

あづみの

contents

- ・ 国保の保険証が更新…………… 4
- ・ 松糸道路安曇野市区間説明会… 5
- ・ 青少年センターだより…………… 6
- ・ 安曇野アカデミー受講者募集… 11

Azumino City
Public Relations
No.297

お知らせ版



9 

2019. 9. 4



安曇野Instagram

フォトコンテスト2019

～お気に入りの写真を投稿してください!～



応募部門・募集期間

【秋部門】 9月1日～11月30日

部門別ハッシュタグ **「#安曇野秋」**

【冬部門】 12月1日～令和2年2月29日

部門別ハッシュタグ **「#安曇野冬」**

【グルメ部門】 9月1日～11月30日

部門別ハッシュタグ **「#おいしい安曇野」**



昨年の入賞作品

安曇野市の魅力を発見・発信するため、Instagramによるフォトコンテストを開催します。市内で撮影したおすすめの場所や食べ物などを気軽に投稿してください。

募集テーマ

安曇野市に「行きたい」・「見たい」・「食べたい」と思うような写真

■対象

プロ・アマチュア問わずどなたでも（日本国内在住者に限る）

■入賞賞品・賞（令和2年3月に審査予定。入賞者には特産品等を贈呈）

- ①一般投票部門…市観光情報センターなどで投票を実施
▷最優秀賞（各部門1点）▷優秀賞（各部門2点）
- ②審査員による審査▷審査員特別賞（4賞・各1点）

■応募方法（詳細は市HPホームページをご覧ください）

- ①市観光協会Instagramアカウント
「@visitazumino」をフォロー
- ②次の3つの情報を必ずキャプションに入力する。
(1) 応募用ハッシュタグ
「#安曇野フォトコンテスト2019」
(2) 部門別ハッシュタグ（応募したい部門のハッシュタグを記載）
(3) 撮影した場所・店舗名を記載
- ③Instagramに写真を投稿



市観光協会
Instagram

凡例 日日時 場所 内容 対象 期間 講師 費用 定員 持ち物 申し込み 提出先 その他 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。



農業まつり出展者

農政課マーケティング担当
TEL71・2430 FAX71・2507
第7回新そばと食の感謝祭と同
時開催される農業まつりで、地
元の農産物・農林水産加工品等
の販売・PRを行う出展者を募集し
ます。

日11月9日(土)・10日(日)

両日とも午前10時～午後4時
場穂高神社特設会場(南神苑)

市内在住または市内にほ場等が
あり、農林水産業に関わる個人
または団体

費出展料 1日当たり3000円

申9月20日(金)までに応募用紙
を農政課(2階17番窓口)へ提
出。詳細は市HPをご覧ください。
くか、問い合わせください。

野生動物に関する悩みを募集

園耕地林務課林務担当
TEL71・2432 FAX71・2507

環境フェアにて10月12日に「さ
とぶろ。フォーラム」を開催しま
す。フォーラムでは野生動物の被
害にあわないために何ができるの
かを考えるワークショップを行いま
す。野生動物について、困って

いること・疑問・鳥獣被害・対策・
目撃情報などを募集します。

申9月25日(水)までに所定の用
紙を耕地林務課(2階16番窓口)
へ直接、ファクス、電子メール
いずれかの方法で提出。用紙は
同課窓口または市HPから入手
できます。

さとぶろ。サポーター

園耕地林務課林務担当
TEL71・2432 FAX71・2507

里山再生に向けて活動する「里
山再生サポーター(さとぶろ。サ
ポーター)」を募集します。

内植樹活動、草地整備、里山市、
木工教室、積木ワークショップ、
各種講座など里山再生につな
が
るさまざまな活動

対里山再生計画の趣旨に賛同いた
だけの市民、山林所有者、事業者

申9月30日(月)までに申込書を
耕地林務課へ提出。申込書は耕
地林務課(2階16番窓口)また
は市HPから入手できます。

他登録者にはイベントや各種情報
をご案内します。

安曇野市役所非常勤職員

園福祉課生活支援担当
TEL71・2252 FAX71・2328

対保健師、看護師、管理栄養士の
いずれかの資格を有し、市役所
を



日常生活用具(ストマ用装具)の
給付申請

園福祉課障がい福祉担当
TEL71・2251 FAX71・2328

ストマ用装具(消化器系・尿
路系)の10月～令和2年3月分の
給付申請を受け付けます。購入前
に見積書を添えて申請してくださ
い。

対ぼうこうまたは直腸・小腸機能
障がいにより身体障害者手帳の

交付を受けている人(所得制限
有り)

内原則として基準額の1割が自己
負担となります。

基準額

▽消化器系 月8858円

▽尿路系 月1万1639円

※世帯の所得により自己負担額
が異なります。基準額を超えた
部分は全額自己負担となります。

申申請書に見積書(業者が作成し
たもの)を添付し、福祉課(1
階14番窓口)または各支所地域

大雨に注意!地震に備えを!

大雨に伴う事故に注意

洪水、土砂災害の発生が増大する時季です。近年では、ゲリラ豪雨による河川の急激な増水で水難事故も発生しています。台風接近中やゲリラ豪雨の際は、河川や土砂災害の恐れのある場所等には近づかないでください。

いつでも対応できる備えを

地震に対しては、日頃から「いつ発生しても対応できる備え」が必要です。地震発生時に命を守るため、次のことをしておきましょう。

- ▷家具類を固定し、転倒や落下を防止する
▷家具やブロック塀の補強をする
▷火災発生に備え、消火器等を準備する
▷食料、日用品、衣類等の非常持ち出し袋を備えておく
▷防災マップを確認する
▷安否確認の方法、避難場所や避難経路を決めておく
園お近くの消防署へ

守ろう!電波のルール

公共の電波を正しく使用するために、電波法というルールがあります。しかし、不法な電波によるテレビ・ラジオの受信障害や消防・救急や航空など重要な無線通信への混信・妨害は後を絶ちません。また、違法な無線機器が流通しており、法令違反の認識がないまま使用し、混信妨害の原因者となるケースが増えています。

私たちの財産である電波の良好な利用環境を守るため、「不法無線局」をなくし、電波を正しく使しましょう。

園総務省信越総合通信局

※詳細は 総務省信越総合通信局 検索

- ▷無線設備への混信・妨害および違法な無線設備の情報に関すること…監視調査課 TEL026・234・9976
▷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 TEL026・234・9991
▷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 TEL026・234・9961

計量モニターを募集

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、感想や意見を報告する「計量モニター」を募集します。

調査期間 11月1日(金)～30日(土)

申込期限 9月30日(月)

定30人(先着順)

他2月に松本市で開催予定の懇談会に出席してください。(県の規定に基づき、旅費を支給)

園園長野県計量検定所(松本合同庁舎内)

TEL47・4006 FAX47・9895 keiryo@pref.nagano.lg.jp

※詳細は 長野県計量モニター 検索

2019 スカイフェスティバル in 松本

空の日(9月20日)、空の旬間(9月20～30日)にちなんで、さまざまなイベントを行います。

日9月23日(月) 場信州まつもと空港

- 内▷ヘリコプター・小型機のデモフライトやフライトシミュレーター体験 ▷蟻ヶ崎高校書道部の書道パフォーマンス ▷空港車両体験乗車 ▷管制塔見学(事前申込) ▷滑走路バス見学(一部事前申込)など

園園松本空港管理事務所 TEL58・2517

※詳細は 2019 スカイフェスティバル 検索

福祉課で勤務ができる人

内▽雇用期間 11月1日から令和2年3月31日まで

▽勤務時間 月曜日から金曜日の午前8時30分から午後4時30分までの時間(要相談)

▽時給 1160円(交通費有)

定1人(面接等により決定)

申9月9日(月)から10月11日(金)に申込書を福祉課(1階14番窓口)へ直接または郵送により提出。申込書は同課窓口または市HPから入手できます。

児童館建設検討会(穂高地域)委員

園生涯学習課社会教育担当
TEL71・2466 FAX71・2338

児童館が地域に根ざした子育て支援の拠点となるよう、児童館建設に必要な事項を検討する委員を募集します。

定4人

対穂高地域に在住の20歳以上で、平日開催の会議に出席できる人

任期 11月から検討事項について教育委員会に報告する日まで

申9月17日(火)から27日(金)に、申込書および小論文を生涯学習課(3階5番窓口)へ直接または郵送(必着)により提出。申込書は同課窓口または市HPから入手できます。応募書

課窓口へ提出。申請書は福祉課各支所地域課または市HPから入手できます。申請予定がある場合は、給付を受ける月の初旬までに申請してください。

他▽年度途中の申請は随時受け付けています。

▽申請した物品以外の購入はできません。

▽決定後に内容の変更・キャンセルをした場合は、業者に対する旨をご相談ください。変更がある場合は見積書の再提出が必要

類は返却しません。
▽小論文(書式自由・800字程度)
テーマ「地域で取り組む子育て支援について」

提〒399・8281(住所記載不要)生涯学習課社会教育担当

介護予防・日常生活支援総合事業におけるサービスマン従事者研修
園介護保険課介護予防担当
TEL71・2474 FAX71・2503
mailto:kokasushien@city.azumino.nagano.jp

介護予防・日常生活支援総合事業のうち、サービスマン(緩和した基準によるサービスマン)従事者研修を行います。

日10月9日(水)・10日(木)

▽9日 午前9時～午後4時30分

▽10日 午前9時～正午

※2日間とも参加してください

場市役所3階共用会議室305

対サービスマンへの従事を予定している人または関心のある人で介護福祉士・介護職員従事者研修等修了者でない人

費無料 定30人(先着順)

申9月27日(金)までに申込書を介護保険課(1階11番窓口)へ直接・郵送・電子メールいずれかの方法で。申込書は同課窓口または市HPから入手できます。

提〒399・8281(住所記載不要)介護保険課介護予防担当

お知らせ

国保の保険証が更新されます

国保年金課国保年金担当
(TEL:2029 FAX:25503)

国民健康保険被保険者証が10月に更新されます。新しい保険証を9月末日までに郵送します。到着後は記載内容の確認と古い保険証の破棄をお願いします。保険証の色は、一般被保険者証が「藤色」、退職被保険者証が「黄色」です。

新保険証の有効期限

令和2年7月31日(令和2年度より8月更新になります)
※ただし、次の場合、有効期限が異なります。
①令和2年7月31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
※75歳の誕生日までに、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。

②退職被保険者および退職被扶養者の人で、令和2年7月1日までに65歳になる場合 有効期限は65歳の誕生日の月末(1日生まれの場合は前月末)
※誕生日の月末までに、一般被保険者証を郵送します。

③令和2年7月1日までに65歳になる場合 有効期限は65歳の誕生日の月末(1日生まれの場合は前月末)
※誕生日の月末までに、一般被保険者証を郵送します。

④令和2年7月1日までに65歳になる場合 有効期限は65歳の誕生日の月末(1日生まれの場合は前月末)
※誕生日の月末までに、一般被保険者証を郵送します。

第3回NPOセミナー

市民活動サポートセンター
(TEL:2013 FAX:3176)

「つながりから生まれる協働のまちづくり」をテーマにワークショップを行います。市民活動を行う皆さんのスキルアップにご活用ください。
日 9月14日(土)
午前9時30分～11時30分
場 市役所3階共用会議室306
料 金 無料 申 込 不要

石けん加工機材の売却

廃棄物対策課
(TEL:2490 FAX:3176)

廃食用油から石けんを加工する際に使用した機材一式を、一般競争入札により売却します。
日 入札日時・会場 10月4日(金)
午前10時～市役所2階入札室201
石けん加工機材を有効活用していただける、市内に住所を有する個人・団体・法人

売却物品(5物品一式)

- ①廃食用油ろ過機②石けん加工製造用攪拌機③粉石けん加工用漉し網機④粉石けん製造用粉碎機⑤固形石けん切断機(木製)
- ▽最低入札価格
右記一式で23万円(税込)

※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は、退職被扶養者の人は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。

国保加入者の皆さんへお願い

①こんなときは手続きを
▽職場の健康保険に加入した・脱退した。
▽職場の健康保険の被扶養者になった・被扶養者ではなくなった。
▽修学のため転出する。

国保税を滞納している

1年以上国保税を滞納している場合、通常の保険証を返還していただき、国保加入者を証明する「被保険者資格証明書」を交付します。受診時は一旦、医療費の全額を支払うこととなります。安心して受診できるように国保税の納入にご協力ください。

時間帯割引回数券料金の改定

国監理課庶務係
(TEL:2330 FAX:3569)

消費税増税に伴い、10月1日から市役所で販売する時間帯割引回数券の料金が改定されます。
改定後の料金 三才山トンネル、新和田トンネルの通行券10枚綴りを各50円値上げ
※購入済みの通行券は料金改定後

入札希望者および売却物品の下見を希望する人は9月30日(月)までに廃棄物対策課へ電話

他入札は市の都合により延期または中止する場合があります。

不用食器回収・配布

廃棄物対策課
(TEL:2490 FAX:3176)

家庭で使わなくなった食器を無料で回収し、「もったいない市」で希望者に無償で配布します。
不用食器の回収
日 9月22日(日) 午前9時～11時30分(雨天中止。中止時は会場に看板を設置します)
場 県民豊科運動広場
回収するもの 食器(皿・丼・茶わん・湯飲み・小鉢・急須など)
回収しないもの (灰皿・花器・植木鉢など)
▽ガラス製、プラスチック製、金属製の食器
▽事業所から出るもの
注意 点 次の点に注意してください
に洗ってお持ちください。
▽1世帯、中箱ダンボール2箱までを目安にお持ちください。
▽割れ、欠け、ひびのあるものは、分別してください。
▽シールははがしてください。

も利用できます。

※購入上限は1人当たり1回200枚、年間(年度)600枚です。三才山トンネルは来年度より無料開放される可能性があります。回数券が不要になった場合や無料開放された場合、通行券の払い戻しはできません。
届 購入時 印鑑、本人確認書類
令和元年度子育て支援講演会
子ども発達支援相談室
(TEL:0719 FAX:0703)

令和元年度子育て支援講演会

発達や人との関わりの中で「ちょっと気になる」と感じる子どもの育ちと関わり方を実践的に学びます。
日 10月2日(水)
午後1時30分～4時
場 豊科公民館ホール
内 「遊び・学び・仕事」子供の力を発揮するために今出来ること(脳の発達の視点から)
※0歳から10歳くらいまでの子どもの保護者や支援に関わる人
関 光保恵さん(作業療法士)
定 200人(先着順)
申 9月9日(月)から25日(水)に、子ども発達支援相談室窓口へ直接または電話で
他 託児があります。申し込み時にお伝えください(先着15人)。

▽未使用で箱に入った食器はそのままお持ちください。
申 不要
食器の配布「もったいない市」
日 9月22日(日)・23日(月)
▽22日 午前9時30分～正午
▽23日 午前9時～正午
※不用食器回収が中止の場合、もったいない市も中止します。
場 県民豊科運動広場
問 (回収と配布について) 実行委員会 桜井さん(TEL:090・4153・2019)

▽未使用で箱に入った食器はそのままお持ちください。
申 不要
食器の配布「もったいない市」
日 9月22日(日)・23日(月)
▽22日 午前9時30分～正午
▽23日 午前9時～正午
※不用食器回収が中止の場合、もったいない市も中止します。
場 県民豊科運動広場
問 (回収と配布について) 実行委員会 桜井さん(TEL:090・4153・2019)

第36回信州安曇野わさび祭り YOSAKOI安曇野

観覧光交流促進課
(TEL:2054 FAX:721340)

精鋭たちの粋で独創的なよさこい踊りをお楽しみください。例年と日程を変更して開催します。
日 9月21日(土)・22日(日)
▽21日(前夜祭) 午後5時～
▽22日 午前10時～
場 穂高駅前通り・穂高神社周辺
他 交通規制を行います。詳細は変更する場合があります。
▽規制区間および時間
かねなか金物店(カメラと写真の依田 22日(日) 午前9時30分～午後6時30分

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】 太極拳、八段錦講習会 (秋季教室)	体幹が整えられ、柔軟性・バランス能力の向上や健康増進にも役立つ太極拳を始めませんか。	日 9月30日～10月28日 毎週月曜日(全5回)午後1時30分～3時30分 場 堀金総合体育館サブアリーナ(10月21日はメインアリーナ)	初 初心者 定 10人(要申込) 費 1,000円(5回分) 備 運動靴、ヨガマット(敷物)	日 9月21日～28日に飯島重男さん(日本健康太極拳同好会)へ電話で。TEL:82-9091(携帯090-8329-1048)市体協事務局でも受け付けます。TEL:88-3516
【市体育協会】 初心者向け太極拳教室 (秋季教室)	頭も体も使う太極拳を始めてみませんか。心身共に健康づくりに役立ちます。	日 10月2日～11月20日 毎週水曜日(全8回)午後1時～2時 場 豊科武道館剣道場	初 初心者 定 20人(要申込) 費 2,000円(8回分) 備 上履き、飲み物	日 9月20日～30日に小林通江さんへ電話で。TEL:72-2006市体協事務局でも受け付けます。TEL:88-3516
【国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)】 秋・コスモスの花フェスタ	里山文化ゾーンでは約160万本のキバナコスモス、田園文化ゾーンでは約40万本のコスモスをお楽しみください。	日 9月14日(土)～10月22日(火) 午前9時30分～午後5時 場 園内	費 要入園料	日 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター TEL:71-5511 FAX:71-5512

地域高規格道路「松本糸魚川連絡道路」安曇野市新設区間の第3回説明会

「松本糸魚川連絡道路」の安曇野市新設区間の説明会を開催します。今後のルート帯案検討に向けて、多くの皆さまからご意見をいただきたいと考えていますので、ぜひご参加をお願いします。

- 日 9月8日(日) 午後2時～4時
場 市役所4階大会議室
内 第2段階「地域の課題の共有・道路計画の必要性の確認」について安曇野市における課題と必要性を確認
問 監理課国県事業推進担当 TEL:71・2332 FAX:72・3569

動物愛護フェスティバル2019 インあづみ野

動物の愛護と適正な飼養について関心と理解を深めるためのイベントを開催します。

- 日 9月23日(月) 午前10時～午後3時30分
内 ▷犬・小動物とのふれあい
▷シンポジウム(社会福祉の視点から多頭飼育を考える)
▷ポニー乗馬体験 ▷動物なんでも相談 など
場 三郷文化公園 費 無料 申 込 不要
問 長野県動物愛護センター TEL:0267・24・5071
✉ dobutsuaigo@pref.nagano.lg.jp

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

個人や学校などへの脅迫行為

嫌がらせを呼び掛ける投稿をして

投稿者が特定され、地域にも多大な迷惑



嫌がらせのつもりで、日時・場所を指定し、「友人Gを暴行しよう」とネットの掲示板で呼びかけたH君。もちろん、**実行する気などまったくありませんでした。**

投稿を読んだ人が警察に通報し、警察がハテコールをと共に掲示板への書き込みの記録などを調査。H君の投稿だと判明したことから、自宅に警察が……。

考えてみよう!

ネットでうつぶんを晴らそうとする人や、極端な投稿で注目されようとする人がいます。でも、脅迫や犯行予告とみなされれば犯罪となり、投稿者が逮捕されるケースもあります。

A. 通報により警察が動く

掲示板運営者や読者からの通報で、警察が捜査を開始します。警察は、警備・警戒のほか、投稿者特定も行います。「冗談のつもりだったのに」などの言い訳は通用しないのです。

B. 騒ぎが大きくなると

指定場所があると、周辺地域への迷惑は避けられません。公共機関なら警察の動員も増え、お店なら営業妨害に。発信した言葉の影響を考えると抑止効果につながります。

C. こんな投稿を見かけたら

ターゲットが学校なら先生に、友人なら本人に、まずは一報。そして、警察ではなく掲示板の運営側に通報します。通報ボタンがあれば押す等、巻き込まれずに知らせる方法を!

解説 ネットやSNSなどへの書き込み、軽く考えないように

実行する気などなく、単なる脅しや悪ふざけのつもりだとしても、**脅迫めいた書き込みは、犯罪となるおそれ**があります。学校や駅などで事件を起こすといった、地域社会に大きな不安を与える書き込み等も同じです。**軽い気持ちで犯罪まがいのことを書き込むと、相手を深く傷つけるだけでなく、投稿者自身の大きな傷にもなる**のです。ネットの匿名性をうのみにして安易に投稿しがちですが、基本的に、いつどこから書き込まれたのか、誰が書き込んだのか等は特定可能。善悪の判断ができなくなるほど冷静さを欠いた心理状態のときは、スマホやネットから一旦離れてみる……これが一番の安全策です。

ワンポイントアドバイス

犯罪行為には警察が動くため、悪ふざけではすまされません。未成年でも発信責任は問われます。年齢に応じた内容で考えさせましょう。

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

青少年補導活動推進大会

7月11日、県下の青少年補導委員が一堂に会し、日ごろの補導活動における諸問題や成果を持ち寄り研修を行いました。長年補導活動に従事された皆さんの表彰や4地区の事例発表が行われました。

安曇野市

青少年センターだより

第15号

令和元年9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

青少年の非行・被害防止 全国強調月間街頭啓発

7月の「青少年の非行・被害防止全国強調月間」に合わせ、7月1日にJR各駅および掘金認定子ども園で街頭啓発を行いました。インターネット利用に係る子どもの被害の防止を重点課題に掲げ、青少年の非行防止の徹底を呼び掛けることを目的に、青少年関係団体の委員と「社会を明るくする運動」を啓発する保護司がいさつをしながら啓発用ディスプレイを配布しました。



街頭啓発の様子

青少年センター講演会

7月6日、市役所大会議室で信州大学教育学部の茅野理恵准教授を招き「子どものころに耳を傾ける」を演題に講演会を開催しました。当日は幅広い年代の約100人が来場しました。自身も3人の子どもの母である講師から、具体例を交えながらお話をお聞きしました。

●茅野准教授のお話

大人は子どもの環境そのものなので、自分の心のゆとりを作り出す工夫をしましょう。そして、子



大人が子どものころに出会うための聴き方 4つのポイント

- ①思い込みや偏った聴き方をしない。
- ②どんなことを感じて思っているのか、想像をめぐらしながら聴くと、子どもの独自の感覚が見えてくる。
- ③子どもが感じていることを言語化できるものはごくわずかなため、こころを置き去りにせず、どう感じているのか考えながら話を聴く。
- ④子どもが話をしている意図を見極め一緒に考えてみる。

子どもが何を苦しんでいるのかを一緒に考えることで、子どもは安心感や安全感を日常的に感じ、心の安定感が育まれます。

●参加者の感想

▽子どもだけでなく、人との関わり全般に通じる話だと感じた。

▽すぐに実践するのは難しいと思うが、できることからやってみていきたい。

▽子どもに対する接し方を見直し、接していきたい。

令和元年度【後期①】スポーツ教室参加者募集

- 対象は市内在住または在勤・在学者です。また、定員を超えた場合は抽選となります。
- 掲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。

下記のいずれかの方法で申し込みください。※教室ごと受付開始日が異なります

①ながの電子申請サービス（インターネット）を利用して申し込みする場合

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年度スポーツ教室】と検索または右記二次元バーコードを読み取ってください。市HPスポーツ教室



○利用方法

〈利用者登録せずに申し込み方はこちら〉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

②電話で申し込み場合

市教育委員会 生涯学習課スポーツ推進担当 TEL **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】

※ただし、安曇野ファミリースポーツカフェについては説明欄記載の方法で申し込みください。

サイクリング教室

サイクリングは、有酸素運動による脂肪燃焼効果や下半身を効果的に鍛えることができるスポーツとして人気です。この教室では、「自転車の教科書」の著者である堂城賢さんからスポーツとして自転車を楽しむ方法を学びます。自転車だけでなく、他のスポーツや日常生活でも役に立つ身体の動かし方や意識の仕方を学べます。

【第3弾】大人のためのサイクリング教室

身体の使い方・鍛え方、負担をかけない乗り方などを学び、簡単で安全に速く走る方法を身に付けます。

- 期 日 10月11日・25日（金）
- 時 間 午後7時～9時
- 場 所 穂高会館
- 対 象 18歳以上
- 定 員 30人
- 申込期間 9月9日（月）～17日（火）
- 費 用 500円（自転車レンタル別途600円）



【第4弾】はじめようサイクリング教室

学生向けの教室です。自転車を自在に動かすことの難しさや、バランスが自然に取れる方法を学びます。

- 期 日 11月2日・9日（土）
- 時 間 午前9時～11時
- 場 所 豊科勤労者総合スポーツ施設体育館
- 対 象 小学5・6年生以上とその保護者、中学生、高校生
- 定 員 60人
- 申込期間 9月12日（木）～27日（金）
- 費 用 500円
- 持ち物 自転車



体力測定

日 時	① 10月15日（火）午後6時30分～8時30分 ② 10月20日（日）午前8時30分～11時		
受 付	【受付時間】 ① 65歳以上：午後6時15分～6時30分 64歳以下：午後7時15分～7時30分 ② 65歳以上：午前8時15分～8時30分 64歳以下：午前9時15分～9時30分		
場 所	堀金総合体育館	対 象	市内在住の20歳以上
費 用	無料	申込期間	9月9日（月）から各回開催前日まで ※当日受付可能

体力年齢や全国平均との比較を行った測定結果が分かります。ご自身の現在の体力をチェックしてみましょう！所要時間は1時間程度です。
（ただし、混雑具合により時間がかかる場合があります。）
測定結果は、全国平均と比較できる個人票を作成し、後日お送りします。
【測定項目】
全世代共通⇒握力、上体起こし、長座体前屈
64歳以下⇒反復横跳び、立ち幅跳び、急歩または20mシャトルラン
65歳以上⇒日常生活活動テスト、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

<大人向け>

ピラティス教室	期 日	10月18日～12月27日 いずれも金曜日【全10回】	時 間	午前10時～11時
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、けがの予防やリハビリ、姿勢の維持・改善に役立ちます。	場 所	穂高会館	対 象	18歳以上（高校生を除く）
	費 用	2,500円	定 員	30人
	講 師	水畑 久美子さん	申込期間	9月10日（火）～18日（水）
ズンバ教室	期 日	10月17日～12月26日 いずれも木曜日【全10回】	時 間	午後7時30分～8時30分
ズンバとは、南米コロンビアで創作されたフィットネスプログラムです。音楽に合わせて体を動かします。うまく踊る必要はなく、簡単な動きで初心者でも楽しめるのが特徴です。音楽を楽しみながら体を動かし気持ちの良い汗をかきましょう。	場 所	穂高会館	対 象	18歳以上（高校生を除く）
	費 用	2,500円	定 員	30人
	講 師	上野 千奈美さん	申込期間	9月9日（月）～17日（火）
ボディーシェイプアップ教室	期 日	10月23日～12月18日 いずれも水曜日【全8回】	時 間	午後7時～8時30分
有酸素運動、筋トレ、ストレッチを組み合わせ、効率のよいシェイプアップ運動を行います。家庭でもできる内容で、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きます。	場 所	堀金公民館	対 象	18歳以上（高校生を除く）
	費 用	2,000円	定 員	30人
	講 師	下坂 康一さん	申込期間	9月12日（木）～27日（金）

<子ども向け>

動き作り運動教室	期 日	10月16日～12月18日 いずれも水曜日【全10回】	時 間	午後5時～6時30分
遊びやゲーム要素を含んだ運動で、楽しみながら運動神経を鍛えます。さまざまな種目に役立つ運動能力を自然に身に付ける教室です。	場 所	三郷文化公園体育館	対 象	小学1～4年生
	費 用	1,500円	定 員	30人
	講 師	細野 築三さん	申込期間	9月9日（月）～17日（火）
わんぱく GYM 教室	期 日	年長児：10月15日～2月25日 年中児：10月21日～2月10日	時 間	いずれも火曜日【全15回】 いずれも月曜日【全10回】
リズム体操や柔軟体操を行い、主にかけてこ、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。楽しみながらいろいろな体の動きを覚え、運動に親しむきっかけを作ります。 ※対象によって申込期間が異なりますのでご注意ください。	場 所	穂高会館	時 間	午後4時30分～5時30分
	費 用	年長児：2,250円 年中児：1,500円	定 員	各25人
	講 師	山縣 美智代さん 水口 朋巳さん	申込期間	年長児：9月9日（月）～17日（火） 年中児：9月12日（木）～27日（金）
松本山雅ボールゲーム教室（第1期）	期 日	10月29日～11月26日 いずれも火曜日【全5回】	時 間	午後6時30分～7時40分
ドイツ生まれのプログラム「バルシューレ」を取り入れたもので、すべてのボールゲームに共通する基礎運動能力などの向上を図り、ボール運動の基礎能力を楽しみながら自然に身に付けます。 ※第2期は広報あつみの11月号でお知らせ予定です。	場 所	穂高会館	対 象	小学1～3年生
	費 用	750円	定 員	30人
	講 師	（株）松本山雅	申込期間	9月12日（木）～27日（金）

<ファミリー向け>

安曇野ファミリースポーツカフェ	期 日	10月6日（日）	時 間	午前7時～午後2時
【内容】実践ウォーキング 全国「遊歩百選」認定コース上田市塩田平「信州の鎌倉 別所温泉」北向観音など歴史いきづくロマンのまちを歩いてみませんか！ 【申込方法】 堀金総合体育館窓口備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参加料とともに申し込んでください。 【問い合わせ】スポネット常設事務局（堀金総合体育館内） TEL72・6340	場 所	上田市塩田平	集合場所	堀金総合体育館北側駐車場 ※マイクロバスで移動します。
	費 用	1人 2,500円 ※お弁当を注文する人は、別途600円（お茶付き）	定 員	60人（先着順）
	対 象	成人	申込期間	9月9日（月）～24日（火）

※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 日日時 期期間 場場所
内容 対象 講師 費用
定員 持ち物 申し込み
提出先 その他 問い合わせ
休館日 電子メール

豊科高校 学校開放講座

生涯学習課社会教育担当
TEL 71・2466 FAX 71・2338

管弦打楽器合奏

管弦打楽器を使ってさまざまなジャンルの楽曲を楽しみます。

10月27日(日)午前10時～正午

豊科高校音楽教室、練習室

管弦打楽器経験者（現在、定期的に演奏活動などを行っていることが望ましい。年齢制限なし）

細萱裕樹さん（豊科高校教諭）

無料 定員 30人（先着順）

楽器（個人の楽器。ただし打楽器などの大型楽器は豊科高校の楽器を使用）、譜面台

9月9日（月）から10月25日（金）に豊科高校へ電話・ファクス・ハガキいずれかの方法で

〒399-8205 安曇野市豊科2341 細萱裕樹さん TEL 88・9138（豊科高校音楽教室）
FAX 71・1151

トランクシアタープロジェクト2019 「月夜のファウスト」上演

文化課文化振興担当

TEL 71・2463 FAX 71・2338

演者の息遣いを間近に感じられる会場で上演をお楽しみください。

10月4日（金）午後7時～（開場午後6時）

あづみのコミュニケーション（豊科南穂高5089-1）

出演 串田和美さん、TCアルプメンバーなど

一般2,500円、高校生以下1,500円（1ドリンク代込み、未就園児入場不可）

チケット購入・問い合わせはあづみのコミュニケーションへ電話で（TEL 72・3322）

※全席自由。席には限りがあります。

【関連企画】演劇稽古をのぞき見よう

同公演の演劇稽古を見学します。舞台裏をのぞいてみませんか。

9月22日（日）午後3時～4時

犀の角（上田市中央2-11-20）

どなたでも 無料

定員 20人（先着順）

9月19日（木）までに文化課へ電話で

市内小中高生・保護者向けの無料送迎バスを運行します。利用者は申し込み時にお伝えください。

出発時間 午後1時30分

集合場所 市役所西側駐車場

貞享義民記念館

TEL 77・7550 FAX 77・7551

白鳥写真愛好会 第8回写真展

安曇野に飛来する白鳥たちのさまざまな姿を撮影した、35点の写真作品を展示します。

9月10日（火）～23日（月）午前9時～午後5時（初日は正午から、最終日は午後4時まで）

記念館企画展示室

無料（常設展は有料）

月曜日（祝日の場合はその翌日）

平和研修「人権平和学習会」

貞享騒動と同じく負の史実として触れられてこなかった満蒙開拓の歴史を学び、「人権・平和」について多面的に、広い視野から考える研修を開催します。

10月4日（金）午前8時30分～午後5時30分

記念館ロビー（午前8時30分集合）

見学地 満蒙開拓平和記念館（阿智村）、旧座光寺麻績学校、元善光寺（飯田市）

市内在住・在勤・在学者

1,000円程度（入館料、資料代、保険料など）

定員 20人（先着順）

昼食、飲み物、雨具

9月10日（火）から記念館へ電話で

安曇野高橋節郎記念美術館

TEL 81・3030 FAX 82・0551

夜間延長無料開館 & 高橋節郎生誕記念音楽会

美術館友の会では、故高橋節郎の生誕を記念し、音楽会「ジャズナイト」を開催します。併せて、午後5時から、無料開館を行います。

9月15日（日）午後6時30分～8時

旧高橋家住宅主屋

出演 モダン・デュークス、Y's Gem
曲目 酒とバラの日々、明るい街角でほか

無料 不要

シンビズム3

信州ミュージアムネットワーク が選んだ作家たち

県内4カ所をリレー形式で、長野県ゆかりの現代美術作家を紹介する展覧会です。高橋節郎記念美術館では、彫刻作品等が古民家や蔵、庭園と織りなす日常とは異なる雰囲気をお楽しみください。

9月21日（土）～10月14日（月）
美術館旧高橋家住宅主屋、南の蔵、庭園

出品作家 大曾根俊輔さん（漆彫刻）、眞板雅文さん（インスタレーション・彫刻）、米林雄一さん（彫刻）

無料（常設展は有料）

9月24日（火）・30日（月）10月1日（火）・7日（月）

【シンビズム展関連イベント】

●オープニングイベント（いずれも参加無料、申し込み不要）

9月21日（土）

▷開会式 午前10時30分～

▷スライドトーク 午前11時～

▷トークセッション

「美術館は変わる～学芸員の仕事とは～」午後2時～

穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

●ギャラリートーク

▷大曾根俊輔さん 9月29日（日）

▷眞板雅文さん 10月6日（日）

▷米林雄一さん 10月13日（日）

※いずれも午後1時30分～

安曇野高橋節郎記念美術館

碌山公園研成ホール

TEL 82・0769

美術講座 頭像・胸像の彫塑制作
モデルを使って頭像、胸像などの人物像制作と石膏取りの技術を学びます。

▷彫塑制作【毎週木曜日・全5回】
10月10日～11月7日

午後1時～4時

▷石膏取り【全3回】

11月8日（金）・10日（日）・11日（月）午前9時～午後4時

碌山公園研成ホール研修室Ⅱ

山崎亨さん 定員10人程度（先着順）

費7,000円（モデル代含む）

9月9日（月）から10月4日（金）に研成ホールへ電話で

水曜日

田淵行男記念館

TEL 72・9964 FAX 88・2010

高木誠写真展「時の呪力」

独自の視点で撮影を続ける作者が上高地の山河を歩き捉えた、時を刻む自然の世界をご紹介します。

12月1日（日）まで
午前9時～午後5時

記念館地階展示室

月曜日（祝日の場合は開館）、祝日の翌日（11月4日・24日は開館）

【関連イベント】

高木誠写真展 開催記念対談

作品と撮影方法についてお話しします。

9月28日（土）午後2時～3時
記念館地階展示室

高木誠さん、財津達弥（市文化課）
無料（要入館料）

定員 40人（先着順） 不要

穂高公民館

TEL 82・5970 FAX 82・3990

季節の料理教室「そばづくり教室」

4人1組でそばを打ち、参加者全員で試食します。

10月1日（火）午前10時～正午
Vif穂高ふれあい体験館

市内在住・勤務者 Vif穂高職員
費1,050円 定員 20人（抽選）

9月11日（水）・12日（木）に穂高会館へ電話で

堀金公民館

TEL 72・5796 FAX 72・4900

堀金公民館講座・地域物語

「堀金のお宝発見講座・田多井」堀金地域9地区についての歴史と現状を学ぶ講座第2弾です。

9月17日（火）午後7時～8時30分
公民館講堂 無料 不要

「大昔から長い歴史を積み重ねた集落～田多井」

百瀬新治さん（元豊科郷土博物館館長）

ふるさと常念の里講座

拾ヶ堰サイクルツーリズム

拾ヶ堰沿い往復約30kmを自転車で巡り、堰の歴史と仕組みを学びます。

9月21日（土）午前7時30分～午後1時（雨天の場合翌日に順延）

堀金支所（集合）

小学4年生以上の市内在住・在勤・在学者

無料 定員 10人（先着順）

9月9日（月）から13日（金）に堀金公民館へ電話で

明科公民館

TEL 62・4605 FAX 62・5894

明科の魅力再発見講座

～善光寺街道と善光寺裏街道～
当時の道路や河川の交通など、昔の明科地域の交通事情を学びます。

9月20日（金）午前10時～正午
公民館講堂 市内在住・在勤者

潮沢ロマンの会 無料 不要

堀金図書館

TEL 72・3601 FAX 72・3602

秋の果物を楽しもう！

親子で楽しむ体操と工作・絵本読み聞かせと工作を楽しんで、親子でのびのび体を動かしましょう。

10月10日（木）午前10時～正午
堀金公民館スタジオ2

乳幼児の親子（特別な配慮が必要な人も遠慮なくどうぞ）

おはなしつむぎいと

無料 定員 10組（先着順）

9月10日（火）から堀金図書館窓口へ直接または電話で（受付時間は午前10時～午後6時）

「安曇野アカデミー」受講者募集

生涯学習課社会教育担当 TEL 71・2466 FAX 71・2338 shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp

安曇野の歴史や伝統、文化などを学ぶ講座です。本年度のテーマは「歴史の道」です。

9月18日（水）までに任意の様式に郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望する講座を明記の上、生涯学習課へハガキ・ファクス・電子メールいずれかの方法で

無料 定員 70人（抽選） 〒399-8281（住所記載不要）生涯学習課（当日消印有効）

●日程および内容

	日時	場所	タイトル	内容	講師
第1回	10月3日(木) 午後7時～8時30分	豊科交流学習センター	「安曇野への道…善光寺街道から安曇野へ」	もの・人・文化の動きから、糸魚川道が使われる前の安曇野の入り口がどこだったのかを考察します。	豊科郷土博物館長 原 明芳さん
第2回	10月10日(木) 午後7時～8時30分	「きぼう」多目的交流ホール	「中世の千国道と經由地にある主な居館・宿駅・市場・社寺」	西山山麓から安曇野東部にかけて存在した数本の古千国道（千国大道など）の歴史を道筋ごとに紹介します。	県文化財保護協議会 常務理事 高原 正文さん
第3回	10月17日(木) 午後7時～8時30分		「近世の千国街道と伝馬宿成相新田及び保高の展開」	塩等の公用伝馬の道「千国街道」の性格に制約され、成相新田と保高の2宿がどう展開したかを見ます。	三郷郷土研究会 曾根原 孝和さん、三澤 晴男さん
第4回	10月24日(木) 午後7時～8時30分	市役所4階大会議室	「三郷の古道を探る」	三郷の古道（山道・松本道・千国道など）の道筋と、人々がどう古道と関わってきたかを探ります。	教育委員会 文化課 逸見 大悟
第5回	11月7日(木)、10日(日) いずれも午後1時～4時 ※どちらか1日を選択	—	フィールドワーク（現地学習） ※第1回から4回の講座を2回以上受講した人が対象。	講座で取り上げた中から数カ所現地をめぐります。 ※詳細は講座開始後に受講者にお知らせします。	

入園申し込み説明会・体験入園

令和2年度の市内認定こども園・保育園・幼稚園等（公立・私立）の入園申し込み説明会・体験入園を開催します。入園を希望する児童の保護者の皆さんはお出掛けください。

園子ども支援課保育担当 ☎71・2256 ☎72・2065

入園申し込み説明会

◎市内の認定こども園・保育園等

各会場とも内容は同じです。申し込みは不要です。保育ガイドおよび利用申込書等を配布します。

- 対象 平成26年4月2日以降に生まれた児童
※3歳未満の児童は、保護者が家庭内で保育できない理由（就労、出産など）が必要です。
- 持ち物 筆記用具
- その他
▷託児あり（事前申込不要。家庭で保育が可能な場合はご協力ください）
▷保育施設の継続利用を希望する在園児は各保育施設で書類等を配布します。説明会への参加は不要です。

●説明会日程

開催日	時間	場所
10月 1日(火)	午前9時30分～11時30分	堀金認定こども園
10月 3日(木)	午前9時30分～11時30分	明科支所講義室1・2
10月 7日(月) ※2回実施	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	本庁舎4階大会議室
10月 8日(火)	午前9時30分～11時30分	三郷南部認定こども園
10月10日(木) ※2回実施	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	穂高会館講堂

◎穂高幼稚園

- 日時 10月9日(水)午前10時～(受付は30分前から)
 - 場所 穂高幼稚園
 - 対象児童 平成26年4月2日から平成29年4月1日に生まれた児童
 - 持ち物 上履き・筆記用具
- ☎穂高幼稚園 ☎82・2053 ☎82・2041

体験入園・入園相談

園での生活を体験し、集団生活に触れるとともに、子どもの発達や園生活などの相談に応じます。

- 開催日・場所 下表を参考に各園へ（申込不要）
- 時間 午前10時～11時30分（受付は午前9時30分～10時）※認定やまぶきこども園の実施時間は午前9時～11時
- 対象 令和2年度に新たに入園を希望する平成26年4月2日から平成29年4月1日に生まれた児童
- 持ち物 上履き
- その他 第1希望の園へお越しください。2日間開催される場合は、都合の良い日に参加してください。保護者が必ず一緒に参加してください。

●体験入園・入園相談日程

体験・相談できる園	開催日
認定やまぶきこども園	10月7日(月)
花園認定こども園	10月16日(水)
公立認定こども園、細萱保育園	10月18日(金)・21日(月)
穂高幼稚園	10月23日(水)・24日(木)



入園申し込み

11月5日(火)から14日(木)まで各地域の会場で受け付けます。詳細は説明会でお知らせします。また、子ども支援課（1階16番窓口）や市HPから確認できます。申込書を期間内に提出できない場合は、10月11日(金)から11月1日(金)まで同課で受け付けます。※穂高幼稚園を第1希望とする場合、11月8日(金)から12日(火)に穂高幼稚園で受け付けます。

広告欄 広告についての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。

9月18日(水) 9:00～17:00
10月21日(月) 13:00～20:00

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.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

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。

シルバーのお仲間になりませんか!

あなたの経験を活かしませんか

男性・女性とも市内在住60歳以上の健康で働く意欲のある方

- 草取り●草刈り●除草●剪定●清掃作業●宛名書き
- 施設管理●屋内外作業●駐車場整備●農作業の手伝い●シルバー派遣事業(スーパーの品出し、自動車運転等)などのお仕事があります。

毎月1回 入会説明会開催

開催日時は、HP または、下記まで問合せください

高齢者活躍人材確保育成事業 セミナー 就業体験 技能講習 開催中

公益社団法人 **安曇野シルバー人材センター**
安曇野市豊科 4155-1 (豊科保健センター内)
☎0263-72-5800 FAX.0263-73-6484

★広告掲載の申し込みはアド・コマーシャル(株) (☎29・0212) まで