

狂犬病予防注射.....	4
新進音楽家公開オーディション.....	6
青少年センターだより.....	8
合同障がい者スポーツ大会.....	10



第40回あづみ野祭り～踊り連募集～

7/27 踊って祭りを盛り上げよう！

安曇野・豊科の夏を彩るイベント「あづみ野祭り」は第40回の節目を迎えます。お祭りのメインイベントである「あづみ野ばやし踊り」で祭りを盛り上げていただく踊り連を募集します。初心者でも簡単に踊れます。気軽にご参加ください。

■申し込み（申し込み多数の場合、先着順）

6月20日（木）までに、申込用紙に必要事項を記入の上、あづみ野祭り実行委員会事務局（市商工会豊科支所、市地域づくり課）へ提出。申込用紙は商工会豊科支所、地域づくり課（2階4番窓口）または市HPから入手できます。

■踊り連代表者会議

- ▷ 日 時…6月27日（木）午後7時～
- ▷ 場 所…市商工会2階会議室

■あづみ野ばやし踊りの練習（任意）

- ▷ 日 時…①7月12日（金）午後7時～8時
②7月18日（木）午後7時～8時
- ▷ 場 所…豊科勤労者スポーツ施設体育館
- ▷ 持ち物…上履き

■あづみ野祭り実行委員会事務局

市民生活部地域づくり課豊科地域係

TEL 72・3112 FAX 72・8340

市商工会豊科支所

TEL 72・2986 FAX 72・8461



（第1回の祭り）みんなが踊ったあづみ野ばやし

「あづみ野祭り」は、昭和55年（1980年）8月22日に、当時の市商工会（現・市商工会）が主催し、市民生活部地域づくり課（現・市民生活部地域づくり課）が協賛で開催された。このお祭りのために「あづみ野ばやし」が作られました。

▲第1回あづみの祭りを掲載した「広報とよしな」（昭和55年8月22日号）

「町民の連携とこころのふるさとづくり」を目的に始まったあづみ野祭り。このお祭りのために「あづみ野ばやし」が作られました。



▲第38回あづみ野祭り（平成29年7月29日）

地域が一体となり、お祭りを盛り上げます。

※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

図内容

定員

提出先

休館日

日日時

期対象

講持ち

申し込

電子メール

場費用

その他

問い合わせ

豊科図書館

図 図 71・4022 図 73・1801

和紙で作る七夕人形

松本平に古くから伝わる紙雛形式の七夕人形を作ります。

図 6月30日（日）
午前9時30分～正午

場 豊科交流学习センター「きぼう」学習室

講 三村隆彦さん（ベラミ人形店店主）

図 小学生以上 図 300 円

定 20 人（先着順。1 家族 3 人まで）

図 ハサミ・筆記用具・定規

期 6月11日（火）から豊科図書館へ直接または電話で（受付は午前10時～午後6時）

明科図書館

図 図 62・1122 図 62・1124

クラフトバンドでかご作り

クラフトバンドの基礎となるかごの作り方を学びます。

図 6月26日（水）午前10時～正午

場 明科子どもと大人の交流学习施設「ひまわり」2階講義室

講 穂高クラフトボランティア

費 500 円 定 20 人（先着順）

図 洗濯バサミ（V字型 10 個）、手拭き用タオル

期 6月11日（火）から 19 日（水）に明科図書館へ直接または電話で（受付は午前 10 時～午後 6 時）

特別整理期間による
図書館の休館

蔵書点検のため、下記の期間、各図書館が休館となります。

●明科図書館 6月10日まで

●中央図書館 6月10日～17日

●三郷図書館 6月17日～24日

●堀金図書館 6月24日～7月1日

図 中央図書館

図 84・0111 図 84・0116

第35回
安曇野明科あやめまつり

図 明科地域課地域担当

図 71・2000 図 62・4747

雄大な北アルプスを背景に咲くハナショウブと多彩なイベントをお楽しみください。

メインイベントではグローバルけん玉ネットワークによるけん玉パフォーマンスや、松本山雅によるトークショーなどを開催。そのほか、にじますのつかみどりや餅まきなどを行います。

期 6月15日（土）～23日（日）

場 明科龍門浏公園・あやめ公園

●関連イベント

日にち	主な催し
6/ 8(土)	カヌースラローム大会にじますカップ
6/16(日)	あやめ深緑ウォーキング(旧国鉄篠ノ井線廃線敷)
6/22(土)	・にじますのつかみどり ・交流芸能発表会 ・安曇野太鼓まつり
6/23(日) 【メインイベント】	・ステージイベント ・大ビンゴ大会 ・各種出店 など
期間中	・フォトコンテスト ・あやめ俳句吟行会

※期間中はインフォメーション・お休み処を設営します。

各種情報コーナー

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。
詳細は主催者に問い合わせください。

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
【市体育協会】 合気道初心者教室	合気道がどのようなものかを知っていただき、基本から指導します。体力に自信のない人でも参加できます。	図 6月28日～7月26日の毎週金曜日（全5回）午後7時20分～8時40分 場 豊科武道館柔道場	図 小学3年生以上の市民 定 10 人（要申込） 費 3,350 円 図 長袖長ズボンのジャージ	図 6月10日（月）から21日（金）に市体協合気道部・下里さんへ 図 73・3048 携帯 090・1537・7152 市体協事務局でも受け付けます 図 88・3516
【国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区）】 ユリとチューリップの球根の掘り取り	園内で咲いたユリやチューリップの球根を、お好みで掘り取り、お持ち帰りいただけます。人気のイベントですですのでお早めにお越しください。	図 6月16日（日）午後1時～（無くなり次第終了） 場 段々原っぱ4万球・段々原っぱユリの花エリア8,000 球	図 どなたでも 費 無料（別途入園料） 図 袋、掘り取り道具	図 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター 図 71・5511 図 71・5512
シルバーカフェ 生き生きうたごえカフェ in 安曇野	シルバーカフェ音楽関係担当講師・ボランティア・カフェ利用者の演奏を聴いたり、伴奏に合わせて来場者全員で歌って楽しむイベントを行います。	図 6月22日（土）午後1時30分～4時30分 場 三郷公民館講堂	図 どなたでも 費 無料	図 シルバーカフェ安曇野 清水さん 図 77・7007
大澤健朗三段囲碁教室・ 実力養成講座	長野県出身のプロ棋士・大澤健朗三段が子どもはもちろん、囲碁初心者にも丁寧に指導します。午後には実力養成講座を開講します。	図 6月8日（土）午前10時～午後5時 場 法蔵寺（午前10時～正午）、豊科老人福祉センター（午後1時30分～5時）	図 どなたでも 費 無料	図 不要 図 囲碁普及ボランティアグループ 図 77・5437 携帯 090・5808・0768 ✉ hakkai@par.odn.ne.jp
【市商工会観光特産飲食部会】 ハラルビジネス勉強会	市場拡大が見込まれるムスリム対応のための「ハラル」についての基礎的な勉強会です。（公社）調理技術技能センター・ハラル研修有識者会議委員の正木さんを講師に基礎から学びます。	図 6月20日（木）午後2時30分～4時 場 市商工会穂高支所	図 どなたでも（主に観光・飲食にかかわる人） 定 30 人（要申込） 費 1,000 円（資料代。商工会員・観光協会員・調理師会員は減免あり）	図 6月10日（月）～から18日（火）に市商工会穂高支所へ電話で 図 82・5820

狂犬病予防注射 4 月に注射を受けなかった犬には必ず接種を！

次の日程で犬の登録と狂犬病予防注射を行います。狂犬病予防注射は、毎年 4 月から 6 月の間に接種するよう法律で義務付けられています。愛犬にまだ狂犬病予防注射を受けさせていない、また、新たに犬を飼い始めた人は接種を受けさせてください。
図 環境課環境保全担当 図 71・2491 図 72・3176

6 月狂犬病予防集合注射 総ざらい日程表

日にち	地域	時間	会場
6/15 （土）	豊科	13:00～13:25	本庁舎東側駐車場
		13:40～13:50	真々部地区公民館南駐車場
		14:00～14:10	アルプス地区公民館
	明科	14:25～14:40	明科支所
6/16 （日）	三郷	14:50～15:00	下押野集会センター
		9:00～ 9:10	中萱地区公民館
		9:20～ 9:30	七日市場地区公民館
		9:40～10:00	三郷支所
	堀金	10:10～10:20	小倉多目的研修センター
		10:30～10:40	田多井地区公民館
		10:50～11:05	堀金支所
	穂高	11:15～11:25	下堀地区公民館
		13:00～13:10	久保田地区公民館
		13:20～13:30	柏原会館
		13:40～13:55	穂高支所南駐車場
		14:10～14:20	新屋地区公民館

愛犬には必ず首輪と表示を

平成 30 年度に市で保護した迷い犬は約 76 頭。必ず首輪を装着し、鑑札・注射済票・迷子札などを付けておきましょう。また、いなくなってしまった場合は、速やかに市環境課（図 71・2491）と松本保健所（図 40・1943）にご連絡ください。

アレチウリー斉駆除 特定外来生物の駆除にご協力ください！

特定外来生物アレチウリは、在来植物や高木を覆いつくすなど、動植物の生態系に悪影響を与えるとされています。繁殖拡大を防ぐため、各区で一斉駆除活動が行われます。駆除活動にご理解、ご協力をお願いします。

図 ▷第 1 回 6 月 23 日（日）
▷第 2 回 7 月 28 日（日）
▷第 3 回 8 月 25 日（日）
いずれも午前 7 時 30 分～9 時
※日時や回数が区によって異なる場合があります。
詳細は各区の年間行事などでご確認ください。
他 特定外来生物のオオキンケイギク、オオカワデシヤ、オオハンゴンソウも一斉駆除の対象とします。それぞれの特徴など、詳細は折込チラシを参照ください。
図 環境課環境政策係 図 71・2492 図 72・3176

- 各料金と手数料（1 頭当たり・消費税込み）
▷予防注射料金および手数料 3,500 円（注射料金2,950円・注射済票交付手数料550円）
▷新規登録手数料 3,000 円
※お釣りのないよう協力ください。
- 注意事項
▷登録済みの飼い主の皆さんは、手元に届いたハガキを必ず持参してください。
▷次に該当する犬は、動物病院で診察を受けてから接種を受けてください。
・健康状態に不安のある犬（妊娠、育児中も含む）
・現在、治療中の犬
・予防注射後に異常を起こしたことがある犬
▷訪問注射や動物病院で注射を受ける場合は、別途料金が必要になります。
▷健康上の理由で注射できない場合は、獣医師から「狂犬病予防注射猶予証明書」（有料）を取得し、環境課または各支所窓口に提出してください。
▷犬をしっかり抑えられる人が付き添い、首輪が抜けないようにしてください。
▷「袋・スコップ」などを持参し、路上や会場でフンをしたら必ず片付けてください。

外来種予防 3 原則

- ～侵略的外来種による被害を予防するために～
- ①入れない
悪影響を及ぼすおそれのある外来種を自然分布域から非分布域へ「入れない」
- ②捨てない（逃がさない・放さない・逸出させない）
飼養・栽培している外来種を適切に管理し「捨てない」
- ③拡げない（増やさない）
すでに野外にいる外来種を他地域に「拡げない」

5 広報あづみの お知らせ版 2019. 6. 5

2019. 6. 5 広報あづみの お知らせ版 4

※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

休館日

日時

対象

持ち物

その他

問い合わせ

場所

費用

申し込み

電子メール

三郷公民館

固 ㊦ 77・2109 ㊦ 77・6060

生きがい講座 コーヒー教室①

おいしいコーヒーの入れ方を学びませんか。ケーキなどおやつ付きで豊潤な時間を過ごせます。

㊦ 6月27日(木)午前10時～正午

場三郷公民館調理室

内▷アイスコーヒーの入れ方
▷コーヒーの基礎知識
▷ハンドドリップ実習 など

㊦市内在住者

関三澤優治さん（三澤コーヒー常務取締役）

費 1,400 円 定 20 人（先着順）

㊦エプロン、筆記用具

㊦ 6月17日（月）・18日（火）に三郷公民館へ電話で

親子講座 三郷まなび隊①

親子で地域の歴史を学び、ふるさとへの思いを深めませんか。江戸時代に起こった大規模な百姓一揆（貞享騒動）について、貞享義民記念館や周辺の史跡から学びます。

㊦ 6月29日（土）午前9時～正午 ※雨天決行

場貞享義民記念館とその周辺

㊦市内の小学4～6年生と保護者

関清水祥二さん（貞享義民記念館館長）

費無料 定 15 組（先着順）

㊦筆記用具、美術館・博物館パスポート（学校から子どもに配布されています）

㊦ 6月17日(月)から19日(水)に三郷公民館へ電話で

堀金公民館

固 ㊦ 72・5796 ㊦ 72・4900

堀金のお宝発見講座・倉田

堀金地域9地区について、それぞれの歴史と、現状を学びます。第1弾は「倉田区」について学びます。

㊦ 6月17日（月）午後7時～8時

場堀金公民館講堂

内「水への執念で発展した集落～倉田区」

関百瀬新治さん（元豊科郷土博物館館長）

費無料 ㊦不要

初心者向け・菊づくり物語

育てやすくてかわいい「スプレー菊」と、草丈 40cmのコンパクトな「福助作り」を学びます。

㊦ 7月～10月の毎月第1水曜日および10月24日（全5回予定）
▷第1回 7月3日（水）午前9時30分～11時

場堀金公民館

関黒岩宏成さん（全日本菊花連盟公認審査員）

㊦市内在住・在学・在勤者

費 1,700 円（受講料、苗・薬剤代。その他肥料や鉢は個人負担）

定 10 人（先着順）

㊦ 6月10日（月）から17日（月）に堀金公民館へ電話で

㊦講座の成果を10月25日から27日開催の堀金文化祭に展示します。

みんなでスポーツ in 常念

大人と子どもでチームを作り、誰でも気軽にできる軽スポーツを楽しむイベントです。

㊦ 7月7日（日）午前8時30分～正午（受付は午前8時～）

場堀金中央公園、常念ドーム（雨天時は堀金総合体育館、常念ドーム）

㊦市内在住・在勤・在学者

※大人（中学生以上）と子ども（小学生以下）の混成チームによる参加

費 1 人 300 円（スポネット常念会員は 200 円）

定 60 組（先着順）

㊦ 6月10日(月)から21日(金)に申込用紙に記入の上、参加料を添えて堀金総合体育館窓口へ直接

明科公民館

固 ㊦ 62・4605 ㊦ 62・5894

明科歴史探訪 ～古代安曇郡の中心は明科？～

合併前は東筑摩郡に属していた明科ですが、古代は安曇郡に属し、独自の文化があったと言われます。地理、地形、古道から明科の歴史を考察します。

㊦ 6月13日(木)午前10時～正午

場明科公民館講堂

関西村永明さん（元市明科支所長）

費無料

㊦不要

初夏のコンサート～魅惑のジャズ～

梅雨の季節に、屋内で心地よいジャズの演奏をお楽しみください。

㊦ 6月20日（木）午後3時～4時30分

場明科公民館講堂

内出演 モダン・デュークス

曲目 二人でお茶を、ワーク・ソング、明るい表通りで ほか

費無料

㊦不要

明科ヒューマン講演会 ～アイレふるさとコンサート～

ふるさとや人とのつながりをテーマに、ボーカル・ピアノ・パーカッションの3人グループ「アイレ」による音楽と心温まるお話をお楽しみください。

㊦ 6月25日(火)午前10時～正午

場明科公民館講堂

内出演 アイレ

曲目 きみにありがとう、あづみのさんか、ふるさとサンバ ほか

㊦市内在住・在勤者

費 300 円（お茶代）

㊦不要

共催 明科いいまちつくろうかい!!

豊科公民館

固 ㊦ 72・2158 ㊦ 73・6401

大ホール無料お試し体験会 ～レッツ トライ ファースト on ステージ～

市内で一番大きくて、本格的なホールのステージを無料で体験してみませんか。音楽、ダンス、演劇などのステージ発表の体験ができます。

㊦ 7月31日（水）～8月6日（火）午前9時～午後9時

場豊科公民館大ホール

内▷1団体（個人）2時間上限
▷大ホールのピアノ利用可。照明・音響・冷暖房利用は応相談。

㊦ホールを使用したことがない団体・個人（高校生以上。営業は除く）

㊦ 6月18日(火)から豊科公民館窓口へ直接（先着順で受付）

穂高公民館

固 ㊦ 82・5970 ㊦ 82・3990

マミとユタカのうたごえ喫茶

大人の昔懐かしい日本の歌・世界の歌を楽しく歌いませんか。

㊦ 6月29日（土）午後1時30分～3時30分

場穂高会館視聴覚室

内曲目 われは海の子・切手のない贈り物・ロシア民謡・エーデルワイス など全 20 曲

㊦市内在住・在勤者

関岡田裕さん（安曇野ボーカル教室主宰）、黒崎真実さん（ピアノ伴奏と歌・チロルうたごえサロン主宰）

費 300 円

㊦ 6月12日（水）から14日（金）に穂高会館へ電話で

※当日参加も可能です

「第9回あづみの新進音楽家公開オーディション」出場者募集

固穂高交流学习センター「みらい」 ㊦ 81・3111 ㊦ 82・0966 ㊦ mirai@city.azumino.nagano.jp

一般の部は12月、ジュニアの部は3月に開催を予定しているコンサートの出演者選考会を行います。オーディションの様子はどなたでもご覧になれます。

㊦ 7月27日（土）午前9時30分～（予定）

場穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール

内演奏曲 自由（5～10分程度）

㊦▷一般の部（高校生以上） ピアノ・管楽器・弦楽器・打楽器・声楽
▷ジュニアの部（小学5年生以上） ピアノ・管楽器・弦楽器・打楽器

※詳細は申込用紙または市HPで確認してください。

費▷一般の部 2,000 円
▷ジュニアの部 無料

㊦ 7月5日（金）までに、申込用紙に必要事項を記入の上、「みらい」窓口へ直接または郵送・ファクス・電子メールいずれかの方法で。一般の部の人は参加費を添えてください。申込用紙は「みらい」窓口または市HPから入手できます。

㊦〒399-8303 安曇野市穂高 6765 番地2 文化課文化振興担当「あづみの新進音楽家公開オーディション」担当 宛

㊦月曜日



昨年のオーディションの様子

安曇野高橋節郎記念美術館

固 ㊦ 81・3030 ㊦ 82・0551

「沈金」うるしパネル講座 ～漆黒に輝く金と貝～

東京藝術大学在籍の専門家に指導を受けながら、文化勲章に輝く名誉市民、高橋節郎の技法を体験し、A5サイズの作品を仕上げる、2日間の講座です。

㊦ 6月22日（土）・23日（日）午前9時30分～午後3時30分

関東京藝術大学漆芸研究室・佐々木岳人さん（非常勤講師）、野田怜真さん（院生）

㊦作業のできる服装、昼食

費 4,000 円（材料費） 定 10 人（先着順）

㊦ 6月11日（火）から19日（水）に美術館へ電話で

豊科近代美術館

固 ㊦ 73・5638 ㊦ 73・6320

ふわもち雷鳥のブローチづくり

羊毛フェルトを使ってブローチを作ります。喫茶口ザースのケーキセット付きです。

㊦ 6月29日(土)①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分

場美術館喫茶口ザース

㊦中学生以上

関橋口優さん（イラストレーター・フェルト作家）

費 1,700 円（材料・ケーキセット代含む）

定 各 8 人（先着順）

㊦はさみ・作品を入れる袋

㊦ 6月11日（火）から23日（日）に美術館へ電話で

貞享義民記念館

固 ㊦ 77・7550 ㊦ 77・7551

植野賢次写真展

市内在住の植野賢次さんが、「古い記憶と新たな出会い」をテーマに、これまでのカメラ人生の中で写してきた作品約 30 点を展示します。

㊦ 6月7日（金）～28日（金）午前9時～午後5時（初日は正午から、最終日は正午まで）

場記念館企画展示室

費無料（常設展は有料） ㊦月曜日

インターネットトラブル事例集

総務省総合通信基盤局消費者行政第一課青少年担当発行

これくらいなら平気だろうと...

なりすまし投稿による誹謗中傷

他人になりすまして書き込んで

△校のC君

名前: D
学校: ○校
○校のEが万引きしている

書き込んだ本人が特定された

○校のE君
○校のD君

△校のC君は、○校のD君がどうにも気に入らず、**D君になりすまし、ネットに「○校のE君が万引きをしている」と、ウソの書き込み**をしました。

E君がD君を問い詰めると、D君は書き込んでいないことが分かりました。調べると、△校のC君の仕業だと判明。学校間トラブルに発展しました。

考えてみよう！

誰かになりすますことも、誰かを陥れるような書き込みをすることも、違反行為です。万が一、こういったトラブルに気づいたとき、できることはありますか？

- A. やるという子がいたら**

やって得になることは、何一つありません。また、ネットだからバレないということもありません。その子の怒りの気持ちを受け止めてあげつつ、やめるように優しく諭すのがベストです。

B. 被害に遭った子がいたら

E君のように直接確認してみる方法もありますが、聞きづらい場合も。先生や保護者に相談し、必要に応じて削除依頼をしてもらいましょう。C君にやり返すようなことは絶対NGです。

C. こんな投稿を見かけたら

SNSに知り合いの誹謗中傷を見かけたら、まずは当事者に知らせます。内容をうのみにし、あるいは面白がって、大騒ぎしてはダメ。SNSの通報ボタンを押すことも有効に働きます。

解説 迷惑行為や誹謗中傷は、利用規約で禁止されている

多くのSNSは、利用規約の中で迷惑行為や誹謗中傷を禁止しています。登録時に同意したルールですから、守って使うように指導してください。また、**他人になりすます行為**は発言の責任をなすり付けることになるため、それによって**相手が傷付いたり、信用を失ったりした場合、名誉毀損で訴えられる可能性**があります。「ネットなら誰が書いたかわからない」と勘違いしている子もありますが、警察が動くようなケースだけでなく、ネット上のさまざまな情報により**書き込んだ本人が特定**できる場合があることを正しく理解させましょう。

ワンポイントアドバイス

リアルでもネットでも、やってはいけない行為は一緒。都合が悪い人や情報を排除するのではなく、上手なやり過ごし方を教えましょう。

青少年相談窓口をご利用ください

誰にも相談できず一人で悩んでいる児童・生徒の皆さん、子どものことで悩んでいるお父さん、お母さんなど、気軽にセンターへ相談してください。メールでの相談も受け付けています。

●面接での相談 市役所3階5番窓口 月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時

●電子メールでの相談 ☑seishonen@city.azumino.nagano.jp

電話での相談もできます。学校での交友関係やいじめ、ネットトラブル、不登校、発達障がいなど、子育てや教育に関する相談を「子どもと親の相談電話」で受け付けています。

●電話での相談 ☎72・2238 月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時

※4月から教育相談電話、いじめ相談ホットライン、青少年センター相談窓口電話を一本化しました

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。

すべての青少年が、公共心や自立心を培い、個人としての自己を確立し、向上していけるよう支援

するとともに、青少年の健やかな成長を阻害する要因を除去し、安全でよりよい社会環境の整備を目指します。「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立つて家庭、学校、地域住民、企業、団体および行政が一体となって総ぐるみの青少年育成運動を推進して

います。

青少年の非行防止と育成は社会の責任であり、一人ひとりが取り組んでいかななくてはいけないものです。皆さんもこの機会に、自分にもできることはないか考えてみませんか。

安曇野市

青少年センターだより

第14号

令和元年6月

編集発行

安曇野市青少年センター
安曇野市教育委員会生涯学習課
事務局：生涯学習課社会教育担当
〒399-8281 安曇野市豊科6000番地
☎0263・71・2000 ☎71・5000

本年度の事業計画

青少年センターでは本年度の事業を次のように計画しています。

- 広報・啓発活動
 - ・年3回「センターだより」発行
 - ・「青少年の非行・被害防止全国強調月間」「子ども若者育成支援協調月間」での県下一斉街頭啓発講演会の実施（7月に予定）
- 街頭巡回・社会環境浄化活動
 - ・小・中学校の長期休みに青少年が集まりやすい場所を巡回
 - ・青少年に有害な地域環境実態調査実施
- 青少年相談活動
 - ・青少年や保護者などからの悩み相談に相談員が対応するとともに関係機関へ繋ぐ援助を行う

新任センター運営委員

- 4月1日付で左記の運営委員が新しく委嘱されました。
- 安曇野地区保護司会選出委員
 - ・大塚元子さん
 - ・百瀬陽子さん

スマホ・ケータイ安全教室

1月27日、市役所大会議室でKDDIスマホ・ケータイ安全教室認定講師の大久保充宣さんによる「スマホ・ケータイ安全教室」を開催しました。子どものスマホなどの取り扱いについて注意点を紹介します。

●大久保さんのお話

子どもは新しいことに興味を持ちやすく、リスクを知らずにさまざまなことにチャレンジするため、スマホやインターネットの使い方をすぐに覚え、利用します。子どもたちに起こりやすいトラブルとして「ネット依存」や「ネット



ト炎上」、インターネットコミュニティケーションの難しさによる「人間関係のトラブル」、「犯罪・出会い」の4つがあります。

被害児童のフィルタリング利用率が低い傾向にあることから、子どもを被害から守るためにも保護者の管理が重要です。また、子どもがルールを守らなかった時には毅然とした対応をとり、正しい使い方を教える必要があります。

ネット依存は病気として認定されており、自分でコントロールできない、やらずにはいられない状態に陥り、体力や筋力が低下し暴力的になると言われています。

- ネット依存にならないためには次の点を守ることが大切です。保護者もネット依存に関する理解を深め、子どもの行動に注意しましょう。
- ・使用時間、状況や場所による使用のルールを作ること
 - ・ネットの情報を過信せず、トラブルになる前に、本人と直接話して事実関係を確認すること
 - ・相手への思いやりを忘れないこと
 - ・保護者は子どもがトラブルに巻き込まれないようにフィルタリングを設定すること

6/30
開催！

市民スポーツ祭

体験教室参加者募集！

第10回安曇野市市民スポーツ祭で行われるスポーツ体験教室の参加者を募集します。
(※スポーツ祭の詳細については裏表紙もご覧ください)

【共通事項】

- 開催日 6月30日(日)
 - 場 所 穂高総合体育館・穂高会館講堂
 - 参加費 無料
 - 対 象 市内在住または在勤・在学者(定員を超えた場合は抽選)
 - 申込期間 6月7日(金)～18日(火)
- ※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。



申し込み方法

①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

ホームページ

市HP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。
※市HP内で【2019年度 市民スポーツ祭】と検索または右記QRコードを読み取ってください。



市HPスポーツ祭

○利用方法

〈利用者登録せずに申し込む方はこちら〉をクリック⇒〈利用規約に同意する〉をクリック⇒必要事項を入力
※広報発行日から各教室申込期間最終日までであればいつでも申し込み可能です。

②電話で申し込む場合

市教育委員会 生涯学習課スポーツ推進担当 **71・2467(直通)** へお電話ください。

【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】

※市民スポーツ祭で開催される教室です。定期開催しているスポーツ教室ではありませんのでご注意ください。

■話題のスポーツを体験しよう！

ボッチャ競技会	時 間	午前10時～午後0時30分	場 所	メインアリーナ
ボッチャとは、ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目です。ジャックボール(目標玉)と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。老若男女、障がいのあるなしにかかわらず、初めての人でも楽しめます。	対 象	どなたでも	定 員	9チーム程度 (1チーム 3人～6人)
	競技方法	1試合は4エンドゲームで行い、合計点の高い方が勝者となります。 ※エントリーチーム数により、競技方法を変更する場合があります。		
	持ち物	上履き		
松本山雅タオル体操	時 間	午後0時30分～1時30分	場 所	講堂
松本山雅FCのスタッフによる、タオルマフラーを使ったストレッチを行い、無理なく楽しく筋力アップを目指します。健康体操なので誰でも参加できます。	対 象	どなたでも	定 員	50人程度
	講 師	株式会社松本山雅		
	持ち物	上履き、タオル(フェイスタオルでも可)		
COT(コーディネーショントレーニング)	時 間	午後1時45分～2時45分	場 所	講堂
「く」の字・Sの字」運動など、体の動きをよくするコーディネーショントレーニング。いろんな動きにチャレンジすることで、運動のコツをつかむ力が高まる体験ができます。	対 象	4歳程度～小学生・保護者	定 員	50人程度
	講 師	安曇野市コーディネーショントレーニング実践研究会		
	持ち物	上履き		
インターバル速歩	時 間	午後3時～4時	場 所	講堂
インターバル速歩は、筋力・体力を効果的に向上させ、体の若返りや生活習慣病等の予防・改善が期待できるウォーキング方法です。当日は初心者向けの講義と実技を体験します。	対 象	どなたでも	定 員	50人程度
	講 師	NPO法人熟年体育大学リサーチセンター		
	持ち物	上履き		

■女性のためのスポーツ体験！

ピラティス	時 間	①午前11時～11時40分 ②午前11時50分～午後0時30分		
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。年齢とともに失われる筋力を回復させ、ケガの予防やリハビリ、姿勢の維持・改善に役立ちます。	対 象	女性	場 所	トレーニングルーム
	講 師	水畑 久美子さん	定 員	各回20人
	特記事項	ヨガマットは市で用意します		
美ウォーク&美姿勢	時 間	①午後1時～1時30分 ②午後1時30分～2時 ③午後2時～2時30分		
きれいな姿勢・きれいな歩き方を学び、若々しい見た目を手に入れませんか。正しく美しく歩くことは、お腹・お尻・太ももを引き締めるストレッチにもなり、健康面でも多くのメリットがあります。	対 象	女性	場 所	トレーニングルーム
	講 師	木原 祥子さん	定 員	各回10人
	特記事項	ヨガマットは市で用意します		
ヨガ教室	時 間	①午後2時40分～3時20分 ②午後3時20分～4時		
呼吸に意識を向けてポーズを行い、身体のコアとなる筋力と柔軟性をバランスよく整えていきます。交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズにできるようになることでストレスの緩和につながります。	対 象	女性	場 所	トレーニングルーム
	講 師	遠藤 正美さん	定 員	各回20人
	特記事項	ヨガマットは市で用意します		

■種目別競技大会へ参加しませんか？

市民スポーツ祭の一環として、市主催による種目別競技大会を下表のとおり開催します。各競技の開催要項、参加申込書は堀金総合体育館内市体育協会事務局、市内5地区公民館、生涯学習課または市HPホームページから随時入手できます。詳しくは、体育協会事務局(☎88・3516)へ問い合わせください。

番号	競技会名	期 日	場 所
1	ソフトバレーボール競技会	6月23日(日)	堀金総合体育館
2	マレットゴルフ大会	7月 6日(土)	ほりでーゆ～四季の郷マレットゴルフ場
3	硬式テニス競技会	7月15日(月)	豊科南部総合公園テニスコート
4	卓球競技会	8月18日(日)	堀金総合体育館
5	ソフトボール競技会	8月25日(日)	有明運動場
6	空手道競技会	9月 8日(日)	三郷文化公園体育館
7	バスケットボール競技会	9月7日(土)・8日(日)	穂高西中体育館・講堂
8	ゲートボール競技会	9月26日(木)	堀金常念ドーム
9	軟式野球競技会	9月29日(日)	県民豊科運動場、堀金総合運動場
10	ゴルフ大会	10月 2日(水)	穂高カントリークラブ
11	バドミントン競技会	10月 6日(日)	穂高総合体育館
12	弓道競技会	10月14日(月)	豊科弓道場
13	ワンバウンドふらばーるバレーボール大会	11月17日(日)	豊科勤労者総合スポーツ施設体育館
14	柔道競技会	11月24日(日)	豊科武道館柔道場
15	剣道競技会	12月 1日(日)	三郷文化公園体育館
16	9人制女子バレーボール競技会	12月 1日(日)	堀金総合体育館、堀金小体育館、堀金中体育館
17	フットサル競技会	12月15日(日)	穂高総合体育館

松本・塩尻・安曇野・東筑合同障がい者スポーツ大会参加者募集！

障がい者がスポーツに親しみ、スポーツを通じて親睦と交流を図る障がい者スポーツ大会の参加者を募集します。障がい者の社会参加の促進と地域住民の障がい者に対する理解を深めることも目指している大会です。

日 7月20日(土) 午前10時～ **場** 信州スカイパーク内やまびこドーム

対 松本市、塩尻市、安曇野市、東筑摩郡在住の障がい者

内 種目 ①30m競走(障がい別)・車いす競走②フライングディスク(コントロールを競うもの・飛距離を競うもの)
③パン食い競争ほか(自由参加種目)④ニュースポーツ(ストラックアウトほか5種目。自由参加種目)
※応援者の皆さんも自由参加種目に参加いただけます。

申 参加希望者は6月28日(金)までに福祉課障がい福祉担当(1階**14**番窓口)へ直接申し込みください。(申込後のキャンセルはご遠慮ください)

問 福祉課障がい福祉担当 ☎71・2251 ☎71・2328

第10回

安曇野市民スポーツ祭

生涯学習課スポーツ推進担当（3階5番窓口） TEL 71・2467 FAX 71・2338



日時

令和元年 6月30日(日) 午前9時～午後4時(開場8時30分)

場所

穂高総合体育館・穂高会館講堂

テーマ

～ 体験！挑戦！発見！～

スポーツを親しみ、楽しみ、支えるスポーツを共感しよう！

第10回
記念

篠原 信一さん
松山三四六さん

トークショー

柔道家
2人による



★ 時間：午前9時30分(開会式後)～11時

★ 場所：穂高会館講堂 ★ 費用：無料

★ 定員：先着600人(申し込み不要)

会場イベント紹介

費用は無料で、どなたでも参加できます。駐車場には限りがありますので乗り合いの上、直接会場へお越しください(臨時駐車場：穂高東中学校)。当日は上履きを持参ください。

場所	内容
アリーナ	ステージ側 10時～ ★ポッチャ競技会 12時30分～ ステージ発表 14時～ ラート・ダブルダッチ体験会 15時～ 松本山雅ボールゲーム テニスコート側 10時～ ポッチャ体験会 13時～ レクリエーションバラスポーツ(ピンポンスポ、わなげ9&Q、ビーンボリング) 公民館側 10時～ レクリエーションバラスポーツ(ラダーゲッター、四面卓球パレー、PKゲーム) 卓球室 11時～ キッズ運動あそびスペース(あそびの広場)
トレーニングルーム	女性力UP!自分磨きレッスン①～③ 11時～ ★①ピラティス 13時～ ★②美ウオーク&美姿勢 14時45分～ ★③ヨガ
第3会議室	10時～ 健康ブース(健康測定)
講堂	9時～ 開会式 9時30分～ トークショー スポーツ体験教室①～③ 12時30分～ ★①松本山雅タオル体操 13時30分～ ★②コーディネーショントレーニング 15時～ ★③インターバル速歩
講義室	9時～11時30分 託児室
通路 (11時～16時まで)	安曇野のスポーツを知る(ブース展示等) ・自転車を活用したまちづくり ・ホストタウン ・オリンピック・パラリンピック ・ウェイトリフティング ・スポーツ用品リユース(抽選13時～) ・新総合体育館・スポ少、体協 ・松本山雅・市歌体操 ・信州安曇野ハーブマラソン
エントランスホール (2階)	8時30分～ 開会式受付(総合案内) 10時～ スタンダリー・景品(先着100人) 13時～ バルーンアート(先着100人)
駐車場(一部)	9時30分～16時 飲食ブース(キッチンカー)

★＝事前申し込みが必要

(空気があれば当日参加可)対象年齢など詳細は11ページ。※スポーツ用品リユースは収集状況によります。詳細は市HPへ

市民スポーツ祭

検索

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

専門家に任せて安心!!

相続 贈与 遺言

※ご都合のつかない方はご相談ください。

初回 無料相談会開催!!

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)

TEL 0263-82-8210 URL <https://www.sasaki-kei.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

ご希望の方は
お電話にて
ご予約ください

駐車場から
所内全て
(トイレ含む)
車椅子で
ご利用いただけます。

組合員 地域の皆様へ 故人のやさらかな旅立ちを
精一杯の真心でお手伝いいたします。 安心・真心・JA葬祭

JAは地域の一人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あづみ 有明ホール 安曇野市穂高有明1723-1 TEL.0263-83-8345
●大・中・小規模葬

JA虹のホールとよしな 虹のホールとよしな別館
安曇野市豊科886 TEL.0263-73-6845
●小規模葬(通夜室・宿泊室(キッチンバス)完備)

JA虹のホールあずさがわ 松本市梓川702-4 TEL.0263-78-1050
●中・小規模葬(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 寺院様・自宅葬も承ります

★広告掲載の申し込みはアド・コマーシャル(株) (TEL 29・0212) まで

編集・発行 安曇野市政策部秘書広報課 〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000

TEL 71・2000 FAX 71・5000 代表E-mail: info@city.azumino.nagano.jp

印刷 (有)安曇印刷 印刷経費 1部 11円

次回発行…広報あづみの6月19日(水)