Information

情報ボックス

募集

市歌に合わせた安曇野健康体操DVD収録出演ボランティア

問健健康推進課健康支援担当（TEL81・0726 FAX81・0703）

安曇野健康体操DVD収録に出演するボランティアを募集します。

日場撮影日　10月23日(月)午後1時30分～3時・市役所4階眺望デッキ

練習日　9月25日（月）午後1時30分～3時・穂高健康支援センター　集団指導室

対練習日・撮影日の両日参加可能な人（性別・年齢は問いません）

内安曇野健康体操～立位バージョン実技～

定10人（先着順）

申8月21日(月)から31日(木)に、健康推進課へ電話で。

他後日必要書類を郵送します。同意書の提出をお願いします。練習日に自主練習用のDVDを配布します。

足腰らくらく体操教室（秋コース）

問介護保険課介護予防担当（TEL71・2474 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。運動初心者も大歓迎です。

場穂高健康支援センター

対市内在住のおおむね65歳以上の人

●開催日程等

	日時	内容
水曜コース	9月27日～1月24日の間で、おおむね週1回水曜日午後1時30分～3時	ロコモティブシンドローム予防を意識した体力・筋力アップのための体操、体力測定、口腔に関する相談など
金曜コース	9月15日～12月22日の間で、おおむね週1回金曜日午後1時30分～3時	

費無料

定30人（先着順・申込多数の場合は、新規の人を優先）

申8月21日(月)から25日(金)に、介護保険課（1階11番窓口）または電話で。

他12月から豊科会場と三郷会場で冬コースを開催予定です。

エンジョイシニア！実践おたっしゃ塾（明科会場）

問介護保険課介護予防担当（TEL71・2474 FAX71・2503）

介護予防のための運動や健康に関する幅広い知識を身につけ、実践することを目的とした教室を開催します。

日9月5日(火)から11月28日(火)の間で週1回、午後1時～3時

場明科総合福祉センターあいりす

対市内在住のおおむね65歳以上の人（医師から運動制限の指示がある人は参加できません）

内運動実技・認知症予防や生活習慣病予防・お口の健康に関するミニ学習会

費無料　**定**20人（先着順）

持水分補給できる物・タオルなど

申8月21日(月)から25日(金)に、介護保険課（1階11番窓口）または電話で。

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）

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

信濃毎日新聞
ご友人・ご家族ご紹介キャンペーン
ご紹介者には ¥2,000 GIFT CARD プレゼント
新規ご購読者にも ¥1,000 GIFT CARD プレゼント
条件
◆新たに購読される方が長野県在住であること
◆購読期間が6ヵ月以上であること
◆信濃毎日新聞朝刊または朝・夕刊セットをご購読できること
ネットで　信毎 検索 http://www.shinmai.co.jp
HPの「紹介キャンペーン」バナーをクリックし専用フォームからお申し込みください。
電話で　0120-81-4341　受付時間/平日・土曜 9:00～17:00
「紹介キャンペーンの広告を見た」とお伝えください。
［対象外］●ご本人自身の紹介 ●ご同居人の紹介 ●キャンペーン期間中の購読中止 ●他のキャンペーンとの併用 ●現在、信濃毎日新聞を購読中の方と購読予約をされている方

相続 贈与 遺言　専門家に任せて安心!!
（初回）無料相談会 開催!!
※ご希望の方はお電話にてご予約下さい。
8月21日(月) 9:00~17:00
9月13日(水) 13:00~20:00
9月22日(金) 9:00~17:00
*ご都合のつかない方はご相談ください。
会社設立・決算申告 建設業登録 等
経営革新等支援機関
佐々木会計事務所
〒399-8303 安曇野市穂高5072番地（安曇野市穂高会館入口）
TEL0263-82-8210 URL http://www.sasakikaikei.co.jp
◎関東信越税理士会 松本支部所属
税理士・行政書士：佐々木 一夫　税理士・FP：戸澤 康志　税理士：戸澤 綾子

2017アクアピア安曇野ふれあいデー

問下水道課維持管理担当（TEL71・3182 FAX72・3176）
犀川安曇野流域下水道事務所（TEL73・6571）

下水道について理解を深めるイベントを開催します。

日9月9日（土）午前10時～午後3時　※雨天決行

場アクアピア安曇野（下水処理場）

内処理場見学、スタンプラリーク イズ、子供向けゲームコーナー、販売コーナー等

費無料

三角島の自然を描く集い

問観光交流促進課ブランド推進担当（TEL71・2053 FAX72・1340）

万水川などに囲まれた緑あふれる場所「三角島」の魅力と現状を知っていただくため、スケッチ大会を開催します。

日9月9日（土）午前9時～午後1時

場三角島の橋の上（集合）

内おやつにはぬかくどおにぎり、ジュースとソフトクリームができます。

講征矢野 久さん

費大人200円、子ども無料

定30人（先着順）

※小学生以下は保護者同伴

持水彩絵具一式、シート

申8月22日(火)から9月4日(月)に、氏名、生年月日、住所、電話番号をブランド推進担当へ電話またはファクスで。

主催　三角島ふるさとの森プロジェクト

黒沢洞（どあい）合自然公園「自然観察会」

問都市計画課公園緑地係（TEL71・2249 FAX72・3569）

周囲を豊かな自然で囲まれた、三郷小倉の黒沢洞合自然公園で自然観察会を開催します。

日8月27日（日）午前10時～正午
※雨天時は三郷公民館で講演会

場三郷支所駐車場（午前10時集合）

講那須野雅好（市文化課課長）

費無料　**定**15組（先着順）

持動きやすい服装（長ズボン）、運動靴、飲み物、捕虫網

申8月21日（月）から25日（金）に都市計画課へ電話で。

光城山「自然観察会」

問地域づくり課まちづくり推進係（TEL71・2494 FAX72・3176）

講師と光城山に登り、光城山に生息する植物を観察します。

日9月23日（土）午前9時～正午

※雨天の場合、翌日に延期

場光城山登山口駐車場（集合）

講横内文人さん（長野県自然観察インストラクター）

定20人（抽選）**費**無料

申9月8日（金）までに地域づくり課へ電話で。応募者多数の場合、抽選の上、9月15日（水）までに文書で通知します。

主催　光城山1000人SAKURAプロジェクト

長野県烏川渓谷緑地 第107回からすの学校 きのこ学習会～菌類を学ぶ～

問長野県烏川渓谷緑地環境管理務所（TEL FAX73・0203）
karasu@anc-tv.ne.jp

日9月16日（土）午前9時～正午（受付8時30分～）

場県烏川渓谷緑地森林エリア森の家

講出川洋介さん（筑波大学山岳科学センター菅平高原実験所）

定25人（先着順）**費**無料

持筆記用具、飲み物、雨具など

申8月22日（火）から県烏川渓谷緑地環境管理務所に電話・ファクス・電子メールで。（受付は午前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

安心・真心・JA葬祭
故人のやすらかな旅立ちを 精一杯の真心でお手伝いいたします。
組合員・地域の皆様へ
JAは地域の一員として地域の皆様のお役に立ちたいと考えています。
通夜・葬儀・告別式・忌中払い・ご法要のすべてをおまかせください。
JA虹のホールとよしな 安曇野市豊科886 TEL.0263-73-6845
JAあづみ 有明ホール 安曇野市穂高有明1723-1 TEL.0263-83-8345
JA虹のホールあずさがわ 松本市梓川倭702-4 TEL.0263-78-1050
中・小規模葬 施設 通夜室・宿泊室（キッチン・バス）完備
0120-721-047 安心の年中無休 24時間受付!
もしものときに大きな安心 セレモニー会員受付中!!　事前相談 随時受付中

障害年金をご存知ですか？
障害年金を受給できるにもかかわらず受給していない方が多くいらっしゃいます。
障害年金とは、病気やケガなどで日常生活や仕事で制限を受けるようになった場合に支給される公的年金です。肢体障害の方だけではなく、がん・糖尿病・心疾患その他内部疾患、精神疾患をお持ちの方、長期療養を必要とする方も対象です。
もしかして… と思われた方はご相談ください。
初回無料相談実施中
ご相談日は、お電話かHPのお問合せフォームからご連絡ください。ご支援の流れについてはHPをご覧ください。
長野県安曇野市穂高5072番地
浅川社会保険労務士事務所 TEL.0263-82-6739
代表 社会保険労務士 浅川 知己　http://asakawa-office.jp

★広告掲載のお申し込みは（株）共立プラニング（TEL34・2515）まで