

広報

あづみの

 安曇野市

Azumino City

Public Relations

No.235

9

2016. 9. 21

小さな消防士 市総合防災訓練（9月4日）

contents

市歌健康体操が完成……………	2
災害に強いまちづくりへ……………	6
夏のイベントフォトスナップ……………	16
初の地域づくり協力隊員を任命……………	21

Point 1

安曇野の風景や特産を表現

1番 豊かな水

水が湧き出す様子を表現



〈方法〉
手のひらを上に向けて、両手を下から上に向かってゆっくりと上げて、下げる。



② ①



2番 リンゴ狩り

リンゴをもぎ採る様子を表現

〈方法〉

- ① ステップタッチ（左右に一歩ずつステップを踏む）を行いながら、リンゴをもぐように片手を伸ばす。2度繰り返し
- ② ステップタッチを行いながら、リンゴをもぐように両手を伸ばす。2度繰り返し



3番 揺れる稲穂

稲穂が風に揺れている様子を表現

〈方法〉
左右に重心移動をしながら、両手をやわらかく左右に動かす。4回繰り返し



安曇野を体いっぱい使って
表現してみましょう！

安曇野健康体操の特徴は、体を大きく動かし伸ばすような基本動作に加えて、市歌の歌詞に合わせて「市の風景や特産などを表現した動作」を盛り込んでいます。「安曇野らしさ」を表現した体操の一部を紹介します。



安曇野市オリジナル 市歌による 安曇野健康体操が完成

市民スポーツ祭総合開会式での体操の初披露（6月26日・堀金総合体育館）



体操の動きを記した資料は健康推進課で入手できます。



市 民の皆さんの健康づくりのため、昨年、制定した市歌「水と緑と光の郷」に合わせて、市のオリジナル健康体操「安曇野健康体操」が本年5月に完成しました。

今月号では、体操の特徴や運動効果などをお知らせします。

閼穂高健康支援センター内健康推進課
（TEL 81・0726 FAX 81・0703）

安曇野健康体操で健康長寿のまちづくりへ
市では、今後、運動実践指導者が市民対象の健康づくり教室や地区の催しに出向き、体操の普及を通じて「健康長寿のまちづくり」を進めていきます。市歌に合わせた「安曇野健康体操」のDVDや資料については、健康推進課まで問い合わせください。

誰でも気軽に体操 立位・座位 どちらでもできます
完成した安曇野健康体操は、誰でも気軽に体操ができるように立位・バジヨンと座位・バジヨンの2種類を作成しました。実践する人の体の状態に合わせて、楽しく無理なく運動することができま
す。
また、より体を動かしやすいように市歌作曲者の飯沼信義さんに編曲を依頼し、ピアニストの中島加恵さんの手により、原曲の市歌のイメージを残しつつ、体操の特徴を生かせるリズムカルでやさしい体操用の曲に仕上がっています。

地域で実践！市歌体操



さまざまな催しを通じ
家族で実践して欲しい

市健康づくり推進員会
会長
藤原眞理さん（穂高牧）

実際に体を動かしてみても、簡単な動きですがしっかり動かせば、とても効果があると感じました。私たち推進員による普及はもちろん、各地域の催しや学校の運動会などで取り入れてもらえたらと思います。家族みんなで市歌に親しみ、歌いながら健康づくりを実践してみてください。

健康づくり推進員の声



体験することが大切と
感じました

豊科光地区
健康づくり推進員
草深敬子さん（豊科光）

教室で横山さんの「窓拭きをするように」と元気な掛け声に合わせて体操を行いました。日常生活や歌詞から連想される動作と、軽快な曲に乗って参加者はすぐに体操を覚えることができました。また、座位での体操は高齢の人でも無理なくでき、実際に体験することが大切だと感じました。全市に市歌体操を広めてほしいと思います。

継続が大切。動きを
早く習得したい

寺所地区
健康づくり推進員
細萱繁さん（豊科南穂高）

年間4回開催の「寺所地区健康づくり講座」に合わせて7月20日、安曇野健康体操を初めて行いました。市歌を覚えている途中なので、体の動きはぎこちないものの、馴染みのあるラジオ体操以上に楽しく体を動かすことができました。健康寿命につながる運動習慣になるように早く、歌詞と一緒に覚えたいと思います。



市長
宮澤宗弘

ぜひ「安曇野健康体操」をお住まいの地域や家庭で実践ください。

今回考案した「安曇野健康体操」は、市歌に合わせて子どもから高齢者まで、誰もが無理なく体を動かすことができる体操です。市では「健康長寿のまちづくり」を主要施策に掲げ、市民の皆さんの疾病予防に向け、生活習慣病対策、介護予防の推進などに取り組んでいます。併せて市民の皆さんの健康増進も重要です。平均寿命が長くなり、日常生活を送ることのできる期間と定義されている「健康寿命」を伸ばすことは、市民がいつまでも元気で活力あるまちにつながり、市の医療費や介護給付費の伸びを抑制することもできます。

ラジオ体操並みの運動効果



松本大学スポーツ健康学科・根本賢一教授に協力を依頼し、根本ゼミナールの学生の皆さんに体操を実践してもらい、安曇野健康体操の身体活動量測定を行いました。



体操の活動量計測風景（松本大学、上原拓斗さん）

身体活動量を計測
測定の結果、身体活動の強度を示すメッツは、立位バージョンでは平均5メッツ程度で、1回体操を行うと約10〜20キロカロリー消費し、これはラジオ体操第2をやや上回る身体活動量があることが分かりました。座位バージョンでは平均3・2メッツ程度で1回体操を行うと約7〜10キロカロリー消費し、ラジオ体操第1とほぼ同等の身体活動量があることが分かりました。活動量もしっかり確保できる体操です。ぜひお試しください。（体の動かし方によっても多少数値の変動があります）

Topics

体操を継続して行った場合
その効果は！（減量編）

1年間で約1.9キロの脂肪を消費

例えば体重70キロの男性が立位バージョンの体操（5メッツ）を1日2回（約8分）行った場合、37キロカロリーのエネルギーを消費します。

この体操を1年間（365日）行うとすると、13,505キロカロリーのエネルギーを消費することになり、脂肪組織（脂肪1キログラム＝7,000キロカロリー）で換算すると約1.9キログラム減らす効果があります。

- ① 1回の消費カロリー
(5メッツ - 1メッツ) × 8/60 (時間) × 70kg
= 37kcal
- ② 1年間の消費カロリー
37kcal × 365日 = 13,505kcal
- ③ 脂肪換算
13,505kcal ÷ 7,000kcal = 1.93kg

楽しく、効果的で安曇野らしい体操を目指しました。
体操で体も心も元気一杯になってもらえたらうれしいです。
教室でぜひ一緒に体操を行いましょう！

体操考案者
健康推進課
健康運動指導士
横山みゆきさん





器具の使用方法的説明を受ける団員



市消防団 第5分団長
市川誠さん（豊科田沢）

救助破壊器具を生かせるよう、一人でも多くの団員が訓練を重ねて、災害に備えたいと思います。



旧豊科支所で合同訓練

消防

市消防団

―初の救助破壊訓練―

豊科地域と堀金地域を管轄する市消防団第1・第4ブロック各分団は8月7日、総務省から貸与された救助破壊器具による訓練を旧豊科支所で初めて行いました。当日は、団員約30人が参加。豊科消防署特別救助隊員の指導を受け、解体中の支所の内壁やドアをエンジンカッターなどで実際に切断しました。

訓練は、団員が地震発生時に倒壊家屋での救助活動を想定したものです。災害時、消防署が到着する前に地域の消防団が迅速に救助活動に着手することができ、今後、火災以外での救助面で消防署と連携強化が期待できます。

災害に強いまちづくりへ

市総合防災訓練実施



検索救出搬送訓練



倒壊建物救助訓練



閉会式

市内震度6弱を想定
―マルチコプターで偵察も―
本年度の市総合防災訓練が9月4日、県民豊科運動広場を主会場に行われました。当日は、自主防災組織や、市消防団、市と災害協定を結ぶ市医師会など計24の団体、企業から約650人が参加しました。
訓練では、市内のほぼ全域で震度6弱の地震が発生したことを想定し、避難所運営訓練や倒壊家屋からの救出訓練などが行われました。閉会式で宮澤市長は「共助の要となる地域防災力の向上に向け、今後も自主防災組織での積極的な訓練をお願いしたい」とあいさつしました。また、今回、小型のラジコンヘリ「マルチコプター」（ドローン）を使った上空偵察訓練も初めて行われました。

募集

消防団サポート プロジェクト登録店

地域の安全安心のために活動する消防団員を応援する「消防団サポートプロジェクト」サポート店を募集しています。登録すると表示証が交付され、店舗に表示することができ、事業所の地域貢献活動の一つとして活用できます。申請書は、危機管理課または市ホームページから入手できます。



表示証（見本）

図危機管理課消防防災係

TEL 72・6769 FAX 72・6739

募集

10月入団 市消防団員

消防団員は、他に仕事を持ちながらボランティアとして活動しています。

活動内容は火災予防広報、消火活動、行方不明者の搜索、大雨時の水防活動、お祭り等の警備など多岐にわたります。あなたも消防団活動に参加してみませんか。



図危機管理課消防防災係

TEL 72・6769 FAX 72・6739

自主 防災

宝くじの助成金で 防災備品を整備しました

東小倉区自主防災会では、公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している「地域活動助成事業」を活用し、防災備品を整備しました。この事業は、市町村振興宝くじ（サマージャンボ）の収益金を財源としており、宝くじの社会貢献広報事業の一環として地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。



整備した東小倉区の防災備品

図地域づくり課まちづくり推進係

TEL 71・2494 TEL 72・3176

備える

地震に備えて 家具などの固定を

本年は、熊本県で震度7の地震が発生しました。命を守り、けがをしないためには、日ごろからの備えが必要です。次の項目を家族で一度確認しましょう。

- ▷転倒、落下防止のため家具類を固定する。
- ▷倒壊防止のため家屋やコンクリート塀、ブロック塀の補強をする
- ▷火災に備え、消火器を準備し、浴槽に水を張っておく。
- ▷食料、日用品、衣類等の非常持ち出し品を備えておく。
- ▷避難場所、安否確認の方法、避難経路を決めておく。

図危機管理課危機管理担当

TEL 71・2119 TEL 72・6739

豊科消防署 TEL 72・3145

穂高消防署 TEL 82・3262

梓川消防署 TEL 78・2090

明科消防署 TEL 62・2992

■総合的な産業振興を目指す 条例骨子案を審議会へ諮問

市の一体的な産業振興を目指す「安曇野市地域経済活性化を図る産業振興条例（仮称）」の制定に向けて、同条例の「骨子（案）」を8月17日、市商工業振興審議会（齊藤正昭会長）に諮問しました。

骨子案では、田園産業都市を目指す市の産業振興の基本的な事項を定め、商工業以外の農業

や観光などの各産業や関係する機関とが連携することや、6次産業化などを積極的に進めます。

また、条例に沿った産業分野別の振興計画策定や、市の責務として地産地消や経営基盤の強化、人材の育成など12の施策を掲げているほか、事業者の役割として経営の向上、事業者相互

や異業種・異分野間の積極的な連携推進なども掲げています。審議会では骨子案の集中審議を行い、答申する予定です。



宮澤市長から諮問書を受け取る齊藤会長（左）

■市自治基本条例制定市民会議 報告書を提出

市の自治の理念やルールを定める市自治基本条例（仮称）の制定に向け設置された「市民会議」（田村浩会長）は8月5日、市役所で宮澤市長へ検討結果を報告しました。

市民会議は、昨年12月から本年7月にかけて全6回開催され、条例に盛り込む項目や内容を検討しました。

報告書では、市民や議会および市の責務、地域コミュニティの基本となる区の役割などがまとめられ、市民会議と合わせて、5月に各地域で開催した中間報告会や、市民の皆さんから個別に寄せられた意見なども踏まえたものとなっています。

田村会長は「自治および市政運営の基礎として、より良い地



報告書を手渡す田村会長（右から2人目）

域づくりに向けて、参考としてほしい」と条例制定に期待を寄せました。

宮澤市長は「地域と行政が一体となって、協働のまちづくりの基盤となる条例を制定したい」と話しました。

今後、市では報告書を基に条例制定に向け、具体的な条文の作成に着手します。

■市内の空き家対策に向けて 対策協議会設置

市や関係する団体が連携して、市内の空き家対策に取り組む「市空家等対策協議会」（会長・宮澤市長）の第1回会議を8月17日、市役所で開催しました。当日は、区長会や建築士会など関係する団体から選出された委員5人に、宮澤市長から委嘱書が手渡されました。

市内では空き家に関する相談



あいさつをする宮澤市長

や苦情が、昨年度34件寄せられ、また、市の調査で22件の空き家の危険性が高く、安全面や景観面などから問題となっていました。

今後、協議会では、空き家の発生を抑えたり、適正に管理したりするための「空き家対策・対応マニュアル（計画）」の策定などに取り組む予定です。

■県内19市の市長が集う 長野県市長会総会が市内で初開催

県内19市の市長で構成する長野県市長会（会長・三木正夫須坂市長）の第139回総会が8月25日、市役所で開催されました。当日は、19市の市長、関係者が出席し、総会、市内視察などが行われました。同総会は、各市を持ち回りで行われ、安曇野市では初の開催となります。

対策や、住宅耐震化工事に対する補助制度の充実、ごみ焼却施設整備への財政支援といった、国や県に制度の改善や拡充などの要望を盛り込んだ22議案を審議し、原案どおり採択しました。



総会の様子

表敬訪問

全国大会出場者

第43回全日本中学校陸上競技選手権大会（松本市）
北沢葉、柳澤結月、伏見怜奈、丸山来美、伊藤朱里、
上條翔子、加納優笑（三郷中）、上條康太、徳武瑠夏（堀金中）

第13回全日本中学生弓道大会・JOC ジュニアオリンピックカップ大会（東京都）
羽場紅留実（豊科南中）、渡邊汐音（豊科南中）、醍醐葵（穂高東中）、田守朱羽（三郷中）、庭屋あおい（堀金中）

市長を表敬訪問した皆さんを紹介します。（敬称略）

第17回全日本小学生ABCバドミントン大会（埼玉県）
丸山日花里（豊科南小）



表敬訪問した皆さん（8月9日）

市民大学講座受講者募集

生涯学習課社会教育担当

TEL 71・2466 FAX 71・2338

shogai@city.azumino.nagano.jp

信州大学から講師を迎え、全5回の市民大学講座を開催します。今回は第3回、第4回の受講者を募集します。

〔第3回〕

●日程 10月13日(木)

●演題 昔話・民話のナゾを解く
「花咲爺のナゾ、どうして枯木に灰をまくの？」

●内容 花咲爺のナゾ、どうしてポチは殺されて植物に生まれ変わるのか？どうして枯木に灰をまくのか？だれがこの話を伝えたのか？そのナゾに迫ります。

●講師 教育学部教授 藤森裕治さん

●申込期間 9月26日(月)～10月5日(水) (受付時間は、午前8時30分～午後5時)

〔第4回〕

●日程 10月18日(火)

●演題 「地質探偵とさぐる北アルプスの生い立ちの謎」～マグマとプレート運動が作り出した北アルプス～

●内容 世界で5つある第四紀花こう岩のうち、2つが北アルプ

スの地表に露出しています。同時代の巨大カルデラ火山の復元の話とともに北アルプスの生い立ちの謎に迫ります。

●講師 理学部教授 原山智さん

●申込期間 9月26日(月)～10月7日(金) (受付時間は、午前8時30分～午後5時)

〔共通事項〕

●時間 午後7時～8時30分

●場所 豊科交流学习センター「さばう」多目的交流ホール

●受講料 無料

●対象 市内在住の人

●定員 各講座70人(先着順)

●申し込み 郵便番号、住所、氏名、連絡先、希望する講座を明記の上、生涯学習課まで電話、ファクス、電子メール、窓口持参(市役所3階5番窓口)のいずれかの方法で、申し込みください。

家庭教育講演会

生涯学習課社会教育担当

TEL 71・2466 FAX 71・2338

●日時 10月14日(金) 午前10時～11時30分

●場所 市役所4階大会議室東

●講師 碓井幸子さん(清泉女学院短期大学 幼児教育科教授)

●対象 乳幼児の保護者、その家

族、これから親になる人など

●参加費 無料

●申し込み 不要

●その他 託児があります。(無料、満1歳以上、先着30人まで)希望者は、9月26日(月)～30日(金)の間に電話で生涯学習課に申し込みください。(受付時間は、午前8時30分～午後5時)

ボディースェイプアップ教室
参加者募集

生涯学習課スポーツ推進担当

TEL 71・2467 FAX 71・2338

有酸素運動とストレッチを行い、効率の良いシェイプアップ運動を学びます。

●日時 10月18日～12月6日

午後7時～8時(毎週火曜日・全8回)

●場所 三郷文化公園体育館剣道場

●対象 一般成人

●定員 30人(先着順)

●参加料 1120円(保険料含む)

●申し込み 9月26日(月)から生涯学習課へ電話で申し込みください。(受付時間は、午前9時～午後5時)

美術館・博物館無料開放

文化課文化振興係

TEL 71・2463 FAX 71・2338

9つの市立美術館および博物館に、期間中はどなたでも無料で入館できます。

●日時 10月8日(土)～10日(月)

●対象者 すべての来館者

●対象施設 豊科近代美術館・田淵行男記念館・安曇野高橋節郎記念美術館・穂高陶芸会館・豊科郷土博物館・穂高郷土資料館・貞享義民記念館・白井吉見文学館・飯沼飛行士記念館

国天然記念物「中房温泉の膠状珪酸および珪華」見学参加者募集

文化課博物館係

TEL 71・2465 FAX 71・2338

中房温泉の独特の自然環境が形成する「膠状珪酸および珪華」を見学します。自然を楽しみながら、安曇野の歴史も学びませんか。

●日時 10月23日(日) 午前9時～午後1時30分

●集合・解散 中房温泉駐車場

●内容 国天然記念物や登録有形文化財の見学・地獄蒸しに挑戦・昼食・入浴・自由散策

●講師 浅川行雄さん(地域環境研究室)

●対象 自由散策が可能な人

●定員 20人(先着順・最小催行2人)

●参加費 2000円(昼食代・保険料など)

●服装・持ち物 歩きやすい服と靴・飲み物・雨具(カップ)・筆記用具など

●申し込み・問い合わせ 9月26日(月)～10月20日(木)まで

に市観光協会(長野県知事登録旅行業第3・540号 TEL 82・3133 FAX 87・9361)へ

申し込みください。(受付時間は、午前9時～午後5時30分)

高橋節郎記念美術館の催し

安曇野高橋節郎記念美術館

TEL 81・3030 FAX 82・0551

第5回そば猪口アート公募展

応募作品287点の中から厳選した134点の入選作品を展示します。手のひらサイズのそば猪口に表現された個性豊かなアート作品の数々をお楽しみください。

●日時 10月4日(火)～11月6日(日) 午前9時～午後5時

●休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

●観覧料 無料

墨で絵を描こう(水墨画)講座

墨と和紙を用いた水墨画の講座を行います。初心者でも、基本的

な技術を習得できます。

●日時 10月29日(土)・30日(日)

午前10時～午後2時30分

●場所 美術館内メディアフォーラム

●講師 小林紀美子さん(安曇野水墨画研究会主宰)

●定員 各日10人(先着順)

●参加費 500円

●持ち物 筆記用具、直径15cm程度の白い平皿2枚、飲み物、昼食

●募集期間 9月27日(火)～10月23日(日)の間に美術館に電話で申し込みください。(受付時間は、午前9時～午後5時・休館日は除く)

貞享義民記念館

貞享義民記念館

TEL 77・7550 FAX 77・7551

市内三郷在住の高山和夫さんが、誰にでも分かりやすい美しさを求めた写真20点を展示します。

●日時 9月27日(火)～10月16日(日) 午前9時～午後5時

※9月27日は正午から、10月16日は午後3時まで

●場所 記念館企画展示室

●入館料 無料(常設展は有料)

●休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

フリーマーケット「ひまわり市」

三郷公民館内三郷地域課 TEL 77・2109 FAX 77・6060

三郷公民館家庭教育講座「ひまわりクラブ」では、子ども服や大人服、日用品、雑貨類、手作り小物などを扱うフリーマーケットを開催します。食品ブースではパンややきそば、ポン菓子等を販売予定です。飲食・授乳スペースもあります。なお、駐車場に限りがありますので、相乗りにご協力ください。

●日時 9月30日(金) 午前10時～11時30分

●場所 三郷公民館 講堂

●持ち物 マイバッグ



ジャイアン村上おもしろサイエンスショー

生涯学習課社会教育担当 TEL 71・2466 FAX 71・2338

テレビでおなじみの米村でんじろう先生の弟子たちによるおもしろ科学実験を開催します。親子で科学の不思議や楽しさを再発見してください。

●日時 10月9日(日) 午後2時～3時10分(午後1時30分開場)

●場所 堀金総合体育館 サブアリーナ

●内容 ハイパーパーパーブーメラン実験、空気砲実験、静電気実験、風船まきまき実験

●対象 子どもから大人まで

●参加費 無料

●定員 300人(先着順) ※定員を超えた場合は、入場をお断りする場合があります。

●申し込み 不要



平成 28 年度安曇野市図書館カレンダー（後期）



ASUMINO PUBLIC LIBRARY
安曇野市図書館

は休館日、館内整理日

は特別整理期間

※祝日は開館します。

●中央図書館 tel 84-0111							●豊科図書館 tel 71-4022							●三郷図書館 tel 76-3078							●堀金図書館 tel 72-3601							●明科図書館 tel 62-1122							
10	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							1							1							1												1		
	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29
30	31						30	31						30	31						30	31						30	31						
11	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5				1	2	3	4	5				1	2	3	4	5				1	2	3	4	5			
	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30				27	28	29	30				27	28	29	30				27	28	29	30				27	28	29	30			
12	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							1	2	3					1	2	3					1	2	3					1	2	3					
	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31
1	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30	31				
2	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4					1	2	3	4					1	2	3	4					1	2	3	4			
	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28					26	27	28					26	27	28					26	27	28					26	27	28				
3	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4					1	2	3	4					1	2	3	4					1	2	3	4			
	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31		26	27	28	29	30	31		26	27	28	29	30	31		26	27	28	29	30	31		26	27	28	29	30	31	
開館時間							館 名							火曜日～金曜日							土曜日・日曜日・祝日														
							中央図書館							午前9時～午後8時まで							午前9時～午後6時まで														
							豊科・三郷・堀金・明科図書館							午前10時～午後6時まで																					
																																			



御船とともに市内を練り歩く

9/4 穂高神社・子ども船奉納

穂高神社・子供祭が9月4日に行われました。当日は、お囃子^{はやし}の音に合わせて地域の子どもなどが御船を引いて市内を練り歩いた後、3艘の子ども船が境内に奉納されました。御船を引いた菊池一樹くん（穂高南小3年）は「御船は重くて大変だったけれど、みんなで町中を引き歩くのは楽しかったです」と話してくれました。

27日には穂高神社例大祭が行われ、大人船2艘による激しいぶつかり合いが行われます。



特産リンゴのご当地グルメ

9/6 安曇野林檎ナポリタン試食会

市の特産品の一つリンゴを使ったご当地グルメ「安曇野林檎ナポリタン」の試食会が9月6日、市役所で開催されました。安曇野林檎ナポリタンは、市、松本大学、安曇野調理師会などが連携し考案したもので、リンゴのさわやかな酸味とやさしい甘みが特徴です。この日は、市内飲食店5店がそれぞれにアレンジを加えた自慢の一皿を持ち寄り、試食や意見交換をしました。4シーズン目を迎える本年は、参加店舗が2店舗増え、市内外12店舗で提供されます。

幽玄な能の世界に人々を誘う^{いざな}

8/20 第26回信州安曇野能楽鑑賞会

第26回信州安曇野能楽鑑賞会（実行委員会主催）が8月20日、豊科公民館大ホールで行われました。この鑑賞会は、名誉市民である能楽師の故青木祥二郎さんの業績を顕彰し、能を通じて国内一流の伝統芸能に触れてもらおうと、旧明科町時代から行われています。

当日は、舞囃子^{まいはやし}「天鼓」、能^と「融」、狂言「鐘の音」、能「紅葉狩」などが上演され、約560人の観客は、幽玄な能の世界を堪能しました。

能「融」では主宰の青木道喜さんがかつて栄華を誇った貴族「融大臣」の霊を演じ、月明かりの下で幻想的に舞う姿を表現し、観客を魅了しました。

また、開演に先立ち、市内の小中学生、高校生の皆さんによる仕舞・連吟^{しまい れんぎん}が披露されました。

鑑賞会は例年、明科龍門湖公園で「新能^{たきぎ}」として開催していますが、本年は隣接する旧明科公民館解体工事準備のため屋内会場に移して行われました。



迫力あるプレーでファンを魅了

8/27 ブレイブウォリアーズ・プレシーズンゲーム

千曲市をホームタウンに今シーズンからBリーグに所属するプロバスケットボールチーム「信州ブレイブウォリアーズ」のプレシーズンゲーム（対富山グラウジーズ戦）が8月27日、穂高総合体育館で開催されました。当日は、約1,000人が観戦。試合は、54対92で富山が勝利し、残念ながらチームは白星とはなりませんでしたが、目の前で繰り広げられるプロ選手の迫力あるプレーと、華やかな会場の演出に大きな歓声が送られていました。



堰がもたらす恵みを再認識

8/1 農業用水シンポジウム

8月1日が「水の日」に制定されたのに合わせて、農業用水の歴史と役割を振り返り、今後の維持保全を考える「農業用水シンポジウム」（農林水産省関東農政局主催）が8月1日、豊科南穂高の安曇野スイス村サンモリッツで行われました。

当日は、農業、行政の関係者や市民約500人が出席。基調講演では、県立歴史館長の笹本正治さんが、安曇野の堰の歴史を振り返り、先人の努力と技術の高さにより、数々の堰が開削され、肥沃な農地と農村景観をもたらしたと紹介しました。また、パネルディスカッションでは、豊科南小学校の拾ヶ堰の清掃活動も紹介され、次代へ向けた維持保全の必要性を会場に呼び掛けました。

夏休み 安曇野で交流を深める

8/2・8/10 友好交流都市の小中学生が訪問

友好交流都市との青少年交流事業として、福岡市東区と神奈川県真鶴町から子どもたちが安曇野市を訪れ、市内の子どもたちと交流を深めました。

福岡市東区からは8月2日から4日間の日程で10人の小中学生が訪れました。市役所で市内の小中学生7人が出迎えた後、記念品の交換などが行われました。滞在期間中、子どもたちは豊科郷土博物館など市内各所を巡ったほか、クリアボート体験などをしました。

また、真鶴町からは8月10日と11日の2日間、27人の小学生が訪れました。市役所での歓迎レセプションでは市内の小学生19人と手作りの名刺を交換。その後、野菜の収穫体験をしたり、堀金烏川の啼鳥山荘でバーベキュー、キャンプファイヤーと一緒に楽しんだりして、安曇野の自然を満喫しました。



福岡市東区：クリアボート体験（右上） 歓迎レセプションでの記念撮影（右下）
神奈川県真鶴町：野菜の収穫体験（左上）、歓迎レセプションで名刺交換（左下）



8月14日 第10回 安曇野花火

明科御宝田遊水池周辺の犀川河川敷で、約2万5千人の観客が安曇野の夏の風物詩を楽しみました。10回の節目となる本年は、「安曇野はひとつ」をテーマに、約1万2千発の色鮮やかな花火が打ち上げられ、天空に咲く花束をイメージした色鮮やかな花火が打ち上げられたほか、音楽に合わせて特大のスターマインが打ち上げられ、夏の夜空に輝きました。

AZUMINO PHOTO SNAP

7月下旬から8月中旬にかけて、市内各地では恒例の夏祭りなどが行われました。当日の様子をカメラで追いました。

8月6日 第31回 ふるさと夏祭り

三郷地域のふるさと夏祭り。三郷文化公園を会場に約3,500人が訪れ賑わいました。当日は、メインの花火大会のほか、ビンゴ大会や吹奏楽などのステージ発表も行われ、訪れた皆さんは、楽しいひとときを過ごしました。



8月6日・7日 第33回 信州安曇野わさび祭り

穂高駅前通りと穂高神社北神苑を主会場に2日間行われた信州安曇野わさび祭り。6日の納涼祭では穂高地域各地区公民館の踊り連を中心に31連約2,200人が参加。7日のYOSAKOI安曇野では、県内外から53チーム約1,200人が参加。各チームが粋で独創的な演舞を披露しました。

YOSAKOI コンテスト結果

YOSAKOI 安曇野賞 = 信衆 信州安曇野わさび祭り賞 = 無限翔風 金賞 = にらさき秀麗、世田谷 笑in若林 銀賞 = 舞流、新潟未来祝い人 奨励賞 = 信州飯田 RANGOKU、安曇桜



舞



7月30日 第37回 あづみ野祭り

本年は地区公民館や企業など45連約3,100人が参加。ソーレの掛け声が響き渡りました。また、恒例の踊りと山車のコンテストも開かれました。

あづみ野祭りコンテスト結果（一般、地区公民館）

【踊りの部】最優秀賞 = 日本舞踊の会、下鳥羽連 優秀賞 = シャンデール、桜坂 敢闘賞 = ㈱アズミ村田製作所、光 努力賞 = 安曇野市役所、中曽根 団結賞 = 花園共同保育園、豊科金融団、吉野連、田沢連 ユーモア賞 = 安曇野美容師組合、殿村、安曇野・come、新屋分館 アイデア賞 = 安曇野市商工会、飯田連、VAIO、大口沢大和連 エネルギッシュで賞 = 豊科病院・安曇野メディア、セイコーエプソン(㈱豊科事業所、上鳥羽連、細萱公民館) 【山車の部】あづみ野祭り大賞 = ㈱アズミ村田製作所 優秀賞 = 踏入 努力賞 = 豊科病院・安曇野メディア

情報ボックス

八居者募集

市営住宅および特定公共賃貸住宅の入居者募集

（穂高健康支援センターを除く）

（TEL 71・2245 FAX 72・3569）

市営住宅

募集内容

▽追分団地（穂高北穂高）1戸

【2DK・2階】

▽追分団地（穂高北穂高）1戸

【2LDK・2階】

▽柳瀬団地（明科中川手）1戸

【3DK・2階建てメゾネットタイプ】

▽ファミーユ柳瀬団地（明科中川手）1戸

【3DK・2階】

※申込者多数の場合は抽選

●入居開始日 12月1日（木）

●受付期間 10月17日（月）～25日（火）（土日除く）午前8時

30分～午後5時

●申し込み 9月21日（水）から入居申込案内」を建築住宅課住

募集

果樹園の新設費用を補助します

（穂高健康支援センターを除く）

（TEL 71・2428 FAX 71・2507）

市の主要農産物である果樹の栽培面積拡大と産地の維持のため、果樹園地以外の土地に新たに果樹園を作る際の費用を補助します。

●対象者 市内に住所を有する農業者、農業関係団体、または市内に法人登記を有する農業を営む法人で、業として果樹を5アール以上新植する人。ただし、

国、長野県、市、市農業再生協議会から該当事業の実施にかかる補助を受けていないこと。

●補助対象経費、補助率等

①果樹棚新設経費補助②苗木購入経費補助 ①、②ともに補助率

3分の1以内

③未収益期間支援 新植後の未収

益期間4年間について、毎年度10アール当たり5万円を補助。

※ただし、①、②の少なくとも一方の支援を受ける場合に限り

●申請方法 次の書類を農政課まで提出ください。

宅係で配布します。（市ホームページ、各支所でも入手できます。）受付期間内に書類を添えて、建築住宅課住宅係（2階15番窓口）に提出してください。各支所では受付できません。※郵送で提出する場合は、事前に相談ください。

特定公共賃貸住宅

募集内容

▽特定公共賃貸住宅「追分団地」

（穂高北穂高）3戸（1階1戸・2階2戸）【3LDK】75・

85㎡

▽家賃5万円から7万2千円（所得に応じて変動します。）

●申し込み 常時、建築住宅課住宅係にて、受け付けています。

「入居申込書」と「入居申込案内」を建築住宅課住宅係で配布

します。（市ホームページからも入手できます。）書類を添えて建築住宅課住宅係に提出して

ください。各支所では受付できません。※郵送で提出する場合は、事前に相談ください。

は、事前に相談ください。

①補助金等交付申請書
②果樹新植支援事業実施計画書
③実施園の面積の確認できる書類
④実施設計書・予算書・見積書等
⑤事業実施前の実施園の写真
※①、②の用紙は農政課（2階17番窓口）または市ホームページから入手できます。

●募集期間 11月30日（水）まで

明科農産物加工交流ひろば「えべや」料理教室

（穂高健康支援センターを除く）

（TEL 71・2430 FAX 71・2507）

大型乾燥機で作る干しいも加工と芋のスイーツを作ります

●日時 ①10月5日（水）②10月19日（水）

両日とも午前10時～正午

●場所 明科農産物加工交流ひろば「えべや」（旧夢いちば）

●対象 市内在住者

●定員 各10人（先着順）

●講師 えべや組合員

●参加費 500円

●申し込み 9月26日（月）から

「えべや」に電話で申し込みください。（受付は、火、木、土曜日の午前8時30分～正午）TEL 88・6275

市役所の問い合わせ先

TEL 71・2000（代）FAX 71・5000

（穂高健康支援センターを除く）

共通事項

●入居資格 市内に住所を有するか勤務する人で、主に次の要件を満たす人

①同居親族があること②住宅に困っていること③所得額が基準に該当すること④税金等の滞納がないこと⑤申込者および同居者が暴力団員でないこと※ただし、2DKの部屋は別に定める

条件を満たす人のみ単身でも入居可能。

●連帯保証人 入居手続きの際に次の要件を満たす連帯保証人2人の選定が必要です。

①未成年者でなく、おおむね65歳以下であること②成年被後見人または被保佐人でないこと③連帯保証人それぞれが独立の生計を営み、入居者と同程度の収入があること（所得額でおおむね150万円以上）④市内に住所を有すること（1人は市外でも可能）⑤税金等の滞納がないこと

こと

生涯骨太クッキング

生活習慣病とロコモ予防

（穂高健康支援センターを除く）

（TEL 81・0711 FAX 81・0703）

市食生活改善推進員による調理指導のほか、健康な食生活について学びます。

●日時 10月26日（水）午前10時～午後1時（午前9時30分から受付）

●場所 穂高健康支援センター集団指導室・栄養指導室

●対象者 市内在住者

●定員 30人（先着順）

●内容 学習会、調理実習（肉団子と青菜の春雨クリーム煮、春菊とカッテージチーズのおひたし等）、味噌汁の塩分チェック

●費用 100円

●持ち物 家庭の味噌汁（よく攪拌した汁50cc位）、エプロン、三角きん、タオル、筆記用具

●申し込み 9月26日（月）から30日（金）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9時～午後5時）



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

法祥苑 大謝恩祭 入場無料

日頃のご愛顧に感謝して様々なイベントを開催いたします。この機会に是非、ご家族そろって会場までお越しください!!

9月25日(日) 9:30～14:00

会場 三郷法祥苑

●人形供養祭 ●個別事前相談
●ご来場者様大抽選会
●無料お食事処 ●写真撮影会 …など

冠婚葬祭互助会 株式会社 アステップ信州 松本市埋橋2-6-1 http://www.astep-s.com/

お問い合わせ：葬祭事業部 ☎(0263) 26-3211

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

地域の話題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

信毎毎日新聞の
イラストキャラクター
「はーのちゃん」

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

★広告掲載のお申し込みはエービーシー（株）（TEL 36・2111）まで

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

相続・遺言サポート致します

相談無料

父親の遺産を相続したいが…
遺言書を作成したいが…

そんなお客様のご相談に寄り添い迅速にサポート致します。

お電話にてご予約下さい。（定休日 土日・祝日）

全国相続協会相続支援センター安曇野市三郷相談室

大倉孝博行政書士事務所

〒399-8101 安曇野市三郷明盛2681番地7 （登録番号第10151412号）
TEL.090-4464-0137・77-7613 大倉孝博行政書士事務所 検索

鯉・信州サーモン・岩魚・にじます
予約注文可、加工調理承ります

(有)丸山鯉屋

TEL 0263-82-2242 FAX 0263-82-2205
安曇野市穂高北穂高2218-4

活力あるまちづくり

移住定住 地域おこし協力隊員を初めて配置

市では、本年度9月から地域おこし協力隊制度を活用し、移住定住促進業務を担当する隊員を1人任命しました。

任命されたのは大阪府箕面市出身の高尾一成さんです。高尾さんは、政策経営課に所属し、移住定住希望者を支援する安曇野暮らし支援協議会の運営に携わり、新たな取り組みとなる「空き家バンク」の開設や、企業ツアーの開催などの移住希望者への支援、市に定住した人の交流イベントの開催などの業務にあたります。



慣れない土地で右も左もわかりませんが、応援してください！

地域おこし協力隊員
たかおかずなり
高尾一成さん（豊科）

27歳。大学時代は西洋美術を専攻。趣味はカフェ巡り。将来の目標は、安曇野に移住し、ゲストハウスを始めること。安曇野の印象は「静かで水がきれい」と話し、「移住したくなるような市の良さを伝えていきたい」と意気込みを話してくれました。

地域おこし協力隊

地方自治体が都市からの住民を受け入れ、地域おこし活動の支援などに携わってもらうとともに、定住・定着しながら地域活性化につなげる制度です。総務省の財政支援があり、任期は最長3年間です。

市民活動

第4回くるりん講座 市民活動を知ろう！

市民活動サポートセンター「くるりん広場」ではさまざまなテーマで講座を開催しています。第4回は「市民活動を知ろう！」をテーマに行います。

●日時 10月1日（土）午前9時30分～11時30分 ●場所 市民活動サポートセンター「くるりん広場」

●内容 ▷講座「目からウロコ!? 市民活動のいろは～皆さんの“ミッション”は何ですか～」

▷講師 やまむろひでとし 山室秀俊さん（特定非営利活動法人長野県NPOセンター事務局長）

●対象 どなたでも参加できます ●参加費 無料

園地域づくり課まちづくり推進係 TEL71・2494 FAX72・3176

創業起業 創業実現セミナー（特定創業支援事業）

市内で創業を計画、もしくは希望している人を対象に創業実現セミナーを開催します。

創業に必要な知識の学習を通して創業計画書完成までを行います。また、その後の創業を市と商工会がバックアップします。

●日時 10月11日～12月13日
毎週火曜日（全9回・11月15日（火）を除く）
午後6時30分～8時45分

●場所 市役所会議室
●講師および内容 中小企業診断士 黒沢正行さん他

回数	内容	回数	内容
第1回	創業の準備とビジネスモデル	第6回	資金計画の立て方
第2回	ビジネスプランの立て方	第7回	仕事の割当と人材育成
第3回	マーケティングの基礎知識	第8回	創業時の諸手続きと支援政策
第4回	営業活動と販路開拓	第9回	ビジネスプランの発表
第5回	利益計画の立て方		

●対象者 創業を考えているが具体的に何をすべきかわからない人。創業に向けて具体的なアドバイスが欲しい人。新たな分野の創業を模索している人。

●定員 20人（先着順）

●受講料 5,000円

●申し込み 9月26日（月）から市商工会三郷支所窓口で受け付けます。

●問い合わせ 市商工会三郷支所（TEL77・3170 FAX77・6660）または市商工労政課（TEL71・2041 FAX72・1340）まで

募集



松本山雅FCホームタウンデー サッカークリニック

園政策経営課企画担当
TEL71・2401 FAX71・5155

J2公式戦、松本山雅FC対ロアッソ熊本戦に併せて小学3、4年生を対象としたサッカークリニックを開催します。サッカー経験がなくても参加可能です。

●日時 11月3日（木）午前11時45分～午後0時15分（集合は午前11時15分）

●場所 松本市アルウィン（集合場所はサブグラウンド）

●対象 市内在住の小学3、4年生の男女

●定員 20人（抽選）

※抽選結果は、10月7日（金）までにお知らせします。

●申し込み 9月26日（月）から30日（金）の間に電話で政策経営課まで申し込みください。（受付時間は、午前8時30分～午後5時）

●その他 ▽詳細な内容は該当者へ改めてお知らせします。▽途中参加・途中退場はできません。▽子どもにはホーム自由席の観戦チケットを当日お渡しし

講座



ます。保護者の皆さんは、各自でチケットを準備ください。参加者の中から、抽選で7人をエスコートキッズに選抜します。

第3回安曇野の自然まるわかり観察会「正しく学ぼう！秋のキノコとクマの生態」

園環境課環境政策係
TEL71・2492 FAX72・3176

安曇野の豊かな自然を肌で感じていただくために、自然観察会を開催します。

●日時 10月16日（日）午前9時30分～正午

●場所 国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区）

●内容 公園内を散策し、キノコの観察や見分け方、ツキノワグマと出会わないために必要なこと等を学びます。

●講師 小林長幸さん（県自然観察インストラクター）・市川哲生さん（県希少野生動物植物保護対策専門委員）

●対象者 市内在住の人（小学生以下は保護者同伴）

●定員 30人（先着順）

●費用 無料



●申し込み 9月26日（月）から環境課へ電話で申し込みください。（受付時間は、午前9時～午後5時）

精神障がい者の家族のための家族教室

園福祉課障がい福祉担当
TEL71・2251 FAX71・2328

同じ悩みを持つ家族と、心の病気について学んでみませんか。精神障がい者の家族のために家族教室を開催します。

●場所 市役所会議室

●対象者 市内在住の精神障がい者の家族

●受講料 無料

●申し込み 福祉課障がい福祉担当へ電話で申し込みください。

家族教室日程等

日時	内容
第1回：9月28日（水） 午後1時30分～3時30分	演題：病気の理解 講師：精神保健福祉士
第2回：10月20日（木） 午前9時～午後3時30分	視察：長野市絆の会
第3回～5回：10月26日（水）・11月9日（水）・18日（金） 午後1時30分～3時30分	演題：対応を学ぶ①～③ 講師：精神保健福祉士
第6回：12月2日（金） 午後1時30分～3時30分	演題：自立のために 講師：相談支援専門員

長野県計量モニターを募集

園商工労政課商業労政係 TEL71・2041 FAX72・1340

皆さんが日常購入している食料品等の内容量が正しく表記されているか調査を行い、感想や意見をいただき、長野県計量モニターを募集しています。

●調査期間 11月1日（火）～30日（水） ●応募期限 9月30日（金）まで ●定員 10人程度

●その他 ▷採用者にはデジタルキッチンスケールを支給します。▷2月に松本市で開催予定の懇談会に出席をお願いします。（県の規定に基づき、旅費を支給します。）

●申し込み・問い合わせ 長野県計量検定所（松本合同庁舎内）TEL47・4006 FAX47・9895

✉keiry@pref.nagano.lg.jp URLhttp://www.pref.nagano.lg.jp/keiry/index.html



職場のトラブルでお困りの労働者・事業主の皆さんへ
 園商工労政課商工労政係
 (TEL 71・2041 FAX 72・1340)

長野県労働委員会は、労働者個人と事業主間のトラブルを解決するための「あっせん」を行っています。手続きは無料で簡単です。労使双方が利用でき、秘密は守られます。

● **相談事例** ▽納得できない理由で突然解雇された▽説明なくパートの時給を下げられた▽配転命令に従業員が従わない等

● **問い合わせ** 長野県労働委員会事務局（県庁8階） TEL 026・235・7468

市無料労働相談会
 市では無料の労働相談会を、毎月第2木曜日に開催しています。労働問題全般について専門の相談員が、公平中立な立場で相談に応じます。

行政書士による「面接無料相談会」「電話無料相談」
 園地域づくり課市民相談室
 (TEL 71・2496 FAX 72・3176)

県行政書士会および県行政書士会松本支部では、相続、遺言、贈与、法人設立等手続き、成年後見、各種契約書作成等について面接無料相談と電話無料相談を行います。気軽に利用ください。

面接無料相談

● **日時** 10月20日（木）午前10時～午後3時

● **場所** 豊科交流学習センター「きぼう」学習室2・3

● **連絡先** 県行政書士会松本支部 TEL 33・7166

電話無料相談

● **日時** 10月3日（月）・4日（火）・5日（水）午前10時～午後4時

● **連絡先** 県行政書士会 TEL 026・224・1300





中信労政事務所による労働相談会
 ▽時間 午後1時～4時（予約不要）

▽場所 市役所3階相談室

● **ユニオンサポートセンターによる生活労働相談会**
 ▽時間 午後6時～8時（1時間2枠の予約制）

▽場所 市役所4階会議室

※予約は、相談前日の午後5時までに

● **問い合わせ・予約** 商工労政課へ電話で申し込みください。

難病医療・生活相談会
 園健康推進課健康支援担当
 (TEL 81・0714 FAX 81・0703)

松本保健福祉事務所では、難病療養者およびその家族に対して、療養生活の不安を軽減することを目的に、相談会を開催します。

● **日時** 10月23日（日）午後1時から4時30分まで（午後0時30分から受付）

● **場所** 松本保健福祉事務所相談室他（松本合同庁舎1階）

● **内容** 医療相談、リハビリ相談、福祉相談、職業・就職相談、生活相談、栄養相談、患者会等の相談

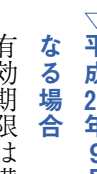
● **対象** 難病患者もしくはその疑いがある人およびその家族

国保の保険証が新しくなります
 園国保年金課国保年金担当
 (TEL 71・2473 FAX 71・2503)

国民健康保険被保険者証が10月から更新になります。新しい保険証が9月末日までに郵送されますので、お手元に届きましたら、記載内容を確認してください。

保険証の色は、一般被保険者証が「藤色」、退職被保険者証が「クリーム色」です。なお、古い保険証は各自で破棄してください。

● **保険証の有効期限** 新しい保険証の有効期限は、平成29年9月30日ですが、次のような場合、有効期限が異なります。



相談料 無料

● **申し込み** 相談は予約制です。10月13日（木）までに松本保健福祉事務所健康づくり支援課まで申し込みください。

● **問い合わせおよび申し込み先**
 松本保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 40・1938 FAX 47・9293
matsubo-kenko@prei.naganol.jp

不動産評価等の無料相談会
 園政策経営課企画担当
 (TEL 71・2401 FAX 71・5155)

不動産鑑定評価制度に対する理解を深めることを目的に県内8会場で行います。気軽に参加ください。

● **最寄りの会場**
 ▽日時 10月3日（月）午前10時～午後4時（正午から午後1時までは休憩時間）

▽場所 松本市役所4階第2応接室

※予約は不要です。直接会場へお越しください。

詳細は（二社）長野県不動産鑑定士協会へ問い合わせください。

● **問い合わせ** （一社）長野県不動産鑑定士協会 TEL 026・225・5228

▽平成29年9月30日までに75歳になる場合

有効期限は満75歳の誕生日の前日までです。75歳の誕生日までに、長野県後期高齢者医療広域連合から新しい保険証が交付されます。

▽退職被保険者および退職被扶養者の人で、平成29年9月1日までに65歳になる場合

有効期限は65歳の誕生月の月末（1日生まれの場合は前月末）までです。誕生月の月末までに、一般被保険者証を郵送します。

※退職被保険者が65歳到達により、月末で有効期限が切れる場合には、退職被扶養者は65歳未満であっても、有効期限は退職被保険者と同じとなります。

寄付・寄贈のお礼（4/12～6/21）【敬称略】

▷明科工場団地協同組合 代表理事 花村 薫 300,000円 安曇野市の工業振興のため▷あづみ野ロータリークラブ会長 三原 雅 ①ソーラー時計塔1基 安曇野市役所庁舎へ ②野芝、ヤマボウシ、ツツジ 豊科近代美術館へ▷社団法人日本禁煙友愛会 堀金支部長 深澤正人 ①ハンカチ250枚 堀金保育園へ ②鉛筆574組 堀金小学校へ ③ノート326冊 堀金中学校へ▷穂高神社 宮司 小平弘起 書籍「図説 穂高神社と安曇族」安曇野市立図書館へ5冊、市立小中学校へ17冊、予備1冊▷株式会社アイダエナジー 代表取締役 会田恵司 ワイヤレスアンプ1台、マイク・チューナーセット1セット 24万円相当 穂高東中学校へ▷松原良親 本（世界のともだち第3期）全12冊 豊科南小学校へ▷社団法人日本禁煙友愛会 明科支部長 堀之内虎男 ハンカチ185枚、ノート10冊（ハンカチ115枚・ノート5冊 明科南保育園へ、ハンカチ70枚・ノート5冊 明科北保育園へ）▷株式会社ホンダ 代表取締役 等々力俊男 ホンダ発電機エネポ EU9iGB 1台 穂高南小学校へ



中信労政事務所による労働相談会
 ▽時間 午後1時～4時（予約不要）

▽場所 市役所3階相談室

● **ユニオンサポートセンターによる生活労働相談会**
 ▽時間 午後6時～8時（1時間2枠の予約制）

▽場所 市役所4階会議室

※予約は、相談前日の午後5時までに

● **問い合わせ・予約** 商工労政課へ電話で申し込みください。

難病医療・生活相談会
 園健康推進課健康支援担当
 (TEL 81・0714 FAX 81・0703)

松本保健福祉事務所では、難病療養者およびその家族に対して、療養生活の不安を軽減することを目的に、相談会を開催します。

● **日時** 10月23日（日）午後1時から4時30分まで（午後0時30分から受付）

● **場所** 松本保健福祉事務所相談室他（松本合同庁舎1階）

● **内容** 医療相談、リハビリ相談、福祉相談、職業・就職相談、生活相談、栄養相談、患者会等の相談

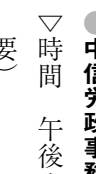
● **対象** 難病患者もしくはその疑いがある人およびその家族

相談料 無料

● **申し込み** 相談は予約制です。10月13日（木）までに松本保健福祉事務所健康づくり支援課まで申し込みください。

● **問い合わせおよび申し込み先**
 松本保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 40・1938 FAX 47・9293
matsubo-kenko@prei.naganol.jp





相談料 無料

● **申し込み** 相談は予約制です。10月13日（木）までに松本保健福祉事務所健康づくり支援課まで申し込みください。

● **問い合わせおよび申し込み先**
 松本保健福祉事務所健康づくり支援課 TEL 40・1938 FAX 47・9293
matsubo-kenko@prei.naganol.jp

不動産評価等の無料相談会
 園政策経営課企画担当
 (TEL 71・2401 FAX 71・5155)

不動産鑑定評価制度に対する理解を深めることを目的に県内8会場で行います。気軽に参加ください。

● **最寄りの会場**
 ▽日時 10月3日（月）午前10時～午後4時（正午から午後1時までは休憩時間）

▽場所 松本市役所4階第2応接室

※予約は不要です。直接会場へお越しください。

詳細は（二社）長野県不動産鑑定士協会へ問い合わせください。

● **問い合わせ** （一社）長野県不動産鑑定士協会 TEL 026・225・5228

10月1日～7日は公証週間

公証制度は、日常生活で紛争が生じないように未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし、安定させることを目的に、証書の作成などにより、一定の事項を公証人に証明させる制度です。遺言、お金の貸し借り、不動産の売買や貸し借り、任意後見契約などの大切な契約には公正証書の作成をお勧めします。

● **問い合わせ** 松本公証役場 TEL 35・6309

9月・10月は自動車点検整備推進運動強化月間

自動車の不具合による事故の防止や環境の保全を図るため、日常点検・整備、定期点検・整備を確実にしましょう。点検・整備の詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

● **問い合わせ** 北陸信越運輸局 長野運輸支局 TEL 026・243・5525

URL <http://www.tenken-seibi.com/>
<http://www.tenken-seibi.com/m/>
 （スマートフォン、携帯電話向け）

市有財産（土地4件）の売却

圃財産管理課管財担当（☎71・2003 ☎72・1340）

市が所有する次の土地を一般競争入札により売却します。一般競争入札とは、入札参加者が価格を競い合っ
て、市があらかじめ定めた最低売却価格以上で最も高い価格を付けた人に購入していただく方法です。

参加には、事前の申し込みが必要です。希望する場合は、売却案内書と必ず現地を確認の上、参加ください。

- 受付期限** 9月21日（水）～10月21日（金） 受付時間は午前9時～午後5時（土・日・祝日を除く）
- 入札日程** 11月22日（火） 午後1時30分 市役所2階会議室201
- 申し込み** 市役所財産管理課窓口、または市ホームページから売却案内を入手し、必要事項を記入の上、財産管理課（3階4番窓口）へ提出してください。
- その他** ▷市土地利用条例による各種手続きが必要になります。▷この入札は市の都合により、延期または中止することがあります。

番号1（一般住宅向け）	番号2（一般住宅向け）	番号3（一般住宅向け）	番号4（一般住宅向け）
			
			
所在地：穂高 8304 番 6 地目：宅地 面積：396.27㎡（119 坪） 最低売却価格：4,716,000 円 旧用途：上原市営住宅 下水公共ます、上水引込管はそれぞれ3カ所に設置されていますが、下水は改修工事と受益者負担金、上水は一部閉栓と改修工事等が落札者の負担となります。	所在地：穂高 8305 番 1 地目：宅地 面積：389.08㎡（117 坪） 最低売却価格：4,630,000 円 旧用途：上原市営住宅 下水公共ます、上水引込管はそれぞれ3カ所に設置されていますが、下水は改修工事と受益者負担金、上水は一部閉栓と改修工事等が落札者の負担となります。	所在地：穂高 8305 番 11 地目：宅地 面積：300.62㎡（90 坪） 最低売却価格：4,810,000 円 旧用途：上原市営住宅 下水公共ます1カ所、上水引込管は2カ所に設置されていますが、下水は改修工事と受益者負担金、上水は一部閉栓と改修工事等が落札者の負担となります。	所在地：豊科 1832 番 1 地目：宅地 面積：278.57㎡（84 坪） 最低売却価格：6,909,000 円 旧用途：豊科南小学校長住宅 下水公共ます、上水引込管は設置されていますが、改修工事等が落札者の負担となります。

10月「受信環境クリーン月間」

10月、テレビ・ラジオ放送の受信障害の防止対策を推進する「受信環境クリーン月間」です。放送電波の受信障害とは、不法無線局からの電波、高層建築物によるビル陰障害等によって、良好な放送の受信ができなくなるものです。テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入るといった電波に関することは、総務省信越総合通信局まで気軽に相談ください。

●**問い合わせ** 総務省信越総合通信局 ☎http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu

▷テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること 受信障害対策官 ☎026・234・9991

▷無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関すること 監視調査課 ☎026・234・9976

▷その他、情報通信の行政相談に関すること 総合通信相談所 ☎026・234・9961

交通安全

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

圃地域づくり課生活安全係
☎71・2495 ☎72・3176

市内では、7月末までに前年比16件多い、253件の交通事故が起きています。次のことに注意し、事故に遭わない、起こさないようにしましょう。

▽交通安全の日（毎月5日、20日）や、家庭の日（毎月第3日曜日）などの機会に、家庭・地域・職場等で交通安全や交通事故防止、自転車の安全利用などについて話し合しましょう。▽道路や駐車場では幼児の手を離さないようにしましょう。▽夜道では夜光反射材やライトなどを身に付けましょう。▽夕方には早めにライトを点灯しましょう。

緑化

せん定枝のチップを無料で配布

圃廃棄物対策課 圃廃棄物対策担当
☎71・2490 ☎72・3176

家庭から出る庭木のせん定枝をチップ化する「緑のリサイクル」

を行っています。破碎処理後のチップは希望者に無料で配布しています。庭のクッション材等に利用ください。

●引渡場所・日時

- ①豊科リサイクルセンター
毎週土・日曜日、毎月第2・第4の水曜日 午前9時～午後4時
- ②御法田北三角島チップ置場
毎週土・日曜日 午前9時～午後4時

▽チップは先着順です。積み込み・運搬は各自で行ってください。また、②の場所に係員はいません。

▽詳しくは「家庭用 資源物・ごみ 出し方の手引き」11ページをご覧ください。

「市緑の基本計画」の策定に向けた地域別懇談会

圃都市計画課公園緑地係
☎71・2249 ☎72・3569

昨年度から策定を進めている「市緑の基本計画」について、計画の素案を作成しました。

この素案について、皆さんの意見をいただきたく、地域別懇談会を開催します。ぜひ、参加ください。

●対象 市内在住の人、または市

内で事業などを行う個人や団体

●参加費 無料

●申し込み 不要

●日時・場所

地域	日時	場所
明科	10月22日（土） 午前9時30分～11時30分	明科公民館 講堂
三郷	10月23日（日） 午前9時30分～11時30分	三郷公民館 講義室
堀金	10月29日（土） 午後1時30分～3時30分	堀金支所3階 堀金公民館会議室1
穂高	10月30日（日） 午前9時30分～11時30分	穂高支所 大会議室
豊科	10月30日（日） 午後1時30分～3時30分	市役所3階 共用会議室307

お詫びと訂正
広報あつみの9月7日発行号（234号）
○9ページ「困ったら相談してください」
【誤】「天のワンでも相談」午後1時～
「安曇野ねこのニャンでも相談」午後1時30分
【正】「天のワンでも相談」午後1時30分
「安曇野ねこのニャンでも相談」午後1時
お詫びして訂正いたします。

第6回

みどりの 掲示板

地域の公園を憩いの場に再生！
古厩地区ボランティア会

穂高有明の古厩地区ボランティア会は、地域の公園である「有明油川親水公園」の維持管理を行うようになって本年度3年目になります。

以前は整備がされておらず、ほとんど利用されない公園でしたが、活動が停滞していたボランティア会を再結成し、管理を行ってきた。今では幼稚園児の散歩や地域の子どもの遊び場として利用されるだけでなく、マスのつかみ取りなどのイベントにも利用されています。再生された公園が多くの人々の憩いの場となっています。地域の皆さんの緑に関する活動を紹介していきます。



有明油川親水公園

各種情報コーナー

日＝日時 場＝場所 定＝定員 対＝対象者 費＝費用 持＝持ち物
申＝申し込み 問＝問い合わせ

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
あづみの国際 DAY・2016	安曇野で世界を体験～見る・知る・学ぶ・食べる!～安曇野と世界をむすぶ～世界の「音」をお楽しみください。～長野県多文化共生くらしのサポーターによる出張相談会もあります。	日：10月16日（日） 午前10時～午後4時 場：穂高会館	対：一般市民 費：無料	問：あづみの国際化ネットワーク（AIN）丸山美枝さん Ⅸ090・1869・9547 ✉m-mie@d4.dain.ne.jp
2016年度 JICA ボランティア秋募集説明会	JICA ボランティアの事業説明、活動紹介、個別相談などを通じて海外でのボランティアに興味関心を持っていただくと同時に、JICA ボランティア応募促進を行います。	日：10月6日（木） 午後7時～ 場：松本市 M ウイング 3 階 3-2 会議室	対：高校生以上 費：無料	問：駒ヶ根青年海外協力隊訓練所 Ⅸ0265・82・6151 Ⅸ0265・82・5336 ✉jicakjv-jocv@jica.go.jp
茶のみ友だちよっといで大いに笑いましょう!!	誰でも簡単に椅子に座ってできるラフターヨガを行います。ヨガの後には交流会を行います。	日：10月20日（木） （ラフターヨガ）午後1時30分～2時30分（交流会）午後2時30分～3時30分 場：ささえあいセンターにじ第1会議室	対：誰でも参加できます 費：無料	問・問：茶のみ友だちよっといで!! 中横富美恵さん Ⅸ・Ⅸ73・3219 または 090・7266・7196
第23回ふるさとウォッチング in 安曇野	安曇野の原風景を巡る「ふるさとウォッチング」の23回目。歴史文化を学びながら穂高本郷地区を歩き、散策後にぬかどおむすびを食べて交流を深めます。	日：10月10日（月） 午前8時30分～午後1時 場：市内穂高地区	定：80人 費：1000円（中学生以下無料）	問・問：NPO 法人安曇野ふるさとづくり応援団 Ⅸ81・1325 Ⅸhttp://azumino-furusato.com/
第4回体感講演会～ゆっくり学びたい子どもたちのために～	発達障がい児療育施設ケアガーデン結家代表の浦野典子さんが子ども達と過ごしてきた実体験をもとに、立体的支援の考え方や家庭、学校で実践できることを疑似体験を通して分かりやすく伝えます。	日：10月2日（日） 午前10時～正午 場：豊科交流学习センター「きぼう」	定：150人 対：一般市民 費：500円（託児1人につき300円・9月25日までに予約）	問・問：結家サポートクラブ Ⅸ・Ⅸ87・0175（月曜日～土曜日 午前9時～午後6時）氏名・電話番号・ファクス・託児の有無を明記の上、ファクスで申し込みください。
うつ病についての講演会・市民公開講座	現在、うつ病患者が増加し、その対応は自殺防止や健康な人生を送るためにも重要です。うつ病治療において活躍している野村総一郎さんを講師に迎え講演会を開催します。	日：10月1日（土） 午後2時30分～ 場：市役所4階大会議室	対：市民、医師 費：無料	問：一般社団法人 安曇野市医師会事務局 Ⅸ72・2347

9月の納期

- 国民健康保険税 (3期)
- 後期高齢者医療保険料 (6期)
- 介護保険料 (6期)
- 水道料金 (豊科・堀金・明科地域)
- 下水道使用料 (穂高・三郷地域)

=納期限は9月30日(水)=

測定結果

8月分の空間放射線量

いずれの地点においても健康に影響のない値でした。詳しくは市ホームページまたは担当課まで問い合わせください。

問環境課環境保全担当 Ⅸ71・2491 Ⅸ72・3176

測定地点	(マイクロシーベルト／時間)				
	8/1(月)	8/8(月)	8/15(月)	8/22(月)	8/29(月)
本庁舎(豊科)	0.08	0.09	0.08	0.08	0.08

秋の風物詩

第48回安曇野観光草競馬大会

問観光交流促進課

Ⅸ71・2054 Ⅸ72・1340

安曇野の秋の風物詩として親しまれている安曇野観光草競馬大会を開催します。当日は県内外から多くの競走馬・ポニー・農耕馬などが出走し、白熱したレースが展開されます。また、会場内では小動物とのふれあい体験なども行います。

草競馬大会は全国でも珍しく、長野県内でも塩尻市、大町市、佐久市、安曇野市の4市のみ開催しています。ぜひ皆さんお誘い合わせの上、お出掛けください。

- 日 時 9月25日（日）雨天決行（順延なし）
▷午前9時30分～ 予選レース ▷午前11時30分～ 開会式
▷正午～ ポニーの乗馬体験（小学生以下対象）
▷午後1時～ 決勝レース

- 場 所 市営牧運動場 ※会場周辺に駐車場がないため、車での来場はご遠慮ください。西穂高運動場より無料シャトルバスを運行しますのでご利用ください。（運行時間は、午前9時～午後4時）



市政へのご意見をお待ちしています

問秘書広報課秘書広報担当

Ⅸ71・2400 FaxⅨ71・5000

より住みよいまちづくりを進めるため、暮らしに密着した福祉、環境、子育ての課題や、日ごろ市政について感じていることなど、ご意見・ご提案を気軽にお寄せください。

- 「市長への提案」 市役所・各支所などに『市長への提案』用紙を設置しています。この用紙にご意見やご提案などをご記入の上、郵便ポストへ投かんしてください。送料は無料です。
- ホームページを通じて 市ホームページ右上の「お問い合わせ」または、各ページ下段にある「メールによる問い合わせはこちら」をクリックして、ご意見などをお寄せください。
- 市長と語る会 本年も市長と語る会を次のとおり開催します。詳細は広報あづみのお知らせ版10月5日発行号でお知らせします。



日程	時間	会 場
10月22日（土）	午後1時～2時30分	安曇野市役所4階 大会議室
	午後3時～4時30分	三郷公民館 講堂
10月23日（日）	午後1時～2時30分	堀金公民館 会議室1（堀金支所3階）
	午後3時～4時30分	穂高支所 大会議室
10月29日（土）	午前10時～11時30分	明科公民館 講堂

「安曇野+みらい+建築 2016」

安曇野の景観の素晴らしさを検証し、景観保全とまちづくり整備を楽しく考えるイベントを初開催します。大人も子どもも楽しめる6つの企画を行います。一部企画は「安曇野環境フェア 2016」で開催します。

【共通事項】 ●日時 10月8日（土）～10日（月） ●入場料 無料

場所 穂高交流学习センター「みらい」	会場 堀金総合体育館
■安曇野の木で大きな積木の家を作ろう！ 日時 9日（日）午後1時30分～4時 ※要事前申込 長野県建築士協会安曇野支部まで	■環境講座「安曇野の水巡り」 日時 8日（土）午前8時45分～午後0時15分 ※要事前申込 市環境課 Ⅸ71・2492 まで
■講演会「世界に誇る安曇野の景観」 日時 10日（月）午後2時～	■講演会「安曇野のみかた」 日時 8日（土）午後1時30分
■見て楽しい！知って得するタテモノのアレコレ！ 日時 8日（土）午後1時～4時 9日（日）・10日（月）午前9時30分～午後4時	■建物よろず相談！ 日時 8日（土）・9日（日）午前9時30分～午後4時

※詳細はホームページをご覧ください。 Ⅸhttps://www.facebook.com/architect.azumino/

●問い合わせ （一社）長野県建築士会安曇野支部 Ⅸ40・3286

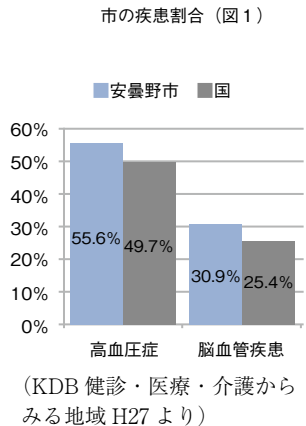
健康プラス国保

- 問い合わせ
 - ▽ 特定健診に関すること
国保年金課国保年金担当
TEL 71・2473 FAX 71・2503
 - ▽ 若年者健診に関すること
健康推進課健康支援担当
TEL 81・0714 FAX 81・0703

高血圧による脳血管疾患に要注意!!

40歳以上の国保加入者の皆さんは年1回特定健診を受診しましょう

● 安曇野市は高血圧症による脳血管疾患の割合が高い! (図1)



国保加入者による特定健診受診結果によると、安曇野市は高血圧症による脳血管疾患の割合が高くなっているのが大きな特徴です。

● 生活習慣病は「血管が傷む病気」
血管は強い圧力や多すぎる糖

分、脂質によって内側の膜が傷つきます。傷を修復するために、血管は硬く、分厚くなります。高血圧をはじめとした、糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は血管を傷つけ、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎不全などの重症な病気に進行します。進行具合は人それぞれで、脳出血・脳梗塞は倒れるまで自覚症状がありません。

● 特定健診は、重症な病気になることを防ぐ健診です

特定健診では、重症な病気になる危険因子の数や状態、放置すると将来どうなるか、危険因子を減らす方法などが分かります。

若年者健診を受診してみませんか?

ツーカーコインで健康を維持しましょう

● 20〜39歳の皆さんは若年者健診の受診を!

生活習慣病は発症するまで自覚症状がなく進行していることがほとんどで、若いうちから予防することがとても重要です。若年者健診を受診し、自分の体を知るきっかけにしましょう。

● 若年者健診って?

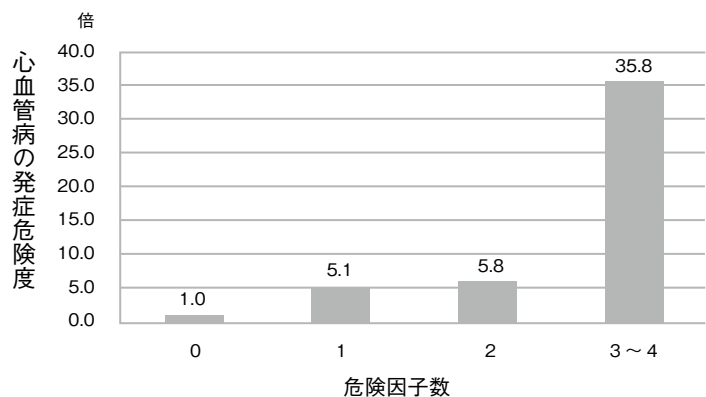
40歳以上を対象とした特定健診は、加入している医療保険者による実施が義務づけられています。が、39歳までの人はなかなか健診を受ける機会がないのではありませんか?

そこで市では特別に20〜39歳で健診を受ける機会のない人を対象に若年者健診を行います。

申し込み方法や日程など詳細は、健診こよみ11ページをご覧ください。健康推進課まで問い合わせください。



● 危険因子による発症危険度 (図1)



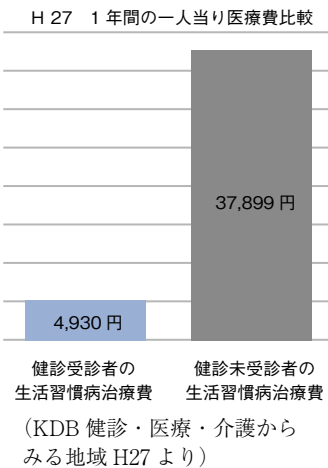
● 危険因子の重なり要注意!
現代において、メタボリックシンドロームが大きな問題となっています。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、脂質異常を起し、血管が傷み、心血管病(心筋梗塞や脳卒中)が起こりやすくなる状態のことです。

特定健診を受診することで、生活習慣病などの予防ができます。

● 市国保加入者の特定健診の受診状況

市では40歳〜74歳の国保加入者の57・6パーセントが特定健診の未受診者です。定期的に健診を受診することで、身体の状態を知ることができ、疾患の予防となります。

● 受診者は治療費が抑えられる
毎年特定健診を受診している人は、未受診の人に比べて外来医療費が3万円以上も抑えられています。(図2)



● 特定健診は健康状態のバロメーター

身体の状態を知ること、さまざまなメリットがあります。

① 生活の質を保つ 特定健診の受診により、生活習慣を見直し、大きな病気を予防することで、

肥満、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子が増えた場合、心血管病の危険性は増大すると言われています。危険因子のない人の発症危険度を1とした場合、3つ以上危険因子が増えると、心血管病の発症危険度は35・8倍になります。(図1参照)

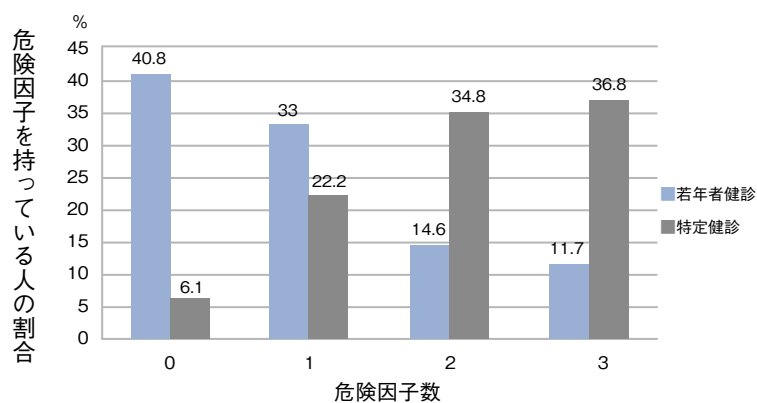
● 若年者健診で分かる!

若年者健診では、国で定めた特定健診の項目の他に、血管の傷みが早期に分かる項目を追加しています。

- ① 自分の血管を傷める原因となる危険因子が何か。
 - ② 危険因子がいくつあるのか。
 - ③ どういう状態なのか。
 - ④ 放置するとどうなるのか。
 - ⑤ 危険因子を減らす方法は何か。
- これらを保健師、管理栄養士と一緒に考えます。



● 平成27年度受診者の状況 (図2)



● 健診料金はツーカーコイン!

検査項目は、通常病院を受診しても全て一度に受けることはできません。健診料金は1万306円掛かるところを10000円で受診できます。定員は300人です。「若いから大丈夫」と思わず、健診を受けて、血管の若さを保ちましょう。



年1回の特定健診で、健康状態をチェックし、健康で過ごしましょう。健診へ行き、病気を予防できれば、国民健康保険税の負担が減ります。

● 個別健診が始まっています
40歳〜74歳の皆さんに受診券が送付されていますので、未受診の人は医療機関へ申し込み受診しましょう。

● 40〜74歳の国保加入者の皆さんは特定健診を受診しましょう
市国民健康保険では、皆さんが受診しやすいよう次の健診方法があります。

- ① 集団健診 市実施の特定健診 (本年度は終了しました)
- ② 個別健診 医療機関申し込みの特定健診
- ③ 人間ドック 医療機関申し込みの精密健康診断

生活の質も保たれます。

② 生活習慣改善サポート 特定健診の結果に応じて保健指導が行われ、保健師・栄養士等が生活習慣改善をサポートします。

10月の児童館の予定

… 乳幼児対象 … 参加費 休館日… 日曜・祝日
※市内9つの児童館は、安曇野市社会福祉協議会が指定管理者として運営しています。
各事業の詳細は地域の児童館までお問い合わせください。
※キッズパークは就園前親子の皆さんが対象の登録制サークルです。

★豊科中央児童館		TEL・FAX72-0122	
チャレンジタイム ドッジビー	7日(金)	10:30～11:30	
対象：小学生 持ち物：水分、汗ふきタオル			
 子育て勉強会 乳幼児安全法	11日(火)	10:30～11:30	
要予約 持ち物：筆記用具			
育児相談	14日(金)	10:30～12:00	
 読み聞かせ	17日(月)	11:00～	
 遠足	18日(火)・19日(水)・20日(木)	10:30～11:30	
キッズパーク 要予約 対象：18日(火)は2歳児以上、19日(水)は1歳児、20日(木)は0歳児 定員：各5組			
くるくるぱんづくり	22日(土)	10:30～12:00	
児童館・笑顔ごはん(チャレンジタイム) 要予約 100円 定員：15人 対象：小学生 持ち物：シチュー用の器、スプーン、軍手			
ハロウィン工作	26日(水)	16:00～17:00	
チャレンジタイム 対象：小学生			
おさがり会	29日(土)	10:30～	
出品者は10:00までにお越しください。			

★高家児童館		TEL・FAX72-5685	
 うんどうかい	4日(火)・5日(水)・6日(木)	10:30～11:30	
キッズパーク 要予約 100円 対象：4日(火)は2歳児以上、5日(水)は1歳児、6日(木)は0歳児定員：各5組			
チャレンジタイム ドッジビー	7日(金)	10:30～11:30	
要予約 定員20人 対象：小学生 持ち物：水分、汗ふきタオル			
やきいも会&お楽しみゲーム	15日(土)	10:30～12:00	
チャレンジタイム 要予約 100円 定員30人 対象：小学生			
 キッズパーク くだもの狩り	19日(水)	10:30～11:30	
要予約 250円 対象：0、1、2歳合同 定員：5組			
読み聞かせ	20・27日(木)	11:00～	
育児相談	21日(金)	10:30～12:00	
さわやかコンサート	29日(土)	10:30～11:30	
ピアノ・ヴァイオリン・チェロによる演奏会 開場10:10			

★南穂高児童館「にこにこランド」		TEL71-5150 FAX71-5152	
 読み聞かせ	3・17日(月)	10:30～10:50	
 ハロウィンを楽しもう	15日(土)	10:30～11:30	
チャレンジタイム 要予約 100円 定員：20人			
ママキッズビクス	20日(木)	10:30～11:30	
みんなあつまれ！ 定員：30組 持ち物：タオル、飲み物、上履き			
 育児相談	28日(金)	10:30～12:00	
ファミリーサポート登録会	31日(金)	10:30～	
登録料無料 持ち物：印鑑			

★堀金児童館		TEL71-2122・FAX71-2126	
児童館祭り  100円	15日(土)	10:00～12:00	
育児相談・身体測定	24日(月)	10:00～12:00	

★穂高中央児童館		TEL84-0762 FAX82-9621	
 読み聞かせ	19日(水)	11:00～11:20	
育児相談・身体測定	21日(金)	10:30～12:00	
★身体測定は10:00～11:30			

★穂高西部児童館		TEL・FAX82-2527	
 育児相談・身体測定	7日(金)	10:00～12:00	
★身体測定は10:30～12:00			
 おやつ作り	11日(火)・12日(水)・13日(木)	10:30～11:30	
キッズパーク 要予約 100円 対象：対象：11日(火)は2歳児以上、12日(水)は1歳児、13日(木)は0歳児 定員：各5組 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物			
 みんなあつまれ！	21日(金)	10:30～11:30	
牛乳パックのイスづくり 要予約 定員：15組 持ち物：牛乳パック(開いていないもの)2本			
 読み聞かせ	24日(月)	11:00～11:20	
お好み焼き	22日(土)	10:30～11:30	
児童館・笑顔ごはん(チャレンジタイム) 要予約 100円・子ども100円・大人200円 定員：15人 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物			

★穂高北部児童館		TEL・FAX83-5494	
 わらべうた	3・17・24・31日(月)	11:10～	
かぼちゃ団子づくり	7日(金)	10:30～11:30	
児童館・笑顔ごはん(地域の方の知恵袋) 要予約 100円 定員：25組 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物			
 みんなあつまれ！	14日(金)	10:30～11:30	
10月生まれハッピーバースディ♡			
燐製づくり	15日(土)	10:30～12:30	
チャレンジタイム 要予約 100円 定員：10組 対象：小学生 持ち物：帽子、タオル、飲み物			
 身体測定・育児相談	21日(金)	10:30～12:00	
 読み聞かせ	21日(金)	11:00～11:20	
 みんなあつまれ！	ハロウィン	28日(金)	10:30～11:30
要予約 100円 定員：25組 持ち物：飲み物			
蒸しケーキ & かぼちゃプリン	29日(土)	10:30～12:30	
児童館・笑顔ごはん(チャレンジタイム) 要予約 100円 定員：15組 対象：小学生 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物			

★明科児童館		TEL62-2482 FAX62-1124	
 キッズパーク マリンバの演奏会	4日(火)	10:30～11:30	
要予約 定員10組 持ち物：飲み物			
チャレンジタイム	7日(金)	10:30～11:30	
スポーツチャンバラ 要予約 定員30人 対象：小学生 持ち物：飲み物			
 マイスターさんとおやつ作り	キッズパーク	11日(火)・12日(水)・13日(木)	10:30～11:30
要予約 100円 対象：11日(火)は2歳児以上、12日(水)は1歳児、13日(木)は0歳児 定員：各5組 持ち物：エプロン、三角きん、飲み物、お皿、フオーク			
読み聞かせ(小学生以上)	13日(木)	16:00～16:30	
育児相談	17日(月)	10:30～12:00	
 読み聞かせ	17日(月)	11:00～11:20	
チャレンジタイム クライミング	29日(土)	10:00～11:30	

★三郷児童館		TEL76-0185 FAX76-0186	
 読み聞かせ	3(月)・21日(金)	11:00～11:20	
 育児相談	14日(金)	10:00～12:00	
 おさがり会	17日(土)	10:30～11:00	
出品者は要予約。整理券を配布。出品者、一般の順番で入場してください。			
やきいも会	29日(土)	10:30～11:30	
チャレンジタイム 要予約 100円 定員30組 対象：小学生 持ち物：飲み物、個人で焼くもの			

10月の各種相談

場…場所 問…問い合わせ 時…時間

 こころの相談

精神科医による精神保健相談 要予約 時14:00～

3・17・24日(月)・6日(木)
場 園松本保健福祉事務所 (TEL40-1938・FAX47-9293)

児童・思春期精神保健相談 要予約 時14:00～

13・20・27日(木)
場 園松本保健福祉事務所 (TEL40-1938・FAX47-9293)

精神科医による依存症相談 要予約 時13:30～

7日(金)場 園松本保健福祉事務所 (TEL40-1938・FAX47-9293)

あずみ野断酒会 時19:00～21:00

5・12・19・26日(水) ※5・19日は家族会
場 豊科公民館 2階和室(26日のみ豊科交流学習センター「きぼう」学習室)
園健康推進課健康支援担当 (TEL81-0711・FAX81-0703)
※体験を語り合いながら断酒を目指します。

 心配ごと相談・行政相談 (※は行政相談を同時開催)

11日(火)・★24日(月) 時13:00～16:00
場 堀金憩いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)

11日(火)・★25日(火) 時13:00～16:00
場 穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)

12日(水)・★26日(水) 時13:00～16:00
場 豊科ささえあいセンター「にじ」 (TEL72-3013・FAX72-5422)

13日(木)・★27日(木) 時13:00～16:00
場 三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)

14日(金)・★28日(金) 時13:00～16:00
場 明科総合福祉センター「あいりす」 (TEL62-2429・FAX62-5025)

園心配ごと相談…上記へ
園行政相談…市民生活部 市民相談室 (TEL71-2496・FAX72-3176)

 子ども・ひとり親家庭・女性の相談 要予約

毎週月～金曜日 ※10日は行いません。 時8:30～17:00
場 園子ども支援課家庭児童相談室 (TEL71-2265・FAX72-2065)

 教育に関する相談

いじめ相談ホットライン 時8:30～17:15

毎週月～金曜日 ※10日は行いません。
場 園教育相談室(豊科公民館内) (TEL73-1624・FAX72-2204)

教育全般(子育て・学校生活・不登校・発達障害など) 時10:00～16:00

毎週月～金曜日 ※10日は行いません。
場 園教育相談室(豊科公民館内) (TEL72-2238・FAX72-2204)
※電話相談可。まずはお電話ください。

 人権よろず困りごと相談 時10:00～15:00

28日(金)場 三郷公民館
園法務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)

10月の休日当番医

(変更になる場合があります。)長野県休日・夜間緊急医案内サービス  0570-088199

2日(日)	9日(日)	10日(月) 体育の日	16日(日)	23日(日)	30日(日)
古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	穂高ハートクリニック 50-6731 [穂高]	やざき診療所 62-2360 [明科]	伊藤医院 62-2051 [明科]	村山医院 82-2101 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]
中田医院 82-2339 [穂高]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	武田内科クリニック 88-6500 [穂高]
ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	和田医院 72-2047 [堀金]	中萱医院 77-2130 [三郷]	池田医院 77-2055 [三郷]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]
上條歯科医院 82-2215 [穂高]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	上月歯科医院 82-7530 [穂高]	大谷歯科医院 72-8858 [豊科]	さとう歯科医院 81-5155 [穂高]	市川歯科医院 72-2116 [豊科]



マチイロ

スマホで

広報あづみのをいつでも簡単に

広報あづみのをより多くの皆さんに読んでいただけるよう、スマートフォン、タブレット向けの無料アプリ「マチイロ」の配信を始めました。このアプリをスマートフォンなどにダウンロードして、登録することでいつでも広報をご覧いただけます。ぜひご利用ください。

図秘書広報課 TEL 71・2400 FAX 71・5000



1

役立つ行政情報を見逃さない！



2

自分に合わせた情報が届く！



3

いろいろなマチの魅力をお届け！



ダウンロードはこちら



公式サイト：
<http://ikouhoushi.jp/>

※アプリの使用は無料ですが、回線費は各回線ごとの負担となります。
※広告が表示されますが、本誌とは関係ありません。

本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口10月4日(火)・18日(火)

(午後5時15分から8時まで)

休日開庁日10月23日(日)

(午前8時30分から正午まで)

※転出入・転居等一部業務のみ取り扱いいます。
事前に問い合わせください。

広報 あづみの

発行日 平成28年9月21日

編集・発行 長野県安曇野市役所政策部

秘書広報課秘書広報担当

TEL 0263・71・2000 FAX 0263・71・5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

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

印刷 (有)安曇印刷

印刷経費1部24円

次回発行…お知らせ版10月5日(水)

古紙配合率 80%
再生紙を使用しています。



編集後記

◆取材の折、「インタビュー」はいいけど、顔写真の掲載はちょっと…」とためらう方がいらっしやいます。一生に一度は広報紙に、を合言葉にベストスマイルで協力いただけたらありがたいです。かく言う私も若かりし頃、しかも二面で2度ほど広報に掲載されています。

◆スポーツの秋。涼しくなるこの季節は、毎年ランニングをはじめようと意気込みますが長続きせず…。今年こそは！

◆地元の秋祭りに向けて、毎晩、小学生にお囃子を教えています。最初は、小さかった太鼓の音も大きく、叩く姿もよりしくなってきました。本番が楽しみです。

人口と世帯 2016.9.1 現在 () 内は対前月比

人口 98,243 人 (- 24) 男 47,630 人 (- 27) 女 50,613 人 (+ 3)

世帯 38,797 世帯 (+ 3)

本 庁 舎	〒399-8281	長野県安曇野市豊科6000番地
穂 高 支 所	〒399-8303	長野県安曇野市穂高6658番地
三 郷 支 所	〒399-8101	長野県安曇野市三郷明盛4810番地1
堀 金 支 所	〒399-8211	長野県安曇野市堀金烏川2750番地1
明 科 支 所	〒399-7102	長野県安曇野市明科中川手6824番地1

TEL 0263-71-2000

FAX 0263-71-5000

各支所への電話は本庁舎から転送します

FAX 0263-82-6622

FAX 0263-77-6060

FAX 0263-72-4900

FAX 0263-62-4747