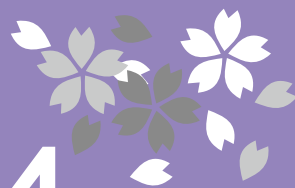


地域づくり事業補助金活用団体募集…	2
スポーツ教室参加者募集……………	4
嶋原清子ランニングクリニック…………	8
各施設の催し……………	11
八面大王足湯移転リニューアル…………	12



小・中学校「放課後学習室」 学校支援ボランティア

小学校高学年の児童・中学生の学習への不安軽減、学習意欲や理解の向上を図る「放課後学習室」の学校支援ボランティアを募集します。

●内容

▷小学校では主に算数や国語、中学校では主に数学や英語について、児童・生徒と一緒に考え、個人学習を支援します。(各校20人程度)

▷毎週水曜日午後3時ころから1時間程度を原則に、各学校により日程を決定します。

●場所

市内各小・中学校

●対象

▷小・中学生の学習指導に関心がある人(年齢や性別、教員免許や学習指導経験の有無を問いません)

▷放課後学習室での支援内容・方法等を理解いただける人

●申し込み

随時募集を受け付けています。ボランティア人材バンク登録カードを学校教育課(市役所3階7番窓口)へ直接提出または郵送。登録カードは学校教育課窓口、または市ホームページから入手できます。

●提出先

〒399-8281(住所記載不要)学校教育課教育指導室宛て

●問い合わせ

学校教育課教育指導室

TEL 71・2461 FAX 71・2338



地域を支える。 サポーター募集

農作業サポート事業

市農業再生協議会では、高齢化や後継者不足のため、労働力が不足しているりんご農家の農作業を手伝っていただく人を募集します。作業期間は春と秋の年2回です。

●内容

春：りんご摘果作業

秋：りんご葉摘み・収穫



●日時

春：5月15日(火)～6月14日(木)

秋：9月19日(水)～10月12日(金)

午前8時30分～午後5時(作業日や時間は相談により決定。土日祝日は休み)

●場所

主に三郷・堀金地域のりんご畑

●対象

自家用車で指定のりんご畑に移動できる人。雇用契約書等の作成のため、説明会に参加していただきます。

●雇用先・手当て

一般社団法人長野県農協地域開発機構

時給800円(労災保険加入あり・交通費の支給なし)

●申し込み

4月25日(水)までに農政課農作業サポート事業担当(市役所2階17番窓口)へ電話で。後日申込書を送付します。

●問い合わせ

農政課集落支援担当(農作業サポート事業担当)

TEL 71・2429 FAX 71・2507



凡例 日日時 期期間 場場所 図内容 図対象 図講師 費費用 定定員 図持ち物 図申し込み 図提出先 他その他 図問い合わせ

※特に記載のない場合、申込時間は平日の午前8時30分から午後5時15分まで。

募集

愛犬の悩みご相談ください

環境課環境保全担当
(TEL71・2491 FAX72・3176)

犬のワンでも相談

犬に関する問題に、動物愛護推進員・獣医師・動物愛護会員などが個別に対応します。

日 偶数月の第3木曜日

午後1時30分～3時

場 松本合同庁舎

費 無料

申 不要（直接会場へお越しください）

問 県松本保健福祉事務所食品・生活衛生課 (TEL40・1943 FAX47・9293)

愛犬のしつけ方教室

人と犬とのより良い関係を築き、安全で快適な暮らしをサポートするため、しつけ方教室を開催します。

対 市内または近隣市町村に在住し、次の要件を満たす人。

▽県動物愛護会安曇野支部会員であること（開校日に入会可）。



お知らせ

第5回安曇野市議会報告会

図議会事務局

(TEL71・2156 FAX71・2150)

市議会議員による、3月定例会の報告を行います。

日 4月30日（月）

①午後1時30分 ②午後7時

場 市役所4階大会議室

内 平成30年度予算などの議案審議・常任委員会での委員会審査について（3月定例会の報告のほか議会への要望などを伺います）

春の全国交通安全運動

図地域づくり課生活安全係
(TEL71・2495 FAX72・3176)

春は、新入学児童や新入園児の通学・通園が始まります。ドライバークの皆さんは、思いやりを持った運転をお願いします。大人が手本となって子どもを交通事故から守りましょう。

期 4月6日（金）～15日（日）

内 県下一斉街頭活動日

6日（金）・13日（金）

運動の重点

▽子どもと高齢者の安全な通行

年会費1000円が必要）
▽参加犬の年齢が生後3カ月以上であること。

▽できる限り、全日程に参加可能であること。

定 30組

費 5000円（テキスト代込）

他 ▽開校日は犬を連れてこないでください

▽犬種は問いませんが、1家族1頭が基本です。

▽狂犬病予防ワクチンおよび各種予防ワクチン接種済みの犬が対象です。

申 5月8日（火）までに県動物愛護会安曇野支部事務局（松本保健所内 TEL40・1943 FAX47・9293）へ

内容	日時	開催場所
開校式 (学科講習)	5月13日(日) 午後1時30分～4時	市役所堀金支所 3F会議室1
第1回 第2回 第3回 第4回 (雨天決行) 実技講習	5月20日(日) 午前9時30分～11時	J A あづみ 果実中央選果所 (三郷温1283番地)
	5月27日(日) 午前9時30分～11時	
	6月10日(日) 午前9時30分～11時	
	6月17日(日) 午前9時30分～11時	
閉校式 (実技講習)	6月24日(日) 午前9時30分～正午	

●しつけ方教室日程

平成30年度「つながりひろがる地域づくり事業補助金」

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

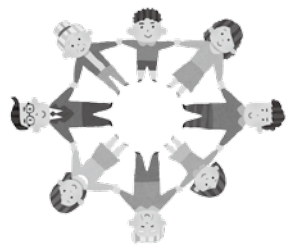
支え合う地域社会を目指し、市民活動団体が自主的に主体的に取り組む地域に根ざした活動に補助金を交付します。

幅広い活動が対象となりますのでご利用ください。

対 市内に活動拠点を置き、市民が5人以上構成員となっている団体

内 補助金交付額 対象経費の2分の1以内（限度額20万円）

申 4月27日（金）までに申請書に必要事項を記載し、団体の規約・役員名簿・予算積算資料を添付の上、地域づくり課（2階4番窓口）または各支所地域課に直接提出。申請書は地域づくり課、各支所地域課、市民活動サポートセンターまたは市ホームページから入手できます。



午前9時～午後5時

三郷地域粗大ごみ回収

図廃棄物対策課廃棄物対策担当
(TEL71・2490 FAX72・3176)

家具、布団などの粗大ごみを有料回収するほか、使用済小型家電を無料で回収します。

日 4月22日（日）午前9時～11時

場 三郷支所北側駐車場

他 当日は、誘導看板と係員の指示に従ってください。

「緑のリサイクル」受け入れ開始

図廃棄物対策課廃棄物対策担当
(TEL71・2490 FAX72・3176)

燃えるごみの減量化を目指し、家庭から出た庭木のせん定枝をチップ化する「緑のリサイクル事業」を行っています。

期 4月～11月 費 無料

内 ▽受入基準や受入時間など詳細は「家庭用資源物・ごみ出し方の手引き」もしくは「ごみ・資源物収集カレンダー」をご覧ください。

▽チップは豊科リサイクルセンターと御法田北三角島チップ置き場で無料配布しています。受入日、時間を確認の上、自由に持ち帰ってください。

各種情報コーナー

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
春を盛る安曇野のうつわ展	安曇野在住の作家の作品展です。陶器・磁器・ガラスなどのうつわが並びます。	日：4月13日（金）～17日（火） 午前10時～午後4時 場：穂高山宗徳寺	定：なし 費：無料	問：宗徳寺作品展 望月さん TEL090・8723・4741
第26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」。歴史文化を学びながら豊科鳥羽地区を歩き、散策後にはぬかんどおむすびを食べて交流を深めます。	日：4月15日（日） 午前8時30分～午後1時 場：安曇野市内（豊科南部総合公園集合）	定：60人（事前申込） 費：1,000円（中学生以下無料）	申：4月13日（金）までにNPO法人安曇野ふるさとづくり応援団に電話、電子メールまたはホームページから（TEL81・1325） ☐ lifeport@nifty.com URL http://azumino-furusato.com

信州花フェスタ 2019 開幕1年前イベントを開催します

平成31年4月25日（木）から6月16日（日）まで国内最大級の花とみどりのイベント「信州花フェスタ2019」が松本平広域公園（信州スカイパーク）をメイン会場、国営アルプスあづみの公園と鳥川溪谷緑地をサブ会場に開催されます。イベントを盛り上げるため、開幕1年前イベントを開催します。

日 4月21日（土）午前10時～午後4時 場 アイシティ 21（東筑摩郡山形村7977）

図 ▷鉢花のプレゼント（先着400人）▷苔玉制作無料ワークショップ（先着20人・全3回）

▷フラワーアレンジメントショー ▷信州花フェスタフレンズが集合（アルクマ、アルプちゃん、みずん等）

※詳細は信州花フェスタ2019公式ホームページをご覧ください。

URL https://shinshu-hanafesta2019.jp/

図 第36回全国都市緑化信州フェア実行委員会事務局（TEL88・1181 ☐ ryokka-fair@pref.nagano.lg.jp）

(3) ボディーシェイプアップ教室		期日	5月9日～5月30日（毎週水曜日）【全4回】	
 有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせ、効率の良いシェイプアップ運動を行います。家庭でも取り組むことができ、楽しみながら体脂肪を燃焼させ、ボディーラインを整えていくことができます。	申込用QRコード	時間	午後7時～8時30分	
		場所	穂高会館	
		対象	18歳以上（高校生を除く）	
		定員	30人（定員を超えた場合は抽選）	
		費用	1,000円	
講 師	(株) フクシエンタープライズ 下坂康一さん		申込期間	4月9日（月）～4月16日（月）

(4) ピラティス教室		期日	5月23日～7月25日(毎週水曜日)【全10回】	
正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えるインナーマッスルトレーニングです。年齢と共に失われる筋力を回復させ、ケガの防止やリハビリ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに役立ちます。また、深い呼吸により心身の安定が得られます。	申込用QRコード	時間	午後7時30分～8時30分	
		場所	堀金公民館	
		対象	18歳以上（高校生を除く）	
		定員	35人（抽選）※過去参加経験のない人を優先	
		費用	2,000円	
講 師	ダンスラボラトリー 水畑久美子さん		申込期間	4月11日（水）～4月17日（火）

(5) 有酸素運動でスリムアップ！教室		期日	5月30日～8月1日（毎週水曜日）【全10回】	
自宅でも実践できる筋トレ・ストレッチや音楽にのって楽しく体を動かす簡単なエクササイズなども取り入れた有酸素運動を行います。気になる部分を引き締め、自らの理想の体型を目指すきっかけづくりにしませんか。 <託児可能教室です> 【対象:0歳7カ月～3歳程度の子ども、託児利用料:子ども1人につき2,000円（全10回分）】	申込用QRコード	時間	午前10時～11時	
		場所	堀金公民館	
		対象	18歳以上（高校生を除く）	
		定員	25人（定員を超えた場合は抽選）	
		費用	2,000円	
講 師	スポーツ推進委員 古畑やよいさん		申込期間	4月18日（水）～4月24日（火）

(6) アーチェリー教室		期日	5月19日（土）～7月7日（土）【全5回】		
弓に矢をつがえて放すだけの簡単な動作でプレーできるため、体力に関係なく、誰でも長く楽しむことができる生涯スポーツです。繰り返し練習することで体幹が鍛えられ、集中力が身につきます。 	申込用QRコード	時間	午後1時30分～3時30分		
		場所	高家スポーツ広場		
		対象	中学生以上		
		定員	20人（定員を超えた場合は抽選）		
講 師	長野県アーチェリー協会副理事長 村上正之さん 中信アーチェリークラブ会員		費用	中学生：750円、高校生以上：1,250円	
			申込期間	4月12日（木）～4月18日（水）	

平成30年度【前期】

安曇野市スポーツ教室 参加者募集

- ・募集案内は4ページから9ページまでの計6ページです。
- ・対象は市内在住または在勤・在学者です。（ただし、ランニングクリニックを除く）
- ・記載されている費用は参加料、保険料等の教室全体で必要となる金額です。
- ・申込期間を過ぎていても、定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。気軽に問い合わせください。

・（1）～（13）および嶋原清子ランニングクリニックは下記いずれかの方法で申し込みください。

① 電話で申し込む場合

安曇野市教育委員会教育部生涯学習課スポーツ推進担当 **71-2467(直通)**へ電話してください。
【電話受付期間：各教室申込期間中の月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時】

② ながの電子申請サービス（インターネット）を利用して申し込む場合

各教室申込用QRコードを読み込むか、市ホームページからながの電子申請サービスへアクセスし、必要事項を入力してください。

ホームページ掲載場所：<暮らし>教育・文化・スポーツ>スポーツ>平成30年度前期 安曇野市スポーツ教室一覧
【申込期間最終日までであればいつでも申し込み可能】

・（14）および体育協会主催教室はそれぞれ記載の方法で申し込みください。

大人向け

(1) インターバル速歩体験会			期日	5月14日（月）	
インターバル速歩とは、「はや歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング法です。筋力・体力を効果的に向上させることができ、体の若返りや生活習慣病等の予防・改善が期待できます。体力にあまり自信がない人も、まだまだ元気な人も、自分のペースで取り組みます。体験会では、その理論を学び、実践します。			申込用QRコード	時間	午後2時～4時30分
				場所	穂高会館
				対象	50歳以上
				定員	50人（抽選）※過去参加経験のない人を優先
				費用	250円
講 師	NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター 下平博和さん		申込期間	4月9日（月）～4月16日（月）	

※6月から12月にかけて「インターバル速歩講座」を開催します。5月発行の広報紙で参加者募集記事を掲載します。

(2) ノルディックウォーク教室		期日	5月28日（月）、6月4日（月）【全2回】	
ポールを後ろに突きながら行うウォーキングです。全身の筋肉を刺激するため、普通のウォーキングよりもエネルギー消費量が多く、体力づくりに効果的です。肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。 ※雨天時は、6月11日（月）に延期する場合があります。	申込用QRコード	時間	午前10時～正午	
		場所	牧運動場とその周辺の野山	
		対象	18歳以上（高校生を除く）	
		定員	30人（定員を超えた場合は抽選）	
		費用	400円	
講 師	(株) 歩人 丸岡禎之さん		申込期間	4月16日（月）～4月23日（月）

未就園児向け

(11) 親子ウキウキ体操教室			期日	①ひよこ組 ②たまご組 穂高総合体育館 5月17日(木)～12月6日(木)【全20回】
毎回、親子のふれ合い遊びやリズム体操を行います。主な活動としては、鉄棒やマット、跳び箱などの器具を使った運動遊びを行います。親子で思いやり体を動かしながら、集団の中で遊ぶ楽しさや決まりを学ぶことができます。※本教室は保護者と子どもの2人1組で申し込みください。		申込用QRコード	場所	③ウサギ組 ④リス組 堀金総合体育館 5月18日(金)～12月7日(金)【全20回】
			時間	①ひよこ組 ③ウサギ組 午前9時30分～10時30分 3歳程度～就園前(4月1日現在)
講師	山縣美智代さん、西口和子さん、 稲田祐喜子さん、沢渡みゆきさん		対象	②たまご組 ④リス組 午前10時45分～11時45分 2歳(4月1日現在)～3歳程度
申込期間	4月12日(木)～4月18日(水)			
費用	1組6,000円		定員	各組25組(抽選)

(12) 親子スポーツ教室		期日	5月23日(水)～2月20日(水)【全24回】	
さまざまな遊びを通じて、親子で体を思いきり動かします。ボールや風船、新聞紙を使って遊んだり、とび箱やマットなどの器具を使ったり、野外で体を動かしたり、伝承遊びをしたり、ミニ運動会をしたりと、さまざまな経験を通じた友達づくり、体力づくりのお手伝いをします。	申込用QRコード	時間	午前10時～11時30分	
		場所	主に豊科勤労者総合スポーツ施設・堀金総合体育館	
		対象	2歳程度～就園前(4月1日現在)	
		定員	40組(抽選)	
		費用	1組7,700円	
講 師	塩原恵美子さん、赤羽由子さん、山崎直美さん		申込期間	4月16日(月)～4月23日(月)

就園児向け

(13) わんぱく GYM 教室 (年長児・1 期)		期日	5 月 22 日 (火) ～ 9 月 25 日 (火) 【全 15 回】
毎回、リズム体操や柔軟体操を行い、主活動ではかけっこ、ボールを使った運動、マットや跳び箱などの器具を使った運動を行います。楽しみながら色々な体の動きを覚え、運動に親しむきっかけをつくります。こちらは年長児を対象とした教室です。 ※ 8 月以降に年中児 (1・2 期)、年長児 (2 期) を対象とした同教室を開催します。	申込用 QR コード	時間	午後 4 時 30 分 ～ 5 時 30 分
		場所	堀金総合体育館
		対象	認定こども園、保育園、幼稚園の年長児
		定員	25 人 (抽選)
		費用	2,250 円
講 師	山縣美智代さん、水口朋巳さん	申込期間	4 月 10 日 (火) ～ 4 月 16 日 (月)

ファミリー向け

(14) ファミリースポーツカフェ【親子で動き作り運動】 自分の身体や相手の身体、使う道具などの要素について、頭で考えて身体を動かせるようになることを目指します。バランスやリズム、反応や定位などの能力を、テーマごとに遊び感覚で楽しみながら鍛えます。 【内容】 第1回：基礎編、第2回：ボール編、第3回：かけっこ編 【申込方法】 ・堀金総合体育館窓口で直接申し込むか、スポネット常設事務局（堀金総合体育館内）【72・6340】へ電話してください。 ・基本的には全3回分で申し込みを受け付けますが、都合のつかない人は1回ずつの申し込みも可能です。	期日	第1回：5月19日 第2回：6月16日 第3回：7月7日（開催日はすべて土曜日）		
	時間	第1回：午前9時30分～正午 第2・3回：午前9時～正午		
	場所	堀金総合体育館		
	対象	家族	定員	各回25組
	費用	1人1回400円		
	申込期間	4月10日（火）～4月16日（月）		
	講師	総合型地域スポーツクラブ スポネット常設 細野築三さん		

(7) スポーツ吹矢教室		期日	5 月 18 日～6 月 8 日（毎週金曜日）【全 4 回】	
円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法で行うことにより、精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にも良い影響を与えるなどの健康効果が得られます。 	申込用QRコード	時間	午後 2 時～ 3 時 30 分	
		場所	豊科勤労者総合スポーツ施設	
		対象	18 歳以上（高校生を除く）	
		定員	20 人（抽選） ※過去参加経験のない人を優先	
		費用	600 円	
講 師	穂高スポーツ吹矢クラブ 柳原和夫さん		申込期間	4 月 13 日（金）～ 4 月 19 日（木）

(8) ニュースポーツ教室		期日	6月13日（水）～9月19日（水）【全7回】	
ニュースポーツとは、勝敗よりも楽しむことを重視したスポーツで、運動が得意でない人でも気軽に取り組むことができます。教室ではワンバウンドふらば～るバレーボールを中心に、いくつかのニュースポーツを行います。ニュースポーツ未経験者も大歓迎です。健康のために楽しみながら体を動かしましょう。	申込用QRコード	時間	午後1時30分～3時30分	
		場所	豊科勤労者総合スポーツ施設	
		対象	18歳以上（高校生を除く）	
		定員	30人（抽選）※過去参加経験のない人を優先	
		費用	1,750円	
講 師	豊科地域スポーツ推進委員		申込期間	4月19日（木）～4月25日（水）

コーディネーショントレーニング

(9) コーディネーショントレーニングを学ぶ会		期日	6 月 16 日（土）	
「くの字・Sの字」運動など、体のキレを良くする コーディネーショントレーニング。神経と運動 能力の発達に沿っているんな動きにチャレンジする ことで、コツをつかむ力が高まり、できなかった運 動が数回の練習でできるようになります。本講座は その理論を楽しく学び、実践します。 運動遊びや体育・スポーツ指導に関わる人、運動 能力・体力を高めたい人はぜひご参加ください。	申込用QRコード	時間	午後 1 時 30 分～ 5 時	
		場所	堀金総合体育館	
		対象	18 歳以上（高校生を除く）でコーディネー ショントレーニングに関心のある人	
		定員	40 人（定員を超えた場合は抽選）	
		費用	250 円	
講 師	日本コーディネーショントレーニング協会		申込期間	4 月 17 日（火）～ 4 月 23 日（月）

(10) コーディネーショントレーニング親子体験&キッズ教室			
親子体験では、東京からコーディネーショントレーニングの専門指導員を招き、理論に基づいた動きに取り組みます。 続くキッズ教室では、日常生活でも取り入れられる運動を中心にさまざまな器具を使い、楽しみながら体を動かします。自分のペースで取り組むことで、自発的な動きと笑顔を引き出します。 コーディネーショントレーニングについては、「(9 学ぶ会) の説明を参考」	申込用QRコード	期日	親子体験：6月16日(土) キッズ教室：6月23日(土)～7月21日(土)【全4回】
		時間	親子体験：午前9時30分～2時間程度 キッズ教室：午前10時～11時
		場所	堀金総合体育館
		対象	小学校1・2年生とその保護者
		定員	30組(定員を超えた場合は抽選)
講師	親子体験：日本コーディネーショントレーニング協会 キッズ教室：市コーディネーショントレーニング実践研究会	費用	1,500円(体験教室及びキッズ教室の金額)
		申込期間	4月17日(火)～4月23日(月)

※年長児を対象としたコーディネーショントレーニングキッズ教室は11月に開催する予定です。

安曇野市体育協会主催教室

- ・NPO 法人安曇野市体育協会の主催するスポーツ教室です。詳細については、下記連絡先へ問い合わせください。
- ・申し込み先が教室により異なりますのでご注意ください。

① 養生法気功八段錦・太極拳講習会（春）		期間	4月11日～5月9日（毎週水曜日）【全5回】		
ロコモ・メタボ予防と治療に大変有効な太極拳を始めてみませんか。体幹を整えることで正しい姿勢が保たれ、柔軟性・バランス能力が向上し、健康増進に役立ちます。基本から指導します。 ＜持ち物＞上履き		時間	午前9時30分～11時30分		
		場所	無極館道場（穂高柏原塚原）		
		対象	初心者		
講師	飯島重男さん 【日本健康太極拳同好会】	定員	10人	費用	5回 1,000円
申込期間	4月5日（木）～4月10日（火）	申込方法	市体育協会または飯島さん（82・9091）へ電話で		

② 初心者向け太極拳教室	期間	5月9日～6月20日（毎週水曜日）【全7回】			
健康寿命が延びる武術太極拳を始めてみませんか。心身ともに健康づくりに役立ちます。 ＜持ち物＞運動のできる服装・上履き（柔らかいもの）・水分	時間	午後1時～2時			
	場所	豊科武道館剣道場			
	対象	初心者			
講師	小林まさ子さん 【安曇野太極拳同好会】	定員	20人	費用	7回 2,000円
申込期間	4月12日（木）～4月28日（土）	申込方法	市体育協会または小林通江さん(72・2006)へ電話で		

③ 三郷マレットゴルフ初心者教室	期間	4月12日～10月11日(毎月第2木曜日)【全7回】			
マレットゴルフを始めたい人がゲームを楽しめるよう、基本的な技術やルールを教えます。 ＜持ち物＞マレットゴルフ用具（貸出可能）	時間	午前9時～11時30分			
	場所	三郷黒沢マレットゴルフ場			
	対象	初心者			
講師	三郷マレットゴルフ協会 A 級指導員	定員	15人	費用	1回 100円
申込期間	4月5日（木）～10月11日（木）	申込方法	黒沢マレットゴルフ場(77・9638 午前8時30分～正午)へ電話で		

④ 第1回豊科マレットゴルフ初心者講習会	期日	4月23日（月）（雨天中止）			
基本的な技術・ルールを、日本マレットゴルフ協会の A 級公認指導者が教えます。 ＜持ち物＞マレットゴルフ用具（貸出可能）、筆記用具、運動のできる服装 ※革靴・スパイク不可	時間	午前8時30分～正午			
	場所	豊科水辺公園マレットゴルフ場			
	対象	初心者（成人）			
講師	豊科マレットゴルフ協会 A 級指導員	定員	20人	費用	無料
申込期間	4月5日（木）～4月16日（月）まで	申込方法	市体育協会または豊科マレットゴルフ協会(72・0854)へ電話で		

安曇野市体育協会事務局 （堀金総合体育館内）【電話 88・3516】対応時間：平日午前9時～午後4時



しまはらきよこ
嶋原清子さん
マラソンランナー。山口県出身、国士舘大学卒、長野県佐久市在住。2006年のアジア大会女子マラソンでは、銀メダルを獲得。2012年の出産後は、ママさんランナーとして、子育てを行いながら、マラソン大会にゲストランナー・ランニングクリニック講師として活動中。

ランニング教室

講義と実技を交え、ランニングの基礎知識やトレーニング方法を学びます。

- 時 間 午前9時30分～午後0時30分
- 対 象 中学生以上のランニング愛好者（ビギナーランナー含む）
- 内 容 講義「完走、目標クリアのためのマラソントレーニング法」
実技「正しいウォームアップ、クールダウン、ペースを意識したランニング」
- 費 用 中学生以下 150 円、高校生以上 250 円

運動能力アップ教室

体を動かすコツや速く走るコツを、実際に体を動かしながら学びます。

- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 対 象 小学生とその保護者
- 費 用 1人 150 円

嶋原清子ランニングクリニック

6月3日（日）の「第4回信州安曇野ハーフマラソン」に向けて、大会参加者およびビギナーランナーを対象に、元日本代表選手である嶋原清子さんを迎え、ランニングクリニックを開催します。嶋原選手の経験を交えたためになる講義やランニングで、自らのスキルアップを図りましょう。

- 【共通事項】
- 日 時 4月29日（日）
- 場 所 堀金小学校体育館・校庭
- 講 師 嶋原清子さん(㈱イチキロ所属)・大角重人さん(㈱イチキロコーチ)
- 定 員 各 100 人（定員を超えた場合抽選）
- 申し込み 4月6日（金）から13日（金）に、生涯学習課へ電話またはながの電子申請サービスから申し込みください。（電話受付は平日午前9時～午後5時）

ながの電子申請サービス
QRコード



ランニング教室

運動能力アップ教室



クリニックの様子

平成 30 年度スポーツ安全保険

スポーツ安全保険は、スポーツや文化などの団体・グループ活動（社会教育活動）に誰もが安心して参加できる（公財）スポーツ安全協会による公益目的事業です。加入依頼書は、生涯学習課（3階5番窓口）または各公民館で入手できます。加入を希望する場合は申し込みください。

☎生涯学習課スポーツ推進担当（TEL71・2467 FAX71・2338）

●スポーツ安全保険概要

対象者	スポーツ、文化、レクリエーション、ボランティア、地域活動などを行う4人以上のアマチュアの団体・グループ
保険期間	4月1日から平成31年3月31日
加入区分・掛金・補償額等	詳細は(公財)スポーツ安全協会ホームページ URL http://www.sportsanzen.org

※特に記載のない場合、申込時間は平日の午前9時から午後5時まで。入館料等詳細は各施設まで。

生涯学習・施設
催し講座

凡例

内容

定員

提出先

日時

対象

持ち物

その他

期間

講師

申し込み

問い合わせ

場所

費用

電子メール

南安曇農業高校学校開放講座
「青空と緑の中で」参加者募集

生涯学習課社会教育担当
TEL 71・2466 FAX 71・2338

南安曇農業高等学校では、次の9つの講座を開催します。生徒が講師となり、市民の皆さんにさまざまな体験をしてもらいます。

▷開講式
5月3日（木）午後1時～
▷講座 5～12月の土曜日（講座により日程等が異なります）

①学んで作ろう！楽しい食品加工②園芸と親しむ 花との触れあい③地域くだもの交流会④知ってドキドキ作ってワクワク♪～畜産物の魅力再発見！～⑤Let's cooking! 植物を身近に感じよう⑥キノコ栽培と野菜を生かした発酵食品⑦設計から始めるものづくり講座⑧家でも使える造園技術⑨パン窯づくり

※講座は全て抽選。詳細は申込書または同校ホームページをご覧ください。

4月20日（金）までに、申込書を記入の上、同校へ直接提出、郵送、ファクスいずれかの方法で。申込書は同校窓口およびホームページから入手できます。

〒399-8205 安曇野市豊科4537 南安曇農業高等学校 農業クラブ「学校開放講座」係宛て（TEL 72・2444 FAX 71・1150）

穂高公民館
試演 安曇野話の泉劇場(第2回)

TEL 82・5970 FAX 82・3990

安曇野には、ひたすら人間としてのテーマを追い求め大きな足跡を残し、若くして逝った逸材が何人かいます。今回のお話のテーマは「時代に先駆けた安曇人たち」のお話です。

4月21日（土）
午後1時30分～3時

穂高会館第2会議室

中島博昭さん（地域史研究家）、
十枝功さん（語りべ）

▷八面大王は鬼か人か
▷民権のマルチでイケメン 松沢求策
▷上原良司が渡った平和な橋

無料 不要

第3回を6月16日（土）に開催予定

明科公民館 健康づくり講座
～介護を必要としない老後を過ごすために～

TEL 62・4605 FAX 62・5894

毎日を健康で元気な生活を送るための秘訣や、介護が必要になった時の心構えについて学びます。

4月17日（火）午前10時～正午

明科公民館講堂

市介護保険課職員

無料 不要

市天蚕センター 春のワークショップ
よそゆきコサージュづくり

観光交流促進課ブランド推進担当
TEL 71・2054 FAX 72・1340

穂高で育てられた美しい緑色の天蚕繭を使って、おでかけにぴったりのコサージュをつくります。

4月28日（土）
午後1時～3時（予定）

安曇野市天蚕センター

2,000円 定15人（先着順）

4月10日（火）から市天蚕センターに電話で（TEL 83・3835）

烏川溪谷緑地
カタクリ観察会

烏川溪谷緑地環境管理事務所
TEL FAX 73・0203
✉karasu@anc-tv.ne.jp

4月22日（日）午後1時～3時
（受付 午後0時30分～）

烏川溪谷緑地森林エリア

村田實さん（烏川溪谷緑地市民会議 植物班代表）

定25人（先着順）

4月9日（月）から烏川溪谷緑地環境管理事務所へ電話、ファクス、電子メールいずれかの方法で。

貞享義民記念館の催し

TEL 77・7550 FAX 77・7551

コンパクト展示
貞享騒動ゆかりの地 探訪！
貞享騒動ゆかりの地を写真と地図で紹介します。義民たちの足跡をたどってみましょう。

4月30日（月）まで
午前9時～午後5時

記念館企画展示室

無料（常設展は有料）

休館日 月曜日（祝日は開館）、祝日の翌日

『貞享騒動をたずねて～「二斗五升」に命をかけた義民たち～』発刊
貞享騒動をわかりやすく解説し、今も続く顕彰活動を紹介した書籍を出版しました。

発行 市教育委員会
編集 貞享義民記念館
価格 1,000円（税込）
※4月1日（日）から記念館で販売しています。



安曇野高橋節郎記念美術館の催し

TEL 81・3030 FAX 82・0551

第7回そば猪口アート公募展
出品作品募集

「そば猪口」をテーマとした公募展を10月に開催します。この展覧会の出品作品を募集します。

応募期間 7月1日（日）～8日（日）消印有効

▷応募資格 不問（素材自由・自作未発表のものに限ります）
▷賞 大賞1人（10万円）、準大賞1人（5万円）、優秀賞2人（3万円）
※詳細は募集要項をご覧ください。募集要項は美術館内または市ホームページから入手できます。

▷応募期間中に出品票（募集要項内に記載）を記入の上、美術館へ搬入してください。



第6回大賞作品《red & yellow》
松木光治さん

節郎忌コンサート

4月15日（日）
午後2時30分～3時15分

美術館主屋

出演 桂 聡子さん（フルート）

無料 不要

第14回友の会会員展
絵画・工芸・写真・手芸などさまざまな作品を展示します。

4月21日（土）～5月6日（日）
午前9時～午後5時（最終日午後3時まで）

美術館主屋、水辺のギャラリー

無料（本館展示室は有料）

休館日 4月23日（月）

田淵行男記念館
百楽桜まつり

TEL 72・9964 FAX 88・2010

田淵行男が遺した「一山百楽」という言葉にちなんで命名された「百楽桜」を愛でながらお茶とお茶菓子をとお楽しみください。

4月7日（土）正午～午後3時

記念館テラス

入館料無料（当日のみ）



田淵行男記念館の百楽桜

穂高陶芸会館
花器を作って山野草を飾りましょう

TEL FAX 82・6750

専門家から指導を受けながら、自分好みの花器作りと山野草の生け花を楽しみましょう。

▷花器作り体験
4月22日（日）
午前9時30分～11時30分

▷生け花体験
6月24日（日）
午前9時30分～11時

穂高陶芸会館

市内在住の成人で両日参加できる人

定20人（先着順）

1,000円（陶土・山野草代込み）

4月10日（火）から穂高陶芸会館受付へ参加費を添えて直接。

◆お詫びと訂正◆

広報あづみの267号（3月21日発行）12頁、中学生海外ホームステイ記事内参加者の学校名【誤】青木大起さん（穂高東中学校）
【正】青木大起さん（穂高西中学校）
お詫びして訂正いたします。

豊科郷土博物館
第34回白鳥写真展

TEL 72・5672 FAX 72・7772

初の白鳥飛来から34年を迎えた今シーズン。飛来数も多く私たちを楽しませてくれた白鳥たちの姿を収めた写真をご覧ください。

4月14日（土）～5月27日（日）
午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

博物館2階展示室

休館日 月曜日（祝日の場合開館）、祝日の翌日（4月30日は開館）

碌山公園研成ホール
《碌山美術館開館60周年記念》

平林盛人の俳～碌山町長と
擲掄されても成しとげる～展

碌山美術館
TEL 82・2094 FAX 82・9070

碌山美術館建設時に穂高町長として美術館建設の柱となり、初代理事長、館長を務めた平林盛人に焦点を当て、地域文化の振興に果たした功績と人物を紹介します。

4月12日（木）～17日（火）
午前9時30分～午後4時30分

碌山公園研成ホール

▷記念講演会
「父 平林盛人の生涯を想う」

4月15日（日）
午後2時～3時30分

碌山公園研成ホール研修室1

平林伊三郎さん（元安曇野市長）

市政お知らせ番組を放送中
エフエムあづみの 76.1MHz

●広報あづみの暮らしのガイド
月曜日～日曜日
午前6時55分～
午後6時55分～

●広報あづみのラジオ版
月曜日～金曜日
午後0時45分～
午後2時45分～

●まちづくり多士済々
毎週水曜日 午前11時～正午
（「中柴香苗の水色の時間」内で放送）

11 広報あづみの お知らせ版 2018. 4. 4

2018. 4. 4 広報あづみの お知らせ版 10

八面大王足湯 移転リニューアル

穂高有明の「八面大王足湯」が
移転し、4月2日（月）リニ
ューアルオープンしました。気軽
に天然温泉をお楽しみください。

●問い合わせ

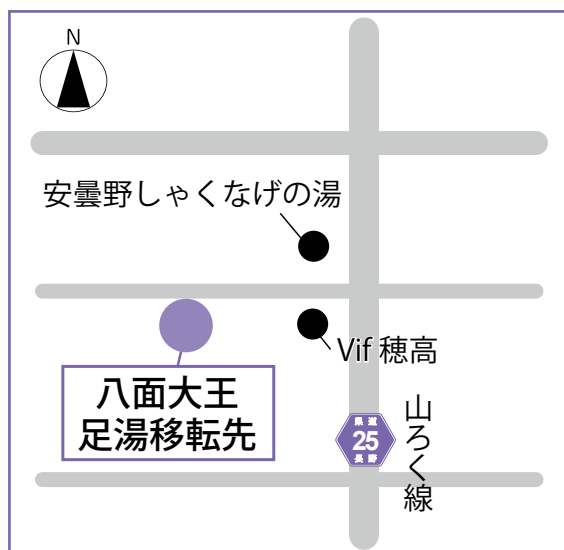
観光交流促進課拠点維持整備係

TEL 71-2055 FAX 72-1340

八面大王足湯 利用案内

- **利用時間** 午前10時～午後8時
- **場所** 安曇野市穂高有明7750番地1 (Vif穂高西)
※安曇野しゃくなげの湯の駐車場を利用ください
- **利用料** 無料
- **定休日** なし（無休）

八面大王足湯 位置図



源泉かけ流しの天然温泉

中房溪谷から引湯している天然温泉です。
70℃近い源泉の温度を下げるために、湯を
空気に触れさせる「湯の滝」により、適温
に調整します。源泉かけ流しの天然温泉を
お楽しみください。

周遊バスの待合所を併設

安曇野市産材を使用した周遊バスの待合
所を併設しました。バスの待ち時間にも利
用することができます。また、観光情報な
どを確認できるよう Wi-Fi を設置しました。
環境が整い次第、運用します。

隣接の駐車場を整備予定

西側山ろくの観光拠点を整備するため、
市では「安曇野しゃくなげの湯」を建設し、
その周辺整備を進めています。

本年度は、八面大王足湯に隣接した駐車
場を整備する予定です。

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** 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

新規ご購読者にも **¥1,000 GIFT CARD プレゼント**

ネットで <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!!

無料相談会 開催!! *ご希望の方はお電話にてご予約下さい。

4月14日(土) 9:00～17:00
4月23日(月) 13:00～20:00
5月17日(木) 9:00～17:00

*ご都合のつかない方はご相談ください。

経営革新等支援機関
会社設立・決算申告 建設業登録等 **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)
TEL 0263-82-8210 URL <http://www.sasakikaikai.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

★広告掲載のお申し込みは (株) 共立プランニング (TEL 34・2515) まで