

福を招く

contents

二十歳・大人への門出	2
市功労表彰	8
情報ボックス	18
身近な福祉の相談役民生委員・児童委員	26

豊科成相区・福俵曳き（1月15日）

市無形民俗文化財指定の「福俵曳き」が1月15日、豊科の成相・新田の両区内で行われました。福俵を納める前には「福」を招こうと納め先の関係者と俵の曳き手の若衆とで熱気あふれる引き合いが行われました。



9



10



12



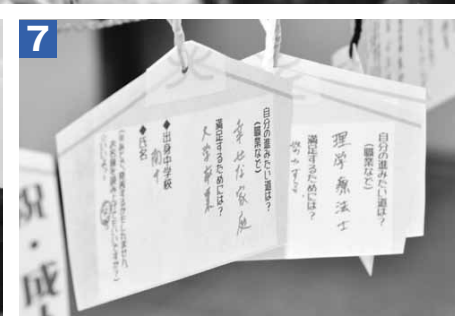
11



6



8



7



4



5



1



3



2

1 クラスごとに恩師との記念撮影
2 新成人代表・小倉さんのあいさつ
3 あいさつをする宮澤市長
4 会場前で歓談する皆さん
5 記念品の贈呈
6 厳粛な雰囲気の中、式典が行われた
7 将来の進路などを記した絵馬
8 市商工会からの記念品贈呈
9・10 卒業アルバムを使ったフォトムービー
11・12 交流会で当時の給食メニューを味わう

平成29年成人式 二十歳 大人への門出

市内で1041人が新成人に

市成人式が1月8日、安曇野ス
イス村サンモリッツ（豊科南穂高）
で開かれました。本年度、市内で
は1041人（男性522人、女
性519人）が新成人となり、式
典には780人が出席しました。
会場には、スーツや振袖姿の新成
人が集まり、友人や恩師との再会
を喜んだり、記念撮影をしたりし
ました。

式典では、宮澤市長が、昨年の
選挙年齢18歳以上の引き下げや、リ
オ五輪で25歳以下の選手が活躍し
たことに触れ「政治に関心を持ち、
安曇野を愛し、若い力を十分に発
揮してほしい」とあいさつ。その後、
新成人を代表して穂高東中出身の
小倉峻太郎さんが「日本は海外と
比べ成人年齢が20歳と遅く、成人
の意味を考えさせられます。ふる
さと安曇野のため、ベストを尽く

し、個々の能力を高めていきたい」と
と決意を述べました。このほか新
成人には記念品が贈呈されました。

式典終了後の交流会では、中学
時代のフォトムービーの上映のほ
か、わさびコロッケや、コッペパン、
瓶牛乳など中学時代の「給食」の
メニューを再現した料理が出され、
新成人の皆さんは、懐かしい味を
味わいながら歓談していました。

市の成人式では、成人式実行委
員会を設け、新成人自らが企画・
運営に携わっています。本年度は、
各地域から集まった18人の委員が
8月から3回にわたって会議を開
き、準備を進めてきました。

本年度のテーマは「NO, PE
R FECT HUMAN」わが道
を行く。すべて完璧な人間がい
ない分、それぞれが自分の目標に
向かって、自分にできることや足
らない部分を埋めるために努力し
ていく決意を表しています。

会場入り口には、企画の一つと
して新成人が将来の夢と実現する
ために自分が努力することなどを
記した紙製の絵馬が展示され、人
生の大きな節目に誓いを新たに
しました。





感謝を伝え、
自分を見つめ
直す機会に

実行委員長
おぐらりょうたろう
小倉峻太郎さん
(穂高東中卒)

成人式は人生に一度しかないと思い、実行委員長にチャレンジしてみようと思いました。最初は、成人式のテーマ（方向性）がなかなか決まらず、議論が白熱しました。成人式を成功させるために意欲・責任感のある委員が集まり、さまざまな意見を聞き、話し合うことができたのは貴重な経験です。式を企画する側の大変さを知り、行事を主体的に見ることで成人式を行う意味を考えることができました。

テーマ「NO, PERFECT HUMAN ～我が道を行く～」には、「成人」イコール「完璧な人間になる」ということより、成人式という節目の行事を通じ、家族や周りの人たちへの感謝の気持ちを伝えたり、自分を見つめ直したりする機会となればよいという思いを込めました。少しでも完璧な大人に近づくために新成人それぞれが自分にできることや足りない部分を考えるきっかけになればよいと思っています。

二十歳の今 そしてこれから

式の企画・運営に携わった実行委員会（18人）の代表者2人に話を聞きました。

若いなりの力
で地域に貢献
していきたい

実行委員
しおはら さ や
塩原咲耶さん
(三郷中卒)



安曇野を離れ、県外に出たことで、北アルプスや田園などの風景、きれいな水や空気、おいしいお米や野菜のありがたさに気づき、たくさんの自然の恵みをもらっていたと感じました。安曇野は県外に行っても、名前を知っている人が多く、ブランド価値があると思います。その価値を有効に使い、若い人たちが訪れたい、若者のアイデアが生かされる地域づくりができるまちになって欲しいです。

私は、現在、音楽大学に進学し、仲間たちと楽しみながら学んでいます。音楽教師を目指していますが、広い視野で音楽に触れ、大学で学んだことを地域に還元したいです。安曇野は芸術文化にも長けているまちだと思います。将来は安曇野に戻り、地域の活動に積極的に参加し、若いなりの力で地域に貢献していきたいです。

総務省統計局によると平成29年の全国の新成人は、前年比2万人増の123万人。総人口に占める割合は0・97%となっています。少子高齢化による人口減少や、昨年には、選挙年齢が20歳から18歳に引き下げられ、次代を担う若者には、期待と大人としての責任や自覚が求められています。成人式では、新成人が支えてくれた人への感謝とふるさとへの良さを再認識し、それぞれが、理想の自分を求め努力していく決意を表明する場となりました。

市では「市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の中で「若者や女性活躍できるまちをつくる」を基本目標の一つに掲げて持続可能なまちづくりに取り組んでいます。その実現には、新たな目標を持ち、大人の仲間入りを果たした新成人をはじめ、若者の持つ、新しい発想や、積極的に果敢な行動力が必要です。

安曇野の明日を担う世代が参加し行動することで、活力あるまちづくりにつながっていきます。

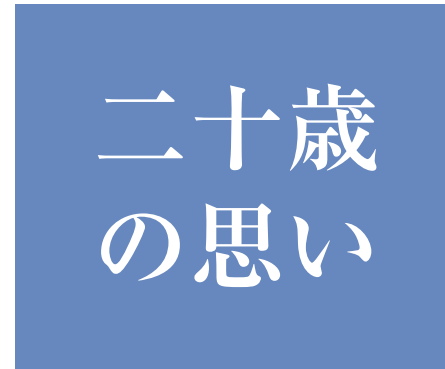
活力あるまちづくりへ
若者の「力」を



みやざわゆうすけ
宮澤祐介さん
(豊科北中卒・山梨県)

Uターン、Iターンなどで安曇野に人を呼び込むことができればいいと思います。とても過ごしやすい場所だと思うので、実際に住んでいる人の声を発信することで、住んでみたいと思ってもらえるように宣伝することが大切だと思います。

■成人式を迎えてひと言



成人式を迎えてふるさと安曇野への思いや、これからのまちづくり、今の気持ちをひと言で表してもらいました。



あさかわ まなえ
浅川真奈絵さん
(豊科北中卒・諏訪市)

きれいな水や北アルプスなど自然環境が美しく、地域や人のつながりのある温かいまちだと思います。交通に不便な点があるので、電車やバスなど公共交通機関が充実すればさらに住みよい地域になると思います。



平成28年度 市功労表彰

46人・5団体を表彰

て職務に精励され、統計行政の推進に貢献されました。

●文化功労

小平 貞男さん（穂高・故人）
牛流 弘次さん（穂高・故人）
保尊 和夫さん（穂高）

多年にわたり、穂高人形飾り物と御船の制作の指導者として、文化財保護の普及と後継者育成に貢献されました。

●体育功労

高山 清司さん（穂高北穂高）
中井 秀雄さん（穂高）
藤原 光弘さん（堀金烏川）

多年にわたり、少年スポーツ指導者として、青少年健全育成とスポーツ振興に貢献されました。

●消防功労

内川 正明さん（明科中川手）
寺島 豊さん（豊科田沢）
寺島 佳司さん（穂高有明）
平林 文明さん（穂高有明）
堀内 秀一さん（明科七貴）

平成28年度の市功労表彰式と平成29年新年祝賀会が1月4日、安曇野スイス村サンモリッツ（豊科南穂高）で行われました。（豊科南穂高）で行われました。

■功労表彰式

功労表彰式では46人・5団体に宮澤市長から表彰状・感謝状が贈られました。受賞者は次の皆さんです。（氏名は五十音順で掲載）

【表彰状】

●統計功労

青柳 勇さん（穂高）
秋山 恵美子さん（穂高）
臼井 健二さん（穂高）
勝川 祐喜重さん（穂高）
神谷 富子さん（穂高）
高木 恒男さん（三郷小倉）
中田 正志さん（三郷小倉）
島山 津豆喜さん（穂高有明）
原口 武男さん（明科東川手）
松原 春子さん（豊科南穂高）
真峯 嗣さん（堀金三田）
山浦 美恵子さん（豊科高家）

多年にわたり統計調査員として

●善行団体

アルプスの麓・れんげの里岩原地区景観形成住民協定（堀金烏川）
安曇野真々部・小倉梓橋停車場線景観形成住民協定（豊科高家）
塚原地区景観形成住民協定（穂高柏原）

多年にわたり、地域の景観保全とその環境にふさわしい景観づくりに貢献されました。

●寄贈・寄附

善如寺 精一さん（高崎市）
安曇野ふるさと寄附の趣旨をご理解され、活力あるまちづくりに資するため多額の金員をご寄附されました。（平成28年4月12日贈呈）
あづみ野ロータリークラブ（豊科）

地域社会貢献活動としてソーラー時計等、ご寄附され、地方自治の振興発展に寄与されました。（平成28年5月21日贈呈）
フジゲン株式会社（松本市）

地域社会貢献活動としてオルゴールをご寄附され、地方自治の振興発展に寄与されました。（平成28年7月12日贈呈）

安曇野市 功労表彰式



式典後、記念撮影をする皆さん

1列目左から曽根原寛一さん、山浦美恵子さん、松原春子さん、勝川祐喜重さん、保尊和夫さん、宮澤市長、濱市議会議長、真峯嗣さん、神谷富子さん、高木恒男さん、中田正志さん、藤原市議会副議長
2列目左から村上副市長、臼井健二さん、秋山恵美子さん、原口武男さん、中井秀雄さん、高山清司さん、寺畑佳司さん、濱たえ子さん、荒深たつ子さん、竹内悦子さん、三澤知子さん、飯沼敏正さん、橋渡教育長
3列目左から小平幸男さん（故小平貞夫さん親族）、牛流道弘さん（故牛流弘次さん親族）、Azumino. 光のページェント実行委員会（副実行委員長・臼井崇浩さん）、アルプス花街道実行委員会（実行委員長・等々力秀和さん）、藤原光弘さん、中田郁夫さん、伊藤照門さん、上條孝子さん、木下俊美さん、小山満智枝さん
4列目左から中嶋政行さん、高橋由美子さん、等々力啓司さん、等々力茂保さん、野本矩男さん、宮島睦さん、遊橋洪基さん、吉井佐壽賀さん、安曇野真々部・小倉梓橋停車場線景観形成住民協定（代表竹内基明さん）、塚原地区景観形成住民協定（代表浅川隆さん）
※当日欠席された受賞者の皆さんには後日伝達。

多年にわたり消防業務に従事され、消防団活動に貢献されました。

●社会福祉功労

荒深 たつ子さん（穂高柏原）
三澤 知子さん（穂高）
竹内 悦子さん（穂高北穂高）

民生・児童委員として長年活躍され、地域福祉の増進に貢献されました。
濱 たえ子さん（三郷温）
保護司として長年活躍され、更生保護活動と明るい社会づくりに貢献されました。

●善行功労

Azumino.
光のページェント実行委員会（豊科南穂高）

安曇野の里でイルミネーションの装飾を行い、市民間の交流促進と地域の活性化に貢献されました。
アルプス花街道実行委員会（豊科）
美しい景観形成を目指して、

【感謝状】

●統計調査

安藤 巳三郎さん（三郷明盛）
飯沼 敏正さん（穂高北穂高）
伊藤 照門さん（穂高柏原）
大倉 隆雄さん（三郷小倉）
金森 孝雄さん（穂高有明）
上條 孝子さん（豊科）
木下 俊美さん（堀金烏川）
小山 満智枝さん（明科中川手）
曽根原 寛一さん（穂高有明）
高橋 由美子さん（堀金三田）
等々力 啓司さん（穂高有明）
等々力 茂保さん（豊科南穂高）
中嶋 政行さん（豊科高家）
中田 郁夫さん（三郷小倉）
野本 矩男さん（三郷温）
原 美智代さん（豊科高家）
宮島 睦さん（穂高有明）
遊橋 洪基さん（豊科）
吉井 佐壽賀さん（穂高牧）

多年にわたり統計調査員として職務に精励され、統計行政の推進に貢献されました。

■新年祝賀会

功労表彰式終了後、同施設で新年祝賀会が開かれました。国会議員や県・市議会議員、区長、地区公民館長など約300人の皆さんが出席し新しい年を祝いました。

宮澤市長はあいさつで「地域の声に耳を傾け、市の更なる発展に向け、施策を推進していきます」と決意を述べました。



新年を祝い万歳をする市区長会・熊井会長

地域での景観づくりを 支援しています。 景観づくり住民協定



景観づくり住民協定とは、地域の住民の皆さんが、景観づくりのために、一定の区域の建物の色彩や形態などの外観や、緑化などに関しての自主的なルールを定め、皆でそれを守り育てるための協定を締結した場合に市が認定し、景観づくり活動に係る経費の一部を助成する制度です。現在、市内には25の住民協定があります。

市では良好な景観形成に向けて住民協定のさらなる拡充を進めています。新たに区や地域などで協定を締結する方法、締結に向けた手順などの詳細は、建築住宅課（2階15番窓口）に問い合わせください。

主なルールや活動の内容

1 建築物

建築物の色や高さ、建ぺい率などの基準を設け、区域内の建物の調和を図る

2 屋外広告物などの設置

屋外広告物（張り紙、野立て看板）、自動販売機の設置禁止や自己用看板の大きさなどに基準を設ける

3 緑化などの取り組み

沿道への植栽、推奨花木を定め、宅地や農地、河川などの美化促進を図る



豊里地区住民協定の活動



青木花見地区住民協定の活動

安曇野の景観に配慮した 屋外広告物にするために

土地所有者 の皆さん

許可手続き済みか確認し、 違反屋外広告物を設置させない

屋外広告業者と屋外広告物（看板）用地の貸付契約（更新）をする際は、業者が市に事前相談や許可申請の手続きをしているかご確認ください。条例違反となる屋外広告物が設置されないよう、ご協力をお願いします。

管理者の 皆さん

落下事故防止のため、 定期点検をしましょう

近年、屋外広告物の落下による人身事故が発生しています。屋外広告物を管理する皆さんは、定期的に自己点検を実施して、安全確保に努めてください。

表示・設置 の際は

新規以外に既存の改造の場合も 必ず市へ事前に相談ください

市内で屋外広告物（看板）の新たに設置する場合のほか、条例施行前（平成24年9月30日以前）から設置されている、既存の屋外広告物の色の塗り替え修理などで改造する場合も、市屋外広告物条例に定めた規制地域ごとの許可基準に適合した内容にする必要があります。建築住宅課まで必ず事前にご相談ください。

屋外広告物の良い例・悪い例

① 良い例

・周囲の景観に溶け込むような色合い、面積、高さである

② 悪い例

・周囲の景観になじまないような派手な色を基調としている

・周囲の景観を圧迫するような面積や高さである



第1種規制地域で設置できない屋外広告物の例



第1種規制地域（写真は拾ヶ堰沿い）では特に制限されています。

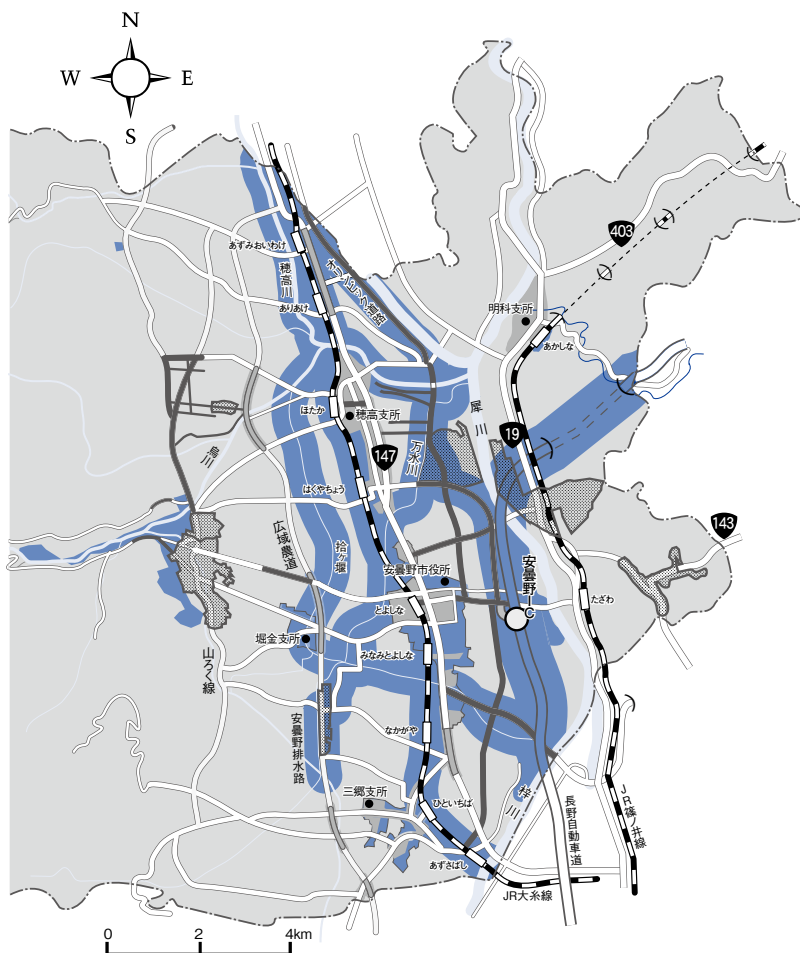
安曇野の良好な景観を守り、次世代に誇れる景観づくりを推進するため、市では、看板などの屋外広告物については「市屋外広告物条例」を定めています。

条例では、市内全域を3つの規制地域に分け、屋外広告物を設置する際は、規制地域ごとに色彩、面積、高さなどを許可基準に適合した内容にする必要があります。

新たに設置、既存の屋外広告物を修理する際は、許可申請が必要な場合がありますので、建築住宅課まで必ず事前にご相談ください。

許可基準の詳細は、「市屋外広告物条例のしおり」を確認いただくか、建築住宅課（2階15番窓口）まで問い合わせください。しおりは市ホームページまたは建築住宅課窓口で入手できます。

図 建築住宅課建築景観係
TEL 71・2242 FAX 72・3569



屋外広告物条例のしおり

●規制地域の区分

第1種規制地域（特に規制が厳しい地域）

- ①保安林のある地域（森林法）
- ②都市公園の区域（都市公園法）
- ③住居専用の用途地域（都市計画法）
- ④準住居専用の準用途地域（安曇野市の適正な土地利用に関する条例）
- ⑤指定の道路・鉄道・河川・水路から展望される以下の範囲
 - ・長野自動車道両側各500m以内
 - ・指定の道路の両側各300m以内
 - ・JR大糸線の両側各300m以内
 - ・指定の河川・水路の前後両側各300m以内

※当該道路、鉄道、河川、水路から展望されない広告物等については第2種規制区域の許可基準が準用されます。

第2種規制地域（規制が厳しい地域）

- ⑥豊科駅前広場（3,000㎡）及びこれに接続する20m以内
- ⑦穂高駅前広場（2,500㎡）及びこれに接続する20m以内
- ⑧⑥、⑦および第1種規制地域・第3種規制地域以外の区域

第3種規制地域（規制が比較的緩い地域）

- ⑨⑥、⑦を除く拠点市街区域内の住居専用以外の用途地域（都市計画法）
- ⑩準住居専用以外の準用途地域（安曇野市の適正な土地利用に関する条例）
- ⑪指定の道路の前後両側各100m以内

景観づくり住民協定地区

（安曇野市景観条例）

※左図の規制地域区分はおおよその範囲です。詳細は問い合わせください。

市政トピックス

鳥インフルエンザ

確定検査結果は陰性と判明

●専門機関での確定検査結果は陰性

12月3日に明科地域御宝田遊水池で回収され、簡易検査でA型鳥インフルエンザの感染が疑われたコハクチョウ1羽については、検査機関での確定検査の結果、A型ウイルスは検出されず12月14日に陰性と判明しました。

●ウイルスの拡散防止にご協力ください

本年度は全国各地で高病原性鳥インフルエンザウイルスが検出されていることから、御宝田遊水池および犀川白鳥湖周辺の立ち入り制限を継続します。市民の皆さんは、ウイルス拡散防止のため、下記の事項を守っていただきますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

▷水鳥などの野鳥には近づきすぎないようにしてください。

▷死亡した野鳥を見つけた場合は、素手で触らないでください。

▷水鳥以外でも、一カ所で大量に野鳥が死んでいるなどの現象を確認した場合は、市役所までご連絡ください。

●問い合わせ

▷白鳥飛来地に関すること
観光交流促進課拠点維持整備係
(TEL71・2055 FAX72・1340)

▷その他鳥インフルエンザに関すること
農政課生産振興担当
(TEL71・2428 FAX71・2507)

■災害時、最新の地図が常時使用可能に

市と住宅地図などの地図製品を制作する株式会社ゼンリン（本社・福岡県北九州市）は12月16日、市役所で「災害時ににおける地図製品等の供給等に関する協定」を結びました。

この協定は、災害発生時の調査活動などに地図が数多く必要になることから、予め同社の最新の地図を市に設置し、災害時に利用できるものです。

締結を終え、ゼンリンの出川賢二新潟・長野エリア統括部長は「最新の地図情報の提供により、防災・減災に貢献していきたい」と述べ、宮澤市長は「市民の安全安心のため、連携を深めていきたい」とあいさつしました。

県内では中野市などが同様の協定を結んでおり、今後、災害時の被害状況調査などへの迅速な対応が期待できます。



協定締結後、握手をする宮澤市長とゼンリン出川エリア統括部長（右）

■自治基本条例検討委員会 報告書提出

住民自治の理念やルールを定める市自治基本条例の制定に向け、条文の内容の検討をする同条例検討委員会（田村浩会長）では、検討結果をまとめ、昨年12月9日、市役所で宮澤市長に報告しました。

報告書では、条例の構成や文案が示され、市政運営の基本3原則を「協働」「情報共有」「法令順守」と定めています。また、主な特徴として、市民や議会、市などの役割以外に地域課題の解決を担う自治組織「区」の役割も記し、区への加入を市民の努力目標とする内容になっています。

田村会長は「盛り込んだ内容をいかに市政に反映するか期待

したい」と述べ、宮澤市長は「理念を市民と共有し、実効性のある条例とすることで、助け合い支え合うまちづくりにつなげていきたい」と話しました。

市では、市民意見の募集を経て、条例案を作成し、3月市議会定例会に提出し、本年4月からの条例施行を目指します。



宮澤市長に報告書を手渡す田村会長（左）

■市民と市の協働プロジェクト 桜の名所・光城山で60本の苗木を植樹

市民と市が協働で進める「光城山1000人SAKURAプロジェクト」（高橋恒雄会長）では11月26日、光城山（豊科田沢）で桜の植栽事業を行いました。当日は、プロジェクトのメンバーや市民約80人が参加し、登山道中腹付近に約60本の桜の苗木を植樹後、鹿による食害防止用防護柵も設置しました。

高橋会長は「50年後、60年後



植樹した桜に防護柵を設置する参加者

にもきれいな桜が咲き続けるよう、地域の皆さんの協力で、活動を長く続けていきたい」とあいさつしました。参加した須藤彩七ちゃん（豊科東小1年）は「早く大きくなって桜が咲いたところが見たいです」と話しました。

市の桜の名所のひとつである光城山には、約1500本の桜の木が植えられていますが、樹

齢100年を超える老木も多く、花の色付きの悪さや樹勢の衰えなどが課題となっていました。

プロジェクトでは、昨年市制施行10周年を記念し、約300本の桜を植樹。今後も、毎年50〜60本程度の植樹を行い、麓から山頂まで登山道沿いに桜が開花する「登り竜」の次代への継承に努めます。

表敬訪問

国際大会・全国大会出場者

国際大会・全国大会に出場を前に市長を表敬訪問した皆さんを紹介します。（敬称略）

12月22日

第14回日台国際野球大会（阿里山杯）（台湾・嘉義市）
有馬寿哉（豊科南中）、伴在汰文（豊科北中）、上野真路（穂高東中）、大木陽太（三郷中）、落合幸輝（明科中）

JOC ジュニアオリンピックカップ

第30回全国都道府県対抗中学バレーボール大会（大阪市）
田尻恵玲奈（豊科南中）、北林心愛、青柳汐都音（堀金中）



表敬訪問した皆さん

各施設の催し
安曇野高橋節郎記念美術館

☎ 81・3030 ☎ 82・0551

小澤弘三絵画展 油絵

●日時 2月1日（水）～12日（日）
午前9時～午後5時（最終日は午後3時まで）

野田真由美絵画展

●日時 2月15日（水）～26日（日）
午前9時～午後5時（初日は午後1時から）

【記念美術館絵画展共通事項】

- 場所 記念美術館内 南の蔵
- 観覧料 無料
- 休館日 月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）

貞享義民記念館

☎ 77・7550 ☎ 77・7551

瀧澤伸介絵画展

●日時 1月31日（火）～3月3日（金）
午前9時～午後5時

※初日は午後1時から、最終日は午後3時まで

- 場所 貞享義民記念館 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）

市消防団音楽喇叭隊「吹奏楽と消防ラッパのコンサート」

☎ 危機管理課消防防災係 ☎ 72・6769 ☎ 72・6739

市消防団では、音楽喇叭隊の日ごろの訓練成果を発表するとともに、市民の皆さんに楽しみながら消防団活動を身近に感じてもらうため、吹奏楽と消防ラッパのコンサートを開催します。小さな子どもも楽しめる曲目を中心に吹奏するほか、消防団活動のパネル展示等も行います。

- 日時 2月19日（日）午後2時～4時（午後1時30分開場）
- 場所 堀金総合体育館 サブアリーナ
- 入場料 無料
- 演奏予定曲 「花束を君に」「365日の紙飛行機」「おひさま」など
- 申し込み 不要



昨年のコンサートの様子

会要項・規則を確認ください。

堀金公民館ふるさと常念の里講座
「山物語 常念校長」受講者募集

堀金公民館内堀金地域課地域担当
☎ 72・5796 ☎ 72・4900

- 「常念校長」と親しまれる元堀金尋常高等小学校校長・佐藤嘉市。昭和30年代の録音テープの再生を交えた講義と、詩吟・書・朗読などを組み合わせた構成吟で、その業績を学びます。
- 日時 2月18日（土）午後1時30分～3時
- 場所 堀金公民館スタジオ2（堀金支所3階）
- 講師 橋渡勝也教育長
- 構成吟 常念岳朗詠会
- 参加費 無料
- 申し込み 不要

平成28年度あやめ杯ワンバウンドマッチ参加チーム募集

あやめ杯に参加するワンバウンドふらばるバレーボールのチームを募集します。

- 日時 2月26日（日）開会式
午前9時～（受付 午前8時30分～）
- 場所 明科体育館
- 対象 市内に在住・在勤・在学している中学生以上の人で構成されたチーム
- 参加費 無料
- 申し込み 2月17日（金）午後5時までに各地域公民館備え付けの申込用紙に記入し、明科公民館へ提出してください。チーム編成等詳細は、備え付けの

は、午前9時～午後5時）

第2次生涯学習推進計画
策定委員の募集

生涯学習課社会教育担当
☎ 71・2466 ☎ 71・2338

第2次生涯学習推進計画策定に伴い、提言をいただく委員を募集します。

- 任期 委嘱から策定の日まで（平成30年3月31日までを予定）
- 応募資格 市内に住所を有するか勤務する20歳以上で、平日に開催する会議に出席できる人。ただし、次に掲げる人を除きます。
- ▽国および地方公共団体の議会の議員▽常勤の国家公務員および地方公務員▽市の附属機関等の公募による委員▽市税の滞納がある人
- 選考方法 申込書と小論文から選考、応募者全員に結果を通知します。
- 報酬 市が規定する額
- 募集人数 3人以内
- 応募方法 申込書と小論文を生涯学習課（3階5番窓口）に持参または郵送してください。応募書類は返却しません。
- 応募期間 1月30日（月）～2月13日（月）（必着）



- 小論文テーマ 「学びの成果を地域で活かすには」（書式自由、800字以内）
- その他 申込書は、生涯学習課窓口または市ホームページから入手できます。
- 提出先 〒399-8281（住所不要）生涯学習課

穂高公民館健康づくり講座
軽体操とセルフマッサージ

穂高公民館内穂高地域課地域担当
☎ 82・5970 ☎ 82・3990

- ゲーム感覚で体を動かし、脳を生き生きと若返らせませんか。併せてセルフマッサージのコツも学びます。男性も大歓迎です。
- 日時 2月7日・14日・21日・28日・3月7日（全5回・毎週火曜日）午後1時30分～2時30分
- 場所 穂高会館 講堂
- 対象 市内に在住または在勤の人
- 講師 小林美穂さん（健康運動指導士・フィットネスコーディネーター）

研成ホール美術講座
全身像の彫塑制作

碌山公園研成ホール
☎ 82・0769

上級者を対象とした美術講座で、モデルを使い全身像を制作します。

- 日時 3月3日（金）～7日（火）
午前9時～午後4時（全5回）
▽石膏取り 3月9日（木）～11日（土）
- 場所 研成ホール研修室Ⅱ
- 講師 中山邦彦さん
- 参加費 6000円（モデル代含む基本参加費）※2日目以降は1日1000円ずつ加算
- 定員 10人（先着順）
- 申し込み 1月30日（月）から2月26日（日）の間に研成ホール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）

平成29年度長野県シニア大学受講生募集

☎ 長寿社会課長寿福祉係 ☎ 71・2254 ☎ 71・2328

生きがいと健康づくりを進め、仲間とともに地域で活動する人を養成するシニア大学の受講生を募集します。

- 入学資格 おおむね60歳以上、学習意欲旺盛、積極的に地域活動を目指す人
- 学習時間 受講年限は2年間（年間学習日数は16日間） おおむね午前10時から午後3時まで（1日4時間）
- 学習内容 教養講座・実技講座・実践講座 ●募集定員 240人
- 受講料 年間10,000円（別途教材費などの経費が必要） ●募集期間 2月1日（水）～28日（火）
- 申し込み 長寿社会課（1階13番窓口）または各支所地域課に備え付けの入学願書に必要事項を記入し、入学可否決定通知用の52円切手を添えて申し込みください。封書による入学決定通知を希望される人は、82円切手を貼った長型3号封筒に郵便番号、住所、氏名を明記し、入学願書と一緒に提出してください。
- 問い合わせ 松本合同庁舎（松本保健福祉事務所福祉課内）松本学部事務局（☎40・1911）

2月の図書館イベント

中央図書館映画上映会(入場無料)

『色あせてカラフル』

<上映時間:60分>

●日時 10日(金) 開場18:30 上映19:00～

●場所 穂高交流学习センター「みらい」
多目的交流ホール

ドキドキ・ワクワクおはなし会

◇中央図書館

おはなしのとびら おはなしのへや

1・8・15・22日(各水曜日)

10:30～(乳幼児以上対象)

おはなしとしゃかん おはなしのへや

18日(土) 10:30～(乳幼児以上対象)

◇豊科図書館

ちいさいたんぼぼ 多目的室

17日(金) 11:00～(乳幼児対象)

おはなしたんぼぼ 多目的室

17日(金) 16:30～(幼児以上対象)

◇三郷図書館

ポケットの会 三郷文化公園体育館1階会議室

11日(土) 10:30～(乳幼児以上対象)

◇堀金図書館

おはなしのへや 絵本コーナー

21日(火) 10:30～(乳幼児以上対象)

16:30～(幼児以上対象)

おりがみのへや 絵本コーナー

22日(水) 16:30～

◇明科図書館

ひまわりおはなし会 おはなしの部屋

25日(土) 11:00～(乳幼児以上対象)

三郷公民館

料理教室②

三郷公民館内三郷地域課地域担当

TEL 77・2109 FAX 77・6060

季節にあわせた料理教室を開催します。

●日時 2月24日(金) 午前9時

30分～午後0時30分

●場所 三郷公民館 調理実習室

●内容 ひな祭りの飾り寿司2種、

ローストポーク、餡入り白玉胡

麻団子等

●講師 高橋清美さん

●定員 24人(先着順)

●参加費 1000円(材料費含

む)

●持ち物 エプロン・三角きん・

ふきん・筆記用具・巻き寿司用

のすだれ(用意できる人)

●申し込み 1月31日(火)に三

郷公民館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)

豊科公民館

平成29年度

大ホール予約受付

豊科公民館内豊科地域課地域担当

TEL 72・2158 FAX 73・6401

平成29年度の豊科公民館大ホー

ルの予約を受け付けます。

●予約可能期間 4月1日(土)

～平成30年3月31日(土)

●予約方法 2月20日(月)から

豊科公民館窓口で申し込みくだ

さい。(受付時間は、午前8時

30分～午後5時)

●注意事項 ホール以外の会議室

の予約受付は、使用日前月の1

日からです。(ホール使用に伴

う会議室予約は除きます) 4月

の会議室の予約受付は、3月1

日(水) 午前8時30分から豊科

公民館で行います。

豊科近代美術館の催し

TEL 73・5638 FAX 73・6320

市中学・高校美術部展

市内の中学校・高校美術部によ

る合同作品展を開催します。市内

11校の美術部生徒が、部活動で制

作した水彩画、デッサン、アクリ

ル画、油彩画など多彩な作品を展

示します。また、ポスターやチラ

シのデザイン、展示作業等も美術

部生徒が行います。

●日時 2月7日(火)～26日(日)

午前9時～午後5時(最終日は

午後1時まで)

※入場は閉館の30分前まで



●場所 美術館2階展示室・新館

大展示室

●観覧料 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)

美術館友の会手仕事くらぶ

おひなさまづくり

美術館友の会会員を講師におひ

なさまを手作ります。

●日時 2月22日(水) 午前9時

30分～正午

●場所 近代美術館オリエンテー

ションルーム

●講師 平田米子さん

●定員 20人(先着順)

●参加費 一般1500円、友の

会会員1400円

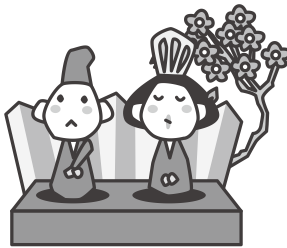
●持ち物 裁縫道具

●申し込み 1月31日(火)から

豊科近代美術館窓口または電話

で申し込みください。(受付時

間は、午前9時～午後5時)



第62回友の会書芸展

博物館友の会書芸部の皆さん

が新春にふさわしい内容の色紙掛

け軸と大型作品の新作を発表しま

す。筆遣いから感じられる文字

の異なる表情をお楽しみくださ

い。

●期間 2月4日(土)～23日(木)

午前9時～午後5時(入館は午

後4時30分まで)

●場所 郷土博物館 2階展示室

●入館料 大人100(80)円

(一)内は20人以上の団体料金

●その他 2月9日(木)の午後

2時から書道部部長千野秀濤さ

んによるギャラリートークを開

催します。参加は無料です。(別

途入館料が必要です)

再発見! 安曇野の文化

その57

文化課文化財保護係

TEL 71・2465 FAX 71・2338

家々の正月料理

お正月、皆さんの家庭ではどんな料

理を食べましたか?

元日の朝、家族そろってお茶を飲む

家も多いでしょう。その際、「まめま

めと」「くりまわしよく」「かきこむ」

「千が万に」などといって、豆、栗、柿、

せんべい、まんじゅうなども食べます。

そのあと食べる雑煮は、具が野菜、鶏

肉、鰯や鮭の切り身など、家によって

さまざまです。また雑煮は食べず、「粘

り強く」「福をすすり込む」から、芋

汁を作る家もあります。

正月料理は家庭によって異なってい

るようです。これからも家々で受け継

がれてきた食文化を守り伝えていき

たいものです。

なお、市役所1階では1月31日(火)

まで、家々の年取りや正月の行事や料

理を紹介したコンパクト展示「正月様

どまでござった? 正月つちゅうもん

はいいもんだ!」を開催しています。



正月料理の例

おすすめの二冊

青い水の哀歌

井上 輝夫／著

紹介する人
佐藤 明さん
(明科・七貴)

三日月は爪

赤松の太い弦を

はじいてゆく

かすかな月あかりの

ひびきに

せせらぎが喝采する

さやかに

これは井上輝夫さんが一昨年出

版した詩集「青い水の哀歌」冒頭

の詩です。穂高有明の居宅からの

情景と思われます。

この詩集の第1章は「あづみ野」

と題し、終の棲家と定め、こよな

く愛したこの地を21篇の詩で詠

いあげています。言葉紡ぎ、詩の

持つ本来の可能性を追求し理想の

高みに達したと言える詩集です。

「詩を音楽にしたい」という信条は

安曇野を交響詩のように奏で、読

む人の心を打ちます。

井上さんはこの著を出版した2

カ月後の一昨年8月に惜しまれな

がら75年の生涯を閉じました。



初稽古 剣道を楽しんで

1/14 堀金少年剣道クラブ初稽古

本年、創立 60 周年を迎える堀金少年剣道クラブで、恒例の初稽古が 1 月 14 日、堀金総合体育館で行われました。当日は、クラブに所属する市内の保育園から中学生までの子どもたち 19 人が参加。冒頭、指導者の藤原光弘さんは「楽しく、格好の良い剣道を生涯続けてほしい」とあいさつしました。その後、子どもたちは元気に声を上げながら素振りをしたり、互いに打ち込んだりしました。キャプテンの大久保仁葵くん（穂高北小 6 年）は「初稽古は楽しくできました。中学でも剣道を続けて、試合でよい成績を残したいです」と目標を話しました。



食品ロスを減らし生活支援

12/17 安曇野フードドライブ

各家庭で余っている缶詰めなどの食品を寄付し、福祉施設や生活困窮者などに提供する「安曇野フードドライブ」（実行員会主催）が 12 月 17 日、18 日の 2 日間、市役所で開催されました。実行委員長の桜井洋子さん（三郷明盛）は「食品ロスを減らし、人助けにつながるこの活動を知ってほしい」と話しました。この日集まった食品約 1,599 点は、支援団体を通じ、県内の生活に困っている人に届けられます。

防火・防災への決意新たに

1/8 市消防団出初式

恒例の市消防団出初式が 1 月 8 日、豊科公民館ホールを主会場に開かれました。

当日は、式典に先立ち、分列行進が防災広場から豊科公民館までの間約 1.1km で行われました。途中、市役所前で宮澤市長や、沿道に集まった市民も見守る中、音楽喇叭隊の行進曲に合わせて団員と、団と松本広域消防局の車両計 21 台が行進を披露しました。

式典では、無火災表彰や功績のあった団員への表彰、退団者表彰が行われました。鳥羽昌弘団長は式辞の中で「予防消防に徹し、地域防災の重要性を市民に広めていきたい」と述べ、参加した約 460 人の団員と共に年頭にあたり防火・防災への決意を新たにしました。



人権の大切さを考える

12/11 人権のつどい

人権について考え意識を高める機会として「人権のつどい」（市・市教育委員会主催）が 12 月 11 日、豊科公民館大ホールで行われました。当日は、市民など約 350 人が参加。第 1 部では全国中学生人権作文コンテストの松本地区入賞者の表彰式が行われ、安曇野市の受賞者 15 人を代表して 3 人がそれぞれ作文を発表しました。

第 2 部の講演会では、平成 6 年 6 月に発生した「松本サリン事件」の第一通報者である河野義行さんが「報道と人権」と題し講演しました。河野さんは、裏付けのない報道が重なって容疑者扱いされ、自身の人権侵害につながったと説明。事件報道の速報性を求める世論や報道機関の姿勢に警鐘を鳴らし、「真実は後で判明するもの。その時の情報のみを信じ、人権を侵すようなことがあってはならない」と会場に呼び掛けました。



無病息災を願い、大みそかの三九郎

12/31 塚原区市上地区三九郎

穂高地域の塚原区市上地区の三九郎が 12 月 31 日に行われました。当日は、ワラを重ねたやぐらから、天高く火が燃え上がり、集まった地区の住民約 30 人は、1 年間の無事に感謝するとともに、新年の無病息災を願いました。三九郎は、小正月に行われることが多い行事ですが、市上地区では古くから伝わる風習を重んじ、毎年、大みそかに行われています。参加した奥原悠太くん（穂高西小 4 年）は、「火が高く燃え上がり迫力がありました。新年も健康で過ごしたいです」と話してくれました。



でき立ての餅を味わう

12/17 南穂高児童館餅つき会

親子を対象とした餅つき会が 12 月 17 日、豊科南穂高の南穂高児童館前庭で行われました。この日は親子連れや地区の民生児童委員など約 100 人が参加。昔ながらのきねと臼を使い元気な掛け声をかけながら、参加者は交代で餅つきをした後、でき立ての餅をお雑煮で味わいました。参加した赤澤喜楓くん（豊科南穂高）は「大きなきねでお餅をつくのが楽しかったです。お雑煮はとてもおいしいです」と話してくれました。

平成 28 年度新潟県糸魚川市 大規模火災の義援金を募集

関福祉部長寿社会課
TEL71・2253 FAX71・2328

12月22日に新潟県糸魚川市で大規模火災が発生しました。

この火災で被災された皆さんを支援するため、日本赤十字社では義援金を受け付けています。市役所庁舎にも募金箱を設置し義援金を募集します。皆さんの温かいご支援をお願いします。

●受付場所

- ▷市役所1階東側総合案内窓口前
- ▷各支所地域担当窓口

●受付期間

平成29年3月31日（金）まで

スマホで広報紙を簡単に

スマートフォン、タブレット向けの無料アプリ「マチイロ」に登録すると「広報あづみの」がいつでも簡単にご覧いただけます。



ダウンロードはこちら

公式サイト：<http://machihiro.town/>

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

相続のべんきょう会	家族葬の相談会
知って納得聞いて安心 どなたでもお気軽にご参加いただけます 無料 予約不要 1月24日⑧ あづみ野法祥苑 当日9:30～10:00までにお越しください ●相続手続き相談対策まるわかり ●専門の講師と一緒に学びます ●エンディングノート&お楽しみ粗品プレゼント! 冠婚葬祭互助会	私たち専門の相談員と一緒に 「あなたの本当に望むお葬式の形」を見つけ出しましょう 無料 予約不要 1月29日⑧ 三郷法祥苑 開催時間10:00～14:00 時間内であれば、いつでもお越しください ●お見積り・資料 無料進呈! ●ご来場された方へBOXティッシュプレゼント! 松本市埋蔵2-6-1 http://www.astep-s.com/
冠婚葬祭互助会 株式会社 アステップ信州 お問い合わせ：葬祭事業部 ☎(0263)26-3211	

住まいの安心相談窓口

修理、リフォーム、電気・設備工事
などちょっとした修繕から大きな
工事まで住まいの困りごとに…。

近くで安心、地元の専門業者をご紹介します!

安曇野市商工会 建設業部会 (支所)

安心相談窓口 **0263-72-5123**

受付時間 ■ 平日 8:30～17:00 (土日・祝除く)
※土日・祝はFAX受付のみで後日ご連絡となります。FAX.72-8457

★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



市水道ビジョンに対する 意見をお寄せください

関水道課管理係
(TEL71・2268 FAX72・3176)

市水道事業の今後10年間の設備投資計画・財政計画を示した「安曇野市水道ビジョン」に対する意見をお寄せください。

●**閲覧方法** 上水道課窓口（2階2番窓口）および各支所地域課、市民活動センター「くるりん広場」、市ホームページで閲覧できます。

●**対象** 市内に住所を有するか通勤・通学する人。または市内で事業などを行う個人や団体など。

●**提出方法** 任意の様式に意見、提言事項を日本語で記載し、個人の場合は住所・氏名・電話番号を、法人の場合は、法人名・代表者名・所在地・電話番号を明記の上、郵送、持参、ファク

高齢者の心の健康に関する 研修会

関健康推進課健康支援担当
(TEL81・0711 FAX81・0703)

加齢に伴い変化する体や心の仕組みを理解して、家族や支援者の対応と生活習慣を含めた認知症予防やうつ病について学びます。

●**日時** 2月22日（水）午後1時30分～3時10分（受付 午後1

時）

●**場所** 県松本合同庁舎 講堂

●**対象** 一般および精神保健福祉業務に従事する人

●**講師** 水上勝義さん（筑波大学人間総合科学研究科）

●**参加費** 無料

●**定員** 200人（先着順）

●**申し込み** 2月6日（月）から15日（水）の間に、電話、ファクス、郵送のいずれかの方法で申し込みください。

●**申し込み先** 〒390・0852 松本市大字島立1020 松本保健福祉事務所健康づくり支援課 (TEL40・1938 FAX47・9293)



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

地域のためにお役立ちできるよう
皆様に愛され親しまれるよう
がんばります!

ANC あづみ野テレビ
0120-353-055

本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます

相続・遺言・帰化・在留
成年後見・離婚・風俗・農地・契約書・運輸

相続・遺言 ～あなたの大切な財産を大切な方にバトンタッチ
帰化・在留資格(認定・変更)・期間更新・資格外活動等
入管局長承認 申請取次行政書士が承ります。
お電話にてご予約下さい。(定休日 土日・祝日)

相談無料 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
TEL.090-4464-0137,77-7613 大倉孝博行政書士事務所 検索

アダルトサイトの相談が 5年連続で1位

図地域づくり課市民相談室

TEL71・2496 FAX72・3176

市消費生活センター TEL71・2100

全国の消費生活センター等に寄せられる商品・役務別の相談件数をみると、アダルトサイトに関する相談が2011年度から5年連続で1位となっています。

不安に感じる場合や、トラブルになった場合は、市消費生活センターなどに相談しましょう。

●相談事例

- ①携帯電話に自動音声で有料アダルトサイトの料金請求の電話があり、指示に従いプリペイド型電子マネーを購入し支払った。
- ②無料だと思っていたサイトに突然料金請求画面が表示された。支払わなければならないか。
- ③誤って広告をクリックし、アダルトサイトにつながった。料金請求画面が表示され業者に連絡をしたところ料金を請求された。

●アドバイス

- ▷サイト内のボタンを安易にクリックしないようにしましょう。
- ▷決して業者へ連絡しないようにしましょう。
- ▷慌ててお金を支払わないようにしましょう。

成年後見

成年後見制度に関する無料相談会

図中央地域包括支援センター
(TEL72・9986 FAX72・2503)

成年後見制度に関する無料相談会を開催します。

- 日時 2月16日(木) 午後1時30分～3時30分
- 場所 市役所2階 相談室215
- 対象 ▼お金の管理や契約などに不安のある人▼認知症や障がいのため今後の生活に不安がある人、またはその家族
- 相談員 春原隆雄さん(一般財団法人 民事法律協会)
- 定員 4人(先着順)
- 申し込み 2月1日(水)から7

市営住宅および特定公共賃貸住宅の入居者募集

図建築住宅課住宅係
(TEL71・2245 FAX72・3569)

①市営住宅の入居者募集

- 募集内容 ▼追分団地(穂高北穂高) 1戸(2DK 2階)
▼一日市場団地(三郷明盛) 1戸(2LDK 2階建)
▼三田団地(堀金三田) 1戸(3LDK 1階)
▼ファミリー柳瀬団地(明科中川手) 1戸(2DK 3階)
- 入居開始日 4月1日(土)
- 受付期間 2月15日(水)～23日(木)(受付時間は、土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
- 申し込み 1月25日(水)から「入居申込書」と募集の詳細を記した「入居申込案内」を建築住宅課住宅係(2階15番窓口)で配布します(市ホームページ、各支所窓口でも入手できます)。受付期間内に添付書類を添えて、建築住宅課住宅係まで提出してください。各支所では受け付けできません。

※各物件申込者多数の場合は抽選となります。入居申込書等を郵送で提出する場合は、必ず事前に相談ください。

②特定公共賃貸住宅(中堅所得者向け)入居者募集

- 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)。
▼特定公共賃貸住宅「塔の原団地」(明科中川手) 1戸(2階1戸)(3LDK) 77・25㎡ 家賃6万2千円
- 申し込み 常時、建築住宅課住宅係にて、受け付けています。各支所では受け付けできません。入居申込書と入居申込案内は、建築住宅課窓口または市ホームページからも入手できます。添付書類を添えて提出してください。
- ①・②共通事項
(入居資格および連帯保証人)
●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

成年後見人等のつどい

図中央地域包括支援センター
(TEL72・9986 FAX72・2503)

- 日時 3月4日(土) 午後1時30分～4時
- 場所 松本市総合社会福祉センター4階 中会議室(松本市双葉4番16号)
- 内容 ①講演・質疑応答 ▼演題「家族の安心を考える成年後見制度」▼講師 塩野悠子さん
②個別相談 (希望者4人先着・1人15分程度)

- 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)
- ⑤税金等の滞納がないこと



穂高広域施設組合職員募集

穂高広域施設組合職員を募集します。応募方法、選考方法等については、穂高広域施設組合へ問い合わせください。

- 業務内容 組合処理施設業務全般(ごみ処理、し尿処理、あづみ野ランド)
- 採用年月日 4月1日
- 採用人数 1人
- 受験資格 穂高広域施設組合組織市町村圏内(安曇野市・池田町・松川村・生坂村・筑北村・麻績村)に居住し、高校卒業程度の学力を有する、昭和57年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人。
- 受付期間 2月1日(水)～10日(金) 午前8時30分～午後5時(土・日・祝日を除く)

図穂高広域施設組合庶務係 TEL82・2147 FAX82・8779

県営住宅の入居者募集

県住宅供給公社では、県営住宅入居者を募集します。

- 募集内容 ▷空き家募集(4月1日に入居が可能な住宅の募集)
▷補欠募集(募集時に空き家はないが、6カ月以内に空き家が出た場合の募集)
 - 入居資格 ▷県内に在住または勤務している人▷同居または同居しようとする親族(結婚予定含む)があること(単身の場合は2DKまでの住宅)▷住宅に困っていること▷収入が一定額以下であること▷申込者と同居者が暴力団員でないこと
 - 募集団地 松本地方事務所管内の県営住宅(詳細は、問い合わせください)
 - 申し込み 2月15日(水)から24日(金)までに、必要書類を揃えて県住宅供給公社松本事務所の窓口へ申し込みください。土・日曜日でも受付可能です。
- 図県住宅供給公社松本事務所 TEL47・0240



創業実現セミナー（地方創 生推進交付金対象事業）

園商工労政課商業労政係
TEL 71・2041 FAX 72・1340

創業を検討・希望している人を

対象に、創業に必要な知識を学ぶ、創業セミナーを開催します。その後、具体的に創業を希望される場合は市と市商工会が支援します。

●日時 2月28日（火）・3月7日（火）（全2回）午後1時～4時

●場所 市商工会本所

●内容 ▼第1回 ビジネスプランの作成と人材育成
▼第2回 資金計画書作成と販路拡大その他について

●講師 小林藤子さん（中小企業診断士）

●対象 ▼創業を検討しているが何から始めたら良いかわからない人▼創業に向けて具体的なアドバイスが欲しい人▼新たな分野を模索している人

●受講料 1000円

●定員 15人（先着順）

●申し込み 2月1日（水）から



災害時の避難に不安のある人はぜひ登録ください

園長寿社会課福祉政策担当
TEL 71・2253 FAX 71・2328

災害時に自ら安全に避難することが困難な人で、本人の同意がある場合、平常時から避難支援関係機関（区、民生児童委員、市社会福祉協議会、松本広域消防局、長野県警察）に名簿を提供します。

●名簿登録要件 ①単身で生活している65歳以上の人②75歳以上の人のみで生活している世帯の人③身体障害者手帳1・2級を所持している人④療育手帳A1を所持している人⑤精神障害者保健福祉手帳1級を所持している人⑥要介護度3～5の認定を受けている人

●申し込み 要件に該当する人で、昨年未提出の人と、新規に該当になった人には、2月上旬に同意書をお送りしますので、名簿提供に同意する人は、2月20日（月）までに、長寿社会課（1階13番窓口）または、各支所地域課へ提出してください。

市商工会三郷支所へ申し込みください（受付時間は、午前9時～午後4時。ファクスは常時受け付けます。）

●問い合わせ 市商工会三郷支所
TEL 77・3170 FAX 77・6660
または市役所商工労政課

就活支援のための親子セミナー

園商工労政課商業労政係
TEL 71・2041 FAX 72・1340

就活生と情報を共有して就職活動の実態を理解し、保護者としての役割・心構えについて考えましょう。親子一緒に参加ください。

●日時 2月15日（水）午後2時～4時

●場所 ジョブカフェ信州セミナールーム（松本市深志一丁目4番25号 松本フコク生命駅前ビル2階）

●講師 百瀬彰彦さん（ジョブカフェ信州 地域キャリア・コンサルタント）

●対象 学生（大学生、短大生等、既卒3年以内の人を含む）、保護者

●参加費 無料

●定員 学生、保護者合わせて20人程度

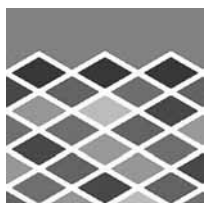
●申し込み 2月13日（月）ま

要件に該当しないものの、災害時の安全な避難に支援を必要とする在宅の人で、かつ避難支援関係機関への名簿提供に同意される人の申し出は、随時受け付けています。

●その他 個人情報 は適切に管理され、災害対応以外に名簿情報は利用しません。

「朝が好きになる街」ロゴマークを利用ください

園観光交流促進課ブランド推進担当
TEL 71・2053 FAX 72・1340



朝が好きになる街
安曇野

安曇野の爽やかな朝をイメージして作成したロゴマーク。市の封筒や観光ポスターなど、主に市の業務に使用していますが、この度、市民や事業者、団体等の皆さんにも利用いただけるようになりました。市内で生産・加工された商品等のパッケージに表示いただくことも可能です。

このロゴマークをさまざまな場面で利用いただき、市の魅力を発

でに電話（TEL 39・2250）か

ホームページ（URL <http://www.jobcate-shinshu.pref.nagano.lg.jp>）から申し込みください。

●注意事項 会場に駐車場はありません。近隣の有料駐車場が公共交通機関等を利用ください。

市役所職場説明会

園職員課職員担当
TEL 71・2405 FAX 71・5155

市役所の若手職員との交流を通して、市役所の仕事内容や、魅力などをお伝えします。

●日時 3月10日（金）①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時※①②とも同じ内容です。

●場所 市役所4階大会議室

●対象 市役所の仕事に興味がある人、採用試験の受験を検討している人

●申し込み 1月20日（金）から3月3日（金）の間に、市ホームページにある参加申込フォームから申し込みください。当日、直接会場にお越しいただいても参加できます。

●その他 詳細は、市ホームページをご覧ください。なお、この職場説明会への参加の有無は採用試験の結果に影響しません。

信じていきたいと思っています。

●利用方法 事前に申し込みが必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。観光交流促進課（3階1番窓口）まで問い合わせください。

設備点検による 市役所一般開放の休止

園財産管理課庁舎管理係
TEL 71・3526 FAX 72・1340

設備類の点検を行うため、次の日時には一般開放を行いません。ご理解とご協力をお願いします。

●日時 ①2月25日（土）終日
②3月20日（月）終日

ファインビュー室山の休館

園農政課農業政策係
TEL 71・2427 FAX 71・2507

大浴場改修工事により、休館します。なお、工事の進捗状況により期間が変更となる場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

●休館期間 2月15日（水）～4月28日（金）



行政書士による面接無料相談会

行政書士会では、毎年2月22日を「行政書士記念日」と定め、広報活動等を行っています。広報活動の一環として、面接による無料相談会を行います。

●日時 2月26日（日）午前10時～午後3時
●場所 豊科交流学习センター「きょう」学習室1・2
●内容 相続手続き、遺言手続き、贈与手続き、成年後見、法人設立手続き、各種契約書作成など。

園県行政書士会松本支部 TEL 33・7166

自動車の登録・検査手続きはお早めに

例年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口がたいへん混み合います。

車検の手続きは、1カ月前から受検できますので、なるべく2月中に、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までに申請するようにしましょう。

園松本自動車検査登録事務所
（登録・検査）TEL 050・5540・2043

第10回



集めた落ち葉で焼きいも会

昨年11月末、豊科南部総合公園で公園の維持管理を楽しく体験してもらうことを目的に「落ち葉拾い&焼きいも会」を初開催しました。当日は秋晴れに恵まれ、約60人の皆さんが参加しました。

はじめに参加者全員で園内の落ち葉を集め、集めた落ち葉でさつまいもを焼く間に、葉を見て樹木の名前を当てるクイズを行い、植物について勉強しました。

落ち葉で焼いた焼きいもは、美味しく焼けたものもあれば、少し焼き足りないものもありましたが、口いっぱいに頬張る子どもたちの笑顔に場がほつりと和みました。

とても好評だった焼きいも会。次回はいもを数を増やしての開催を検討しています。ご期待ください！



焼きいも会の様子

表彰

平成 28 年度税に関する作文・ポスター表彰

 税務課諸税係
 71・2484
 72・2065

国税庁、全国納税貯蓄組合連合会、市租税教育推進協議会などでは、次代を担う中高生の皆さんに税の役割や使われ方について正しい知識と理解を深めてもらうため、税に関する作文とポスターを募集しました。

作文は 1,031 作品、ポスターは 247 作品の応募があり、その中から作文は 35 作品、ポスターは 9 作品が入賞し、市租税教育推進協議会では 12 月 1 日に表彰式を行いました。

受賞者は次の皆さんです。(敬称略)

○松本税務署長賞【作文】  高山 夏来 (豊科高)、 鈴木 日花里 (穂高西中)

○長野県租税教育推進協議会長賞【作文】  北林 青空 (穂高商業高)

○長野県税務連絡協議会長賞【作文】  瀧澤 優花 (豊科高)

○松本地区納税貯蓄組合連合会会長賞【作文】  白澤 媛加 (豊科南中)、 山口 彩月 (豊科北中)  都筑 ほのか (穂高東中)、 平林 伶菜 (穂高西中)、 小林 美月 (三郷中)、 菅野 啓太 (堀金中)、 平林 舜矢 (明科中)

○安曇野市長賞【作文】  佐野 愛梨、 藤澤 亜美 (以上、豊科高)、 古澤 明日葉 (豊科北中)、 堀内 咲希 (堀金中)【ポスター】  三原 愛由、 上條 由羽里 (以上、豊科南中)

○安曇野市教育委員会賞【作文】  安藤 輝、 瀧澤 空、 堀内 咲奈 (以上、穂高商業高)、 臼木 悠也 (豊科高)、 二木 貴之 (南安曇農業高)、 成瀬 寧音、 櫻井 孝朗 (以上、豊科南中)、 浅川 蓮、 清水 綾乃 (以上、穂高東中)、 北澤 優里愛、 福本 わかば (以上、穂高西中)、 中村 恒介、 中村 勇太、 布山 泰輝、 船着 ゆのか、 元本 実優 (以上、三郷中)、 青柳 汐都音、 丸山 柚樹、 葭本 直幸 (以上、堀金中)、 渡辺 綾音 (明科中)

【ポスター】  石川 愛理、 宮澤 陽、 野本 凜、 萩原 明香 (以上、豊科南中)、 大和田 真優、 小林 思音 (以上、豊科北中)、 神谷 咲智 (三郷中)



受賞した皆さん (12月1日 市役所)

各種情報コーナー

 = 日時  = 場所  = 定員  = 対象者  = 費用  = 持ち物
 = 申し込み  = 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
第 7 回安曇野市高校演劇合同発表会	市内の 4 つの高校 (豊科高校・明科高校・穂高商業高校・南安曇農業高校) と友情出演の大町岳陽高校の演劇部が劇を発表し合います。	 : 2月12日(日) 午 前9時30分～午後5 時30分  : 豊科公民館大ホール	 : 無料	 : 安曇野市高校演劇合同発表 会実行委員会事務局 南安曇農業高校 田多井さん  72・2139  71・1150
国際交流のつどい「いろんな国を知ろう」	海外研修に参加した中学生や海外での滞在経験をした皆さんが、研修で体験したこと、感じたこと、日本との違い等を発表します。	 : 2月19日(日) 午 後1時30分～4時  : 三郷公民館講義室	 : 一般  : 無料	 : 安曇野市国際交流協会 国際交流のつどい「いろんな 国を知ろう」担当: 三澤さん  77・3962

催し

「農家民宿にたくす夢を安曇野で語ろう」シンポジウム

 農政課マーケティング担当
 71・2430  71・2507

平成27年度からの2年間で、1700人の中学生と安曇野の農家が農家民宿を体験しました。講演会や受け入れ農家等によるパネルディスカッションを通して、農家民宿の実態や今後の展望を語り合います。県下各地での取り組みや最新情報も紹介します。



●日時 2月22日(水) 午後1時～4時
 ●場所 豊科交流学习センター「きぼう」ホール
 ●内容 ①講演会 ▼演題「感動は本物体験から」▼講師 南信州観光公社社長 高橋充さん

②パネルディスカッション 長野市、安曇野市等の受け入れ農家や行政関係者による意見交換
 ●対象 どなたでも参加できます
 ●参加費 無料

食を育むつどい

 健康推進課健康支援担当
 81・0714  81・0703

さまざまな食育団体が行っている食育活動の発表と講演会を行います。地域農産物加工品等の販売も予定しています。

●日時 2月21日(火) 午後1時～4時
 ●場所 松本大学5号館
 ●内容 ①食育実施事例等の発表6団体
 ②講演会 ▼演題「食べ物情報」ウソ・ホント「健康食品」で健康が買えますか?」▼講師 群馬大学名誉教授 高橋久仁子さん
 ●対象 どなたでも参加できます
 ●参加料 無料
 ●申し込み 2月15日(水) までに松本保健福祉事務所健康づくり支援課に電話またはファクスで申し込みください。(TEL 40・1938 FAX 47・9293)
 ●その他 駐車場は学生用駐車場

を使用してください。

穂高あめ市・タイアップイベント

 観光交流促進課ブランド推進担当
 71・2053  72・1340

商売繁盛を願って行われる伝統行事「あめ市」に併せて、松本山雅FC関係者によるトークショーや探検ウオークラリーなど各種イベントを開催します。あめ市ではふるまい餅や福あめ投げ、福ダルマの販売などが行われます。

●日時 2月5日(日)
 ●場所 穂高神社北神苑周辺
 ●その他 詳しくは、市ホームページまたは、観光交流促進課まで問い合わせください。
 ●主催 穂高地区活性化総合プロジェクト



測定結果

12月分の空間放射線量

本庁舎で測定された値は健康に影響のないものでした。詳しくは市ホームページをご覧ください。

 環境課環境保全担当  71・2491  72・3176

測定地点	(マイクロシーベルト/時間)			
	12/5(月)	12/12(月)	12/19(月)	12/26(月)
本庁舎(豊科)	0.07	0.09	0.08	0.08

1月の納期

- 市県民税 (4期)
- 国民健康保険税 (7期)
- 後期高齢者医療保険料 (10期)
- 介護保険料 (10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1月31日(火)=

あなたの身近な福祉の相談役

ご存じですか？

民生委員・児童委員のこと

皆さんのお住まいの地域には、生活上で困ったことや福祉に関する相談役として民生委員・児童委員や児童の相談を専門とする主任児童委員がいます。民生委員・児童委員・主任児童委員には守秘義務があり、相談内容などの秘密は守られます。

●**民生委員・児童委員** 一人暮らしの高齢者をはじめ、障がいをお持ちの人、生活に悩みのある人など、支援を必要とする人の相談に応じ、市や関係機関との橋渡し役として幅広い活動を行っています。

●**主任児童委員** 小・中学校や児童福祉関係機関などと連携しながら、児童福祉活動を行っています。

●**相談方法** お住まいの区域の担当委員に気軽に相談ください。不明な点は問い合わせください。

●**問い合わせ**
長寿社会課福祉政策担当（☎71・2253 ☎71・2328）

豊科地域

氏名	電話	担当地区
岡部みや子		上鳥羽（南・立石）
藤岡 泰		上鳥羽（西・北・アグリタウン）
大原三枝子		下鳥羽（上手・寺村・太子村）
丸山 薫代		下鳥羽（中村第1・第2・新切）
新名 一英		下鳥羽（タウン安曇野）
百瀬美樹子		本村（柳原）
小林壽美子		本村（新道）
坂内りつ子		本村（本郷）
松本 健治		吉野（南部）
丸山 幾子		吉野（西部）
佐々木君江		吉野（東部）
下澤 計重		吉野（北部）
山口 高史		成相（5町内）
宮島 昭裕		成相（2町内）
石田美由紀		成相（3町内）
山本 幹雄		成相（4町内）
北原 正幸		成相（6町内）
湯澤 力三		成相（7町内）
竹内さち子		成相（8町内）
水野 繁人		新田（1町内）
輪胡 悦子		新田（2町内）
臼井 久子		新田（3町内）
武田 道子		新田（4町内）
須永 信行		新田（5町内）
竹内 義実		新田（4・6町内）
巢山 照人		新田（7町内）
丸山 幸子		新田（8町内）
細萱 直義		寺所（堰下）
赤羽 敦子		寺所（堰上）
小穴 幸恵		踏入
山口ひろみ		細萱（町）
細萱 深美		細萱（殿村）
隼田 親繁		細萱（新屋）

清野 陽子	重柳（南）
臼井 紀幸	重柳（北）
二木 静子	真々部（梓橋西・東の一部）
手塚 佳明	真々部（殿村・田中・中村（真々部団地）
中楨 卓幸	真々部（町通り北・南）
中西富美枝	真々部（中村・梓橋東の一部）
増田 早苗	たつみ原（北）
高山久美子	たつみ原（中）
中嶋 清隆	たつみ原（南）
竹内 範子	飯田（南）
飯田 榮治	飯田（北）
水谷 元彦	下飯田
宮澤 睦子	中曽根
曾根原 實	熊倉（北）
山田 啓子	熊倉（南）
山下 智明	アルプス（2・8町内）
佐藤 恵	アルプス（1・7町内）
丸山 道弘	アルプス（5・6町内）
内田しのぶ	アルプス（4・9・10町内）
高橋 典子	徳治郎
中村けえ子	田沢
宮下 建治	小瀬幅
市川 千尋	大口沢
丸山くみ子	光
長瀧 文一	桜坂
山本 紘子	主任児童委員
川口 邦博	主任児童委員
赤堀 健一	主任児童委員

穂高地域

氏名	電話	担当地区
有賀 俊守		柏矢町（南部）・矢原（南西部）
赤澤 百代		矢原（中村・北村・三枚橋）
古畑袈裟勝		矢原（南部・西部）
山田 卓旺		白金（下常会）
深澤 一廣		穂高団地（市営・県営）
上谷文美子		白金（上常会）
徳竹しげ子		等々力（本郷）
塚田 宏有		等々力（神田町）
矢野口雷代		等々力町（南部・中部・北部）
川崎 昭生		等々力町（常盤町）
須坂 節子		等々力町（元町・旭町）
丸山 美枝		等々力町（貝梅・美岳町）
田村せつ子		穂高町（JR線路下）
高倉 亮二		穂高町（玉葱道路下）
長崎 良孝		穂高町（玉葱道路上）
西川 則子		穂高（大門・宮脇）
成相 恵子		穂高（中村・南村道下）
尾臺 鞆一		穂高（上手村・南村道上）
中倉 敏英		穂高（西原）
山田 守二		穂高（田中・上原南部）
宮澤 正員		穂高（上原北部）
高橋 正光		狐島（西）
高橋佐保子		狐島（東）
清澤 章子		青木花見（新道西・原木戸）
松尾 一子		青木花見（新道東・本村）
小林 繁安		青木花見（県営住宅）
中村 明夫		島新田（中木戸・下木戸）
久保田栄次		島新田（上木戸・市営住宅）
山本 古壽		橋爪
林 憲彦		耳塚
曾根原紀子		富田（第1～第4）
寺所 祐子		富田（第5・第6）
野本 貞子		豊里（豊里山麓地域）
高部 和子		小岩岳（豊里山麓地域・山麓線西）
丸山 茂		小岩岳（山麓線東・嵩下第6・7）
小林幸岐人		嵩下（第1～第5）
齋藤 利江		新屋（東部）

～民生委員・児童委員・主任児童委員を紹介します～

※電話の掛け間違いがないよう注意してください。

伊藤 義修	新屋（西部）
滝沢 知子	新屋（北部）
澤山 幸子	宮城・松尾・別荘地帯
有賀喜美子	古厩（新堰上・北矢村）
有賀 紀江	古厩（新堰下）
黒岩美知子	立足（南部）
古川 元亮	立足（北部）
小林 直美	牧（道上・道下・離山）
寺島 清子	牧（草深東部・荒新堂・南田）
高山 仙郎	牧（草深西部・山崎）
高橋 典彦	塚原（巾上・中部）
鈴木ゆき江	塚原（巾下・巾下東）
相田 健一	久保田（西部）
中山みあき	久保田（東部）
仁科千代子	柏矢町（北部）
宮下 靖子	柏原（東部第一・第二・中木戸）
熊井 深男	柏原（神田・神原北部）
平川 一喜	柏原（倉平・中村・原畦）
諏訪 正	柏原（新屋・千国北部）
笠原 健市	柏原（千国北部）
金子比呂志	柏原（中下・千国南部）
藤原美和子	柏原（長野・県住北・倉庭）
増田 訓子	柏原（神原南部・市住・県住南）
望月 文規	主任児童委員
金子 増生	主任児童委員
荒深たつ子	主任児童委員

三郷地域

氏名	電話	担当地区
布山 昌徳		北小倉
古屋智恵子		北小倉
中田富美子		南小倉
三澤富由子		東小倉
輪湖 利治		東小倉
両角 生一		東小倉
小幡 恒男		室町
水谷さち子		野沢
鶴見今朝子		野沢
小幡 道雄		野沢
轟 ゆみ子		上長尾
加藤 和雄		上長尾
坂本 志朗		上長尾
池田 由人		下長尾
鳥原 正江		下長尾
中嶋 愛子		下長尾
関 史門		楡
山田万里子		楡
小林弘太郎		住吉
加藤 忠男		七日市場
布山 章子		七日市場
内川 勅子		七日市場
大向恵里子		一日市場
小島 園子		一日市場
山木 勝敏		一日市場
齋藤 金瓶		一日市場
高橋加代子		一日市場
丸山みどり		一日市場
上條 肇		二木
二木 加美		二木
小松 善嗣		及木
木村登志男		中萱
丸山 浩		中萱
野本 佳代		中萱
野本 悦子		中萱
臼井よし子		中萱
戸塚 國彦		主任児童委員
高野 博		主任児童委員

氏名	電話	担当地区
丸山みどり		岩原
浅川 仁治		岩原
丸山 貞夫		倉田
片桐かよ子		倉田
松澤 務		上堀
伊藤 雅江		上堀
米倉亜矢子		上堀
和田 悦昭		中堀
長瀬 祐子		中堀
青柳 和義		下堀
須澤 幸子		下堀
堀井 公子		下堀
安田 好美		扇町
平倉 久江		扇町
丸山 重隆		小田多井
丸山小百合		小田多井
金子 良子		田尻
美濃輪喜和子		田尻
鹿川 正英		田多井
青柳のり子		田多井
片桐 厚子		主任児童委員
大林 陽子		主任児童委員

明科地域

氏名	電話	担当地区
長崎 幸子		光区（中条）
津澤 壮俊		光区（天神原）
長幅 洋子		光区（北村）
新井 正子		光区（北村）
遠藤 晋		宮中区（宮本）
田中 好雄		宮中区（中耕地）
倉科 壽子		町区（町1・2）
和田 和美		町区（町3）
鶴田 富男		明科区（上手上郷）
青木 浩子		明科区（上町・県町）
関 京子		明科区（本町・仲町・千才町）
金箱 千秋		明科区（栄町・東栄町）
大堀 柳市		大足区（矢の沢・清水・吐中・平・柳瀬）
鳥羽 文彦		潮区（第1・2・3）
青木 昌子		潮区（第4・5）
滝沢 幸子		潮沢区（山中・天田・小芹・梨子・萩の久保）
山崎 忠子		潮沢区（小日向・竹の花・松庄）
倉科 一登		潮沢区（柏尾・名九鬼・池桜・矢越）
沖 旻		木戸区（上生野区）
宮下 實		上押野区
丸山 良子		上押野区
丸山 和弘		下押野区
高田しずか		下押野区
真嶋 昭夫		塩川原区（塩川原）
松嶋 隆徳		塩川原区（原・みどりヶ丘）
山崎 美子		荻原区
赤羽智恵子		荻原区
遠藤 融利		南陸郷区（中村・金井沢）
幅 修一		南陸郷区（小泉1班～4班）
丸山 篤子		主任児童委員
落合 貞子		主任児童委員



News !

市栄養士が料理コンテストで最優秀賞

堀金学校給食センター
アレルギー栄養士
藤原 由美さん



全国の栄養教諭・学校栄養職員を対象に行われた第13回オーギービーフ料理コンテスト（MLA 豪州食肉家畜生産者事業団主催）において、市堀金学校給食センターの藤原由美さん

が、市で初めて最優秀賞を獲得しました。牛肉と相性が良く、栄養価の高い干しぶどうを使用し、成長期に必要な栄養素を豊富に摂取できることなどが評価され、受賞となりました。

1月17日には、早速学校給食で子どもたちに提供されました。

今回は、家庭でも簡単に作れる受賞レシピを紹介します。

最 優 秀 レ シ ピ



家庭でも簡単！

フルーティーな
コロコロビーフ

調理ポイント！

干しぶどうで肉の
旨味を引き出す

肉と相性が良く、栄養価の高い干しぶどうでおいしさアップ。ミネラルやビタミンも豊富です。

栄養価

エネルギー	182kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	6.5g
マグネシウム	34mg
鉄	1.8mg
亜鉛	2.2mg
ビタミンA	13μgRE
ビタミンB1	0.1mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	17mg
食塩相当量	0.9g

材料（4人分・市販の肉を使用）
牛もも肉・角切り…180g 生姜…3.6g
濃い口醤油…6g かたくり粉…16g
じゃがいも…60g 大豆（ゆで）…40g
干しぶどう…16g 玉ねぎ…80g
ピーマン…40g 揚げ油…3g
炒め油…2g

A { ケチャップ…64g 砂糖…1.2g
醤油…3.6g 赤ワイン…6g
水…12g

作り方

- ①じゃがいもは1cmにスライスして水にさらし、素揚げする。
- ②生姜、醤油で下味をつけた牛もも肉にかたくり粉をまぶして揚げる。
- ③玉ねぎは1cm、ピーマンは5mm程にスライスし、ゆで大豆、干しぶどうと一緒に炒める。（ピーマンは最後に入れる。）
- ④③にAの合わせ調味料を入れ加熱し、最後に①と②を入れ、さっと和える。

食生活を見直してみよう
バランスの良い食生活で
脂肪酸が働きやすい環境を
脂肪酸には、良い仕事ができる
比率があり、バランスよく摂取すること
で、脂肪酸の働きやすい環境を作ることが
できます。表1を参考にバランスよく摂取すること
を心掛けましょう。

品に多く含まれている飽和脂肪酸
や多価不飽和脂肪酸n-6系などを
多量に摂取すると、多価不飽和
脂肪酸n-3系が不足します。最近では、
n-3系を豊富に含む「あまに油」が注
目されています。
自分の体に合った食生活を
大切なのは、自分の体に合った
油の量、食品の量でバランスのよ
い食事をするということです。

n-3系を豊富に含む「あまに油」も中
性脂肪です。中性脂肪は余分に摂取すると、
血液中に溢れ、血管の内膜を傷つけ、動脈
硬化の進行につながります。多価不飽和
脂肪酸は、酸化されると有害なものになる
ため、野菜等と一緒に摂取し、ビタミンや
ミネラルを十分に摂り、酸化を防ぐことも
重要です。また、コレステロールは血液

中に溢れると、プラーク（血管のこぶ）を形成する原因となります。1日に必要なあぶらの量は、大さじ1〜2杯程度（約10〜20g）ですが、性別、年齢、体重、活動量などで異なります。詳しい内容を
を知りたい人は、保健センターへ気軽に相談ください。

図1 中性脂肪の構造



正しい「あぶら」の摂り方
体によくないイメージがある「あぶら」ですが、細胞の形成や、
便通をよくするなど体にとって必要
不可欠なものです。
あぶらの働きや正しい摂り方を
理解し、効果的にあぶらを摂取し
ましょう。

問 健康推進課健康推進担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703

健康+食事

「あぶら」の働きを知ろう！
「あぶら」って何？

あぶらには、大きく分けて中性
脂肪とコレステロールがありま
す。今回は中性脂肪に着目しま
す。中性脂肪は、大切なエネルギ
ー源で、必要な時に使えるよう
に脂肪組織に蓄えられます。内臓脂肪
もその一つです。

動物性の食品はわずかにコレス
テロールを含みますが、ほとんど
は中性脂肪です。中性脂肪は、グ
リセリンと3つの「脂肪酸」が集
まって作られています。（図1）

私たちの細胞を守る脂肪酸

私たちの体は約60兆個の細胞で
形成され、細胞が力を合わせて働
くことで健康に過ごすことができ
ます。細胞の一つ一つは「細胞膜」
という膜でつままれていて、有害
な物質を細胞の中に入れないよう
にしたり、栄養素などの必要な物
質を取り込んだりします。

この細胞膜の材料になるのが脂
肪酸です。脂肪酸には種類があり、
それぞれに役割があります（表
1）。飽和脂肪酸は細胞膜を硬く
し、不飽和脂肪酸は細胞膜を柔ら
かくすることで、適度な柔らかさ
を備えた細胞膜になります。

表1 脂肪酸の種類と働き

脂肪酸					
飽和脂肪酸		不飽和脂肪酸			
		一価不飽和脂肪酸		多価不飽和脂肪酸	
脂肪酸の種類	パルチミン酸	オレイン酸	パルミト レイン酸	n-3系 ★α-リノレン酸 DHA EPA	n-6系 ★リノール酸 ★アラキドン 酸
食品	バター、肉、 魚、乳製品	オリーブ油	肉、魚	青魚 アマニ油	大豆油 ゴマ油 紅花油
血液中の働き	LDLコレステ ロール上昇	LDLコレステ ロール低下	LDLコレステ ロール上昇	中性脂肪低下	LDLコレステ ロール低下

★の必須脂肪酸は食品からとる必要があります

脂肪酸が最高に良い仕事ができる割合は

飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸
3	4	3
[n-3系 : n-6系]		
1 : 4		

2月の児童館の予定

…乳幼児対象
…参加費
…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。

★穂高中央児童館	TEL84-0762 FAX82-9621	
 読み聞かせ	15日(水)	11:00～11:20
育児相談・身体測定 ★身体測定は10:00～11:30	17日(金)	10:30～12:00
 みんなあつまれ！子どものヘアカット教室	21日(火)	10:30～12:00
要予約 定員10組 対象：座って髪を切るお子さん 持ち物：はさみ・コーム・ケープ・髪留め・霧吹き		
子育て勉強会 あなたがあなたであるために☆～今日から活かすコーチング～		
要予約 持ち物：筆記用具	23日(木)	10:30～12:00
 お下がり会	25日(土)	10:30～11:15
出品者要申し込み。予約優先で入室。出品者は10:15までにお越しください。		

★穂高北部児童館	TEL・FAX83-5494	
 読み聞かせ	3・10・17日(金)	11:00～11:20
 わらべうた	6・13・20・27日(月)	11:10～
地域の方の知恵袋 入園前の袋作り	7日(火)・8日(水)・9日(木)	10:30～12:00
要予約 対象：入園前の穂高地域にお住まいの保護者		
 みんなあつまれ！ 2月生まれハッピーバースディ♡	10日(金)	10:30～11:30
 育児相談・身体測定	17日(金)	10:30～12:00

★穂高西部児童館	TEL・FAX82-2527	
 育児相談・身体測定 ★身体測定は10:00～12:00	3日(金)	10:30～12:00
 みんなあつまれ！やしようま作り	8日(水)	10:30～11:30
要予約 ★100円 定員20組 持ち物：飲み物		
 読み聞かせ	27日(月)	11:00～11:20
 キッズパーク おやつ作り	14日(火)・15日(水)・16日(木)	10:30～11:30
要予約 ★100円 対象：14日(火)は2歳以上、15日(水)は1歳児、16日(木)は0歳児 定員：各5組		

★堀金児童館	TEL71-2122・FAX71-2126	
 キッズパーク 巻き寿司	7日(火)・8日(水)・9日(木)	10:30～11:30
要予約 ★100円 対象：7日(火)は2歳以上、8日(水)は1歳児、9日(木)は0歳児 定員：各5組		
 育児相談・身体測定	13日(月)	10:00～12:00
チャレンジタイム カレー会	18日(土)	10:30～12:00
要予約 ★100円 対象：小学生 定員：20組		
 読み聞かせ	20日(月)	11:00～11:20
 キッズパーク ありがとう会	28日(火)	10:30～11:30
要予約 ★100円 対象：2歳以上 定員：5組		

★三郷児童館	TEL76-0185 FAX76-0186	
 読み聞かせ	3日(金)	11:00～11:20
チャレンジタイム 手打ちうどん作り	4日(土)	10:30～12:00
要予約 ★100円 対象：小学生 定員20人 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物		
 育児相談	13日(月)	10:00～12:00

★南穂高児童館「にこにこランド」	TEL71-5150 FAX71-5152	
チャレンジタイム バレンタインクッキー作り	4日(土)	10:30～11:30
要予約 ★100円 対象：小学生 定員20人 持ち物：エプロン・三角巾		
 読み聞かせ	6・13日(月)	11:00～11:20
 育児相談	17日(金)	10:30～12:00
子育て勉強会 歯と食について	24日(金)	10:30～11:30
要申し込み 託児あり		

★高家児童館	TEL・FAX72-5685	
 キッズパーク 節分	1日(水)・2日(木)	10:30～11:30
登録家庭以外要予約 定員各5組 対象：1日(水)は1歳児、2日(木)は0歳児		
 みんなあつまれ！バレンタイン大作戦～クッキー&マスコット作り	3日(金)	10:30～11:30
要予約 ★100円 定員15組 持ち物：水筒（お茶）		
チャレンジタイム バレンタイン大作戦～クッキー&マスコット作り	4日(土)	14:00～15:30
要予約 ★100円 対象：小学生 定員10人 持ち物：水筒（お茶）		
読み聞かせ	16日(木)	11:00～
育児相談	17日(金)	10:30～12:00
児童館笑顔ごはん・チャレンジタイム やきそばパーティー		
要予約 ★100円 対象：小学生 定員：15人 持ち物：水筒（お茶） 要申し込み 託児あり	25日(土)	10:30～12:00

★豊科中央児童館	TEL・FAX72-0122	
 キッズパーク 節分	1日(水)・2日(木)	10:30～11:30
登録家庭以外要予約 ★50円 定員各5組 対象：1日(水)は1歳児、2日(木)は0歳児		
チャレンジタイム 節分 対象：小学生	3日(金)	16:00～17:00
 育児相談	10日(金)	10:30～12:00
ファミリーサポート登録会 登録無料 持ち物：印鑑	10日(金)	10:30～
 みんなあつまれ！やしようま	15日(水)	10:30～11:30
要予約 ★100円 定員20組 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物		
卓球教室 対象：小学生以上	18日(土)	14:00～15:00
 読み聞かせ	20日(月)	11:00～

★明科児童館	TEL62-2482 FAX62-1124	
子育て勉強会 入園にあたって	3日(金)	10:30～11:30
要予約 定員：20組		
クライミング教室	4日(土)	10:00～11:45
要予約 定員：20組 対象：小学生以上 持ち物：運動のできる支度		
 キッズピクス アロマでほっとたいむ	8日(水)	10:30～11:30
要予約 ★100円 定員：5組 持ち物：コーヒーマップ・お子さんのおやつ		
読み聞かせ 対象：小学生	9日(木)	16:00～
 読み聞かせ	13日(月)	11:00～
育児相談	13日(月)	10:30～
チャレンジタイム バレンタインミッション	15日(水)	16:00～
要予約 定員：10人 対象：小学生		
ファミリーサポート登録会 登録無料 持ち物：印鑑	24日(金)	10:30～

2月の各種相談 場…場所 間…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～
2日(木)・6・13・20・27(月) 腸 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～
9・16・23日(木) 腸 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～
3日(金) 腸 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

1・8・15・22日(水) 腸 豊科公民館2階和室 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。※1・15日は家族会
 心配ごと相談・行政相談 (※は行政相談を同時開催)
6日(月)・★20日(月) 時 13:00～16:00 腸 堀金憩いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)
7日(火)・★21日(火) 時 13:00～16:00 腸 穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)
8日(水)・★22日(水) 時 13:00～16:00 腸 豊科ささえあいセンター「にじ」 (TEL72-3013・FAX72-5422)
9日(木)・★23日(木) 時 13:00～16:00 腸 三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)
10日(金)・★24日(金) 時 13:00～16:00 腸 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 時 8:30～17:00 腸 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 腸 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 腸 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
24日(金) 腸 明科公民館 ※人権相談 園 法務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)

2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

5日(日)	11日(土) 建国記念日	12日(日)	19日(日)	26日(日)
堀内医院 82-3324 [穂高]	やざき診療所 62-2360 [明科]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	伊藤医院 62-2051 [明科]	村山医院 82-2101 [穂高]
須澤クリニック 82-2993 [穂高]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	楢本内科医院 73-0616 [豊科]
こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]	白木医院 77-2134 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	鶴見医院 72-4500 [豊科]	和田医院 72-2047 [堀金]
堀金歯科医院 72-6975 [堀金]	山本歯科医院 72-5748 [豊科]	松本歯科医院 82-8205 [穂高]	赤羽歯科医院 77-2114 [三郷]	飯田歯科医院 73-7618 [豊科]

2月(February)の予定

 労働に関する相談
園 商工観光部商工労政課 (TEL71-2041・FAX72-1340)
ユニオンサポートセンターの相談会 要予約 時 18:00～20:00
※予約は前日の17:00まで
9日(木) 腸 市役所4階 会議室401 ※生活相談も含む
中信労政事務所の相談会 時 13:00～16:00
9日(木) 腸 市役所3階 相談室311
 わかものが就職サポート相談会 時 13:30～16:30 要予約
園 商工観光部商工労政課 (TEL71-2041・FAX72-1340)
※1回の相談時間50分で3枠。予約は前日の正午まで。
17日(金) 腸 市役所3階 相談室311 ※40歳代前半まで

 母乳・育児相談 ※母乳相談は 要予約 時 9:30～11:00
2・16日(木) 腸 園穂高保健センター (TEL81-0711・FAX81-0703)
7・21日(火) 腸 園明科保健センター (TEL81-0711・FAX81-0703)
8・22日(水) 腸 園豊科保健センター (TEL81-0713・FAX81-0703)
9・23日(木) 腸 園三郷保健センター (TEL81-0714・FAX81-0703)
14・28日(火) 腸 園堀金保健センター (TEL81-0714・FAX81-0703)
※保健師・助産師・管理栄養士・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。 ※児童館の育児相談については、左ページをご覧ください。

 介護相談 時平日 8:30～17:00
腸 園中央地域包括支援センター(市役所1階) (TEL72-9986・FAX71-2503)
腸 園北部地域包括支援センター(穂高支所内) (TEL81-0760・FAX88-3711)
腸 園南部地域包括支援センター(三郷支所内) (TEL77-4007・FAX77-4087)

 消費生活相談 時平日8:30～17:15 ※電話相談も可。
腸 園消費生活センター(市役所2階) (TEL直通71-2100、携帯090-5203-2011・FAX72-3176) ※消費者ホットライン(局番なし)188番「嫌や! (イヤヤ!)」

 弁護士会による無料法律相談 要予約
9日(木)(予約日:2日(木))・23日(木)(予約日16日(木)) 腸 市役所2階 相談室211 時 13:30～16:30 ※ひとり20分 園 市民生活部 市民相談室 (TEL71-2496・FAX72-3176)
※電話予約…予約日の9時～12時 ※定員8人を超えた場合は抽選(先着順ではありません) ※係争中のもの、すでに弁護士に相談中の事項はお受けできません。

 行政書士による無料相談 要予約
16日(木) 時 13:00～15:00 (相続・遺言手続・成年後見など) 腸 市役所2階相談室211・212 園 長野県行政書士会松本支部 (TEL33-7166・FAX32-0151) ※開催日の2日前までにご予約ください。

あづみ野農業塾

食の安心・安全を目指し、実習を通して米の無農薬有機栽培や、みそ、豆腐作りの技術を習得します。

- 対象 市内在住の人
- 募集人数 70人（先着順）
- 期間 1年
 - ▷座学 実施月のいずれかの土曜日
 - ▷実習 随時（土曜日または日曜日）
- 場所 豊科熊倉地籍のは場、豊科農産物加工交流センター、市内の公民館
- 内容 座学、実習（米作り・みそ作り）
- 年会費 3,000円
- 申し込み 1月25日（水）から2月24日（金）までに、農政課に電話で住所・氏名・連絡先をお知らせください。（平日の午前8時30分から午後5時まで）
- 問い合わせ

農政課マーケティング担当
（TEL 71・2430 FAX 71・2507）

内容は塾長の遊橋さん（TEL 73・2058）へお問い合わせください。

※当塾は、平成29年度で終了します。

●日程

月	内 容
4月	農薬を使わない米作り（講義）
5月～10月	農薬を使わない米作り（実習）
12月	みそ・豆腐作り（講義）
1月	みそ・豆腐作り（実習）
3月	庭木・花木の手入れ、花木・樹木のさしき・つぎ木

農を学ぶ

塾生

募集

あかしな農業塾

講義と実習を通じ農業に対する理解を深め優れた技術を有する人材の育成を行います。

- 対象 市内に在住または勤務する20歳以上の人
- 募集人数 30人（先着順）
- 期間 4月から1年間（開講式は3月中）
 - ▷実習毎週水曜日半日
 - ※作付け・収穫などの農繁期は変更あり。
- 場所 明科地域内の農場・明科支所
- 内容 一般野菜の作付け・施肥・防除・収穫・出荷作業・講習会、JA主催の指導会および講習会への参加、視察研修（現会員36人）
- 年会費 1万円
- 申し込み 2月9日（木）・10日（金）に電話で住所・氏名・連絡先をお知らせください。（平日午前8時30分から午後5時まで）
- 問い合わせ

農政課マーケティング担当
（TEL 71・2430 FAX 71・2507）



編集後記

◆愛犬は初めての雪に大興奮。雪の中、体を真っ白にして走り回ります。付き合われる私は毎日の筋肉痛に悩まされています。

◆インフルエンザが流行中です。ここ数年、予防注射をしないので手洗いうがいをごまめに行うように心掛けていますが、他の予防法も実践してみたいと思います。

◆新年早々、はらはら、どきどきしながら受診した人間ドック。年末・年始の節制の効果か、血液検査の各値が大幅に改善しました。自分へのご褒美として健診後に食べたラーメンの味は格別でした。

◆フードドライブに缶詰を提供しました。探してみると食べるのを忘れていた乾麺などいろいろな食品が出てきました。あらためて食品ロスを考えるよい機会になりました。

本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口2月7日（火）・21日（火）

（午後5時15分から8時まで）

休日開庁日2月26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扱います。事前に問い合わせください。

広報 あづみの

発行日 平成29年1月25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…2月15日（水）

古紙配合率 80%
再生紙を使用しています。



人口と世帯 2017.1.1 現在（ ）内は対前月比

人口 98,099人（－64）男 47,550人（－4）女 50,549人（－60）

世帯 38,859世帯（－8）

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