

結ぶきずな、つながる仲間。安曇野市生涯学習情報誌

Link

リンク

2023年
秋・冬号

文化・体育・学校
施設情報



みんなの
「学びたい！」
をお手伝い

市内で活動する
サークル・団体
講師・指導者
情報

公民館・図書館
講座・イベント
情報

～ふるさと安曇野をまるごと

この『Link(リンク)』は、「第2次安曇野市生涯学習推進計画」で掲げた基本理念「ふるさと安曇野をまるごと学びの場として生きる」を念頭に、市民のみなさんの“学びたい！”を支援するため、地域の公民館や交流学習センター、体育施設などの施設情報や、市内で活動しているサークルや団体の情報など、市の生涯学習に関する情報を一冊にまとめた情報誌です。

安曇野市には、いろいろな学びの場があります。あなたの“学びたい！”に応える「ひと」「もの」「場所」を、近くで見つけてみませんか。



と学びの場にして生きる～

Contents

巻頭特集	P4
講座編	P9
一般向け	P10
子ども向け	P18
人財編	P23
サークル・団体	P24
講師・指導者	P33
施設編	P43
穂高地域	P44
豊科地域	P48
三郷地域	P52
明科地域	P56
堀金地域	P60
施設料金一覧	P63
コラム	P8 生涯学習とは／P22 安曇野市の生涯学習／ P32 サークル登録／P42 リーダーバンク登録

【データ表記】

〈講座情報〉

日:日程、時:時間、料:料金、場:場所

問:問い合わせ先、電:電話番号

〈人財情報〉

日:日時、費:費用、対:対象者、数:所属人数、連:連絡先

〈施設情報〉

料:料金、人:収容人数、用:用途

住:住所、時:開館時間、休:定休日、料:料金

電:電話番号、☎:FAX、✉:Eメールアドレス



おすすめ講座 体験してみた！

地域の特色を活かし、さまざまな講座を開催している市内の5公民館。『Link』でも、毎号各館から1講座を選んで「おすすめ講座」として紹介しています。今回は、2023年春・夏号で掲載した明科公民館の人気講座「カヌー体験教室」を、実際に参加して体験してみました。

体験した公民館講座はこちら！

カヌー体験教室(明科公民館)

市内の河川で体験できるスポーツを楽しみましょう。

- 期 日 9月9日(土) 9時30分～12時
- 参加料 200円
- 定 員 15名(先着順)



講座を主催した明科公民館の安井館長 ▶



体験してくれた人
ゆかりさん

以前から興味はあったが、今回がカヌー初体験。前日にはYouTubeのカヌー動画を見て予習を行い、万全の準備をして当日を迎えた。趣味は猫カフェ巡り。最近は山ガールにもなりつつある



その1 準備運動



カヌーは見た目のイメージよりも、かなりハードなスポーツ。しっかり準備運動をしてから始めましょう。特に肩や首、腰は念入りにほぐしておくべし！

yoisho yoisho



その2

装備確認

今回は初心者向けに龍門淵公園内の親水エリアで行いますが、安全対策のための装備はしっかりと着用します。しっかり着られているか、カヌーに乗る前に確認しましょう。

※装備は公民館で借りられます。

ヘルメット

ゆったりとした川の流れて楽しむカヌーですが、それでも転覆して頭をぶつけることもあります。水抜き用の穴がついた専用のヘルメットを着用します。あごひもをしっかりつけ、サイズのあったものを選びましょう。

ライフジャケット

泳げる方でも着用は必須。転覆したときは、ライフジャケットの浮力を利用して、カヌーから抜け出します。



その3 パドルの使い方

パドルは順手で持ち(招き猫の手をイメージ)、肩幅か少し広いくらいの幅で持ちます。漕ぐときは、水に入れた側を引くよりも、反対側を押すイメージで漕ぐと、力が伝わりやすいそうです。

suisui.....



byuuuuuun.....



その4 カヌーの乗り方

わかりました!



yoisho yoisho.....



カヌーが遠くへいってしまわないよう、パドルを持つ手で押さえながら、まずは腰を乗せ、片足ずつ入れていきます。落ちそうになったときはパドルで身体を支えるようにしましょう。

その5 いざ、水辺へ！



準備ができれば、いよいよ漕ぎ出します。龍門淵公園の親水エリアは、きれいな湧水なので、抵抗感なく楽しめます。初めはぎこちなかったパドル操作も、しばらくしたら、慣れてスムーズに進めるようになっていきました。

SUPも
楽しめました！



その6 楽しむ！

操作に慣れたら、あとは自由に楽しめます。今回の講座では、カヌー以外にSUPの用意もあり、皆で乗って楽しみました。講座の最後には2班に分かれての池一周レース。乗り手交代時には、F1のピットインしながらの連携プレーで、大いに盛り上がりました。

Bob to yonde.....



流されたらどうする？

- ① まずは必ずライフジャケットを着用しておくこと。着用時の救命率は約8割ともいわれます。
- ② 流されてしまったら、バタバタ動くことはせず、落ち着いて仰向けになり、浮いた姿勢を保つようにします。
- ③ 体験講座の場合、講師は必ず救助道具を持っています。代表的なものは水に浮くロープ「スローバック」。投げてもらったら、ロープをつかんで肩にかけ、救助者に背を向けて、仰向けの姿勢を維持して助けを呼びます。
- ④ あとは、振り子の原理で、またはロープを引いてもらって岸に着くまで、ロープを離さないようにして待ちます。ロープを腕に巻き付けるのはNG。



湧水の中でカヌーで遊べるこの環境は、全国・全世界的に見ても珍しいものです。ぜひ、この「財産」を活用してください！



講師の大竹さん ▶



2023年秋・冬号の おすすめ講座

体験レポートで紹介したもの以外にも、各公民館ではさまざまな講座を実施しています。今年度の3月までに実施する講座の中から、各公民館のおすすめの講座を紹介します。

豊科公民館

出会い・ふれあい・生きがいセミナー

「安曇野へのみち」

もの、人、文化の動きなどから、古代から現代までの「みち」の変遷をたどります。「みち」の果たした役割等について、理解を深めます。



日 12月15日(金)
時 13時30分～
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
電 0263-72-2158

穂高公民館

早春ピアノフルートコンサート

地域の音楽家の皆さんが早春の季節にふさわしい演奏をします。出演は栗谷 茂さん(ピアノ)、高嶋青海さん(フルート)。



日 2月18日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 穂高公民館 講堂
電 0263-82-5970

三郷公民館

コーヒー講座②

焙煎の違いによる、コーヒーのいれ方の基礎を講話や実習をとおして学びます。コーヒーの香りで、芳醇な時を過ごしてみませんか。



日 1月24日(水)
時 10時～12時
料 材料費(約1,900円)
場 三郷公民館 調理実習室
電 0263-77-2109

堀金公民館

農業体験講座(後期)⑤・⑥

冬野菜の定番で栄養や食物繊維が豊富な「ハクサイ」など野菜を栽培します。収穫後は、その野菜を使ったキムチづくりを行います。



日 11月25日(土)、11月26日(日)
時 8時30分～
料 200円+材料費
場 田圃集会所 圃場
電 0263-72-5796

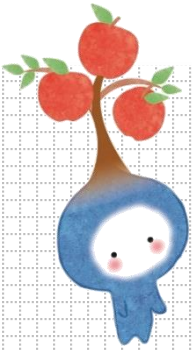
明科公民館

ワインと音楽の夕べ

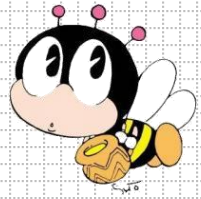
ピアノとヴァイオリンの演奏を聴きながら、ワインと料理を楽しみます。



日 12月1日(金)
時 17時30分～20時
料 未定
場 明科公民館 講堂
電 0263-62-4605



生涯学習って、なに？



だれもが一度は耳にしたことのある「生涯学習」という言葉。具体的に、どんな学習のことなのでしょう。



生涯学習課長の二本です。生涯学習とは、子どもでも大人でも、自分から「よし、やろう！」と思っける学習全般のこと。スポーツや文化活動、趣味やレクリエーション、ボランティア活動など、生涯行ふあらゆる学びが「生涯学習」です。

定義


「生涯学習」とは、乳幼児期から高齢期まで人生の各段階で、個人や家庭、職場、地域社会に生じる課題等にに応じて、自己実現や社会貢献、地域の課題解決を目指し、自発的意思に基づいて行うことを基本とした学習活動です。

その活動内容は幅広く、学校や職場、行政や公民館活動などで意図的・組織的に行われる学習活動のみならず、個人や家族、仲間と日常的に行うスポーツ活動、文化活動、趣味・レクリエーション活動、さらにはボランティア活動、企業内教育なども含まれ、活動の場は、家庭や学校、職場から地域社会に至るまで広範囲に及びます。

役割

生涯学習は、何かを学ぶこと、楽しむことで一人ひとりの人生を生きがいのある充実したものにするだけでなく、学びを通じて人と人がつながり、お互いに尊重し合い、交流を深めながら、皆が幸せと誇りを感じられる、豊かで住みよい地域社会の構築に資する役割も期待されています。





講座 情報

広く市民に「学び」の機会を提供するため、各地域の公民館や図書館では、さまざまな講座やイベントを開いています。どの講座も、初心者の方が気軽に学べるものです。興味のある講座を見つけ、ぜひ参加してみてください。

- 教養……………10
- 文化・芸術……………11
- 暮らし……………13
- 健康……………14
- 読書……………15

- 趣味・工芸……………16
- 園芸……………17
- 情報……………18
- 子ども向け……………18

教 養



堀金のお宝発見講座⑧～⑫

堀金地域の歴史・文化・人物・自然を学ぶ講座。「ふるさと堀金を楽しむ会」と共同で、10月以降、月1回開催しています。

日 11月20日、12月28日、1月15日、2月19日、3月20日
時 19時～
料 無料
場 堀金公民館 講堂
間 堀金公民館
電 0263-72-5796



穂高の宝③「穂高が生んだ彫刻家『小川大系』」

穂高が生んだ彫刻家である『小川大系』について、穂高公民館内や穂高駅周辺の作品を実際に鑑賞して、彼の大きな業績について学びを深めます。

日 11月22日(水)
時 13時30分～16時
料 200円
場 穂高公民館とその周辺
間 穂高公民館
電 0263-82-5970



豊科の宝④「古い道、古い橋を訪ねて」

令和4年3月発行の『豊科の宝』に関連して、学びを深める講座。豊科地域を貫く街道とそこを通った文物等について学びます。

日 11月28日(火)
時 13時30分～
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
間 豊科公民館
電 0263-72-2158



第2回 ひまわり講座

学びの講座。図書館司書が関係書籍も紹介します。第2回のテーマは、「明科の歴史」。大逆事件について学びます。

日 12月2日(土)
時 13時30分～
料 無料
場 明科子どもと大人の交差点「ひまわり」ハーモニーホール
間 明科図書館
電 0263-62-1122



三郷の宝③

「黒沢上流の生きものたち～たくましく生きる『山の主』『森の精』たち～」をテーマに、豊かな環境を守る大切さについて考えます。

日 12月9日(土)
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109



人権平和学習講座

戦争に関する展示を行っている施設を見学し、人権や平和について学びます。令和5年度は、上田市にある戦没画学生慰霊美術館「無言館」を見学します。

日 12月14日(木)
時 7時45分～16時30分
料 200円+昼食代
場 無言館(堀金支所集合解散)
間 堀金公民館
電 0263-72-5796



出会い・ふれあい・生きがいセミナー「安曇野へのみち」

もの、人、文化の動きなどから、古代から現代までの「みち」の変遷をたどります。「みち」の果たした役割等について、理解を深めます。

日 12月15日(金)
時 13時30分～
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
問 豊科公民館
電 0263-72-2158



郷土講演会

三郷郷土研究会と共催で、「地質探偵と探る北アルプス(飛騨山脈)生成のなぞ」をテーマとした講演を聞きます。

日 12月17日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 三郷公民館 講堂
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



明科地域の神社の沿革

廣田神社や犀ノ宮神社などの概要と歴史を解説します。

日 2月5日(月)
時 10時～11時30分
料 無料
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



松本城を巡る(安曇野古文書勉強会との共催事業)

近くにありながらも、ふだん訪れる機会の少ない国宝松本城を、安曇野古文書勉強会員を講師に、時間をかけてゆっくりと学びます。

日 2月14日(水)
時 未定
料 200円+入場料
場 松本城(穂高公民館集合解散)
問 穂高公民館
電 0263-82-5970

文化・芸術



映画上映会

中央図書館で所蔵している上映権付きDVDの上映会です。12月「アイロ」、1月「歌うヒットマン」、2・3月「おひさま総集編」を上映予定。

日 毎月第2金曜
時 18時30分～
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111



ピアノリレーコンサート

広いホールでピアノ演奏をしていただく市民参加型のコンサート。ジュニアの部(小中学生)と一般の部(高校生以上)があります。

日 11月19日(日)
時 9時～
料 無料
場 豊科公民館 ホール
問 豊科公民館
電 0263-72-2158



ワインと音楽の夕べ

ピアノとヴァイオリンの演奏を聴きながら、ワインと料理を楽しみます。

日 12月1日(金)
時 17時30分～20時
料 2,000円(食事のみは1,500円)
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



新進音楽家コンサート

令和5年度オーディションで選出された、一般の演奏者によるコンサートです。

日 12月9日(土)
時 13時30分～
料 500円
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 文化課 文化振興担当
電 0263-81-3111



新春のコンサート

新春のひとときを、箏と尺八の演奏でお楽しみください。

日 1月26日(金)
時 14時～15時30分
料 無料
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



冬の歌声広場

柴田勲さんのアコーディオン演奏で、一緒に歌いましょう。

日 2月8日(木)
時 13時～15時
料 無料
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



熊井啓記念館ミニシアター

熊井啓監督作品「帝銀事件 死刑囚」を上映します。熊井啓記念館とあわせて、ご利用ください。

日 2月14日(水)
時 10時～12時
料 無料
場 豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール
問 文化課 文化振興担当
電 0263-71-2463



早春ピアノフルートコンサート

地域の音楽家の皆さんが早春の季節にふさわしい演奏をします。出演は栗谷 茂さん(ピアノ)、高嶋青海さん(フルート)。

日 2月18日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 穂高公民館 講堂
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



みさと落語会

まつかわ落語会「風まんだら」の皆さんの落語を鑑賞し、モヤモヤを吹き飛ばす笑いのひと時を過ごしていただきます。

日 3月17日(日)
時 14時～15時30分
料 無料
場 三郷公民館 講堂
問 三郷公民館
電 0263-77-2109

暮らし



包丁研ぎ教室②

「切れ味も味のうち」。包丁の切れ味を良くする研ぎ方を学びます。包丁の他に、草刈鎌などの研ぎ方も学びます。

日 11月29日(水)
時 10時~11時30分
料 200円
場 三郷公民館 調理実習室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109



料理教室①

田島修二さんを講師に、「クリスマス&正月料理」と銘打って、この時期に合わせた美味しい料理を紹介していただきます。

日 12月7日(木)
時 9時~12時
料 1,700円
場 三郷公民館 調理実習室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109



クリスマス料理教室

「KIYYA cafe & hostel」(キーヤカフェアンドホステル)のシェフを講師に迎え、クリスマスにちなんだ「家庭でもできる鶏肉料理」を教えてください。

日 12月8日(金)
時 9時~12時
料 200円+材料費
場 穂高公民館 調理室
間 穂高公民館
電 0263-82-5970



食卓にもう一品料理講座④・⑤

旬の食材を使って、簡単にできる料理の講座。冬にかけては冬野菜などの食材を使った料理をご紹介します。

日 12月16日(土)、2月17日(土)
時 17時~
料 200円+材料費
場 堀金公民館 調理室
間 堀金公民館
電 0263-72-5796



エンディングノート講座

年齢によって書き方が変わるエンディングノート。自分に必要な終活・エンディングノートについて学びます。

日 1月20日(土)
時 14時~
料 無料
場 豊科交流学习センター「きぼう」学習室1
間 豊科図書館
電 0263-71-4022



料理教室②(予定)

「春を感じる料理」と銘打ったメニューを紹介。料理のレパートリーを増やすのに最適です。男性の方もぜひ、ご参加ください。

日 2月8日(木) ※予定
時 9時~12時
料 材料費(約1,200円) ※予定
場 三郷公民館 調理実習室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109



世界を巡る料理教室②

明科公民館長の安井邦夫さんを講師に、平成29年度から続いている名物講座。今回で13回目となります。どんな料理になるかは、広報あづみので発表。

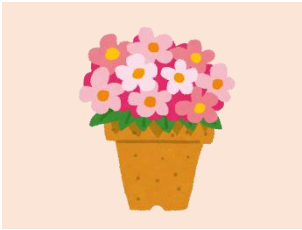
日 3月7日(木)
時 9時30分～12時
料 200円+材料費
場 穂高公民館 調理室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



みそづくり教室

Vif穂高の職員を講師に、麴を作り、蒸した大豆を麴と混ぜ合わせ、桶に詰める「みそづくり」を3日間かけて行います。

日 3月13日(水)～15日(金)
時 未定
料 200円+材料費
場 安曇野市穂高農産物加工所
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



暮らしの知恵講座

日々の生活に取り入れられる、心豊かに暮らすための知恵を学ぶ講座。春の花が彩り豊かに咲く、寄せ植えを作ります。

日 3月
時 9時30分～
料 未定
場 豊科公民館 大会議室
問 豊科公民館
電 0263-72-2158

健康



フラダンス教室③・④

健康維持と美容のためにフラダンスをしてみませんか。「肩」「腰」「足」の疲労を取り、柔らかさを回復して若返った身体づくりをしましょう。

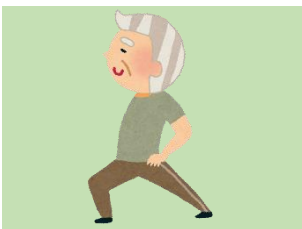
日 11月22日(水)、29日(水)
時 19時30分～21時
料 200円
場 三郷公民館 講堂
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



フレイル予防講座①・②(三郷)

フレイルとは健康障害を起こしやすくなった状態。フレイル予防に欠かせないチェック方法や予防のためのアクションプランを学びます。

日 12月13日(水)、14日(木)
時 10時～11時30分
料 200円
場 三郷公民館 講義室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



シニア健康づくりプラットフォーム⑧

健康長寿・活力寿命の延伸、フレイル予防、生活習慣病予防のため講座です。体操や工作を行い、脳と身体を鍛えましょう。

日 12月20日(水)
時 10時～
料 200円+材料費
場 堀金公民館 会議室
問 堀金公民館
電 0263-72-5796



背骨コンディショニング①～⑤

仙骨や背骨のゆがみからくる腰痛、肩こり、頭痛、膝痛などの様々な痛みを自分で改善する運動プログラムを実践します。

日 1月9・26日、2月2・9・16日
時 8時45分～10時15分
料 200円
場 穂高公民館 講堂
間 穂高公民館
電 0263-82-5970



健康講座①・②(堀金)

明治安田生命との連携による「地元『公民館』元気プロジェクト」による講座。企業の健康分野の知見を活かした学びを提供します。

日 1月23日(火)、2月27日(火)
時 未定
料 無料
場 堀金公民館 会議室
間 堀金公民館
電 0263-72-5796



若返り健康体操①～④

冬を「体をケアできる時間」として活用してみませんか? 「肩」「腰」「膝」の疲労を取り、柔らかさを回復させて、若かった身体で春を迎えましょう!

日 1月25日、2月1・15・22日
時 13時30分～15時
料 200円
場 三郷公民館 講堂
間 三郷公民館
電 0263-77-2109



あなたは大丈夫? フレイル予防講座 学習編(豊科)

加齢にともない、心身の活力が低下し健康障害を起こしやすくなった状態がフレイルです。危険信号を見逃さないための予防法を学びます。

日 1月30日(火)
時 10時～
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
間 豊科公民館
電 0263-72-2158



あなたは大丈夫? フレイル予防講座 実践編(豊科)

フレイル予防のために必要となる行動計画の作成と、もし、介護が必要になった場合の備えなどについて学びます。

日 2月6日(火)
時 10時～
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
間 豊科公民館
電 0263-72-2158

読書



短編小説を楽しむ会

小説を読み、感想を交換し合います。

日 毎月第1火曜(1月は休み)
時 13時30分～
料 無料
場 堀金公民館 会議室3
間 堀金図書館
電 0263-72-3601



本のお年玉

普段手に取らないジャンルの資料も読んでいただけるよう、対象年齢ごと、テーマのみ記載した表紙を見て、借りていただくと企画です。

日 1月5日(金)～
時 10時～(中央図書館は9時～)
料 無料
場 市内公共図書館全館
問 文化課 図書館係
電 0263-84-0111



大人のための絵本講座

大人も絵本の楽しさを知ってもらうための講座です。

日 3月8日(金)
時 未定
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111

趣味・工芸



第12回安曇野市囲碁・将棋大会

囲碁は申告段位、将棋はA級(三段以上)、B級(初・二段)、C級(級位者)、D級(小学生)に組み分けての大会です。プロ棋士による指導対局や、囲碁入門講座もあります。

日 11月19日(日)
時 受付8時45分～、対局9時40分～
料 無料
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



わらかご作り教室③～⑥

鈴木由加利さん(藁や)を講師に迎え、わらを使い、古民具である「畚(ふご)」を作ることで昔の人々の優れた技術を学びます。

日 11月24・30日、12月7・14日
時 9時30分～12時
料 200円
場 穂高公民館 第3会議室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



健康麻雀教室③

初心者大歓迎。指を動かして、楽しく頭を使いましょう。

日 1月23日(火)
時 13時～17時
料 200円
場 明科公民館 講義室1・2
問 明科公民館
電 0263-62-4605



けん玉チャレンジ⑤～⑦

日本けん玉協会安曇野支部長の高山万寿さんから指導を受けながら、けん玉検定にチャレンジ。7回に渡って開催。途中入会大歓迎。

日 11月26日、1月28日、2月25日
時 14時～15時30分
料 200円(資料代)
場 三郷公民館 講義室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



図書館講座

地元講師による正月飾りのお話のほか、わら細工で正月飾りをつくりま
す。

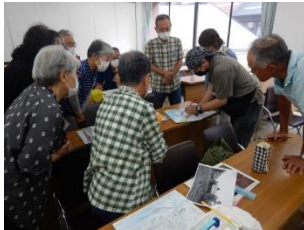
日 11月30日(木)
時 9時30分～12時
料 無料
場 穂高交際学習センター「みらい」 展示ギャラリー
問 中央図書館
電 0263-84-0111



コーヒー講座②

焙煎の違いによる、コーヒーのいれ
方の基礎を講話や実習をとおして学
びます。コーヒーの香りで、芳醇な時
を過ごしてみませんか。

日 1月24日(水)
時 10時～12時
料 材料費(約1,900円)
場 三郷公民館 調理実習室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



水彩画教室⑤

一步外に出れば美しい日本の原風景
が広がる安曇野。四季折々の姿を「み
ず絵」で表現します。全5回講座です
が、後期からの参加も受け付けます。

日 1月30日(火)
時 13時30分～16時
料 200円
場 穂高公民館 第2会議室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970

園芸



農業体験講座(後期)⑤・⑥

冬野菜の定番で栄養や食物繊維が豊
富な「ハクサイ」など野菜を栽培します。
収穫後は、その野菜を使ったキムチづ
くりを行います。

日 11月25日(土)、11月26日(日)
時 8時30分～
料 200円+材料費
場 田圃集会所 圃場
問 堀金公民館
電 0263-72-5796



季節の寄せ植え教室③・④

園芸のプロの指導のもと、冬と春の
花々を寄せ植えます。生育のポイント
やアレンジの工夫も学びます。全4回講
座ですが後期からの参加も可能です。

日 12月12日(火)、2月27日(火)
時 13時30分～16時
料 200円
場 アルプガーデン
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



お正月のお花を飾ろう

自分で生けたお花を家に飾って、新し
い年を迎えませんか。初心者の方、経
験者の方ともに大歓迎です。

日 12月26日(火)
時 10時～11時30分
料 2,500円
場 未定
問 明科公民館
電 0263-62-4605

情報



シニアのための年賀状作成講座～郵政事業・地域の学校との連携～

パソコンが苦手なシニアの方々対象に郵政の年賀状作成ツールを利用して年賀状を作成します。穂高商業の教室を借用して郵便局と連携して行います。

日 11月28日(火)
時 13時30分～16時30分
料 200円
場 穂高商業高校
間 穂高公民館
電 0263-82-5970



初級スマホ講座②(三郷)

スマホを使いこなせていない方にうってつけの講座。安心・安全なアプリの活用を中心に専任講師スマホアドバイザーから手ほどきを受けます。

日 1月18日(木)
時 未定
料 200円
場 三郷公民館 講義室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109



スマホ講座②(堀金)

スマートフォンの活用法を学ぶ講座。11月8日に行った講座の2回目。

日 2月21日(水)
時 9時30分～11時30分、13～15時
料 200円
場 堀金公民館 会議室
間 堀金公民館
電 0263-72-5796



ICT講座④・⑤

インターネットの使い方、Wi-Fiとオンラインサービスの使い方などを学びます。

日 12月5日(火)、2月15日(木)
時 未定
料 200円
場 明科公民館 講堂
間 明科公民館
電 0263-62-4605

子ども

教養



第3回 ミライ部

YA(ヤングアダルト)世代を対象にした年3回講座。3回目は図書館司書を体験してもらいます。

(対象:中高生)

日 12月3日(日)
時 13時30分～16時
料 無料
場 中央図書館
間 中央図書館
電 0263-84-0111



ミニコンサート(または読み聞かせ) (対象:未就学児)

未就学園児及び保護者を対象に行います。出演者は現在交渉中。詳細は、『広報あづみの』で。

日 12月～3月上旬
時 10時～12時
料 無料
場 三郷公民館 講堂
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



春休みこども映画上映会 (対象:児童)

中央図書館で所蔵している上映権付きDVDの上映会です。上映作品は「ねこねこ日本史」(バリアフリー日本語字幕)を予定。

日 3月2日(土)
時 未定
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111



ジュニアクラシック音楽会 (対象:2歳児以上)

令和5年度のオーディションで選出された、ジュニアの演奏者によるコンサートです。

日 3月23日(土)
時 午前
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 文化課 文化振興担当
電 0263-71-2463



おはなしのとびら(穂高) (対象:乳幼児)

ボランティア「おはなしサポーター」と図書館職員による、おはなし会。絵本の読み聞かせ、手遊び、パネルシアターなどを行います。

日 毎週水曜
時 10時30分～11時
料 無料
場 中央図書館 おはなしのへや
問 中央図書館
電 0263-84-0111



おはなしとしょかん(穂高) (対象:乳幼児以上)

読み聞かせボランティアの皆さんによる、おはなし会。絵本の読み聞かせ、手遊び、パネルシアターなどを行います。

日 毎月第3土曜
時 10時30分～11時
料 無料
場 中央図書館 おはなしのへや
問 中央図書館
電 0263-84-0111



ちいさいたんぽぽ(豊科) (対象:乳幼児)

絵本の読み聞かせ、手遊びなどを行います。親子でふれあう体あそびや、わらべうたで楽しみましょう。

日 毎月第3金曜
時 11時～
料 無料
場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1
問 豊科図書館
電 0263-71-4022



おはなしたんぽぽ(豊科) (対象:幼児以上)

紙芝居や、エプロンを舞台に見立てた人形劇「エプロンシアター」などを行います。

日 毎月第3金曜
時 16時30分～
料 無料
場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1
問 豊科図書館
電 0263-71-4022



おはなし会(三郷)

読み聞かせ、紙芝居、折り紙などを行います。

(対象:乳幼児以上)

日 毎月第2土曜・第4木曜
時 10時30分～(土曜)、11時～(木曜)
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷図書館
電 0263-76-3078



おはなし会(明科)

読み聞かせ、紙芝居、折り紙などを行います。

(対象:乳幼児～一般)

日 毎月第4土曜
時 11時～
料 無料
場 明科図書館 おはなしのへやまはばひまわりハーモニーホール
問 明科図書館
電 0263-62-1122



おはなしのへや(堀金)

絵本・紙芝居の読み聞かせなどを行います。

(対象:乳幼児)

日 毎月第3火曜
時 10時30分～
料 無料
場 堀金図書館 絵本コーナー
問 堀金図書館
電 0263-72-3601



クリスマスおはなし会(三郷) (対象:乳幼児以上)

クリスマスに合わせたおはなし会。クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせや工作などを行います。

日 12月9日(土)
時 10時30分～
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷図書館
電 0263-76-3078



クリスマス会(穂高)

クリスマスに合わせたおはなし会。読み聞かせボランティアと図書館職員による読み聞かせを行います。当日は、サンタさんもやって来ます!

(対象:乳幼児以上)

日 12月16日(土)
時 10時30分～
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111



クリスマスおはなし会(豊科) (対象:乳幼児以上)

クリスマスに合わせたおはなし会。絵本・紙芝居・手あそび・エプロンシアターで楽しみましょう。

日 12月22日(金)
時 11時～、16時～
料 無料
場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1
問 豊科図書館
電 0263-71-4022



おはなしとしょかん 特別版 (対象:乳幼児以上)

市内在住の絵本作家による絵本の読み聞かせを交えたおはなし会を行います。

日 2月3日(土)
時 10時～11時30分
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111



おりがみのへや(堀金)

季節の折り紙や工作などを行います。

目 毎月第4水曜
時 16時30分～
料 無料
場 堀金図書館 絵本コーナー
問 堀金図書館
電 0263-72-3601

(対象:幼児以上)



三郷まなび隊④

クリスマス飾りの定番「クリスマスリース」作りの基本を学びます。小学4年生から中学生までを対象に、親子での参加も歓迎します。

目 12月16日(土)
時 9時～11時30分
料 材料費(約1,000円)
場 三郷公民館 創作室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109

(対象:小学4年～中学生)



書初め教室

小学3年生から6年生を対象に、書初めの指導を行います。講師は、公益社団法人日本書作家協会所属の片寄蒼穹(かたよせ そうきゅう)先生。

目 1月5日(金)
時 13時～15時
料 無料
場 三郷公民館 スタジオ2
問 三郷公民館
電 0263-77-2109

(対象:小学3～6年生)



初心者向けスキー教室

安曇野市スポーツ推進委員の皆さんを講師として、少人数のグループに分かれてスキーの技能を学びます。スキーは初めてという方も大歓迎。

目 1月27日(土)
時 終日
料 200円+実費
場 エイブル白馬五竜IIMORI(穂高公民館集合解散)
問 穂高公民館
電 0263-82-5970

(対象:小学校高学年)



第2回 わくわく講座

読み聞かせと、工作などを行います。

目 2月20日(火)
時 16時30分～
料 無料
場 堀金公民館スタジオ2
問 堀金図書館
電 0263-72-3601

(対象:幼～小学生)



春休み将棋教室①・②

子どもから大人、初心者から上級者まで楽しめる講座です。1日だけの参加も可能です。

目 3月26日(火)、27日(水)
時 10時～16時
料 未定
場 明科公民館 講義室1・2
問 明科公民館
電 0263-62-4605

(対象:小学生以上)

冊子『宝』シリーズ(明科、穂高、豊科、三郷の宝)

『〇〇の宝』シリーズは、各地域の文化、歴史、自然、民俗を紹介する冊子。「安曇野市の歴史文化遺産再発見事業実行委員会」が編集・発行し、現在は4地域の冊子が刊行されています。



発行:令和2年3月
配布:終了



発行:令和3年3月
配布:終了



発行:令和4年3月
配布:豊科郷土博物館
で配布中



発行:令和5年2月
配布:豊科郷土博物館
で配布中



生涯学習の

安曇野市の取り組みは？



安曇野市では、「安曇野市生涯学習推進計画（現在、第2次・後期）」を策定し、生涯を通じた学びの創出に向けて取り組んでいます。



生涯学習課の大蔵です。安曇野市では、「～ふるさと安曇野をまるごと学びの場にして生きる～」を基本理念に掲げ、ライフステージごとの特徴を踏まえて各世代に向けてスローガンを定め、全世代に生涯学習の取り組みを広げています。

基本理念

～ふるさと安曇野をまるごと学びの場にして生きる～

24
歳
以下

夢・未来へ 学びで新しい自分や仲間と出会おう

主な対象施策 「電子申請サービス」の活用 子どもの読書活動の推進
子ども文化祭の開催 青少年体験事業の実施 ジュニア・リーダー養成講座の開催
博物館・美術館の展示環境の改善

25
～
44
歳

家族も地域も みんなで楽しく学び合おう

主な対象施策 「電子申請サービス」の活用 講座開催日時の工夫
子どもの読書活動の推進 託児サービスの提供 スポーツ指導者講習会の開催
日赤奉仕団活動に伴う訓練、講習会等の開催

45
～
64
歳

学びでリフレッシュ！ 自分を磨き、社会に役立てよう

主な対象施策 講座開催日時の工夫 託児サービスの提供 地域文化祭の開催
スポーツ指導者講習会の開催 自主防災会長・自主防災リーダー研修会の開催
日赤奉仕団活動に伴う訓練、講習会等の開催 自主サークル活動支援

65
歳
以上

学びながら生きる 次代の安曇野人を育もう

主な対象施策 ICT関連講座の開催 「朗人大学」の開催 地域文化祭の開催
リーダーバンク制度の活用 安曇野市コミュニティスクール事業の実施
自主防災会長・自主防災リーダー研修会の開催 自主サークル活動支援

全
世
代

主な施策 冊子『安曇野市生涯情報「Link(リンク)」』 公民館報の発行 公民館講座の開催
インターネットを活用した情報発信 SNS上でのコミュニティ創出のきっかけづくり
共生社会づくりのための講座の開催 芸術公演・講習会の開催 スポーツ教室の開催

人財 情報

「学びたい！」と思っても、ひとりではなかなか始められないもの。一緒に学び合う仲間や、教えてくれる講師がいれば、「学び」に一步踏み出すことができるはず。そんな手助けとなる「人財」をご紹介しますので、ぜひ、ご活用ください。

【サークル・団体】

- 健康づくり・フィットネス 24
- ダンス 26
- スポーツ・まち歩き・山歩き 27
- 暮らし・趣味 28
- 芸能・音楽 29
- 読み聞かせ・文芸・文学 30

【講師・指導者】

- 教育 33
- 哲学・倫理・思想 34
- 政治・経済・社会 34
- 歴史・地理・民俗 34
- 文芸・語学 35
- 美術・工芸 35
- 音楽・演劇・舞踊 35
- 趣味・生活文化 36
- 自然科学 38
- 産業・技術 38
- 健康・安全 39
- スポーツ 40
- 福祉・奉仕・地域づくり 41

サークル・団体

主に市内公共施設等で活動しているサークルや団体をご紹介します。同じ目的をもって学ぶ仲間を見つけ、一緒に学び合いましょう。

健康づくり フィットネス

穂高ピラティスサークル

インナーマッスルを鍛えて姿勢を整え、心と身体と精神を一体にして、呼吸とともに代謝を上げましょう。気持ちの良い生活を送れる身体づくりが目的です。

- 日** 毎週金曜 11~12時
- 場** 穂高会館
- 費** 3,500円(月)又は1,300円(回)
- 対** 女性
- 数** 8人
- 問** 高嶋 真由美、神谷 敦子
- 連** 080-5145-7468(高嶋)、
090-5796-2120(神谷)

リズム体操

懐かしい曲や流行の曲など、誰もが知っているメロディーに合わせて、楽しみながら全身を動かします。無理なく運動不足を解消でき、体力アップ、免疫力アップ！

- 日** 毎週月曜 13時15分~15時
- 場** ANCアリーナ
- 費** 1,500円(月)
- 対** どなたでも
- 数** 20人
- 問** 手塚 京子
- 連** 0263-73-8568、
090-4026-9946

はつらつスポーツ教室

高齢者が多く在籍し、ウォーキングやストレッチ、リズム体操など、ゆったり身体を動かしています。

- 日** 毎週木曜 13時30分~15時
- 場** 豊科武道館
- 費** 1,000円(月)
- 対** 成人
- 数** 20人
- 問** 小穴 仁美
- 連** 0263-73-7795

ポテサラ.ズンバ

ZUMBA(ズンバ)は簡単な振り付けを何度も繰り返すフィットネスダンス。男女ともに、幅広い年齢層の参加者と活動しています。お子さまも、お子さま連れも大歓迎。

- 日 第1・3月曜 第2・5金曜 19時30分～20時30分
日曜不定期 10～11時
- 場 三郷公民館、堀金公民館
- 費 500円(回)
- 対 どなたでも(子連れ可)
- 数 15人
- 問 中里 みずほ
- 連 090-1865-9752、potesara.zumba@gmail.com



スリムアップサークル

音楽に合わせて楽しく身体を動かします。健康の維持・増進を目指して、筋トレやストレッチも行います。ストレス解消・気分転換にピッタリです！

- 日 毎週水曜 10～11時
- 場 堀金公民館
- 費 2,000円(月)
- 対 どなたでも(子連れ可)
- 数 22人
- 問 中島 明美
- 連 090-2650-6065、ake.kuu617@icloud.com



ニコニコサークル

ピラティスは身体の内側からバランスをコントロールするエクササイズ。ネバダ州立大学公認DKピラティス指導士の三根順子先生を講師に招き、活動しています。

- 日 毎週木曜 10～11時
- 場 堀金公民館
- 費 2,500円程度(月)
- 対 女性(子連れ可)
- 数 15人
- 問 鈴木 敦子
- 連 090-3807-3602



MIDORI ヘルスアップクラブ

健康増進のため、有酸素運動のエアロビクスに加え、ストレッチや筋トレ、ヨガなど多彩なメニューで、仲間と楽しく元気になれるサークルです。

- 日 毎週土曜 10～11時30分
- 場 堀金公民館
- 費 2,500円(月)
- 対 どなたでも
- 数 15人
- 問 布山 ひろみ
- 連 090-9664-8447



フライデーヨガ

幅広い年齢層の会員が、自分のペースで無理なくヨガを楽しんでいます。

- 日 金曜(月3～4回) 14～15時
- 場 堀金公民館
- 費 1,500～2,000円(月)
- 対 市内在勤・在住の方
- 数 17人
- 問 立澤 祥則
- 連 090-4230-9506



くみりんピラティス

市主催のピラティス教室より派生し、今年で6年目。「ピークピラティス」国際認定資格をもつ専従の女性講師の指導のもと、若者からシニアまで男女で活動中。

- 日 第2・4水曜 19時30分～20時30分
- 場 堀金公民館
- 費 会費1,200円(年)、月謝1,200円(月)
- 対 どなたでも
- 数 15人
- 問 中田 恭子
- 連 080-5144-7679

ビジョンヨガサークルたんぽぽ

日頃のストレスや運動不足で身体がこわばっている方に向けた、身体も心もほぐれるヨガです。午前中はお子さま連れもOK。スキップを楽しみながらリラックスできます。

日 毎週木曜 10～12時(子連れ可)、
13～14時30分

場 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」

費 3,000円(月)

対 一般、母子(1か月から)

数 13人

問 召田 三枝子

連 090-1866-4181



明科太極拳

ゆったりとした太極拳の動きで、無理なくバランス感覚や足腰等を鍛えます。

日 毎月第1～3土曜 10～11時30分

場 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」

費 4,000円(月)

対 どなたでも

数 13人

問 重野 恵理子

連 090-7252-7719
(12～13時、17時～)



ダンス

穂高フォークダンスクラブ

日本フォークダンス連盟公認指導者による指導のもと、世界のフォークダンスを毎回10曲ほど踊ります。ひとりで踊れるラインダンスやレクダンスも踊ります。

日 毎週水曜 13～16時(初級・中級)
毎週金曜 19～21時30分

場 穂高会館

費 1,000円(月)

対 どなたでも

数 26人

問 清水 晴子

連 0263-82-2091



社交ダンス堀金

社交ダンス未経験者から中級者まで、それぞれのレベルに対応して活動しています。仲間と交流しながら、音楽に合わせて身体を動かし、頭も身体もリフレッシュ!

日 毎週土曜 14～16時

場 堀金公民館

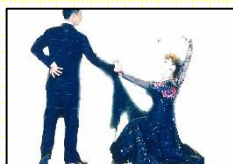
費 500円(回)※会場費含む

対 未経験者～中級者

数 10人

問 佐々木 静江

連 090-9242-1097、
0263-72-4255



ポーマイカイ

フラが初めての方から経験者、本格派まで、さまざまなレベルに対応して楽しくレッスンしています。自粛生活で弱った足腰を鍛えたいという方も、一緒にはじめましょう!

日 月2回(水・土曜)

場 堀金公民館

費 3,000円(月)

対 どなたでも

数 25人

問 堀川 美緒

連 080-5109-1448、
miomio1.19.19@gmail.com



クワイ

マウイ島のクムフラ(フラの指導者)であるカマカ・クコナ氏から直接指導を受けている永田れいこ先生から、本場のフラダンスを楽しくレッスンしていただいています。

日 月2回程(土曜) 9時30分~11時30分
or 12時30分~14時30分

場 堀金公民館

費 6,000円(月)

対 どなたでも

数 9人

問 北澤 なおみ

連 090-2461-9965

STARSEED Bellydance Club

ベリーダンスを通して心と身体を整え、安心して輝ける”場所”として活動。怪我をしないためのストレッチ、身体の使い方、基礎の動きを練習し、自分の好きな曲や衣装で楽しく踊っていきます。イベント参加あり。

日 不定期(メンバーと相談して決める)

場 明科公民館、堀金公民館、ほか市内公民館

費 1,000円(回)~

対 性別・年齢不問、子連れ可

数 6人

問 花房 澄恋

連 090-7634-6934、

starseed5belly@gmail.com



スポーツ まち歩き 山歩き

テニス同好会

テニスの練習やゲームを行っています。

日 毎週火・金曜 10~12時

場 穂高会館

費 3,000円(年)

対 市内在住の方(学生・生徒除く)

数 32人

問 戸澤 芳子

連 0263-82-7555

ビギナーズ硬式テニススクール

硬式テニスやテニスが初めての方も、昔やっていた方も大歓迎。楽しい仲間と基本練習やゲームを行い、身体をリフレッシュさせましょう！コーチ(3人)も在籍。

日 毎週土曜 8~9時30分

場 堀金常念ドーム

費 6,500円(2か月)

対 高校生以上

数 15人

問 味澤 朋大

連 0263-72-4403

あづみ野キッズ 硬式テニススクール

硬式テニスの基本から、その子どもにあった練習まで、コーチ3人が指導を行います。テニスを通じて体力向上のほか、マナーも育てていきたいと思っています。

日 毎週金曜 16時20分~、17時20分~、
18時20分~(各回1時間)

場 堀金常念ドーム

費 2,500円(月)

対 幼児~中学生

数 18人

問 臼井 敬子

連 090-2622-7955

さわやかスポーツ吹き矢クラブ

市主催のスポーツ吹き矢教室に参加したメンバーを中心に、健康増進や会員相互の親睦を図るため、毎週1回練習を行っています。

- 日 毎週水曜 13～15時
- 場 穂高会館
- 費 500円(月)
- 対 どなたでも
- 数 10人
- 問 松苗 紀彦
- 連 090-1468-9747

日本スポーツウェルネス吹矢協会 スワン安曇野支部

市主催の教室に参加した有志で立ち上げたクラブで、現在は日本スポーツ吹矢協会の支部として活動。健康増進や技術向上のため練習を行っています。

- 日 毎月3回(月曜) 13時30分～15時30分
- 場 豊科ふれあいホール
- 費 500円(月)※4・10月に半年分前納
- 対 どなたでも
- 数 18人
- 問 久保田 和明
- 連 0263-73-2142



健康づくり集団 安曇野市歩こう会

健康づくりを目的とした5～30kmのウォーキングを行っています。歩き方の指導から靴の選択など、ウォーキングに関する知識も伝授しています。

- 日 不定期
- 場 市内ほか県内観光地
- 費 1,000円(年)
- 対 近在の方
- 数 80人
- 問 花岡 伸泰
- 連 090-8002-2892、
sx854787@yahoo.co.jp



MTCこまくさ

貸切バスを利用し、市内はじめ県内外の里山歩きを楽しむ会です。シニアでも楽しめるコース設定で、6割が女性です。年会費には一年間のバス代や保険代等も含まれます。

- 日 月1回(土or日曜)で年11回
2～3時間30分程度
- 場 県内外の里山
- 費 年会費30,000円(月2,500円相当)、
入会金2,000円
- 対 近在の方
- 数 30人
- 問 白木 晃史 連 0263-77-2903



暮らし 趣味

松本友の会安曇野地区

衣・食・住・家計・環境・子どものことなどを学び合い実践し、講習会やフェスタなどを通して、社会へ向けて発信しています。

- 日 毎週火曜 午前中
- 場 堀金公民館
- 費 1,300円(月)
- 対 どなたでも
- 数 16人
- 問 阿部 百合子
- 連 080-2013-0557



フラワーアレンジメント同好会

和やかな雰囲気の中で、季節感あふれるフラワーアレンジメント作りを楽しんでいます。

- 日** 毎月第2・4火曜 17～19時
- 場** 豊科公民館
- 費** 会費2,000円(年)、月謝2,000円、材料費実費
- 対** どなたでも
- 数** 9人
- 問** 赤羽 敦子
- 連** 090-2328-3987、
yurababa1110@yahoo.co.jp



健康麻将サークル「縁ジョイ」

マージャンを始めたい方や基礎から覚えたい方にも、丁寧に指導します。全員が女性で60歳以上。勝ち負けよりも友だちづくりに力を入れ、和気あいあい活動しています。

- 日** 毎週木曜 13～16時
- 場** 明科自然体験交流センター「せせらぎ」
- 費** 5,000円(月)
- 対** 初心者・未経験者
- 数** 7人
- 問** 岡田 和彦
- 連** 090-7171-1227、
feel.good.1227@gmail.com



芸能・音楽

常念太鼓 童

「身体も心も健康で感謝の心を持てる人になる」をモットーに、小さい子どもから小学6年生まで、ワイワイ練習しています。福祉施設やお祭りなど、年数回発表があります。

- 日** 毎週木曜 18～19時、
毎週土曜 9～12時
- 場** 堀金公民館
- 費** 会費10,000円(年)、参加費100円(回)
- 対** 小学生以下
- 数** 10人
- 問** 山口 里恵
- 連** 080-9214-3092

堀金常念太鼓 女雅美

幅広い年齢の方が楽しめる和太鼓をいっぱい叩いて、晴れやかな気持ちになりましょう！産後の身体を整えたい方や運動不足を解消したい方など、どなたでも歓迎。

- 日** 毎週金曜 10～12時
- 場** 堀金公民館
- 費** 会費1,000円(月)、参加費100円(回)
- 対** 女性(子連れ可)
- 数** 7人
- 問** 佐藤 由香
- 連** 090-4153-7615

穂高民謡教室

プロの民謡歌手・山本扶美枝先生の指導のもと、全国の民謡を唄っています。特に安曇野の民謡「安曇節」を、大切に唄い伝えていきたいという想いで活動しています。

- 日** 毎月第1・3金曜 19～20時30分
- 場** 穂高公民館
- 費** 3,000円(月)
- 対** どなたでも
- 数** 7人
- 問** 高岡 京子
- 連** 090-4161-5127

民謡 駒の会

三味線、尺八、笛、太鼓等の楽器も扱いながら、全国の民謡の勉強会を月2回行っているほか、県内の発表会や市内各施設等の慰問、イベント等へも出演しています。

- 日 毎月第1・3木曜 19～21時
- 場 堀金公民館
- 費 3,500円(月)
- 対 市内在住の方(児童・生徒・学生歓迎)
- 数 11人
- 問 高橋 清美
- 連 090-2778-4487

キーボード教室(鍵盤楽器)

童謡唱歌からJ-POP、クラシックまでなんでも演奏しています。初めての方は基本から丁寧に指導します。楽器は貸し出しも数台あるので、気軽に見学に来てください。

- 日 毎月第1・3水曜 10～12時
- 場 堀金公民館
- 費 4,000円(月)
- 対 どなたでも
- 数 10人
- 問 神谷 敦子
- 連 090-5796-2120

読み聞かせ 文芸・文学

穂高絵本とお話の会

月に数回、絵本の読み聞かせや素話による、読み聞かせ・おはなし会を開催しています。

- 日 毎月第2金曜、第4水曜
- 場 穂高地区の図書館、保育園、小学校
- 費 1,000円(年)
- 対 どなたでも
- 数 15人
- 問 竹内 悦子
- 連 0263-82-3040



ポケットの会

毎月1回のお話会と、小学校でのお話会を行っています。また、絵本・紙芝居の選書や演じ方、パネルシアター作りの勉強会も楽しみながらやっています。

- 日 毎月第2土曜(8月除く)
10時30分～11時30分
- 場 三郷図書館、三郷小学校
- 費 なし
- 対 どなたでも
- 数 10人
- 問 藤松 佳子
- 連 0263-77-2477、三郷図書館を通じて



おはなしムーン

認定こども園、小学校、児童館の子どもたちを対象に、絵本の読み聞かせや紙芝居の上演を行っています。要請があれば、その他の施設や地域にも出向き活動しています。

- 日 不定期
- 場 認定こども園、小学校、児童館
- 費 なし
- 対 どなたでも
- 数 20人
- 問 鈴木 智恵子
- 連 0263-73-5233

安曇野文芸の会

総合文芸誌『安曇野文芸』を年2回発行するほか、会員だけでなく、誰でも自由に参加できる「文芸サロン安曇野」の活動を行っています。

- 日** 毎月第3土曜
13時30分～15時30分(文芸サロン安曇野)
- 場** 穂高交流学習センター「みらい」
- 費** 5,000円(文芸誌発行ごと)
- 対** どなたでも
- 数** 45人
- 問** 望月 信幸
- 連** 090-8723-4741



西洋古典読書会

信州大学名誉教授である大島征二先生を講師に迎え、聖書を古典文学として、みんなですぐにわかりやすくひとも解いていきます。

- 日** 毎月第4木曜 13時30分～15時30分
- 場** 豊科交流学習センター「きぼう」
- 費** 5,000円(半年)
- 対** どなたでも
- 数** 14人
- 問** 木下 靖子
- 連** 0263-73-5516

宮澤賢治読書会

宮澤賢治の作品を読み、内容理解を深めています。

- 日** 毎月第1木曜 10～12時
- 場** 豊科交流学習センター「きぼう」
- 費** コピー代
- 対** どなたでも
- 数** 11人
- 問** 吉田 昭江
- 連** 090-3558-4708



東洋古典読書会

日本の古典を中心に、全員が互いに担当者となり、読み合わせを行っています。ひとりでは読み切れないテキストも、より深く学びながら最後まで読み切ることができます。

- 日** 毎月第2火曜 10～12時
- 場** 豊科図書館
- 費** コピー代
- 対** どなたでも
- 数** 7人
- 問** 山崎 國三
- 連** 0263-82-0165(留守電)

児童文学を読む会

児童(少年少女)が物語の中心となっている文学をテキストとして、テキストに沿って音読し、考えて感想などを話し合っています。

- 日** 毎月第3水曜 10～12時
- 場** 豊科交流学習センター「きぼう」
- 費** なし
- 対** どなたでも
- 数** 12人
- 問** 大江 みち子
- 連** 080-1108-4384

サークル・団体の卵

構成員が5人未満のサークル・団体を紹介。メンバー大募集中です。

信州社会人落語会

初心者大歓迎!

- 問** 白井 良守
- 連** 090-3815-8125



ずいふうてんこくかい

瑞風篆刻会

印章作りを行っています。

- 問** 望月 瑞風(信幸)
- 連** 0263-82-3780



サークル・団体の掲載方法は？

本誌への掲載を希望するサークル・団体を募集しています。活動のPRやメンバー募集にご活用ください。



生涯学習課の金井です。安曇野市教育委員会では、市民のみなさんの学びや文化活動、サークル活動などを、本誌「Link（リンク）」等を通じてご紹介しています。次号への掲載を希望される方は、下記の方法でお申し込みください。

方法1

ながの電子申請サービス

インターネットを利用して、自宅のパソコンやスマートフォンから、24時間、いつでも申込みいただけます。メールアドレスの入力が必要です。



方法2

掲載申込書を提出

「掲載申込書」を各地域の公民館か市役所に提出してください。申込書は公民館に設置されているほか、市HPからダウンロードすることができます。

掲載申込書の主な設置場所

- 各地域公民館
- 安曇野市HP→



方法3

生涯学習課の窓口へ

安曇野市役所生涯学習課の窓口でも、申込みを受け付けています。窓口にも「掲載申込書」が設置されています。

- 安曇野市役所（安曇野市豊科6000番地）
生涯学習課 3階7番窓口

次号予定

令和6年4月 発行予定

申込期限

令和6年2月9日（金） 必着

注意事項

下記の場合には、掲載をお断りすることがあります。

- ・ 営利目的の活動の場合
- ・ 特定の政治団体・宗教団体の活動の場合
- ・ 主な活動場所が市内施設ではない場合
- ・ 自主的に運営しているサークル・団体ではない場合（例：講師に依存した教室的な運営など）
- ・ その他、掲載情報として不相当であると教育長が認めたもの

講師・指導者

スポーツや芸術、学術など、各分野に精通している人材として「生涯学習リーダーバンク」に登録されている方々をご紹介します。ぜひ、講師や指導者としてご活用ください。

教育

西澤 克昌

にしざわ かつまさ

指導内容

自らの幸せに気づき、子どもの望んだ夢を応援し、叶える気持ちを一緒に考え、実現させます。

活動場所

どこでも

指導条件

無償

会田 美津枝

あいだ みつえ

指導内容

幼児～中学生を対象とした英語指導、幼児～小学生を対象とした英語絵本の読み聞かせを行います。

活動場所

安曇野市全域の認定こども園、小中学校、図書館等。

指導条件

無償

上條 壽子

かみじょう ひさこ

指導内容

小学生から成人までを対象に、英語・英会話・英検受験指導を行います。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償。学習内容によっては有償(500～1,000円/回)

塚田 ゆき

つかだ ゆき

指導内容

学習者に合った方法・テキスト等提案・相談しながら、旅行で使えるフランス語の学習を進めていきます。

活動場所

安曇野市近郊

指導条件

有償(テキスト代込み、～1,000円)



哲学 倫理 思想

西澤 克昌

にしざわ かつまさ

指導内容

心理学による個人の夢・希望を叶える考え方の伝授
まず幸せに気づいている
人が対象になります。

活動場所

どこでも

指導条件

無償

下川 完平

しもかわ かんぺい

指導内容

心理学、人間関係の改善法、
職場のメンタルヘルス、ハラ
ズメント対策、能力開発、話
しの聴き方の指導など。

活動場所

安曇野市近郊

指導条件

有償。内容や依頼先によっ
ては無償も可。要相談

古幡 深志

ふるはた ふかし

指導内容

- ・精神衛生
- ・心理学

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償。午後の活動を希望

政治 経済 社会

依田 麻衣子

よだ まいこ

指導内容

家族信託、エンディング
ノート、後見制度、遺言、相
続、老後のライフプランな
ど、終活にまつわる内容。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

応相談。5人以上のグルー
プでの申し込みを希望

小口 正敏

おぐち まさとし

指導内容

- ・法律(民法・商法関係—
法的争いの解決法)
- ・経済一般
- ・地域づくりなど

活動場所

安曇野市全域

指導条件

要相談。謝金は資料代・交
通費等実費のみ

歴史 地理 民俗

高橋 光男

たかはし みつお

指導内容

- ・松本城の歴史解説

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償

文芸 語学

鈴木 有斗

すずき ゆうと

指導内容

本の紹介ゲーム「ビブリオバトル」の体験会や、その開催方法。

活動場所

図書館・公民館の会議室
(他施設も応相談)

指導条件

無償

水野 永一

みずの えいいち

指導内容

・島崎藤村文学
・土蔵文化
・人権啓発

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償

美術 工芸

隼田 和子(湖舟)

はやた かずこ

指導内容

・書道

活動場所

安曇野市全域

指導条件

応相談

遠藤 幸子

えんどう ゆきこ

指導内容

樹脂粘土を使ったクラフト講座。ミニチュアフードを中心にさまざまな小物作りを体験していただけます。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償(応相談)

音楽 演劇 舞踊

丸山 真由美

まるやま まゆみ

指導内容

・ピアノ個人レッスン
・リトミック(幼児教育)

活動場所

自宅

指導条件

有償(3,000円/回/60分、
8,000円/月/4回)

田中 久美

たなか くみ

指導内容

保育施設、児童館、小学校、サークル等でのリトミック教育。

活動場所

大町～松本エリア

指導条件

有償

松岡 寛

まつおか ゆたか

指導内容

謡曲(観世流)。若い方や働いている方、地域の方に謡曲に触れ、趣味として楽しんでいただければと思っています。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償(テキスト代要相談)。
年齢、性別は問いません

耳塚 知美

みみづか ともみ

指導内容

・ハンドベル(イングリッシュ
ハンドベル、ミュージックハン
ドベル)

活動場所

安曇野市全域とその周辺

指導条件

有償(要相談)

安藤 登志子

あんどう としこ

指導内容

小中学校の授業の邦楽指導。13弦・17弦の琴指導、地唄(琴・三弦)の指導。(過去20年11校)

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償。会場費他(1,000円程度)

中嶋 富子

なかじま とみこ

指導内容

生田流お琴と三味線を基礎からお教えます。有料で貸出(持ち帰り)用のお琴の用意があります。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償。グループ指導を希望。夜間時間帯も対応可能

西川 喜優

にしかわ きゆう

指導内容

日本舞踊、民謡舞踊、新舞踊。日本舞踊を継承していくためにも、若い方に楽しんでいただきたいと思います。

活動場所

豊科地域

指導条件

有償(要相談)

趣味 生活文化

寺島 裕美

てらしま ひろみ

指導内容

フラワーアレンジメント、プリザーブドフラワーアレンジメント。花材・資材は講師が用意します。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償。材料費は別途必要

山本 富美子(宗富)

やまもと ふみこ

指導内容

裏千家茶道。初めての方から経験者まで、椅子席での指導も対応します。

活動場所

主に豊科地域。自宅稽古場を希望。

指導条件

有償(1,500円/回)、お抹茶・お菓子諸経費(500円/回)

大日向 峻

おひなた たかし

指導内容

・麻雀

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償。午後の活動を希望

逢澤 玲子

あいざわ れいこ

指導内容

長期間、みずみずしい状態で鑑賞できるインテリアフラワー雑貨「ハーバリウム」の作り方を指導します。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償(材料費)。所要時間は1～2時間

黒木 幸子

くろき さちこ

指導内容

生花やドライフラワーを使ってのフラワーアレンジメント、各種の寄せ植えを指導します。

活動場所

安曇野市・木曽地方全域。公民館の会議室等を希望。

指導条件

有償(5,000円/回～)

竹村 聡美

たけむら さとみ

指導内容

茶道裏千家の流派に添ったお点前、お茶のいただき方、立ち振る舞いのお稽古を指導します。

活動場所

三郷地域。自宅稽古場を希望。

指導条件

有償(2,500円/回～、お抹茶・お菓子諸経費込み)

小池 昭和

こいけ あさかず

指導内容

けん玉の指導や、けん玉を利用したゲーム指導を行います。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償

門崎 克典

かどさき かつり

指導内容

・新聞紙エコバッグづくり

活動場所

市内公民館・学校等の公共施設

指導条件

応相談。材料費は実費

隼田 和子

はやた かずこ

(掬月庵仙和宗明)

指導内容

・茶道

活動場所

安曇野市全域

指導条件

応相談

川上 文江

かわかみ ふみえ

指導内容

華道の指導。公民館・グループ活動から個人稽古まで対応させていただきます。資格取得も可能です。

活動場所

安曇野市全域・講師自宅

指導条件

応相談

古幡 深志

ふるはた ふかし

指導内容

・造園、園芸全般

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償。午後の活動を希望

古家 晃子

ふるや あきこ

指導内容

植物油でお肌にやさしいせっけんづくり。MPソープで宝石せっけん。ハーブクラフト。所要時間2～2.5時間。

活動場所

中信地区

指導条件

有償(1,000円/回～)

高橋 久見子

たかはしくみこ

指導内容

華道の指導。初歩からお花の生け方を学べるよう、ハサミの持ち方から指導します。

活動場所

市内公民館

指導条件

応相談

波場 みどり

はばみどり

指導内容

植物色素・水と油の比重・乳化をテーマにした、理科実験のようなアロマクラフト講座。

活動場所

安曇野市・大町市

指導条件

有償(人数により応談)。材料費は実費

自然科学

門崎 克典

かどさきかつのり

指導内容

・科学実験教室

活動場所

市内公民館・学校等の公共施設

指導条件

応相談。材料費は実費

産業技術

高田 真由美

たかだまゆみ

指導内容

・パソコンの基礎から応用、自治会資料の作成など
・SNSの活用方法
・スマートフォン講座など

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償(要相談)

村中 哲

むらなかさとし

指導内容

・パソコン操作全般
・インターネットの活用など

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償。パソコン講習のテキスト料金等は要相談

門崎 克典

かどさきかつのり

指導内容

・初級者向けパソコン教室
(Word、Excel、Powerpointなど)

活動場所

市内公民館・学校等の公共施設

指導条件

応相談。消耗品は実費



健康 安全

西澤 克昌

にしざわ かつまさ

指導内容

健康づくり、体力づくり、スポーツ医学。認知症予防の田んぼの土手の安全な歩き方や、捻挫などした後のリハビリ法などを指導します。

活動場所

安曇野市近郊

指導条件

無償

飯森 美代子

いいもり みよこ

指導内容

急に介護者や被介護者になっても慌てないよう、準備の方法と心構えをアドバイスします。3人以上の申し込みを希望。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償(5,000円/回)。時間・人数により要相談

二見 里香

ふたみ りか

指導内容

・親と子の心と身体の健康

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償

小嶋 恵美子

こじま えみこ

指導内容

・練功十八法
(前段 後段 益気功)
・仙遊功
・大極柔力球

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償

折井 幸司

おりい こうじ

指導内容

・パーキンソン病予防に特化した運動療法

活動場所

安曇野市内全域

指導条件

有償(1,000円/回)。会場費は別途

佐藤 貴子

さとう たかこ

指導内容

・健康体操(筋カトレ・ストレッチ・イスエクササイズ・脳トレ)
・エアロビクス
・ヨガ

活動場所

安曇野市

指導条件

有償

牛越 浩司

うしこし こうじ

指導内容

・フレイルを予防しよう
・腰痛について
・骨粗鬆症対策

活動場所

長野県内

指導条件

有償(応相談)



スポーツ

舟橋 嘉奈子

ふなばし かなこ

指導内容

- ・インドのヨガに基づき、日本人に合わせたハタヨガ
- ・産後女性対象の骨盤調整ヨガ
- ・子連れ対象ヨガ
- ・シニアヨガ

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償(5,000円/回~)。応相談

西澤 克昌

にしざわ かつまさ

指導内容

陸上競技、駅伝、ランニングなどで、優勝や区間新記録、1位になってみたい人へのアドバイスをを行います。

活動場所

安曇野市

指導条件

無償

逢澤 玲子

あいざわ れいこ

指導内容

やさしいエアロビクスやチェアビクス、ニュースポーツやポールウォーキング、タオルやボールを使ってのレクリエーション、ふわっとテニスの指導。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償

中出 房子

なかで ふさこ

指導内容

健康体操、ウォーキング指導、認知症・介護予防体操、ストレッチ、ウエーブリングストレッチ。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償(4,000円/回)

柳原 和男

やなぎはら かずお

指導内容

日本スポーツウエルネス吹矢。①初心者講習会、②クラブ設立アドバイス、③技術指導、④段位認定試験審査。

活動場所

安曇野市近郊

指導条件

有償(会場利用料金程度、1人300円以内)

小池 博行

こいけ ひろゆき

指導内容

バレーボール、ソフトバレーの指導。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償

二見 里香

ふたみ りか

指導内容

スポーツ全般の指導・運動遊び。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

有償

丸山 功

まるやまいさお

指導内容

誰にでもできるソフトバレーの指導や、身体に合わせたストレッチの指導を行います。

活動場所

三郷地域。公民館を希望。

指導条件

有償

鳥羽 幸恵

とば ゆきえ

指導内容

優しいチェアヨガ体操の指導。日常のすきま時間にできるエクササイズや、健康維持に役立つ体操をお伝えします。

活動場所

明科地域

指導条件

有償(お茶・お菓子代 300円/回)。午後の活動を希望

松田 久雄

まつだ ひさお

指導内容

安曇野市スポーツ推進委員会によるニュースポーツ等の指導、地区スポーツイベント等のお手伝いを行います。

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償



福祉 奉仕 地域づくり

塚田 ゆき

つかだ ゆき

指導内容

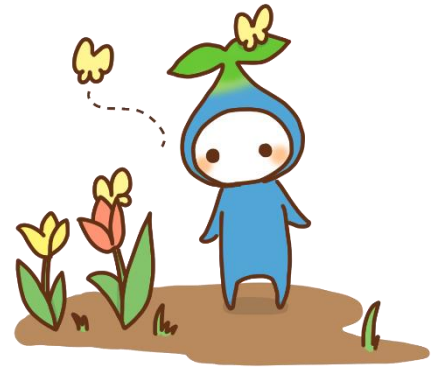
人との上手な接し方や自分の気持ちの伝え方などの社会的なスキルを習得します。

活動場所

安曇野市近郊

指導条件

有償(500円/回)



生涯学習リーダーバンクの講師についての詳細は市HPを！

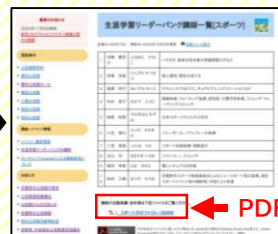
本誌では、誌面の都合上、生涯学習リーダーバンクの講師について、概要しか紹介することができませんが、市HPでは詳しい情報を紹介しています。



安曇野市HPのトップページの「キーワード検索」に「リーダーバンク」と入力します。



一番上の検索結果を選べると、分野の一覧表示が見られます。



分野を選べると、その分野に登録されている講師の概要一覧表が見られます。



表の下にあるPDFファイルを開くと、各講師の資格や実績など、さらに詳しい情報を見ることができます。

生涯学習



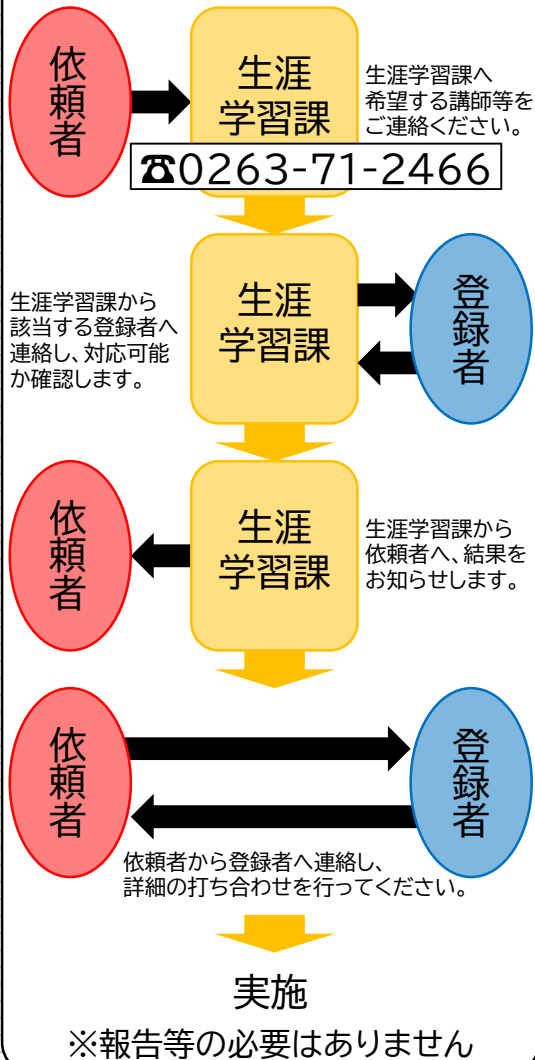
リーダーバンクって、なに？

安曇野市では、各分野における知識や技能を持つ方が、地域貢献や活躍する機会を提供するため、「生涯学習リーダーバンク制度」を運用しています。



生涯学習課の黒岩です。生涯学習リーダーバンクとは、個人の技能や得意とする分野、指導できることを登録していただき、公民館活動やグループ活動などの生涯学習の場で、指導者として活躍・活用していただくための人材バンクです。

活用したいとき



登録したいとき

① 申請書入手

登録申請書を市HP(右のQRコード)からダウンロードしてください。生涯学習課の窓口でも配布しています。



② 申請書の提出

郵送か持参で、登録申請書を生涯学習課へ提出してください。

- 郵送 〒399-8281(住所記載不要) 安曇野市教育委員会 生涯学習課 宛
- 持参 安曇野市役所3階7番窓口

③ 登録

登録が適当と認められた場合は、登録者台帳に記載され、生涯学習リーダーバンク登録証明書が交付されます。また、市HPや生涯学習情報誌「Link」に掲載されます。

※住所、生年月日、連絡先は非公開。

④ 更新

2年に1回、登録更新を行います。対象の方には登録更新申請の案内通知をお送りします。

施設 情報

各地域で「学び」の拠点となっている公民館や交流学習センター、図書館。市民に利用していただくための貸館業務以外にも、地域づくりのためのさまざまな取り組みを行っています。市民の皆さんが「集う」ための施設です。ぜひ、気軽に立ち寄ってみてください。

■ 穂高地域	44
■ 豊科地域	48
■ 三郷地域	52

■ 明科地域	56
■ 堀金地域	60

穂高公民館



住 安曇野市穂高5047番地
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-82-5970
☎ 0263-82-3990
✉ hotakakouminkan@city.azumino.nagano.jp

一緒に探そう！
穂高の魅力！

穂高公民館は穂高総合体育館と併設されている点が大きな特徴で、「穂高会館」として旧穂高町の頃から地元の人々に親しまれています。絵画や音楽、スポーツに、様々なサークルや個人が利用し、生涯学習の場として活躍しています。

公民館講座では、屋外で行う講座を多く実施し、富士尾山や大王わさび農場、中房温泉等現地に足を運び実際に目で見て学ぶことを大切にしています。時には上高地や乗鞍方面等安曇野市を飛び出す講座も行っています。



穂高公民館長
早川 正美 さん

貸館情報



第1会議室

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



第2会議室

料 410円(1時間)
人 70名程度
用 会議など



第3会議室

料 410円(1時間)
人 50名程度
用 会議など



児童室

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



講義室

料 410円(1時間)
人 40名程度(40畳)
用 講座・サークル活動など

令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教養	古文書公開講座	穂高の宝②③	②大王わさび農場 ③穂高が生んだ彫刻家「小川大系」		松本城を巡る	安曇野古文書勉強会 共催
文化・芸術					早春ピアノフルートコンサート	
暮らし			クリスマス料理教室			世界を巡る料理教室② みそづくり教室
健康					背骨コンディショニング教室①②③④⑤	
趣味・工芸	水彩画教室④	わらかご作り教室①②③④⑤⑥		水彩画教室⑤		
園芸			季節の寄せ植え教室③		季節の寄せ植え教室④	
自然・環境	秋の乗鞍高原滝巡り					
情報		シニアのための年賀状作成講座	郵政事業・地域の学校との連携			
子ども向け				初心者向けスキー教室	小学校高学年対象	

主な取り組み

その1

穂高を学ぶ講座



小岩嶽城址や、古文書、彫刻家小川大系等、歴史や風土、先人についての学習など様々なジャンルから地元穂高を学ぶ講座を通して、郷土愛を育みます。

その2

穂高文化祭



毎年10月末の3日間は穂高文化祭を穂高文化協会と共に主催しており、絵画や彫刻生け花等の芸術作品の展示、舞踊や詩吟、楽器演奏の発表も行い、穂高の文化を発信しています。



調理実習室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 調理実習など



視聴覚室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 音楽など
※アップライトピアノあり



講堂

料 1,700円(1時間)
人 500名程度
用 講演会、発表会など
※ピアノあり



穂高交流 学習センター「みらい」・中央図書館



穂高交流学習センター「みらい」

住 安曇野市穂高6765番地2
時 9時～21時30分
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、
 年未年始
電 0263-81-3111
☎ 0263-82-0966
✉ mirai@city.azumino.nagano.jp

開放感あふれる
学びのフィールド



センター所長兼図書館長
宮澤 修 さん

「みらい」は、交流学习センターと図書館の複合施設です。`交流の場、`学習の場、として市民活動を支援し、学びと探求を市内外に発信する地域学習の拠点となっています。

北アルプスを代表する常念岳や燕岳などの山々が西に聳え、館内カフェや図書館からは交流広場が望め、施設を取り巻く景観はととても素晴らしいです。

200席の交流ホールに20万冊を超える蔵書を備えたミー・ライブラリー「みらい」を存分にご活用ください。

貸館情報



多目的交流ホール

料 P59参照
人 200名(可動席160席)
用 演奏会や上映会など
※グランドピアノあり



展示ギャラリー

料 4,810円～(1日)
面 150㎡(11×14)
用 美術作品の展示



学習室

料 P59参照
人 16名
用 会議や打合せなど



交流広場

料 5,230円～(1日)
面 3,964㎡
用 ワークショップ、講座など



令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
全館事業	秋の読書月間			本のお年玉		
		ボランティアグループ向け講演会				
文化・芸術	映画上映会					
読書						大人のための絵本講座
趣味・工芸		図書館講座				
子ども向け	おはなしのとびら(毎週水曜)					
	おはなしとしょかん(毎月第3土曜)					
			第3回ミライ部 クリスマス会		おはなしとしょかん特別版	春休みこども映画上映会

中央図書館



住 安曇野市穂高6765番地2(「みらい」内)
時 9時～20時(土・日・祝日は～18時)
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、毎月最終金曜、年末年始
電 0263-84-0111
☎ 0263-84-0116
✉ azumino-library@city.azumino.nagano.jp

穂高地域の美術館・博物館



安曇野高橋節郎記念美術館

漆の芸術家・高橋節郎による、安曇野の星空や山、古墳を題材にした幻想的な作品を紹介している。

住 安曇野市穂高北穂高408番地1
時 9時～17時
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始
料 一般410円、高校・大学生310円
電 0263-81-3030



安曇野市穂高郷土資料館

市内の昔の暮らしがわかる資料館。かつての生活や仕事の道具、土器などを展示している。

住 安曇野市穂高有明7327番地72
時 8時30分～17時(入館は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、冬期(12月28日～2月末日)
料 一般100円
電 0263-83-8844



安曇野市穂高陶芸会館

中信地方で江戸時代から使用された信斎焼など、貴重な民芸陶器を展示している。

住 安曇野市穂高8414番地17
時 9時～17時
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、冬期(12月28日～2月末日)
料 一般200円(体験料は別途)
電 0263-82-6750

豊科公民館



住 安曇野市豊科4289番地1
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-72-2158
品 0263-73-6401
✉ toyoshinakouminkan@city.azumino.nagano.jp

市内最大級のホール
がある公民館



豊科公民館長
白井 知 さん

安曇野市内最大級の収容人数(681人)を誇るホールを有する公民館です。ホールでは講演会・コンサート・映画会・演劇の公演等、年間を通して様々な催しが行われています。

また、70人規模の会議などが行える大会議室をはじめ、大小合わせて6つの部屋があり、地域のサークル活動や会議などに利用されているほか、教育相談室や教育支援センター「けやき」が併設されています。

貸館情報



小会議室

料 120円(1時間)
人 10名程度
用 サークル活動・会議など



中会議室

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 サークル活動・会議など



大会議室

料 410円(1時間)
人 70名程度
用 セミナー・講演会など



研修室

料 120円(1時間)
人 10名程度
用 サークル活動・会議など



講座室

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 サークル活動・会議など

※アップライトピアノ・プロジェクターあり

令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教養	豊科の宝③ 「安曇野の水」	豊科の宝④ 「古い道、古い橋を訪ねて」	安曇野へのみち	出会い・ふれあい・生きがいセミナー		
文化・芸術		ピアノリレー コンサート				
暮らし						暮らしの知恵講座
健康				フレイル予防講座 学習編	フレイル予防講座 実践編	
情報	スマートフォン講座	初級・中級車向け				

主な取り組み

その1

ピアノ
リレーコンサート



響きの良い広いホールで、コンサート用ピアノを演奏する市民参加型のコンサート。大きなホールでプロの演奏家の気分に浸って演奏できる滅多にない機会です。

その2

豊科地域
コーラスグループ
交流発表会



豊科地域のコーラスグループが一堂に会し練習の成果を発表し合う演奏会。今後、安曇野市内で活動されている多くのコーラス団体に参加していただき、より輪を広げたいと考えています。



和室

料 260円(1時間)
人 30名程度(30畳)
用 サークル活動・会議など



ホール

料 P61参照
人 681名(固定席:502席
可動席:179席)
用 講演会、発表会など
※グランドピアノあり



豊科交流学習センター「きぼう」



発表会・集会・会議等利用に
お気軽にご相談を。



職員 渡部 さん

最大200名程度収容の多目的交流ホールのほか、学習室(少人数~40名程度)を6部屋備えており、皆さまのご利用をお待ちしています。また、映画監督で名誉市民の熊井啓の活躍を紹介する「熊井啓記念館」を併設していますので、ぜひご覧ください。

住 安曇野市豊科5609番地3
時 9時~21時30分
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、
 年末年始
電 0263-71-4033
☎ 0263-73-1802
✉ info@azumino-kibou.com

貸館情報



多目的交流ホール

料 P60参照
人 200名
用 演奏会・発表会
 ※グランドピアノあり



学習室1

料 P60参照
人 40名
用 サークル活動・講座



学習室2・3

料 P60参照
人 20名
用 サークル活動・講座
 ※連結して使用可能



学習室4・5

料 P60参照
人 20名
用 サークル活動・講座
 ※連結して使用可能



学習室6

料 P60参照
人 10名(12畳)
用 着付・サークル活動
 ※ホールの楽屋等として利用可能

豊科図書館

地域に根ざした
学びの場



図書館長
金子 孝 さん

安曇野市内の図書館と連携し、利用者の皆さまが必要とする情報を効率的に入手できるようお手伝いをしています。地域密着の観点から、安曇野市の歴史や文化を知るための郷土関連資料、豊科近代美術館と隣接することから美術関連資料を充実させています。



住 安曇野市豊科5609番地3(「きぼう」内)
時 10時～18時
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、毎月最終金曜、年末年始
電 0263-71-4022
品 0263-73-1801
✉ toyoshina-library@city.azumino.nagano.jp

令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
全館事業	秋の読書月間			本のお年玉		
		ボランティアグループ向け講演会				
暮らし				エンディングノート講座		
子ども向け			ちいさいたんぼぼ(毎月3金曜)			
			おはなしたんぼぼ(毎月第3金曜)			
	映画上映会		クリスマスおはなし会			

豊科地域の美術館・博物館



安曇野市豊科郷土博物館

郷土安曇野に息づく自然・歴史・民俗について紹介する総合博物館。

住 安曇野市豊科4289番地8
時 9時～17時
 (入館は4時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始
料 高校生以上100円
電 0263-72-5672



安曇野市豊科近代美術館

ヨーロッパの中世修道院をイメージした重厚感ある建築で、彫刻や絵画などを常設展示している。

住 安曇野市豊科5609番地3
時 9時～17時
 (入館は4時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始
料 一般520円、高校・大学生310円
電 0263-73-5638



田淵行男記念館

山岳写真家で昆虫の生態研究者・田淵行男が撮影した写真や蝶の細密画を中心に展示している。

住 安曇野市豊科南穂高5078番地2
時 9時～17時
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始
料 一般310円
電 0263-72-9964

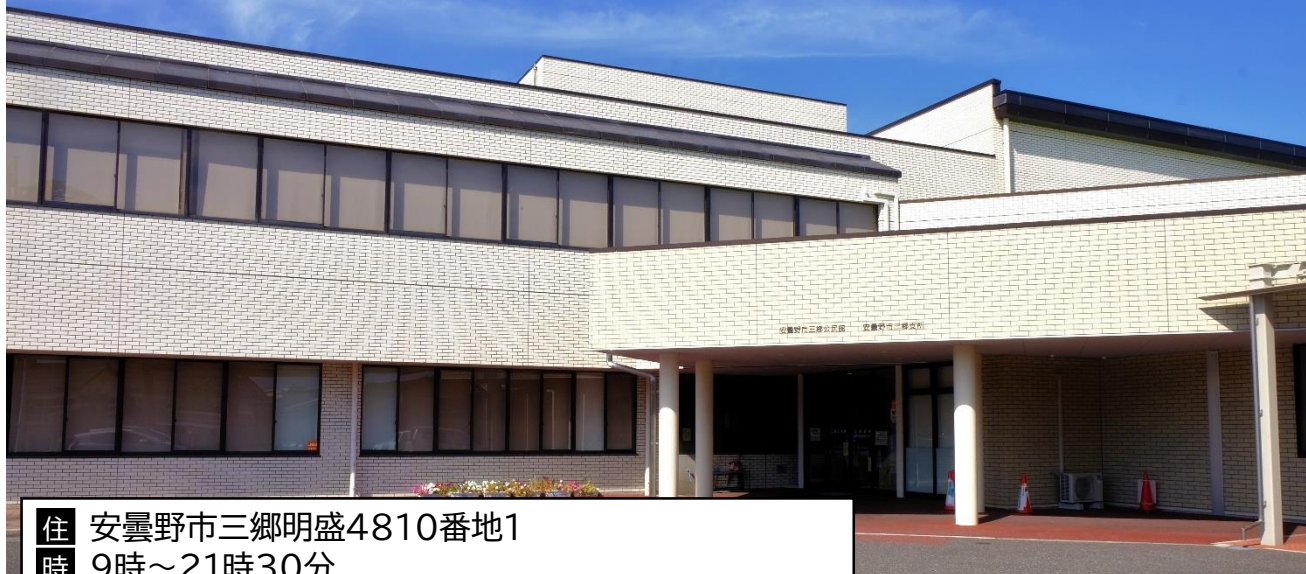


飯沼飛行士記念館

東京-ロンドン間を世界一の速さで飛行し世界新記録を樹立した、飯沼正明飛行士を紹介している。

住 安曇野市豊科南穂高3888番地
時 9時～17時
休 月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、冬期(12月15日～2月末日)
料 一般410円
電 0263-72-9045

三郷公民館



住 安曇野市三郷明盛4810番地1
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
 ※令和6年度は、施設工事のため利用できない期間があります。
電 0263-77-2109
☎ 0263-77-6060
✉ misatokouminkan@city.azumino.nagano.jp

三郷地域が好きになる
公民館を!



三郷公民館
職員の皆さん

18,000人の三郷地域住民の生涯学習を支える各種施設が整った公民館。会議室、和室、講義室、スタジオ、調理室、創作室、講堂と様々な学習形態に対応できる部屋が用意されています。さらに、市内公民館で最も広いロビーやホールが整い、その壁面を利用して文化行事や三郷地域、各種講座等を概観していただけるようにしています。

また、ショーケースを活用して、地域の方々の作品の展示を行っているほか、市内公民館唯一の焼成窯があり、意欲的な講座が実施されています。

貸館情報



会議室101

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



会議室102

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



会議室201

料 410円(1時間)
人 40名程度
用 会議など



和室

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議・踊りなど



講義室

料 410円(1時間)
人 80名程度
用 会議・公演など

令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教養			三郷の宝教室 ③ 郷土講演会			
文化・芸術						みさと落語会
暮らし	これからの 人生教室	包丁研ぎ 教室②	料理教室 ①		料理教室 ②	
健康		フラダンス教室 ①～④	フレイル予防 講座①②		若返り健康体操 ①②③④	
趣味・工芸		けん玉 チャレンジ⑤			けん玉チャレンジ ⑥⑦	
情報				初級スマホ講座 ②		
子ども向け			ミニコンサート(または読み聞かせ)			
			三郷まなび隊 ④	書初め教室		

主な取り組み

その1

三郷祭



①文化産業展、②地域運動会、③芸能発表会、④ふれあいコンサート、⑤菊花展を5本柱として開催される三郷祭。このイベントが地域の皆さんの自己実現の場となるよう支援し、触れ合いが深まるよう工夫しています。

その2

ふるさとづくり 支援事業



道祖神、道標、庚申塔、仏像、巨木、各地区の文化財、各地区ウォーキングコース図など、三郷地域を理解できる各種マップや冊子を整え、計画的にホールに展示したり、紹介したりしています。



スタジオ1

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 ダンス・演奏など
※アップライトピアノあり



スタジオ2

料 410円(1時間)
人 30名程度
用 ダンス・演奏など
※アップライトピアノあり



調理実習室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 調理実習など



創作室

料 330円(1時間)
人 30名程度
用 工作・製作など



講堂

料 1,270円(1時間)
人 260名程度
用 公演・会議など
※グランドピアノあり

三郷交流 学習センター「ゆりのき」・三郷図書館



三郷交流学習センター「ゆりのき」

みさとの知識と
学びの
出会うの場。



センター所長兼図書館長
富田 昌彦 さん

住	安曇野市三郷明盛4810番地1
時	9時～21時30分
休	月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、 年未年始
電	0263-88-3057
番	0263-76-3077

「ゆりのき」は生涯学習の拠点となる複合施設です。5万3千冊の資料を収蔵できる三郷図書館、絵画や写真を展示できる展示ギャラリー、会議や講座開催に利用できる学習室、26席の自習室等が併設されています。

図書館は、若年層が多い三郷地域の特性を活かした資料収集に力を入れています。近接している小・中学校や公民館と連携したテーマ展示や企画、地域色豊かな図書館講座、月2回のおはなし会等の行事を開催しています。

貸館情報



展示ギャラリー

料	3,240円～(1日)
面	103㎡
用	美術作品の展示



学習室1

料	P61参照
人	20名
用	会議や打合せなど



学習室2

料	P61参照
人	20名
用	会議や打合せなど



令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
全館事業	秋の読書月間			本のお年玉		
		ボランティアグループ向け講演会				
教養		第3回 図書館講座				
文化・芸術	第2回 図書館講座					
子ども向け	おはなし会(毎月第2土曜・第4木曜)					
				クリスマスおはなし会		

三郷図書館



住 安曇野市三郷明盛4810番地1(「ゆりのき」内)
時 10時～18時
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、毎月最終金曜、年末年始
電 0263-76-3078
☎ 0263-76-3077
✉ misato-library@city.azumino.nagano.jp

三郷地域の美術館・博物館



貞享義民記念館

江戸時代、飢饉と重税に苦しむ百姓を救うために立ち上がった義民たちの、「貞享騒動」について展示している。

住 安曇野市三郷明盛3209番地
時 午前9時～17時(入館は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
料 一般310円
電 0263-77-7550



じょうきょうそうどう

貞享騒動って、なに？

貞享3(1686)年に松本藩に起こった百姓一揆のこと。当時の松本藩では、近隣の藩よりも重い年貢(1俵に三斗挽き)と飢饉に苦しんでいましたが、この年、さらに三斗四・五升挽きへの増税が命じられました。この増税と飢饉から領内の百姓たちの命を守ろうと、多田加助を中心とする11名が、増税撤回と近隣の藩と同じ二斗五升にするなどを求めた五カ条の訴状を郡奉行へ出しました。さらに数千から一万人もの百姓たちが加勢のため松本城下に押し寄せました。藩主不在のため、家老が訴えを認める証文を出すことで騒動は集結しますが、後日、加助たち首謀者11名とその兄弟や子どもたち17名は捕縛され、磔・獄門に処せられました。百姓一揆史上まれにみる残酷な処罰でした。

明科公民館



学び、憩いの場として
利用できる
地域密着型公民館

住 安曇野市明科中川手6824番地1
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-62-4605
☎ 0263-62-5894
✉ akashinakouminkan@city.azumino.nagano.jp



明科公民館長
安井 邦夫 さん

平成25年9月に支所と公民館の複合施設として建設されました。公民館の面積は約2,000㎡とコンパクトですが、会議やサークル活動、調理実習などそれぞれの用途に応じた大小8つの貸室があります。

明科地域は高齢化率が約40%と市内で最も高いエリアであるため、高齢者の健康づくり、生きがいづくりなど、とくに高齢者に手厚い講座、行事を行っています。また、行政との協働組織「いいまちつくろうかい!!」との協働で、マルシェ、コンサート、まちづくり講座を開催しています。

貸館情報



講義室1・2

料 330円(1時間)
人 40名程度
用 会議・研修会、舞踊・楽器演奏・ダンスなど



会議室2

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議・研修会など



和室1・2

料 260円(1時間)
人 1:30名程度
 2:20名程度
用 会議・研修、軽体操など



和室3

料 120円(1時間)
人 15名程度
用 会議など



調理実習室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 調理実習

令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教養	明科地域の 寺院の沿革 岩洲山 ウォーキング					明科地域の 神社の沿革
文化・芸術		秋の 歌声広場 晩秋コンサート	ワインと 音楽のタベ	新春の コンサート	冬の 歌声広場	
暮らし	お菓子づくり 講座					
読書		読書のすすめ 講座	明科生活・文化講座			
趣味・工芸		第12回 安曇野市 囲碁・将棋大会		健康麻雀 教室③		
園芸			お正月の お花を飾ろう			
情報			ICT講座④		ICT講座⑤	
子ども向け						春休み 将棋教室①②

主な取り組み

その1

地域住民参加型
イベント



文化祭、球技大会、運動会など地域住民参加型のイベントを開催し、地域コミュニティの醸成を図っています。「あかしなうまいもんいち」では、地域食材の販売やフリーマーケット、各種団体の交流会を行っています。

その2

動画配信



スマホの普及活動、料理や特色ある地域の取り組みなどの動画を作成し配信しています。これまで、「漢の料理教室」や「信州安曇野 明科ワイン」などの動画を配信しています。



創作室

料 410円(1時間)
人 20名程度
用 会議、制作作業など



講堂

料 1,270円(1時間)
人 300名程度
用 会議・講演会・発表会など
※グランドピアノあり



※講義室1・2、和室1・2は連結して使用可能。
連結使用の際の利用料・収容人数は、
講義室1・2:410円、90名程度
和室1・2 :330円、70名程度

明科
子どもと大人の
交流学習施設

「ひまわり」・明科図書館



明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」

住 安曇野市明科中川手6814番地1
時 10時～21時(日曜、祝日は18時まで)
休 月曜、年末年始
電 0263-62-2001
☎ 0263-62-1124

地域に密着した
明るい交流の場。



学習館長兼図書館長
青木 泰治 さん

子どもと大人の交流施設「ひまわり」は、学習館、図書館、児童館の3館併設の複合施設です。それぞれの館を利用くださる大人の方も子どもたちも一緒に触れ合える地域の交流の場となっています。今年、開館20周年になりますが、2階建て、円形のモダンな建物です。ハーモニーホールはグランドピアノ常設の、最大70名収容の移動観覧席ホールで、利用者の人気となっています。図書館は蔵書も充実してきて、地域密着型の心地良い空間となっています。ぜひ、お気軽に訪れてください。

貸館情報



ハーモニーホール

料 1,040円～(2時間)
人 70名(可動席50席)
用 演奏会や上映会など
 ※グランドピアノあり



講義室

料 520円～(2時間)
面 20名
用 会議や打合せなど



実習室

料 520円～(2時間)
人 20名
用 調理実習など



和室

料 520円～(2時間)
人 20名
用 サークル活動など

令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
全館事業	秋の読書月間			本のお年玉		
		ボランティアグループ向け講演会				
教養			第2回 ひまわり講座			
趣味・工芸	第1回 ひまわり講座					
子ども向け	おはなし会(毎月第4土曜)					

明科図書館



住 安曇野市明科中川手6814番地1(「ひまわり」内)
時 10時～18時
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、毎月最終金曜、年末年始
電 0263-62-1122
☎ 0263-62-1124
✉ akashina-library@city.azumino.nagano.jp

公民館の種類

「施設情報」で紹介した以外にも、市内には「公民館」とよばれる建物が数多くあります。どんな違いが、あるのでしょうか？

中央公民館

分館を統轄するとともに、全市的な公民館事業を行います。生涯学習課社会教育係の職員が公民館職員を兼ねています。

分館

合併前の町村(豊科・穂高・三郷・堀金・明科)の各地域にひとつずつあり、「施設情報」で紹介した公民館です。それぞれの対象地域において公民館事業を行い、各地域の生涯学習係が公民館職員を兼ねています。

地区公民館

各区などが独自に設置した公民館で、自治公民館ともよばれます。市の中央公民館・分館とは独立したものですが、市の公民館ではその支援や協力にあたっています。

図書館の最新情報はこちらから！

図書館トップページ

<https://www.city.azumino.nagano.jp/site/tosho/>
 お知らせ・イベントはこちらから！



蔵書検索ページ

<https://lib.city.azumino.nagano.jp/WebOpac/webopac/index.do>



図書館Twitter

https://twitter.com/Azumino_city
 図書館情報も発信中！



堀金公民館



住 安曇野市堀金烏川2750番地1
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-72-5796
☎ 0263-72-4900
✉ horiganekouminkan@city.azumino.nagano.jp

開かれた
風通しのいい公民館を
目指しています。

堀金複合施設(堀金支所)1階に事務室、3階に会議室・スタジオ、及び別棟に講堂と調理実習棟があります。講演会や会議サークル活動での利用がありますが、特にスタジオや講堂は和太鼓など楽器の練習や、ダンス・健康体操などに多く利用されています。

堀金公民館職員の皆さん



貸館情報



会議室1

料 410円(1時間)
人 100名程度
用 会議、研修会など



会議室2

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議、サークル活動など



会議室3

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議、サークル活動など



会議室4

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 会議、サークル活動など



調理実習棟

料 840円(1時間)
人 調理室30名程度
 飲食室50名程度
用 調理実習など

令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
教養	堀金のお宝発見講座⑦～⑫					
	人権 平和学習講座					
暮らし	食卓にもう一品料理講座③～⑤					
健康	シニア健康づくりプラットフォーム⑥～⑧					
	健康講座①②					
園芸	菊づくり講座⑦⑧					
	農業体験講座(後期)④～⑥					
自然・環境	拾ヶ堰 クリーン 大作戦					
情報			スマホ講座 ①		スマホ講座 ②	

主な取り組み

その1

堀金のお宝発見講座



地域の歴史・文化・人物等を学ぶ講座。地域の団体である「ふるさと堀金を楽しむ会」と共同で、講演会・見学会を開催しています。

その2

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協働活動の一環として、地域から参加者を募り、堀金小学校の児童と一緒に拾ヶ堰の清掃を行っています。



創作室

料 330円(1時間)
人 12名程度
用 創作作業など



スタジオ1

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 ダンス・楽器練習、会議など



スタジオ2

料 840円(1時間)
人 50名程度
用 ダンス、発表会など
(アップライトピアノ有り)



講堂

料 1,270円(1時間)
人 150名程度
用 講演会、研修会、発表会、ダンスなど



※会議室4、調理実習棟、スタジオ1、スタジオ2は土足厳禁

堀金図書館

たくさんの絵本が
そろっています



図書館長
太田美恵子さん

堀金図書館は、支所の2階にある外の眺めが良い図書館です。児童コーナーには授乳室やイクメン室があり、赤ちゃんづれも大歓迎。家族揃ってゆっくりと過ごすことができます。調査研究や学習の為のスペースも用意されています。



住 安曇野市堀金烏川2750番地1(堀金支所2階)
時 10時～18時
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、毎月最終金曜、年末年始
電 0263-72-3601
☎ 0263-72-3602
✉ horigane-library@city.azumino.nagano.jp

令和5年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月
全館事業	秋の読書月間			本のお年玉		
読書	短編小説を楽しむ会(毎月第1火曜) ※1月はお休み					
子ども向け	第1回 わくわく講座		おはなしのへや(毎月第3火曜) おりがみのへや(毎月第4水曜)		第2回 わくわく講座	

堀金地域の美術館・博物館



安曇野市文書館

安曇野市の公文書や、地域の古文書を収集・保管している。資料を閲覧することもできる。

住 安曇野市堀金烏川2753番地1
時 9時～17時
休 土曜、祝日、年末年始
料 無料
電 0263-71-5123



臼井吉見文学館

安曇野の名を世に広めた小説家・臼井吉見の生原稿(『安曇野』『獅子座』)や写真を展示している。

住 安曇野市堀金烏川2701番地
時 9時～17時(入館は16時30分まで)
休 土曜、祝日、年末年始
料 無料
電 0263-71-5123(安曇野市文書館)



臼井吉見って、
どんな人？

「安曇野」の名を全国に広めるきっかけとなった小説『安曇野』の著者です。明治38年に堀金田尻に生まれ、筑摩書房(株)の初代編集長も務めました。文学館は、安曇野の原風景ともいえる白壁の土蔵造りの建物です。

■穂高交流学習センター「みらい」

住 安曇野市穂高6765番地2
電 0263-81-3111

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
多目的交流ホール	入場料を徴収しないで利用する場合	3,240円	5,130円	5,650円	13,300円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	3,870円	6,070円	6,700円	15,920円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	4,500円	7,120円	7,850円	18,540円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	5,130円	8,170円	9,000円	21,260円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	5,760円	9,210円	10,160円	23,880円
楽屋1、楽屋2及び楽屋3 (多目的交流ホールを利用する場合に限る。)		1室につき170円	1室につき280円	1室につき310円	1室につき740円
展示ギャラリー	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき4,810円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,760円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,700円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,640円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,590円			
学習室	入場料を徴収しないで利用する場合	410円	520円	470円	1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	470円	620円	520円	1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	570円	730円	620円	2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	620円	830円	730円	2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	730円	940円	830円	2,880円
交流広場	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき5,230円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,280円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,330円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,380円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき9,420円			

■豊科交流学習センター「きぼう」

住 安曇野市豊科5609番地3
電 0263-71-4033

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
多目的交流ホール	入場料を徴収しないで利用する場合	3,240円	5,130円	5,650円	13,300円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	3,870円	6,070円	6,700円	15,920円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	4,500円	7,120円	7,850円	18,540円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	5,130円	8,170円	9,000円	21,260円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	5,760円	9,210円	10,160円	23,880円
多目的交流ホール (展示場として利用する場合)	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき4,810円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,760円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,700円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,640円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,590円			
学習室1	入場料を徴収しないで利用する場合	830円	1,040円	940円	3,240円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	940円	1,250円	1,040円	3,870円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1,150円	1,460円	1,250円	4,500円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1,250円	1,670円	1,460円	5,130円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1,460円	1,880円	1,670円	5,760円
学習室2 学習室3 学習室4 学習室5 学習室6	入場料を徴収しないで利用する場合	1室につき410円	1室につき520円	1室につき470円	1室につき1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき470円	1室につき620円	1室につき520円	1室につき1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき570円	1室につき730円	1室につき620円	1室につき2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき620円	1室につき830円	1室につき730円	1室につき2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1室につき730円	1室につき940円	1室につき830円	1室につき2,880円

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■豊科公民館ホール

住 安曇野市豊科4289番地1
電 0263-72-2158

区分	使用料				
	9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分	1時間当たりの冷暖房
入場料を徴収しないで利用する場合	13,200円	20,950円	23,150円	54,470円	4,920円
入場料を徴収する場合又は営利を目的とする場合	17,160円	27,230円	30,090円	70,810円	

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■三郷交流学習センター「ゆりのき」

住 安曇野市三郷明盛4810番地1
電 0263-88-3057

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
展示ギャラリー	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき3,240円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき4,190円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,130円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,070円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,010円			
学習室1 学習室2	入場料を徴収しないで利用する場合	1室につき410円	1室につき520円	1室につき470円	1室につき1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき470円	1室につき620円	1室につき520円	1室につき1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき570円	1室につき730円	1室につき620円	1室につき2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき620円	1室につき830円	1室につき730円	1室につき2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1室につき730円	1室につき940円	1室につき830円	1室につき2,880円

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」

住 安曇野市明科中川手6814番地1
電 0263-62-2001

区分	2時間当たりの使用料	6時間以上の使用料
ハーモニーホール	1,040円	3,140円
講義室	520円	1,570円
実習室	520円	1,570円
和室	520円	1,570円

施設料金一覧（体育施設）

■穂高地域

問 穂高総合体育館
電 0263-82-5970

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
穂高総合体育館	住:安曇野市穂高5047番地 時:9時~21時30分 (テニスコートは5時~) 駐:250台(穂高公民館と共用)	アリーナ	半面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			全面	1,600円	3,200円	4,800円	16,000円
			ステージ	200円	400円	600円	2,000円
			ステージ照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			放送施設	500円	1,000円	1,500円	5,000円
		柔剣道室	400円	800円	1,200円	4,000円	
		卓球室	1,300円	2,600円	3,900円	13,000円	
		フィットネスルーム	700円	1,400円	2,100円	7,000円	
		プレイルーム	400円	800円	1,200円	4,000円	
		ミーティングルーム	200円	400円	600円	2,000円	
		控室	200円	400円	600円	2,000円	
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
牧体育館	住:安曇野市穂高牧1900番地1 時:9時~21時30分 駐:18台	アリーナ	全面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			放送施設	150円	300円	450円	1,500円
		研修室	200円	400円	600円	2,000円	
市営西穂高運動場	住:安曇野市穂高柏原2814番地5 時:5時~21時30分 駐:90台	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
		放送施設	100円	200円	300円	1,000円	
市営有明運動場	住:安曇野市穂高有明6003番地1 時:5時~21時30分 駐:70台(立足マレットゴルフ場と共用)	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
市営北穂高運動場	住:安曇野市北穂高2093番地2 時:5時~21時30分 駐:58台	全面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
市営牧運動場	住:安曇野市穂高牧1928番地 時:5時~21時30分 駐:38台	半面	1,600円	3,200円	4,800円	16,000円	
		全面	3,200円	6,400円	9,600円	32,000円	

■豊科地域①

問 豊科勤労者総合スポーツ施設
電 0263-73-3011

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
豊科武道館 <small>※剣道場は令和6年度に解体予定</small>	住:安曇野市豊科5670番地 時:9時~21時30分 駐:100台(さぼろ・近美と共用)	柔道場	全面	400円	800円	1,200円	4,000円
		剣道場	全面	400円	800円	1,200円	4,000円
豊科弓道場	住:安曇野市豊科4027番地2 時:9時~21時30分 駐:69台(児童館・中央公園と共用)	全面	600円	1,200円	1,800円	6,000円	
市営県民 豊科運動広場	住:安曇野市豊科南穂高4985番地 時:5時~21時30分 駐:281台+バス7台	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
豊科 屋内ゲートボール場	住:安曇野市豊科278番地1 時:9時~21時30分 駐:約15台	全面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
豊科勤労者 総合スポーツ施設 <small>※体育館は令和6年3月中旬まで利用不可 ※テニスコートは期間中1か月程度利用不可</small>	住:安曇野市豊科南穂高2866番地 時:9時~21時30分 (テニスコートは5時~) 駐:63台	体育館	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
梓橋運動広場	住:安曇野市豊科高家梓川左岸 時:5時~日没 駐:20台	全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円	
高家スポーツ広場	住:安曇野市豊科高家2303番地4 時:5時~日没 駐:88台+バス3台	多目的 グラウンド 東	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
		多目的 グラウンド西	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		アーチェリー 練習場	600円	1,200円	1,800円	6,000円	
高家公園	住:安曇野市豊科高家800番地1 時:5時~日没 駐:約20台	全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円	

施設料金一覧（体育施設）

■豊科地域②

問 安曇野市総合体育館「ANCアリーナ」
電 0263-73-1600

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
安曇野市総合体育館「ANCアリーナ」	住:安曇野市豊科高家4500番地1 時:8時30分～21時30分 駐:221台+115台(臨時駐車場)	メインアリーナ	1/4面	800円	2,000円	3,000円	10,000円
			半面	1,600円	4,000円	6,000円	20,000円
			全面	3,200円	8,000円	12,000円	40,000円
			1/4面照明	200円	400円	600円	2,000円
			半面照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面照明	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			冷暖房	2,000円	4,000円	6,000円	20,000円
			放送設備	600円	1,200円	1,800円	6,000円
		サブアリーナ	半面	700円	1,400円	2,100円	7,000円
			全面	1,400円	2,800円	4,200円	14,000円
			半面照明	200円	400円	600円	2,000円
			全面照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			冷暖房	1,000円	2,000円	3,000円	10,000円
			放送設備	300円	600円	900円	3,000円
		柔剣道場	半面	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			半面照明	300円	600円	900円	3,000円
			全面照明	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			冷暖房	1,400円	2,800円	4,200円	14,000円
		会議室	半面	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			放送設備	300円	600円	900円	3,000円
		応接室	300円	600円	900円	3,000円	
		器具等使用料(映像設備)	300円	600円	900円	3,000円	
豊科南部総合公園	住:安曇野市豊科高家4882番地 時:5時～21時30分 駐:129台	テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円

■三郷地域

問 三郷文化公園
電 0263-77-7521

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
三郷文化公園	住:安曇野市三郷明盛4775番地3 時:9時~21時30分 (グラウンドは5時~、テニスコートは5時~日没) 駐:102台	体育館アリーナ	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
			観覧席暖房	150円	300円	450円	1,500円
			トレーニング機器	1回 300円			
			放送施設	150円	300円	450円	1,500円
		柔道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
		剣道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
		健康相談室	400円	800円	1,200円	4,000円	
		会議室	400円	800円	1,200円	4,000円	
		グラウンド	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円		
三郷体育館 ※令和6年3月まで利用不可	住:安曇野市三郷明盛1855番地1 時:9時~21時30分 駐:24台	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円	
		全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円	
三郷競技場	住:安曇野市三郷小倉3483番地1 時:5時~21時30分 駐:22台(こども園・研修センターと共用)	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	

■明科地域

問 明科公民館
電 0263-62-4605

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
明科体育館	住:安曇野市明科中川手3167番地1 時:9時~21時30分 駐:83台	体育室	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
		柔道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
		剣道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
市営明科農村広場	住:安曇野市明科七貴7980番地 時:5時~日没 駐:30台(墓地公園と共用)	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
龍門淵公園	住:安曇野市明科中川手2928番地1 時:5時~21時30分 (テニスコートは~日没) 駐:57台	運動広場	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円

施設料金一覧（体育施設）

■ 堀金地域

問 堀金総合体育館
電 0263-72-6340

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
市営 堀金総合運動場	住:安曇野市堀金三田3570番地1 時:5時~21時30分 駐:90台	総合グラウンド	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
		放送設備	100円	200円	300円	1,000円	
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
		会議室	200円	400円	600円	2,000円	
堀金総合体育館	住:安曇野市堀金烏川2662番地 時:9時~21時30分 駐:200台(道の駅・屋内運動場と共用)	メインアリーナ	半面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			全面	1,600円	3,200円	4,800円	16,000円
			放送施設	150円	300円	450円	1,500円
		サブアリーナ ※グラウンドピアノあり	全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			放送施設	500円	1,000円	1,500円	5,000円
			移動観覧席	500円	1,000円	1,500円	5,000円
			ステージ	200円	400円	600円	2,000円
		ステージ照明	400円	800円	1,200円	4,000円	
		柔道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
		剣道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
体力相談室 (ミーティングルーム)	700円	1,400円	2,100円	7,000円			
堀金 多目的屋内運動場	住:安曇野市堀金烏川2697番地1 時:9時~21時30分 駐:200台(道の駅・総合体育館と共用)	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円	
		全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円	

その他体育施設

施設名	施設情報	区分	使用料
安曇野市 マウンテンバイクコース	住:安曇野市堀金烏川11番地35 期:4月20日から11月30日の水・金・土・日曜、祝祭日 時:9時~16時(10月以降は~15時30分) 駐:20台 電:090-7027-0053(開場日のみ)	個人利用 (1人・1日)	200円
		専用利用 (1回・1日)	20,000円
		レンタルバイク (1台・1時間)	300円
豊科水辺マレット ノース18	住:安曇野市豊科田沢 犀川左岸 問:豊科勤労者スポーツ施設 電:0263-73-3011	—	無料
豊科水辺公園 マレットゴルフ場	住:安曇野市豊科田沢 犀川左岸 問:豊科勤労者スポーツ施設 電:0263-73-3011	—	無料
南部総合公園 マレットゴルフ場	住:安曇野市豊科高家4882番地 問:安曇野市総合体育館「ANCアリーナ」 電:0263-73-1600	—	無料

施設料金一覧（体育施設）

■学校施設

施設名	施設情報	問合せ先	使用料(1時間あたり)			
			体育館 時:9時~21時30分		グラウンド 照明あり: 5時~21時30分 照明なし: 5時~日没	その他 講堂: 9時~21時30分 柔剣道室: 9時~21時30分
			半面	全面		
穂高南小学校	住:安曇野市穂高7217番地1	問:穂高総合体育館 電:0263-82-5970	600円	1,200円	900円	—
穂高北小学校	住:安曇野市穂高有明943番地		600円	1,200円	900円	—
穂高西小学校	住:安曇野市穂高柏原2728番地		—	600円	900円	講堂600円
穂高東中学校	住:安曇野市穂高5119番地2		600円	1,200円	900円	講堂半面600円 講堂全面1,200円 柔剣道室400円
穂高西中学校	住:安曇野市穂高有明9525番地		600円	1,200円	900円	柔剣道室400円
豊科南小学校	住:安曇野市豊科2723番地	問:豊科勤労者 総合スポーツ施設 電:0263-73-3011	600円	1,200円	900円	—
豊科北小学校	住:安曇野市豊科南穂高2692番地		—	600円	900円	—
豊科東小学校	住:安曇野市豊科田沢5626番地		600円	1,200円	900円	—
豊科南中学校	住:安曇野市豊科1487番地		600円	1,200円	900円	—
豊科北中学校	住:安曇野市豊科5558番地		600円	1,200円	900円	—
三郷小学校	住:安曇野市 三郷明盛4742番地	問:三郷文化公園 体育館 電:0263-77-7521	600円	1,200円	—	—
三郷中学校	住:安曇野市三郷明盛1885番地1		—	—	900円	講堂600円
明南小学校	住:安曇野市明科中川手2694番地	問:明科公民館 電:0263-62-4605	600円	1,200円	900円	—
明北小学校	住:安曇野市明科東川手823番地		600円	1,200円	900円	—
明科中学校	住:安曇野市明科中川手2666番地		600円	1,200円	900円	—
堀金小学校	住:安曇野市堀金烏川3000番地	問:堀金総合体育館 電:0263-72-6340	600円	1,200円	900円	—
堀金中学校	住:安曇野市堀金烏川2126番地1		600円	1,200円	900円	—

施設名	施設情報	区分	使用料
権現宮マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高8425番地1 問:事務所(午前のみ) 電:0263-82-0097	—	無料
穂高立足マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高有明6014番地1 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料
高瀬川河川内緑地マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高北穂高1660番地1 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料
三郷黒沢マレットゴルフ場	住:安曇野市三郷小倉5484番地1 問:事務所(午前のみ) 電:0263-77-9638	—	無料
御宝田マレットゴルフ場	住:安曇野市明科中川手 犀川右岸 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料



発行元

安曇野市教育委員会

〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地
安曇野市教育委員会 教育部 生涯学習課 社会教育係
☎ 0263-71-2466 FAX 0263-71-2338
✉ shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp

※掲載内容は、令和5年11月現在のものです。
諸事情により、内容が変更となる場合があります。