

**2016信州ねりんピック
スポーツ交流大会参加者募集**
 園長寿社会課長寿福祉係
 (TEL71・2254 FAX71・2328)

スポーツを通して、健康づくりや社会参加を促進し、活力ある長寿社会づくりを目指し開催します。

●日時 9月10日(土) 午前8時45分から受け付け

●会場 大町市運動公園

●対象者 県内の60歳以上の人(昭和32年4月1日以前に生まれた人)

●参加費 500円(保険料等)
 ※昼食代は含まれていませんので、各自で用意してください。

●競技種目 ヲダンススポーツマグラウンドゴルフマゲートボールマソフトテニスマソフトバレーボールマバタマママレットゴルフマウォークラリーマ弓道マテニス(全10種目)

●申込方法 6月20日(月)から7月8日(金)の間に長寿社会課(1階13番窓口)に備え付けの競技要領兼参加申込書に記入し、県長寿社会開発センター松本支部(松本保健福祉事務所)へ申し込みください。申し込みは、受付順で定員を超えた場合はお断りすることがあります。

はお断りすることがあります。

※参加条件等詳細は競技要領兼参加申込書をご覧ください。

●問い合わせ (公財) 長野県長寿社会開発センター TEL026・226・3741

足腰らくらく体操教室夏コース
 園介護保険課介護予防担当
 (TEL71・2424 FAX71・2503)

無理なく足腰を鍛え、体力・筋力アップを目指す教室を開催します。

●対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人

●内容 膝痛・腰痛予防や体力アップに効果的な体操、体力測定など

●場所・日程
 ▼豊科老人福祉センター 7月8日から9月23日の間で、週1回(金曜日)、午後1時10分～2時40分

▼穂高健康支援センター 7月12日から10月3日の間で、週1回(おおむね火曜日) 午後1時30分～3時

▼明科総合福祉センターあいらす 7月13日から10月5日の間で、週1回(水曜日) 午後1時30分

～3時

●参加費 無料

●定員 各会場30人(先着順)
 新規の人を優先します。

●申し込み 6月20日(月)から27日(月)の間に、電話もしくは介護保険課(1階13番窓口)へ申し込みください。(受付時間は、午前8時30分～午後5時)

男女共同参画フォーラム
 園人権男女共同参画課人権男女共生担当
 (TEL71・2406 FAX71・5155)

人権が尊重され、男女がともに個性と能力が発揮できる安曇野市を目指し、市民の皆さんと一緒を考える機会として「男女共同参画フォーラム2016」を開催します。

●日時 6月25日(土) 午後1時30分～4時

●場所 市役所4階大会議室

●内容 「女性相談の現場から」共に尊重し合う大切さを再認識し、「をテーマに講演とグループワークを行います。

●講師 けがさわようこ 気賀沢葉子さん(県男女共同参画審議会委員・心理カウンセラー・女性相談員研修講師)

●費用 無料

●申し込み 不要

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

安曇野市議会の生中継!
 6/15(水) 6/16(木) 6/17(金)
 朝 10:00～ 生放送 夜 7:00～ 再放送
 地デジ12chで放送
 視聴方法・お問い合わせは...
 ANE あづみ野テレビ 0120-353-055

菓子司
今笹屋菓子店
 TEL・FAX 0263-82-2528
 安曇野市穂高北穂高2264-1

★広告掲載のお申し込みはエービーシー(株)(TEL36・2111)まで

情報ボックス

催し・募集

料理教室参加者募集

園健康推進課健康支援担当
 (TEL81・0711 FAX81・0703)

市食生活改善推進員による調理指導のほか、健康な食生活を学びます。

男性の料理教室参加者募集

●日時 7月21日(木) 午前10時～午後1時

●場所 明科公民館調理実習室

●対象者 市内在住の男性

●費用 100円

●内容 豚肉とほたてのオイスター炒め、根菜としらたきのきんぴら風、じゃが芋のみそ汁、発芽玄米ごはん

●定員 15人(先着順)

親子の料理教室参加者募集

●日時 表1のとおり

●対象者 市内在住の4歳～小学生までの子どもとその保護者

●費用 1人100円

●内容 おにぎらず・鶏肉のトマ

親子の料理教室日程等(表1)

会場	日時	申し込み先
三郷公民館	7月30日(土) 午前10時～午後0時30分	三郷・堀金担当 TEL81・0714
穂高保健センター	8月1日(月) 午前10時～午後0時30分	穂高・明科担当 TEL81・0711
豊科保健センター	8月2日(火) 午前10時～午後0時30分	豊科担当 TEL81・0713
明科公民館	8月7日(日) 午前10時～午後0時30分	穂高・明科担当 TEL81・0711
堀金保健センター	8月11日(木) 午前10時～午後0時30分	三郷・堀金担当 TEL81・0714

トククリーム煮・ごぼうのごま風味サラダ・いきなりだんご

●定員 各会場10組(先着順)

【各料理教室共通事項】

●持ち物 エプロン、三角きん、タオル、筆記用具

●申し込み 6月22日(水)～30日(木)の間に健康推進課健康支援担当へ電話で申し込みください。(受付時間は午前8時30分～午後5時)

市役所の問い合わせ先
 TEL71・2000(代) FAX71・5000
 (穂高健康支援センターを除く)

シンジュース作り講習会

園農政課マーケティング担当
 (TEL71・2430 FAX71・2507)

豊科農産物加工交流センター管理運営委員会では、シンジュース作り講習会を開催します。

●日時 7月23日(土)

▽午前の部 午前9時～

▽午後の部 午後1時～

●場所 農産物加工交流センター(成相高架橋下JR大糸線の東)

●定員 各15人(先着順)

●対象 市内在住の人

●講師 豊科農産物加工交流センター管理運営委員

●参加費 1本300円程度(1リットルのビンを3～5本程度持ち帰り可能)

●持ち物 エプロン・三角きん・持ち帰り用の箱等

●申し込み 7月4日(月)・5日(火)・6日(水)の各日午前9時～正午までに豊科農産物加工交流センターへ(TEL73・9550)申し込みください。

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします

い ぐ かん
石工館
 墓石掃除部門始めました
 株式会社 **黒岩石材**
 石工館 ☎84-0903
 安曇野市穂高柏原4610-3 FAX 84-0904

信濃毎日新聞 ■信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

暮らしに 仕事に 役立つ信毎
 地域の話から世界のニュースまで一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく
 生活防衛 豊富なチラシでお得情報
 ライフスタイルを彩る 週刊まつもとは金曜日
 タウン情報は週3回

購読のお申し込みは フリーダイヤル 0120-81-4341 又は 最寄りの信毎販売店へ