士会館(東京都千代田区)で表彰式が行われ、7月19日、市役所を訪れ太田市長に喜びを報告しました。



表彰状を掲げる太田市長(左)と安田さん(右)

アウトドア拠点通信

安曇野市東部アウトドア拠点整備基本構想の策定に向けて 第1回基本構想策定委員会と3つの分科会を開催

6月14日(水)、市は安曇野市東部アウトドア拠点整備基本構想策定委員会の第1回目を開きました。委員会は太田市長をはじめ、国・県の河川管理者や、大学教授、カヌー競技元日本代表選手ら有識者など15人で構成しています。

この拠点は、カヌーなど水辺のアクティビティを中心に、東山のトレッキングなど各種アウトドアを通じて、過疎指定を受けた明科地域を活性化しようと市が整備を目指すものです。市ではアウトドアや地域に関連する団体等の意見を幅広く把握するため、「水」「里山」「地域連携」の3つの分科会も設け、

その初回を7月8日、11日の2日間に分け開きました。今後、分科会等の意見を参考に策定委員会で拠点の内容を検討し、年度内には基本構想をまとめる予定です。



6月14日の第1回策定委員会

安曇野には豊かな産業や文化の源となる河川や水路が多く流れています。西側地域は、烏川や中房川によって作られた複合扇状地と河川の周りに作られた氾濫原が広がっています。また、高瀬川、穂高川、犀川は押野崎と呼ばれる三川合流で一本の流れになり、犀川・千曲川・信濃川と名前を変えて日本海へ注ぎます。

河川や水路は、私たちの日常生活を支えている反面、大雨や台風の際には水害として生活を脅かす危険性があります。過去の水害などを教訓に市では、国や県などの関係機関と協力し流域治水の取り組みや災害への備えを行っています。

しかし近年、数時間にわたって局地的な豪雨が起る線状降水帯の発生やゲリラ豪雨などによって過去に経験したことのない水害が全国各地で発生しています。特に大雨が多くなるこれからの季節は、市内でも内水氾濫や土砂災害が起こる可能性が高まります。今月号では、いざというときのために家庭できる備えをインタビューとともに紹介します。

内水氾濫とは？

住宅地などに降った雨が河川等に排水できずに発生する現象を内水氾濫といいます。これにより家屋や耕地などが浸水する被害を内水被害といいます。内水氾濫を防止・軽減する主な対策として、雨水貯留施設の整備や排水ポンプでくみ上げ川に排水するなどの方法があります。



本川や支川の水位が高くなった時などに雨水が排水できず、水路等から雨水があふれます。

樋門・樋管とは？

堤防の中に水路を通し、逆流防止用のゲートを付けた施設のことです。堤防の居住地側の雨水や水田の水などが大きな川に合流する場合、合流する川の水位が高くなった時に水が居住地側に逆流しないようにする機能があります。



下押野樋門

注目情報①

秋開始接種

新型コロナワクチン接種情報 (8月4日時点)



令和5年「秋開始接種」が9月から実施される予定です。詳細は、国から詳しい内容が発表され次第、市HPなどでお知らせします。

- 対象
初回接種(1・2回目接種)を終了した5歳以上の人
- 予約・接種開始日
市HPなどでお知らせします。
※接種券到着後はコールセンターへの電話につながりにくい場合があります。少し時間をおいて予約をお願いします。
- 使用するワクチン
オミクロン株 XBB.1.5 対応 1価ワクチン (予定)
- 接種券の発送
▷送付した全ての接種券で接種が終了している人
9月以降、接種できる時期に合わせて順次発送する予定です。
▷3回目以降の未使用の接種券をお持ちの人
お手持ちの接種券で予約・接種ができます。(新たに案内通知や接種券は送付しません)
▷3回目以降の追加接種用接種券を紛失した場合
ながの電子申請サービス(右記2次元コード)で再発行申請または健康推進課へ問い合わせください。
- 問い合わせ
健康推進課 Tel.71-2470



ご注意ください

- 「春開始接種」は9月19日まで:対象は重症化リスクの高い人(65歳以上、基礎疾患のある5歳~64歳)、医療機関・高齢者施設などの従事者です。
- 初回接種(5歳以上)、乳幼児接種(生後6か月から4歳)は令和6年3月31日までです。

注目情報②

~知事が安曇野へやってくる~

知事との県民対話集会

問政策経営課 Tel.71-2401



「対話と共創」の県政を推進する阿部知事が、県民の皆さんと語り合う「知事との県民対話集会」を開催します。知事と対話ができる貴重な機会ですのでぜひご参加ください。

- 日時 9月9日(土) 午前10時30分~正午
- 場所 市役所4階大会議室
- テーマ 移住者に選ばれ続ける信州安曇野
- 定員 80人(先着順)
- 申し込み 9月4日(月)までに電話または、ながの電子申請サービス(上記2次元コード)で



「しあわせ信州創造プラン3.0」(2023~2027年度)を策定しました

県では、総合5か年計画である「しあわせ信州創造プラン3.0」を策定しました。あわせて、松本地域がめざす姿や、重点的に取り組む政策を示した「松本地域計画」を策定しています。

しあわせ信州創造 検索

INFORMATION ~いざというときのために~

防災マップで浸水想定区域図の確認を！



河川が氾濫した場合に想定される浸水の深さと範囲を色分けして示したものが浸水想定区域図です。安全な避難のために防災マップでお住まいの場所や職場などをあらかじめ確認することをおすすめします。

浸水想定区域図は
あづみのマップからも確認できます



マイ・タイムラインを作成しよう

マイ・タイムラインとは、台風や大雨などの風水害時に家族構成や生活状況に合わせて、「いつ」「誰が」「何を」するのかを発災前にあらかじめ考えておく防災行動計画のことです。いざという時に慌ててしまわないために事前に避難行動を整理しておくことで安心です。

問危機管理課 Tel.71-2119

マイ・タイムラインシートはこちらから



INTERVIEW

日常の備えと最新情報の確認が身を守るための鍵

千曲川河川事務所では、「千曲川・犀川流域(緊急対応)タイムライン」の運用を令和2年9月から開始しました。流域全体で危機感を共有し早期の対応を実施できる体制を93の防災機関(国・県・自治体等)で構築しています。

また、「マイ・タイムライン」については、住民の皆さん向けに講習会を開き、作成支援をしています。さらに、身近な雨の状況、川の水位や河川のライブカメラ映像などをリアルタイムでお知らせするウェブサイトの活用を推進しています。

水害は、地震などとは違い、気象情報や川の情報などをリアルタイムに入手することができます。最新の情報を確認し、行動することが大切です。

ライブ映像 川の水位情報



国土交通省北陸地方整備局
千曲川河川事務所
小林 拓海さん



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

8月の納期限は8月31日(月)

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、水道料金(穂高・三郷地域)、下水道使用料(豊科・堀金・明科地域)

市議会9月定例会

議会の傍聴にお越しください。本会議の様子は議会HP、あづみ野テレビでライブ中継します。
8月30日(水)～9月22日(金)
午前10時～(予定)
場内 市役所3階議場
開議会事務局
TEL 71・2156



特定小型原動機付自転車のナンバープレートを交付開始

「特定小型原動機付自転車」の創設に伴い、一定基準に該当する電動キックボード等の登録に対しナンバープレートを交付します。

ナンバープレートを交付します。すでに従来のナンバープレートをお持ちの人も交換を受け付けます。詳しくは市HPをご覧ください。
開議務課
TEL 71・2484



マイナンバーカードの交付申請三郷支所に出張申請窓口を設置

期間中は証明写真の無料撮影も行います。ぜひこの機会をご利用ください。
9月4日(月)～15日(金)
午前9時～午後4時
場三郷支所ロビー
持本人確認書類、交付申請書(ある人) 開市民課
TEL 71・2489



シェイクアウト訓練

「ござー!」というとき、自らの命を守る行動を身に付けるためにシェイクアウト訓練を実施します。
9月2日(土) 午前8時30分～
①午前8時30分に防災行政無線、市



不用食器回収・配布

家庭にある不用な食器を回収し、希望者に無償配布します。
10月1日(日) 午前9時～
※雨天中止
場県民豊科運動広場
回収する食器
皿・丼・茶わん・湯のみ・急須などの食器(事業所から出るものや、ガラス製・プラスチック製・金属製の



食器は回収しません。食器の配布
食器は10月1日の「もったいない市」及び環境フェアで配布します。詳細は来月号の広報もしくは市HPを確認ください。
開環境課
TEL 71・2490



事業者向け物価高騰支援金 申請期限は8月31日(木)まで

物価高騰の影響を受け、原材料費・仕入値が増加した事業者向けの支援金申請期限が迫っています。対象の事業者の皆さんは忘れずに申請してください。
8月31日(木)までに申請書類を市商工会へ直接または郵送で(消印有効)。申請書の入手方法など詳細は開商工労政課
TEL 71・2041



宝くじの助成金で備品を整備

古厩区では、(一財)自治総合センターの「コミュニティ助成事業」を活用し、古厩会館にエアコンを整備しました。この事業は宝くじ受託事業収入を財源とし、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、市町村の住みよいまちづくりの推進に役立っています。
開地域づくり課
TEL 71・2494



住宅・土地統計調査

調査対象地域には、8月下旬に案内チラシを配布します。調査対象となる世帯へは、9月中旬から調査員が調査票を持参しますので、ご協力をお願いします。調査の内容、方法などの詳細は市HPをご覧ください。
開政策経営課
TEL 71・2469



子育て・健康

公立保育施設等自由見学会

来年度の入園を検討している家庭を対象に見学会を開催します。
9月4日(月)・5日(火)

開子ども園幼稚園課
TEL 71・2256



情報 1

ひとりで悩まず ご相談ください

8月23日(水)～29日(火)は、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間です。いじめや暴力、インターネットでのトラブルなどは、ひとりで悩まず、勇気を出して相談してください。相談は無料で秘密は守られます。
■子どもの人権110番
TEL 0120-007-110
(平日は8:30～19:00、休日は10:00～17:00)



■LINE じんけん相談
下記の二次元コードから「SNS 人権相談」を友だち追加して相談してください。
開人権共生課 TEL 71-2406

情報 2

人権擁護委員の着任

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、7月から次の委員が着任しました。
(敬称略)【豊科】福田紀久子
開人権共生課 TEL 71-2406



お詫びと訂正

358号(7月19日発行)24ページ右上ポンプ操法大会の記事小型ポンプ操法の部優勝チーム
【誤】第9分団第1部
【正】第9分団第3部
お詫びして訂正いたします。

相続 贈与 遺言 9月20日(水) 9:00～17:00
ご希望の方は事前にお電話にてご予約ください!
初回無料「相続相談会」開催!!
佐々木会計事務所
TEL 0263-82-8210

新車の軽自動車 1.1万円
Koyo 株式会社 光洋
TEL 0263-27-0003

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。

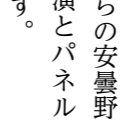
9月1日からオンライン公開
児童クラブ入所説明

令和6年度に児童クラブへ入所を希望する児童の保護者向けの説明をオンラインで公開します。(入所説明会は開催しません)
親子とも家庭支援課
TEL 71・2078



「安曇野で育む自然保育」講演会

子どもが地域と自然との関わりで育ち、得られるものやこれからの安曇野の自然保育のすがたの講演とパネルディスカッションを行います。
10月1日(日)
午後1時～3時30分
穂穂高公民館講堂
講者 汐見稔幸さん(東京大学名誉教授、全国保育士養成協議会会長、日本保育学会理事)
費無料 定200人
9月27日(水)までに、ながの電子申請サービスまたは電話で
問 ごと園幼稚園課
TEL 71・2256



結核検診 9月6日(水)から開始

検診車が市内の公民館、穂高保健センターなどを巡回して結核検診を行います。



イベント

市民スポーツ祭ゴルフ大会

種目別競技会のゴルフ大会を開催します。
10月25日(水)
場 豊科カントリー倶楽部
内 前半9ホールストロークプレー
▽新ペリア方式の成績により各部位まで表彰
対市内在住・勤務者、市内出身者
費 1万9500円(キャディーフィー付きの場合1万3150円)
定 40組160人(先着順)
10月10日(火)までに申込書を市スポーツ協会事務局へ直接・ファクス(FAX 88・3516)・郵送いづれかの

情報 3 屋外広告物の点検を

9月1日～10日は「屋外広告物適正化旬間」です。身の回りの広告物の点検をお願いします。

点検のポイント

- ☑ 本体や取り付け部の変形・腐食
- ☑ ねじのさび・緩み
- ☑ 表示面の破損・汚れ
- ☑ 照明の取り付け状態 など
- ☒ 一定規模以上の屋外広告物を表示・設置・デザインの変更をするときは許可が必要です。また、建物を25平方メートル超塗装するときは、事前に景観条例の届出の提出が必要です。

問 建築住宅課 TEL 71-2242



情報 4 命を守る住宅用火災警報器 取り付けましたか? 点検しましたか?

- ① 取り付けて安心 「まさか!」の火事。万が一の時にでも、住警器があればいち早く火災を知らせてくれます。
- ② 点検して安心 10年を目安に交換が必要です。「設置年月」、「製造年」を確認ください。問 住警器の設置場所などの相談は、最寄りの消防署まで。

住宅用火災警報器 10年を目安に取り替えましょう!!

ますので結核検診票を持参のうえお越しください。65歳以上の人は1年に1回結核検診を受けることが感染症法で義務付けられています。なお、本年度健診や人間ドック等で肺がんCT検査、または胸部レントゲン検査を受けた人は不要です。
9月6日(水)～9月28日(木)
※日程等は、市HPをご確認ください。
対 65歳以上の方(令和6年3月31日時点) 費無料
問 健康推進課
TEL 81・0713



募集

新規就農者住宅の入居者

新規就農者住宅の入居者を募集します。
内 募集件数: 2LDK・平屋1戸
▽住所: 三郷小倉1330番地3A棟
▽家賃: 月額1万5000円
▽入居期間: 原則5年以内
対 市内で就農して5年以内の人または3年以内に市内で就農することが確実な農業研修者※詳細は市HPをご確認ください。
9月8日(金)までに電話で
他 応募多数の場合は、営農計画書等で入居者を決定します。

▽物件の内覧を希望する場合はご連絡ください。
問 農政課
TEL 71・2429



農産物・特産品等 海外テスト販売参加事業者

11月にシンガポールのローカルスーパーで農産物、特産品、加工品をテスト販売する事業者等を募集します。
対 市内で農産物を生産している事業者
▽市内に事業所を有し、農産物を使用した加工品を製造している事業者
定 5者(選考)
費 出品料無料(現地渡航を希望する場合は自己負担)
9月6日(水)までに申込書を農政課へ直接。申込書の入手や詳細は市HPをご覧ください。
問 農政課
TEL 71・2430



寄せ植えコンテスト参加グループ

寄せ植えコンテストに参加するグループを募集します。
10月21日(土)
午前10時～正午
場 市役所本庁舎駐車場
内 コンテストは事前講習から、一斉植栽、審査、作品展示までを行います。

講座・教室

第3回自然観察会

農地で見られる生きものを観察します。
9月30日(土)午前9時30分から正午
※天候等により、中止・変更等あり
場 穂高牧の農地
対 未就学児・小学生は保護者同伴
講 浅川行雄さん他 費無料
定 30人程度(抽選)
申 8月28日(月)から9月6日(水)に
がの電子申請サービスで、ながの電子サービスが利用出来ない場合は、問い合わせください。
問 環境課
TEL 71・2492



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、住まいのお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 建設業部会 安心相談窓口 ☎0263-72-2986 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

「障害年金」をご存じですか? 手帳の有無は問いません 障害年金を受給できるにもかかわらず、「受給していない方」が多くいらっしゃいます。もしかして...と思われた方はご相談ください。浅川社会保険労務士事務所 [代表/社会保険労務士 浅川 知己] 安曇野市穂高5072 https://asakawa-office.jp TEL.0263-82-6739

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。

あかしの農産物加工交流ひろば

「えべや」の催し

料理教室「フライパンピザ」
 ①9月6日(水)・9月17日(日)
 午前10時～正午
 ②えべや 講えべやスタッフ
 ③1500円 ④10人(先着順)
 ⑤8月29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)
 ⑥子ども同伴での参加も可
 ⑦問農政課
 ⑧TEL71・2430



農業女子向け体験講座
 安曇野の夏秋いちごを知る会

夏秋いちごのハウスの見学後、安曇野産の農産物を使ったランチを食べながら同年代の農家と交流します。
 ①10月6日(金)午前9時～午後1時ごろ
 ②おむね40代までの女性農業者
 ③山田太一さん(なないろ農園)
 ④三森雄太さん(パーラーつばめ)
 ⑤1000円 ⑥10人(抽選)
 ⑦8月31日(木)までにながの電子申請サービスまたはメールで。詳細はHPをご確認ください。
 ⑧問安曇野市農業再生協議会
 ⑨TEL71・2430



収益アップのための農業塾

少量多品目栽培のノウハウを学びます。
 ①10月4日、②10月18日、③11月8日、④12月6日、⑤12月20日
 水曜日 午後2時～4時
 ⑥場内役所3階会議室
 ⑦①世界や日本の野菜・果物の歴史・食の変遷②野菜ソムリエから見た食とは③野菜・果物(品目)特徴・見分け④多品目生産のメリットと販路開拓・農産加工⑤野菜・果物の特徴を活かしたワークショップ
 ⑧全5回参加できる農業者
 ⑨講中村敏樹さん(有コスモファーム)
 ⑩無料 ⑪20人程度(先着順)
 ⑫9月15日(金)までに電話で
 ⑬問農政課
 ⑭TEL71・2427



オンラインモデル日本語教室

日常生活をするうえで役立つ日本語をオンライン(ZOOM)で学びます。
 ①9月28日～2月22日(全15回)
 ②毎週木曜日、午後7時～8時30分
 ③無料 ④20人(先着順)
 ⑤9月7日(木)までにながの電子申請サービスから。詳細はHPをご確認ください。
 ⑥問生涯学習課
 ⑦TEL71・2466



豊科高等学校開放講座

打って、投げて!! ボールで遊ぼう!!
 柔らかいボールを打ったり、投げたりして遊びます。
 ①10月2日(月)、11月6日(月)
 ②午後5時～6時(雨天中止)
 ③場豊科高校北グラウンド
 ④対未就学児小学生 講関島資浩さん
 ⑤無料 ⑥10人(先着順)
 ⑦9月15日(金)から講師へ電話(TEL090・1503・3932)または電子メール(mskjm.18@gmail.com)で
 ⑧問生涯学習課
 ⑨TEL71・2466



介護予防・日常生活支援総合事業
 サービスA従事者研修参加者

介護予防・日常生活支援総合事業のうち、サービスA(緩和した基準によるサービス)従事者研修の参加者を募集します。

①▽1日目・10月11日(水) 午前9時15分～午後4時30分
 ②▽2日目・10月12日(木) 午前9時15分～午後0時15分
 ③場豊科交流学習センター「きぼう」学習室1
 ④対介護福祉士、介護職員従事者研修等修了者でない人で、サービスAへの従事を予定している人または関心のある人
 ⑤※従事には2日間の研修と、実務経験のある有資格者同伴の現地実習(360分)が必要です。
 ⑥無料 ⑦各15人(抽選)
 ⑧9月27日(水)までに申込書を高齢者介護課へ直接または市HPのながの電子申請サービスから。申込書は同課窓口・市HPから入手できます。
 ⑨問高齢者介護課
 ⑩TEL71・2474



広報あづみのをスマホで

無料アプリ「マチイロ」でも簡単に広報紙が読めます。市HPの新着情報も一目でわかります。ダウンロードは下記2次元コードから。



問秘書広報課
 TEL71-2424

広報あづみの朗読版

広報あづみのは音声データでもお楽しみいただけます。市HPに広報あづみの朗読版として公開していますのでご利用ください。



問秘書広報課
 TEL71-2424

一般介護予防教室参加者の募集

下表のとおり介護予防教室を開催します。

教室名	日時	場所	内容	対象	費用	定員	申し込み
お口いきいきアップ教室(明科教室)	9月20日～11月22日 水曜日・全6回 10:00～11:30	明科総合福祉センターあいらず	口の機能低下の改善方法など、口の健康について学ぶ教室。 今後、豊科、穂高、堀金で開催予定。	おむね65歳以上の人		各10人(先着順)	
フィットネスバイク教室 運動強度 中程度	9月26日～12月26日 火曜日・全12回 13:30～	ANCアリーナ	室内でフィットネスバイク(自転車型運動器具)を使用しながら、身体機能の維持・向上を図る教室。	おむね65歳以上の人(関節疾患のある人は要相談。医師から運動制限の指示がある人は不可)	無料	15人(抽選)	8月29日(火)から9月1日(金)に電話で

問高齢者介護課
 TEL71・2474



ANCアリーナ

共通事項 対高校生以上 ①ANCアリーナへ電話(TEL73-1600)で
 ②持動きやすい服装、運動用シューズ、飲み物、タオル

かんたん痩せるエクササイズ

①日毎週火曜日14:00～15:00
 ②場スタジオ
 ③講栗澤穂乃花さん(MFPマットピラティスインストラクター)
 ④費1000円 ⑤定16人(先着順)
 ⑥持上記に加え、ヨガマット

ほぐしピラティス

①日毎週金曜日11:00～12:00
 ②場会議室
 ③講栗澤穂乃花さん(MFPマットピラティスインストラクター)
 ④費2000円 ⑤定5人(先着順)
 ⑥持上記に加え、ヨガマット

バレトン教室

①日毎週木曜日14:00～15:00
 ②場スタジオ
 ③講太田美帆さん(株式会社ZERO)
 ④費1000円 ⑤定20人(先着順)

第6回

小説『安曇野』の登場人物を知ろう!



きのした しろひこ
 木下 尚江
 (提供:松本市歴史の里)

「安曇野」の作者、白井吉見は第一部のあとがきで「主要人物は、木下尚江を中心に、中村屋夫妻、荻原守衛、研成義塾の井口喜源治の五人である」と述べています。「中心」とあるとおり、尚江は幾度となく小説に登場。その尚江の生涯は68歳で閉じますが、37歳までの前半生と、それ以降の後半生とに大きく分かれます。

松本市出身の尚江は、東京専門学校(現・早稲田大学)を卒業後、地元で新聞記者や弁護士として活躍。

邂逅と対話の安曇野紀行
 「木下尚江ゆかりの場所」

北深志天白町に、下級士族の長男として生まれた尚江は、奨励社の準備会が開智学校で開かれたとき、その五年生であった。
 (小説『安曇野』第一部 その六より引用)

木下尚江が生まれた松本市北深志には「木下尚江出生の地」の看板、「松本市歴史の里」(松本市島立)では移築復元された尚江の生家を見ることができます。安曇野市内で尚江ゆかりの場所を探すことは難しいですが、安曇野市も望める松本市城山には木下尚江顕彰碑(写真参照)があります。碑には尚江の辞世の句「何一つもたて行くこそ故さとの無為の国へのみやげなるらし」が彫られています。



その後、東京で毎日新聞の記者となり、足尾銅山鉱毒事件問題や普通選挙運動に取り組みました。幸徳秋水らと、日本最初の社会主義政党である社会民主党を結成。1904年に始まった日露戦争では非戦運動を展開しました。
 しかし、1906年に最愛の母を亡くした絶望から毎日新聞を退社し、社会主義運動からも退くようになります。心の安定を求めて岡田虎二郎の岡田式静坐法入門。当時、荻原守衛が突然亡くなり、息子も亡くして失意にあった相馬良(黒光)に岡田式静坐法を紹介するなど、中村屋や相馬夫妻との交流は続きました。

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	シルバーカフェ安曇野 作品展	9月2日(土)～10日(日) 9:00～17:00 場1階企画展示室	費無料(常設展は有料)
	第12回白鳥写真愛好会写真展	9月15日(金)～24日(日) 9:00～17:00 場1階企画展示室	
安曇野高橋節郎記念美術館 TEL 81-3030	ちんきん漆パネル加飾講座	9月2日(土)13:00～16:00 9月3日(日)9:30～15:30 場主屋	費4,000円 定10人(先着順) 申8月29日(火)から電話で
	漆塗りはし加飾講座	9月18日(月・祝)、10月22日(日) 13:00～16:00 場主屋	費2,500円 定10人(先着順) 申8月29日(火)から電話で
安曇野市文書館 TEL 71-5123 FAX 71-5127	講座「里山の観音信仰—古文書にみる栗尾山満願寺の心象風景—」 園逸見大悟(市文化課職員)	9月24日(日)13:30～15:00 場堀金公民館講堂	費無料 定100人(先着順) 申8月28日(月)から電話、ファクス、電子メールで
☒bunshokan @city.azumino. nagano.jp	ここから始める古文書解説 「読んでみよう、くずし字」講座 園松澤果穂(市文化課職員)、 地域資料調査員	10月2日・16日・30日、11月13日 ・27日(月曜日) 10:00～12:00 場2階講義室	費500円 定15人(先着順) 申8月28日(月)から電話、ファクス、電子メールで

■休館日、開館時間などは各施設へお問合せください

安曇野市文書館後期企画展 「文書館開館5周年記念—受け継がれる地域資料—」



文書館が収蔵する地域資料の中から、新たに発見された資料や代表的な資料を紹介し、地域資料調査の歩みを振り返ります。

9月14日(木)
▶12月28日(木)



開館時間 9:00▶17:00
休館日 土曜日・祝日
入館料 無料 ☎TEL71-5123



「家の墓」が多数並ぶ霊園(穂高墓地公園)

お墓のあり方は、社会の変化や家のあり方とともに大きく変化しています。草が繁茂し荒れ果てた墓も目立つようになり、子どもがいないなど、自分の死後のお墓の管理を心配する人もいます。永代供養墓などの継承を必要としない墓も増えていきます。

ただ近頃は、家族のあり方の多様化、少子高齢化によって、「家の墓」を守ることが困難になってきています。草が繁茂し荒れ果てた墓も目立つようになり、子どもがいないなど、自分の死後のお墓の管理を心配する人もいます。永代供養墓などの継承を必要としない墓も増えていきます。

市誌編さん委員会
委員長 原 明芳

コラム 市誌編さんだより 第14回 「家の墓」の行く末

安曇野高橋節郎記念美術館

開館20周年記念展

あなたの節郎

普段見ることのできない貴重な個人コレクションと、県下の公立美術館等に収蔵されている作品を紹介する特別展です。地域とともに歩んだ20年を振り返ります。

9月14日(木)▶12月10日(日)

安曇野高橋節郎記念美術館
Takahashi Setsuro Art Museum of Azumino

開館時間 9:00▶17:00 入館料 一般620円
問い合わせ TEL81-3030



高橋節郎《麗日》1995年 穂高神社蔵



特別展オープニング 生誕記念コンサート「歌は世界を結ぶ」

9月17日(日)
13:30～15:00
場主屋
費要入館料
定100人(当日先着順)

演奏者
ナターリア・コズローヴァさん(ソプラノ)
/ウクライナ出身
西尾 知子さん(ピアノ)/大阪府出身

東京藝大安曇野 AIR
年輪スタンプ
制作講座



会場周辺の森を散策し集めた枝を、断面の年輪を浮き立たせるように加工し、スタンプを作ります。

9月16日(土)
13:00～16:00
場鐘の鳴る丘集会所
講白井仁美さん(木工作家)
費無料
定10人(先着順)
申8月29日(火)から9月12日(火)に
電話で
☎文化課 TEL71-2463

京都芸術大学芸術教育プロジェクト 作品展示



瓜生山学園京都芸術大学大学院生が、市内を探訪し制作した作品を展覧します。豊科北中学校美術部と共同制作した作品も展示します。

9月17日(日)～24日(日) ☎文化課 TEL71-2463
場穂高交流学習センター「みらい」
安曇野高橋節郎記念美術館、豊科近代美術館ほか

Voice プロジェクト指導者 京都芸術大学教授 保科 豊巳さん



本プロジェクトは、次世代の文化中心地の形成を目指して、クリエイティブな人材を育成し、発想力のある明るい未来地域を創出することを目的とし取り組むものです。現代の若者の赤裸々な感情が伝わり、才能の芽生えがみえる作品展示となるでしょう。



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
子ども	三郷まなび隊③ 古代へのタイムスリップ・平出遺跡 平出遺跡で博物館見学や火起こし、的当てなどを体験します。 講師 塩尻市平出博物館職員	9月2日(土) 8:00~17:00 場 三郷公民館集合・解散	対 小学4~6年生と保護者 費 無料(別途入館料等) 定 24人(先着順)	9月24日(木)から電話で 問 三郷公民館 Tel.77-2109
	ふるさとたんけん隊③ 高瀬川たんけん 高瀬川を上流に向かってバスでたどり、大町エネルギー博物館の見学とプラネタリウムの鑑賞をします。	9月30日(土) 9:00~16:00 場 明科公民館集合・解散	対 小学生と保護者 費 小学生500円 保護者700円 定 20人(先着順) 持 弁当、水筒、雨具	9月25日(月)・26日(火)に 電話で 問 明科公民館 Tel.62-4605
歴史・文化	出会い・ふれあい・生きがいセミナー 「絵地図を楽しむ」 近世・近代に描かれた絵地図を読み解きながら、安曇野の歴史散歩をします。 講師 原明芳(豊科郷土博物館館長)	9月8日(金) 13:30~15:00 場 豊科公民館大会議室	費 無料 定 70人(当日先着順)	9月4日(月)・5日(火)に 電話で 問 豊科公民館 Tel.72-2158
	堀金のお宝発見講座 「緊急提言 今こそ祭り(祀り)を大事にしたい」 開催の危機にある岩原の担ぎ舟祭事の大切さと存続について考えます。 講師 百瀬新治さん(前豊科郷土博物館館長)	9月12日(火) 19:00~20:30 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	9月4日(月)・5日(火)に 電話で 問 堀金公民館 Tel.72-5796
	ふるさと探訪講座③ 豊科地域の伝説の舞台を訪ねる 氏神の禁忌や狐に化かされた話など、昭和時代初めに採録された豊科地域の伝説の舞台をバスで訪ねます。 講師 山田真一(公民館職員)	9月14日(木) 8:30~11:30 場 豊科公民館集合・解散	費 200円 定 15人(先着順) 持 飲み物	8月30日(水)から9月5日(火)に 電話で 問 豊科公民館 Tel.72-2158
	拾ヶ堰サイクルツーリズム 往復30kmの拾ヶ堰沿いを自転車で巡り、歴史と仕組みを学びます。 講師 山田賢一(堀金公民館館長)	9月16日(土) 7:30~13:00 ※雨天時は17日(日)に延期 場 堀金支所集合	対 小学4年生以上 費 200円 定 10人(先着順) 持 自転車	8月28日(月)から9月8日(金)に 電話で 問 堀金公民館 Tel.72-5796
健康・スポーツ	豊科の宝② 「上ノ山窯跡群~明らかにになった土器づくりのムラと古代の信濃~」 豊科田沢の山中にあった長野県下有数の土器づくりのムラについて、出土遺物を見ながら学びます。 講師 山田真一(公民館職員)	9月19日(火) 13:30~15:00 場 豊科公民館大会議室	費 無料 定 70人(当日先着順)	9月4日(月)・5日(火)に 電話で 問 豊科公民館 Tel.72-2158
	ふるさと探訪講座④ 道祖神と大黒天の宝庫・安曇野 現地編 安曇野は道祖神と大黒天の像碑が混在する特異な地域。招福の神同士のせめぎあいの現場をバスで訪ねます。 講師 窪田雅之さん(松本市文書館)	9月27日(水) 8:30~11:30 場 豊科公民館集合	費 200円 定 15人(先着順) 持 飲み物	9月11日(月)から15日(金)に 電話で 問 豊科公民館 Tel.72-2158
	三郷の宝教室② 廃仏毀釈と立ち直る寺院 冊子「三郷の宝」をもとに、明治維新以後の三郷地域における廃仏毀釈と立ち直る寺院について学びます。 講師 逸見大悟(市文化課職員)	9月27日(水) 10:00~11:30 場 三郷公民館講堂	費 無料 定 50人(当日先着順) 持 冊子「三郷の宝」(無い人にお渡しします)	9月4日(月)・5日(火)に 電話で 問 三郷公民館 Tel.77-2109
健康・スポーツ	健康づくり講座 ファイブコグ検査で脳活 脳の5つの機能をチェックするファイブコグ検査を行い、脳の活性化や認知症予防について学びます。 講師 市高齢者介護課職員	▷検査:9月6日(水) 10:00~12:00 ▷結果解説:10月3日(火) 10:00~12:00 場 明科公民館講堂	費 無料	9月6日(水)から10月3日(火)に 電話で 問 明科公民館 Tel.62-4605
	カヌー体験教室 アクティブに楽しくカヌーを体験します。 講師 大沢勇治さん(安曇水群主宰者)	9月9日(土) 9:00~12:00 場 明科公民館集合	費 200円 定 15人(先着順) 持 運動靴、着替え、飲み物、タオル	8月28日(月)・29日(火)に 電話で 問 明科公民館 Tel.62-4605
	健康麻雀教室 第2回 認知症予防に良いとされる麻雀を楽しみます。初心者から愛好者まで、どなたでも参加できます。 講師 安井邦夫(明科公民館館長)	9月19日(火) 13:00~17:00 場 明科公民館講義室	費 200円 定 12人(先着順)	9月11日(月)・12日(火)に 電話で 問 明科公民館 Tel.62-4605

講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
くらし	初めてのスマホ教室 事前に皆さんの困りごとを聞き、解決方法を学びます。 講師 県長寿社会開発センター職員、スマホ販売店スタッフ	9月13日(水) 13:00~16:00 場 穂高公民館第3会議室	費 200円 定 20人(先着順)	8月30日(水)・31日(木)に 電話で 問 穂高公民館 Tel.82-5970
	防災講座 自主防災の役割 地域の防災活動の要・自主防災組織の役割や平時と災害時の活動について学びます。 講師 市危機管理課職員	9月29日(金) 14:00~15:00 場 明科公民館講義室	費 無料	9月4日(月)・5日(火)に 電話で 問 明科公民館 Tel.62-4605
自然・環境	中房温泉自然観察会 中房温泉と国の天然記念物「膠状珪酸と珪華」を学び、普段は体験できない焼山散策や地熱料理体験をします。 講師 百瀬孝仁さん(中房温泉社長)、齊藤雄太・高山裕司(市職員)	9月26日(火) 予備日10月3日(火) 7:30~16:00 場 穂高公民館駐車場集合・解散	費 2,300円(昼食の地鶏カレー代、入浴料) 定 20人(抽選) 持 卵、ジャガイモ	9月4日(月)・5日(火)に 電話で 問 穂高公民館 Tel.82-5970
	拾ヶ堰クリーン大作戦 コミュニティスクール事業の地域学校協働活動の一環として、堀金小学校5・6年生と一緒に拾ヶ堰の清掃を行います。	10月4日(水) 9:30~11:30 ※雨天時は11日(水)に延期 場 堀金小学校北側駐車場集合	費 無料 持 長靴、手袋、帽子、バケツ、飲み物、タオル	8月28日(月)から9月22日(金)に 電話で 問 堀金公民館 Tel.72-5796

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。

秋のやさしいダンス教室 いつまでも健康に暮らすために、楽しいレクダンスやフォークダンスを踊りませんか。	9月1日~29日 金曜日・全5回 19:00~21:00 場 穂高公民館講堂	費 1回200円 定 20人程度 持 上履き、飲み物	9月1日(金)までに電話で(当日受付可) 問 安曇野市フォークダンス協会・清水晴子さん Tel.82-2091
「隠された十字架」輪読会 梅原猛著「隠された十字架」を輪読します。	9月7日(木)10:00~11:30 場 穂高公民館第1会議室	費 500円	問 梅原猛を読む会・山崎清子さん Tel.82-3250
秋・コスモスの花フェスタ 里山文化ゾーンでは、オレンジ色に染める一面のキバナコスモス花畑、田園文化ゾーンでは常念岳を借景に咲く色とりどりのコスモスの開花リレー、また本年は新たに穂高口の見晴らしの丘でシエナレモンの花壇も楽しめます。期間中はさまざまなイベントも開催します。	9月9日(土)~10月15日(日) 場 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区	費 要入園料(敬老の日は65歳以上の入園無料)	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
ココクルポッチャクラブ練習会 ポッチャは、障がいの有無や年齢に関係なく楽しめるスポーツです。一緒にポッチャを楽しみませんか。見学だけでも歓迎です。	9月17日(日) 13:15~15:00(毎月1回) 場 堀金公民館講堂	対 小学生以上 費 無料	9月17日(日)から10月15日(日)に 電話で 問 堀金公民館 Tel.72-5796
Welcome Baby ~育児休暇中の幸せな時間のつくり方を考えてみませんか?~ 新しく家族を迎えると生活スタイルが一変します。出産後の夫婦の役割や息抜き時間のつくり方など、ワークショップ形式で考えます。	9月30日(土)13:00~14:30 場 堀金公民館会議室1	対 出産を迎える夫婦 費 無料 定 12組(要申込)	9月30日(土)から10月15日(日)に 電話で 問 安曇野地区助産師会 外館和恵さん Tel.080-6937-3472
健康と食の講座 ~安曇野づくしの食卓~ 料理研究家の横山タカ子さんを講師に迎え、「あづみの食卓(和食編)」から健康と食に関する話を聞きます。	11月16日(木)9:30~12:30 場 豊科ふれあいホール	対 60歳以上のシルバー人材センターに興味がある人 費 無料 定 20人(先着順) 持 飲み物	11月16日(木)から11月22日(木)に 電話または同センターHPから 問 (公社)安曇野シルバー人材センター Tel.72-5800



地域文化祭 開催・作品募集



10月から文化祭が開かれます。現在、出展作品や芸能発表会への出演者を募集しています。出展・出演の応募用紙は各公民館または市HPで入手できます。詳しくは各公民館へ問合せください。皆さんの出展と来場をお待ちしています。

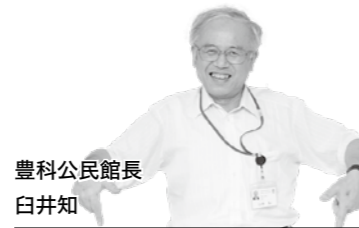
豊科

申込期限 9月15日(金)

豊科公民館 Tel 72-2158

- 菊花展
10月26日(木)～11月3日(金) 9:00～16:00
場豊科公民館前庭
- 華道展・書道展
11月3日(金)～5日(日) 9:00～17:00
※5日は15:00まで
場豊科交流学習センター「きぼう」
- 芸能発表会
11月3日(金) 9:00～15:00
場豊科公民館ホール
- 短歌大会・俳句大会
《短歌》11月11日(土)《俳句》11月12日(日)
場豊科公民館大会議室

- 美術・一般作品展
10月28日(土)・29日(日) 9:00～17:00
※29日は15:00まで
場豊科公民館
- 本年は、芸能発表会への小中学生の出演が再開されにぎわいが戻ってきます。ピアノリレーコンサートも同期間に開催します。皆さんの発表を楽しみにしています。



豊科公民館長
白井知

- ピアノリレーコンサート
11月19日(日)9:00～12:00 場豊科公民館ホール
9月27日(水)から10月18日(水)

穂高

申込期限 9月25日(月)

穂高公民館 Tel 82-5970

- 盆栽・山野草展
10月20日(金)～22日(日) 9:00～16:00
※22日は15:00まで
場穂高神社
- 総合美術展
10月27日(金)～29日(日) 9:00～17:00
※29日は15:00まで
場穂高総合体育館
- 芸能まつり
カラオケ:10月27日(金) 9:00～14:00
一部:10月28日(土) 9:30～15:00
二部:10月29日(日) 9:00～12:00
場穂高公民館講堂

- あづみ野菊花展
10月28日(土)～11月12日(日)
9:00～17:00 ※12日は15:00まで
場穂高神社



穂高公民館長
早川正美

幅広い年齢の皆さんが活動するサークルの発表などが一挙に集まる3日間。子どもからお年寄りまで誰もが心がほっこり、元気が出る文化祭をお待ちしています。

明科

申込期限 9月29日(金)

明科公民館 Tel 62-4605

- 【共通事項】場明科公民館講堂(作品展示のみ明科公民館)
- 作品展示
11月3日(金)～5日(日)
9:00～17:00 ※5日は15:00まで
 - 歌声ひろば
11月3日(金)
13:00～15:00

- お楽しみサロン
11月4日(土)
10:00～15:00
- 芸能発表会
11月5日(日)
10:00～14:00



明科公民館長
安井邦夫

地域のコミュニティの力を生かしたイベントが目白押しです。キッズダンスやピアノの演奏などが楽しめるお楽しみサロンにぜひお越しください。

三郷

申込期限 8月31日(木)

三郷公民館 Tel 77-2109

- 文化産業展
10月13日(金)～15日(日) 9:00～19:00
※13日は13:00から、15日は15:00まで
場三郷公民館
- ふれあいコンサート
10月28日(土) 9:00～12:30
場三郷中学校講堂
- 菊花展
10月30日(月)～11月6日(月) 9:00～21:00
※6日は15:00まで
場三郷公民館ロビー

- 芸能発表会
11月4日(土) 9:00～15:00
場三郷公民館講堂



三郷公民館長
藤松伸二郎

「ふれあおう 楽しい 三郷祭」をテーマに新しい風を取り入れて心機一転みんなでつながりましょう。出展と来場をお待ちしています。

堀金

申込期限 《団体》8月25日(金)《個人》9月29日(金)《短歌・俳句》9月1日(金)

堀金公民館 Tel 72-5796

- 作品展
10月27日(金)～29日(日)
9:00～18:00
※29日は15:00まで
場堀金総合体育館メインアリーナ
※出展希望団体は8月29日(火)の実行委員会に参加してください。

- 芸能発表会
10月28日(土) 11:30～17:00
場堀金総合体育館サブアリーナ



堀金公民館長
山田賢一

地域コミュニティ機能の低下が叫ばれている中、新たな価値と創造を追究していく場でありたいと考えています。皆さんのご参加をお待ちしております。

市民運動会代替イベント ロゲイニング大会

地図をもとに制限時間内にチェックポイントを回り得点を競うスポーツロゲイニング。豊科地域・明科地域では、市民運動会の代替イベントとしてロゲイニング大会を開催します。三郷・堀金地域で開催予定の市民運動会は9月号でお知らせします。

【共通事項】費無料 定なし 持スマホ 飲み物、補給食など
9月29日(金)までに下記2次元コードからまたは申込書を直接



明科地域ロゲイニング大会

- 10月14日(土)
8:30～12:30(受付8:00)
場明科公民館(スタート・ゴール)
対明科地域在住者1人以上を含む2～5人で構成されたチーム
①一般の部:16歳以上のチーム
②ファミリーの部:15歳以下を含むチーム
場明科公民館 Tel62-4605



第2回とよしな de ロゲイニング

- 10月15日(日)
8:30～12:30(受付8:00)
場豊科北中学校体育館(スタート・ゴール)
対豊科地域在住者が代表で2～5人で構成されたチーム
①一般の部:16歳以上のチーム
②ファミリーの部:15歳以下を含むチーム
場豊科公民館 Tel72-2158



こころの相談

精神保健相談 要予約

日 第1~4月曜日・第1木曜日
※18日は行いません。
14:00>>16:00

児童・思春期精神保健相談 要予約

日 第2,3,4木曜日 14:00>>16:00

依存症相談 要予約

日 第1木曜日 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 毎週水曜日 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 平日 8:30>>17:15
場 家庭児童相談室
TEL 71-2265

学校や教育の相談

学校での交友関係やいじめ、進学や進路、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。
日 平日 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。他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 平日 9:00>>16:00
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(火) 10:00>>14:00
場 市役所2階 相談室212
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

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

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

※行政相談委員による相談を同時開催
日 12日(火) 13:00>>16:00
場 穂高地域福祉センター
TEL 82-2940
日 14日(木) 13:00>>16:00
場 三郷福祉センター
TEL 77-8080
日 22日(金) 13:00>>16:00
場 明科総合福祉センター「あいりす」
TEL 62-2429
日 27日(水) 13:00>>16:00
場 豊科ささえあいセンター「にじ」
TEL 72-3013

弁護士 無料法律相談 要予約

日 14日(木)→予約受付 7日(木)
28日(木)→予約受付21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 無料相談 要予約

日 21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
※予約は開催日の2日前まで(平日10:00>>16:00)

司法書士 登記・法律無料相談 要予約

日 20日(水) 13:30~16:40
場 市役所2階 相談室211・212
問 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13日(水)9:00>>12:00

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 14日(木) 13:00>>16:00
場 市役所2階 会議室204

わかもの就職サポート相談会 要予約

※おおむね44歳まで
※予約は開催日2日前の17:00まで
日 15日(金) 13:30>>16:30
場 市役所2階 会議室204

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日前の17:00まで
日 14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

※15~49歳の人とその家族が対象
日 26日(火) 10:00>>15:00
場 市役所2階 会議室204
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

3日	前角整形外科医院	82-1478 [穂高]
	こうの内科循環器科	71-5881 [豊科]
	たかはしクリニック	77-7880 [三郷]
10日	林歯科医院	62-2403 [明科]
	古川整形外科医院	82-8880 [穂高]
	須澤クリニック	82-2993 [穂高]
17日	石田医院	72-2766 [豊科]
	ヒカリ歯科医院	82-8171 [穂高]
	柏原クリニック	82-7222 [穂高]
18日 敬老の日	高橋医院	82-2561 [穂高]
	あさひ内科クリニック	50-8075 [豊科]
	下條歯科医院	72-7433 [堀金]
23日 秋分の日	小田切医院	83-6025 [穂高]
	百瀬医院	82-2205 [穂高]
	木暮医院	77-2119 [三郷]
24日	上條歯科医院	82-2215 [穂高]
	穂高病院	82-2474 [穂高]
	中田医院	82-2339 [穂高]
	白木医院	77-2134 [三郷]
	高橋喜博歯科醫院	73-3771 [堀金]
	村山医院	82-2101 [穂高]
	和田医院	72-2047 [堀金]
	赤津整形外科クリニック	76-3133 [三郷]
	赤羽歯科医院	77-2114 [三郷]



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「ぼぼん」

9	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	

●全館共通休館

9月の図書館イベント

日 時 場 所 対 象 講 師 費 用 定 員 持 持 物 申 込

中央図書館展示 「退職女性教職員の会安曇野 - 子どもたちに届けた物語」



寄贈いただいた紙芝居や手作りの人形劇の人形を展示します。人形は展示後活用していただける皆さんへ差し上げます。

日 9月6日(水)~14日(木)
場 穂高交流学習センター「みらい」交流ギャラリー
問 中央図書館 TEL84-0111

三郷図書館講座② プリザーブドフラワーアレンジメント



見た目が生花のようにフレッシュで色合いも美しいプリザーブドフラワーでフラワーアレンジメントを作ります。



日 10月7日(土) 10:00~12:00
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
費 2,500円
定 10人(先着順)
申 8月30日(水)から直接または電話で
問 三郷図書館 TEL76-3078

映画上映会



申 不要(当日先着順) 費 無料

知られざる大英博物館 第2集 古代ギリシャ(上映時間58分)

世界最大の博物館・大英博物館。800万点を誇る収蔵品の99%は収蔵庫に眠り、バックヤードでは日々最先端の科学調査が行われている。その調査の中で、大理石や白亜の神殿に象徴される“白い”文明とされてきた古代ギリシャ文明の常識が、覆りつつあった……。

日 9月8日(金) 開場18:00 上映18:30
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
定 100人 問 中央図書館 TEL84-0111

デジとしょ信州 視覚障がい者専用電子図書館

アクセシブルライブラリー

が始まりました!



サービスの特徴

小説や実用書などコンテンツ
(電子書籍)は約 14,000点!

すべてのコンテンツに
自動読み上げ機能付き!
音声速度、種類も選べる!

コンテンツ利用料無料!

県と市町村の協働電子図書館「デジとしょ信州」は、だれでも、いつでも、どこからでも、無料で利用できるコンテンツ(電子書籍)を公開しています。申し込みはお近くの図書館まで!

対象者

- ①・②どちらにも該当する人
- ①安曇野市在住の人
- ②「身体障害者手帳(視覚障害)」をお持ちの方

申し込み

各館へ直接 または 郵送

「身分証」「身体障害者手帳(視覚障害)」を確認させていただきます。

詳細は右記
2次元コードから





すくすくきッズ Photo



がく
岳くん(3歳)
恐竜が大好き!
いっぱい笑って大きくなっ
てね!



ゆづき
柚月ちゃん(1歳)
お外で遊ぶの大好き!
いろんなことして遊ぼ
うね!

自慢のお子さんの写真を
紹介しませんか!
投稿方法は市 HP へ
(対象3歳以下)



9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	6・13・20・27日(水)	10:30~
豊科図書館 TEL 71-4022	ちいさいたんぼぼ	15日(金)	11:00~
	おはなしたんぼぼ	15日(金)	16:30~
三郷図書館 TEL 76-3078	おはなし会	28日(木)	11:00~
堀金図書館 TEL 72-3601	おはなしのへや	12日(火)	10:30~
	おりがみのへや	27日(水)	16:30~
明科図書館 TEL 62-1122	子どもと大人の おはなし会	23日(土)	11:00~



あづみの 子育て レポート

No.8

子どももママも 満たされるじかん



うんどうのじかん

7/25(火) ANCアリーナ

運動教室「うんどうのじかん」(NPO 法人GRIT BASE 主催)に1歳~3歳の親子13組が参加し、ボールやフープ、マットなどを使いながら体を動かしました。この教室では子ども自身がやりたい遊びや動きを通じて体の動かし方を身につけることを重視していて、親子で自由に遊びの時間を楽しみました。

松本市から参加した星山紗也子さんは、「広くて涼しい屋内で、家に無い遊具を使いながら思いっきり体を動かすことができありがたい」と話し、元気に体を動かす新くん(1歳)を見守っていました。



9月の母乳・ 育児相談

保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士等が
相談に応じます。

☎母子健康手帳

☎健康推進課 TEL81-0711(母乳相談は要予約)

会場	穂高保健センター	三郷保健センター
日にち	11日・25日(月)	19日(火)
時間	9:30~11:00	

9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 83-5494	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
2(土) ニュース「ガ」[モルック]を 楽しもう! 14:00~15:00	1(金) おはなし会 11:00~ 11(月) 15(金)	15(金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	9(土) ポッチャで交流しよう 13:30~14:30	1(金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	1(金) おはなし会 11:00~11:15	8(金) シャボン玉で遊ぼう 10:30~11:00	16(土) ピアノでド・レ・ミ♪ 10:30~11:30 13:30~11:30	9(土) クライミング教室 10:00~11:30	27(水) わくわくくんと作り 10:00~12:00
6(水) ママ・パパのための防災塾 ①他人ごとではない災害 ②子供と一緒に避難する って? 14(木) ③災害時の離乳食・幼児食 20(水) 10:30~11:30	2(土) ドライフラワーで しおりづくり 10:30~12:00	20(水) おはなし会 11:00~11:20	15(金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	1(金) ほっとカフェ 11:15~12:00	8(金) 育児相談・身体測定 よみきかせ 9:30~12:00	15(金) 絵本と簡単な工作 10:30~11:00	25(月) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	15(金) みんなで学ぼう「ダイ エット栄養学」 10:30~11:30	
8(金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	7(水) みんなで学ぼう 「東洋医学」 10:30~11:30	21(木) ママキッズピクス 10:30~11:00	15(金) へんしん!! 手形・足形 アート 10:30~11:30	12(火) 病児・障がい児ママ集ま れ おしゃべり会 10:00~12:00	9(土) サンドペーパーで作る 木のスプーン作り 10:30~12:00	22(金) 育児相談・身体測定 10:00~12:00	30(土) アウトドア ~MTB体験会~ 9:00~10:30	20(水) お下がり会 10:30~11:30	
25(月) おはなし会 11:00~11:20	8(金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	22(金) にこにこベビーサロン 10:30~11:30	27(金) 音楽会 10:30~11:30	15(金) お下がり会 10:30~11:30	19(火) 積木キャラバン隊が やってくる 10:00~12:00	25(月) だっこちゃん 10:30~11:30		21(木) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	
30(土) 防災クッキングに挑戦! 10:30~12:30		25(月) 親子運動遊び教室 10:30~11:30		病児・障がい児対象にじ いろキッズパーク(オン ライン) 10:30~11:30	29(金) 9月生まれ ハッピーバースデー 10:30~11:30			21(木) おはなし会 22(金) 11:00~11:20	
		28(木) 運動遊び1.2.3 29(金) 11:00~11:30		25(月) おはなし会 11:00~11:20	30(土) 松本山雅のサッカー 教室 14:00~15:30				

コラム

うそ、ほんと？自殺に関する迷信と事実

迷信 自殺を語る人は自殺するつもりはない。
事実 誰かに助けや支援を求めているかもしれませんが、自殺を考えている多くの人が、不安、うつ、絶望を感じており、自殺の他に選択肢がないと考えている可能性があります。

迷信 自殺の多くは何の前兆無しに突然起きる。
事実 ほとんどの事例で自殺前に、言葉か行動で周囲の人が気づくような兆候を示していました。周囲の人が気づくような兆候とはどのようなものを理解し、それに注意を払うことが大切です。
 (出典：厚生労働省HP)

をしていたころ、思春期特有の悩みを聞くことがよくありました。この役割は、放課後学習室と同じく第三の立場である塾講師の私にしかできないことだと思っていました。この経験もゲートキーパーの役割を知るきっかけの一つになりました。

悩んでいる人に面と向かって悩みを聞くことは難しいことです。本当に悩んでいる時は、一人になりたい時もあると思います。そんな時は、そっと近くで見守りながら打ち明けられる環境を作っておくことが大切です。普段からコミュニケーションをとって信頼関係を築くことはもちろん大切ですが、一番効果的なことは、生活の中のちょっとした瞬間に話を

Info

ゲートキーパー研修
 こころの健康を考えるつどいを開催します

日時 9月10日(日) 午後1時30分～3時30分
場所 豊科公民館ホール
講師 朴相俊さん
 (佐久大学看護学部・大学院看護学研究科教授)
演題 若者の孤立化と直面する課題
 —青少年の自殺の問題を理解する—
費用 無料
申し込み 9月6日(水)までに電話で
問い合わせ 健康推進課 Tel.81-0711

しやすい環境を作る事だと思えます。わが家では、子どもの送り迎えの車の中がコミュニケーションの場でした。運転席と後部座席という程よい距離感からポロツと悩みや困りごとを打ち明けてくれることが多くありました。

相手が安心できる環境を作るには、自分も安心できる環境を作る事が大切だと思います。私自身も同じ母親や近所の皆さんと話をすることで安心できます。そのためにも引き続き、放課後学習室や地域での活動を通じて身近な人の気持ちを大切にしながら生活していきたいと思っています。

いのちとくらしの相談窓口 ～悩みや困っていること まずはご相談ください～

相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	長野県精神保健福祉センター Tel.0570-064-556 ※自殺予防のための相談	月～金(祝日・年末年始除く) 午前9時30分～午後4時 午後6時30分～10時30分
自殺予防の相談窓口	全国いのちの電話(松本)	Tel.88-8776 午前11時～午後10時
精神保健に関する 相談窓口	松本保健福祉事務所	Tel.40-1938
	健康推進課	
	豊科地域	Tel.81-0713 月～金(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分
	穂高・明科地域	Tel.81-0711
	三郷・堀金地域	Tel.81-0714



9月10日～16日は自殺予防週間

そっと見守り、話しやすい環境をつくる

ゲートキーパー

問健康推進課 Tel.81-0711

不安や悩みを抱えている人が追い込まれていくことを防ぐ人をゲートキーパーと呼びます。悩んでいる人に声を掛け、会話をする事でその人の不安や悩みを和らげることが出来るかもしれません。ゲートキーパーには特別な研修や資格は必要ありません。厚生労働省の年齢階級別の死因順位(2017年～2021

年)によると、15歳から39歳で自殺が死因順位の1位になっています。全国や県と比較すると、市では近年20歳未満男性の自殺者の割合が多くなっています。自殺の多くは、追い込まれた末の結果です。自殺を防ぐためには、悩んでいる人に寄り添い「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが大切です。

子どもたちと寄り添う
 放課後学習室

塾講師として働いていたこともあり、長男が2年生の時、当時の校長先生に夏休みのプールの前に宿題を見てほしいと頼まれ、学校との関わりがスタートしました。その後、本格的に放課後学習室のボランティアとして活動し始め、本年度6年目になります。

放課後学習室は、宿題や自習をすることが目的ですが、そこでのちょっとしたコミュニケーションが実は大切だと思っています。例えば、「今日、クラスで嫌なことがあってね」というような、家庭では話せないことや悩みを、宿題をしながらポロツと打ち明けてくれることがあります。また、週に一回顔を合わせるのでも、いつもと違う様子にも気付くことができます。特に明北小学校は、生徒数が少なく、子どもも保護者もよく顔が見える関係ができていて、「〇〇くんのお母さん、ちょっと聞いて」という気持ちで

明北小学校で放課後学習室のボランティアとして活動している山下亜矢子さんは、一昨年開かれたゲートキーパー研修に参加しました。放課後学習室での子どもたちと同年代の保護者との関わりや、過去の経験からコミュニケーションで大切にしていることや感じていること、そしてゲートキーパーとしての思いを聞きました。

身近な人との程よい距離で見守るゲートキーパー

子どものころに不登校の経験がある幼なじみに、大人になってから「あの頃、死を考えた事があった」と打ち明けられた事がありました。子どものころから一緒に成長してきた存在である幼なじみが、当時そこまで思い詰めていたことに全く気づけなかった事がショックでもあり、なにより悔しかったです。身近な人を支えながら、放課後学習室でもっと子どもたちの気持ちに寄り添う存在になりたいと思いい、一昨年のゲートキーパー研修に参加しました。

また、昔、中学生を相手に塾講師()

気軽に話ができる雰囲気も良いところだと思います。放課後学習室での私は、先生と家族の中間の存在としてそっと見守る存在でありたいと思っています。



ゲートキーパー
 山下 亜矢子さん(明科)

朝 取れ野菜で地元と里山をPR

7月23日 SAKURAマルシェ in 光城山



地元農家の皆さんが新鮮な野菜などを軽トラの荷台で販売する「SAKURA マルシェ in 光城山」が登山口付近で開かれました。当日は軽トラ5台が出店し、登山客や地元からの買い物客でにぎわいました。また、販売と併せて「光城山1000人SAKURAプロジェクト」による桜の植樹や保全活動と里山のPRも行われました。

家族で訪れた坂井智仁さん(豊科光)は、「ナスやキュウリが新鮮。漬物などにして食べるのが楽しみ」と話しました。マルシェは8月27日(日)、9月10日(日)にも午前8時から10時まで開かれます。

若い感性と技術 花とともに彩る

7月19日 アルプス花街道 看板お披露目



市内の沿道をマリーゴールドなどの花で彩っているアルプス花街道実行委員会は、参加している団体の区画に設置する看板をお披露目しました。杉材で作られた看板は、穂高商業高校と南安曇農業高校の生徒がデザインし、木曽青峰高校の生徒が製作。今回製作した看板は59団体分です。マリーゴールドや北アルプス、白鳥など安曇野をイメージしたデザインとなっています。白木碧さん(穂高商業高校2年)は「完成した作品を見て感動した。市内に飾られるのがうれしい」と喜び、青木一武さん(木曽青峰高校2年)は「良いデザインなのでしっかり作らなければならないという気持ちで作った」と話してくれました。

節目の20周年 山麓地域の力で活気!

7月22日・23日 Vif穂高20周年記念フェア あづみのまるしえ・オーガニックマーケット・コドモくらふと

農産物直売所のVif 穂高が開館20周年を迎え、記念フェアが開かれました。市消防団音楽喇叭隊音楽部や和太鼓の演奏、スイカ割りなどのイベントのほか、新鮮野菜や加工品、手打ちそばやおやきなどの軽食の販売が行われました。フェア実行委員長の堀内孝雄さんは、「ここまで続けて来られたのは、生産者や地元の皆さんのおかげ。山麓の恵まれた環境を生かして地元の活力の場として今後も頑張っていきたい」と抱負を語ってくれました。22日には隣接する温泉公園と八面大王足湯周辺で有明地域の有志で運営するオーガニックマーケットとコドモくらふとが同時開催され、大勢の親子連れや家族でにぎわいを見せていました。



思いを一つに! 中学生球児集結

7月13日 オール安曇野野球クラブ発足式



中学校の野球部員が減少傾向にある中、市内中学校の野球部を統合し、練習や大会出場を行う「オール安曇野野球クラブ」の発足式が開かれました。当日は市内7校から集まった1、2年生19人のクラブメンバーのほか保護者、指導者が出席しました。

代表を務める穂高東中学校教頭の保科潔さんは、「皆さんは、オール安曇野の歴史を作っていく最初のメンバー。安曇野市の皆さんから1番応援されるチームの中の1番を目指しましょう」とエールを送りました。塚田陽仁さん(穂高東中2年)は「新チームになって不安や緊張もあるが仲間と協力し頑張りたい。応援よろしくお願いします」と決意表明をしました。

今に通ずる 白井吉見の創業精神

7月12日 白井吉見文学館講演会



筑摩書房の初代編集長として、多くの作家を世に出すとともに、小説『安曇野』で「安曇野」の名を広めるきっかけを作った白井吉見。命日の7月12日に合わせ、筑摩書房株式会社代表取締役社長の喜入冬子さんによる講演会が開かれ、約90人が筑摩書房の歩みや現在の出版業界にまつわる話に聞き入りました。

喜入さんは「白井吉見が『周りに流されずに自分の思いをきちんと言葉にすることが必要』と考え創業につながった」と話し、「不確かな情報が飛び交う時代では、内容に責任を持ち、確かなことを伝える“本”を通じて教養を身につけることが重要になっている」と語りました。

安曇野で感じるトップ選手の技術

7月15日~17日 第1回キッズパドリングキャンプ

カヌースラローム競技に取り組む子どもたちが全国から集い、練習しながら交流するキャンプが龍門湖公園前川などを会場として開かれ、小学生から高校生25人が参加しました。このキャンプは、元カヌースラローム日本代表選手の吉田拓さん、矢澤一輝さん、安藤太郎さんらが企画。自身が子どもの頃に経験したように、所属チームや地域を超えて、同年代の選手とともに過ごし、カヌーを楽しんでほしいとの思いから初めて行われました。ジュニアの日本代表選手にも選出されている田中羽音さん(中2)は「いつもと違うコーチから教わることができ、勉強になる。大会では見かけない子も大勢いて、にぎやかで楽しい」と話してくれました。





おいしさ、楽しさ、大変さ わかちあう

農業体験を通じて
食・環境・農業を考えるきっかけづくり

大島 和美さん(穂高)



全員が農業初心者で、活動1年目は講師を招いて勉強会を開き、参加者を募って野菜を育てました。野菜の成長と活動頻度が合わず、思うように収穫できませんでした。しかし、活動を知らなかった人から「担い手がいない田畑を使ってほ

しい」と声を掛けていただくことができ、2、3年目は大豆、米、ブルーベリーに特化し、参加者と一緒に農薬・化学肥料・除草剤を使用しない栽培に取り組みました。1年目の反省を生かした結果、今度は順調に収穫でき、「作った農作物を使い切れない」という課題が生じました。そこでパン屋とコラボし、ブルーベリーを使ったパンやスイーツの販売を始めました。その後も活動に賛同する人の紹介で知り合った食品製造に関わる皆さんの協力を得られ、ジャムや米こうじ、みそなどの製品づくりや、マルシェでの販売、料理教室の開催につながりました。また、稲作参加者の中から4組が田んぼを新たに取得し、お米を作るようになるなど、うれしい発展もありました。

できる形で続けていく

メンバー3人もそれぞれ仕事や子育てがあり忙しいですが、得意な部分を生かしてフォローし合えたからこそ、ここまで続けられています。また、無農薬農業の実現には大きな労力がかかり、なりわいとして取り組むのは本

静岡県出身。薬剤師としてドラッグストアや調剤薬局で勤務後、免疫力や化粧品により皮膚から体に入る化学物質の影響などに興味を持ち、化粧品のサロン運営に携わる。平成24年、結婚を機に安曇野市へ移住。令和元年4月にEisbar Platzを設立。



Eisbar Platz Instagram

MEMO
O Eisbar Platz
ドイツ語のEisbarは「ホッキョクグマ」、Platzは「場所」という意味。絶滅が危惧されるホッキョクグマから名前を付けた。農園の名前は「しろくまファーム」

当に大変ということを、身を持って実感しました。だからこそ、無農薬農家を応援したいという気持ちが強くなり、自らの無農薬野菜を作れなくても、支援の形はたくさんあります。今後ライフスタイルの変化で活動に全力を注げなくなっても、買い物をするときに意識して体に良い物を選んだり、米と大豆は自分たちで作っているなど、無理なく楽しくできる取り組みを続けていきたいです。

暑さも忘れる 穂高の熱い夏祭り

8月5日 第40回穂高納涼祭



夏の夕べを楽しむ穂高納涼祭が、穂高会館で開かれました。信州安曇野わさび祭りが幕を閉じた後、新たな納涼祭として、長年親しまれてきた納涼盆踊りから生まれ変わり4年ぶりの開催。あづみの鼓友会の勇壮な太鼓の演奏で始まり、中高生などによる演奏や合唱、ダンス、民謡などが披露され、会場は大いに盛り上がりました。

ダンスを披露した渡邊琴菜さん・大久保蘭さん(豊科高校1年)は「多くの方にパフォーマンスを見てもらえる場になり、とても嬉しかった」と笑顔で話してくれました。

ふるさと三郷に咲く大輪の花 待望の夏のにぎわい

8月11日 第38回ふるさと夏祭り

三郷文化公園を会場にふるさと夏祭りが開催され、大勢の来場者でにぎわいを見せていました。会場には多くの屋台が出店し、浴衣や甚平を着た家族連れなどが4年ぶりの夏祭りを楽しんでいました。会場内のステージでは、市太鼓連盟の演奏や豊科高校書道部のパフォーマンスや三郷中学校吹奏楽部の演奏などが行われ、クライマックスには約700発の花火が夜空を彩りました。

母親と会場を訪れていた坂本紀美花さん(10)は「今日のお祭りをとても楽しみにしていた。花火を見ながら屋台で美味しいものをたくさん食べられて良かった」とイカ焼きを片手に笑顔で話してくれました。



豊科駅前に活気 仲間と踊る夜

7月29日 第44回あづみ野まつり



「あづみ野ばやし踊り」を踊りながら国道147号を練り歩くあづみ野祭りが開かれ、34連約2300人がおそろいの服装や掛け声で踊りを披露しました。歩行者天国となった一帯には出店が立ち並び、多くの観覧者が訪れました。新型コロナや台風の影響で過去6年間思うように開催できずにいたことから、実行委員会では踊りの練習動画や全体での練習会を用意し、踊りが継承されるよう取り組んできました。4年ぶりに参加したという藤倉花衣さん(豊科北中1年)は、「コロナの影響で少人数で行うことばかりだったので、久々にみんなと一緒に踊れて楽しかった。」と話してくれました。

あづみの

次回発行

No.360は9月20日発行です。

編集後記

◆夏と言えば水遊び！ライフジャケットと知識を正しく身につけていれば、身近な川が楽しい遊び場になることを知りました。暑くて溶けそうな午後、龍門淵前川で、ライフジャケットに身を任せて漂う——。最高の暑さ対策です。 AI

◆夏と言えばビールがおいしい季節。そのお供にピッタリなソーセージ。焼きながら「ウイナー」と言ったら「それはソーセージだ」とダメ出しが！腸詰はなかなか奥が深いと実感した夏の夜。 HI

◆夏と言えば屋台のイカ焼き！ふるさと夏祭り
で出会った子は満面の笑みでゲソにかじりつき、ほっぺにタレのひげが生えていました。いいね君！イカしてるよ！ VI

◆夏と言えば流しそうめん！わが家では毎年、竹を切り出し流しそうめん台を自作しています。今年は形状をZ字型にし、食べる人が立ち位置変えず3回麺を取れるチャンスがある自信作。しかし、炎天下の装置作りに、いざ食べる時へとへとに。 MY

2023年8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96,359人(-51)

男46,818人(-12) 女49,541人(-39)

41,522世帯(+10)

本庁舎夜間時間延長窓口 9月12日(火)
17:15 ≧ 20:00

休日開庁日 8月27日(日)・9月24日(日)
8:30 ≧ 12:00

広報あづみの

2023年8月23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 71-2000 FAX 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



9/30(土)10:00~15:00

パネル展示：9/27~9/30

穂高交流学習センター みらい

入場無料

見て、聞いて、体験して、楽しんで。
「私たちが住むまちをもっと良くしたい」と活動する皆さんの取り組みをPRするイベントあづみの市民活動フェスタを開催します。

展示・販売・体験ブース

- 展示 ビーズアートなどの作品展示や各団体の活動を紹介
- 展示 オーガニック野菜や手作り小物、市産材を使用した作品など
- 展示 小物作りワークショップやイングリッシュハンドベル、モルックなど

ステージ発表団体(予定)

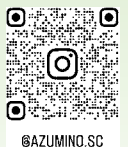
ピアノミニライブ、演奏、ダンス、紙芝居など盛りだくさん！
出演時間など詳細は市HP ^{ホームページ}をご覧ください。



STAY AXIS ダンス	ゆめりんの会 紙芝居
市健康づくり推進員会 あづみの健康体操	シルバーカフェ安曇野 バンド演奏/オカリナ/手話歌 など
Hula Halau Na Pua Hauoli フラダンス	えいっこの会 若者が結婚できるまちづくり
安曇野おことの会 邦楽演奏	安曇野市地域おこし協力隊 弾き語りライブ
三匹のこぶた イングリッシュハンドベル	音楽とひづめの会 スミワタルミニライブ

出展者情報はInstagramで！

市民活動サポートセンターのInstagramで出展者の情報を発信しています。
ぜひ「#市民活動2023出展者」で検索を！



@AZUMINO.SC

問い合わせ

市民活動サポートセンター
Tel 71-2013