

特集◎

安曇野の水が 減ってる？

～今、私たちにできること～

健康長寿

フレイルを知って

特集2◎

主な内容

- 10 美術館・博物館の無料開放
- 20 東京 2020 オリンピック聖火リレー
- 24 若年者健診を受診しましょう



◎産・学・官連携の取り組み



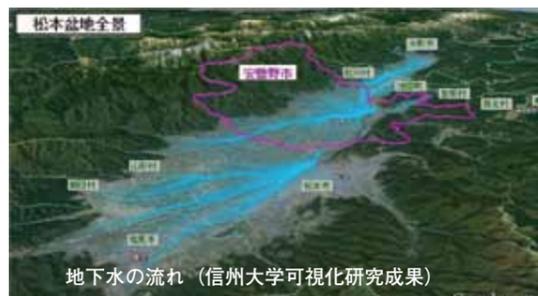
安曇野市役所 環境課
主査 高野 貴史

地域ぐるみの取り組み
市は地下水を守るため、まず現状を知ることから始めました。地下水量は目に見えず、その年の天候や降水量などにも大きく左右されるからです。そこでより正確な情報を得るため、信州大学と連携して実態調査・研究を行い、地下水の可視化に取り組みました。

平成18年には、行政と有識者に加え、地域の利害関係者等で構成される「水資源対策協議会」を設立。平成25年には市で初めての地下水保全条例となる「安曇野市地下水の保全・涵養及び適正利用に関する条例」を制定しました。

水資源の計画策定に、地域参加型の組織が関わる形態は、当時全国的にも先進的な取り組みでした。

信州大学との調査で得られた科学的知見に基づき、今まで見えなかった松本盆地全体の地下水の流れを「見える化」しました。



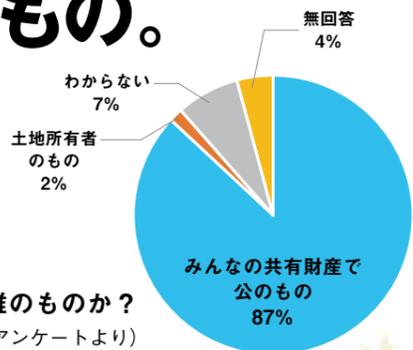
ブランド価値となった安曇野の水
このような取り組みが進んでいく中で、安曇野の水は全国的な知名度を誇り、県内外から高い評価を受けようになりました。平成28年に環境省主催で行われた名水百選選抜総選挙では、安曇野わさび田湧水群が「観光地として素晴らしい名水」と「景観の素晴らしい名水」2部門で全国1位を獲得しました。

また、同省主催の官民連携ウォータープロジェクトに参加。民間企業と協働して地下水保全活動を推進しています。

環境省主催の官民連携ウォータープロジェクトへ参加。TOTO (株)と(株)バスクリンと協働でチラシを作成し、地下水保全のため啓発活動を行っています。



水は、次世代からの預かりもの。



Q. 地下水は誰のものか?
(平成23年市民アンケートより)

地下水への高い市民意識
こうした取り組みが実現した背景には市民の意識が大きく関係しています。平成23年7月に行った市民アンケートでは8割以上の人が「地下水はみんなの共有財産だ」と回答しています。また、地下水保全に誰が取り組むべきかという質問に5割以上の人が「全員で取り組むべき」と回答しています。

市民一人ひとりの水に対する意識の高さが、市の水資源行政推進の大きな助力となっています。

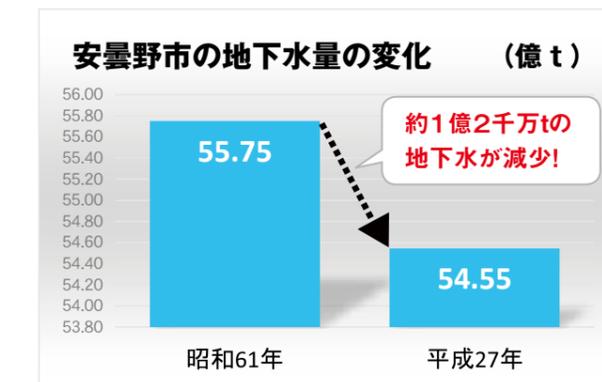
【市の主な取り組み】

- H18 「安曇野市水資源対策協議会」設立
- H25 「安曇野市地下水の保全・涵養及び適正利用に関する条例」制定
- H27 「名水サミット in 安曇野」開催
- H28 環境省名水百選選抜総選挙「景観部門」、「観光地部門」全国第1位
- H29 「安曇野市水環境基本計画・行動計画」策定
- H30 「流域水循環計画」認定 (国の水循環基本計画を受けて新たに策定された計画として全国初認定)



地下水量が減少
しかし、その地下水量は昔と比べて減少しています。平成27年に実施した松本盆地の一斉調査では、昭和61年からの29年間で、約1億2千万トンの地下水量が減少。これは毎年約416万トンずつ減っている

毎年 約3.4個分が減少



減少の原因は?
では、地下水量が減少した主な原因は、何なのでしょう。一つは田んぼが減り、コンクリートやアスファルトの道路が増えたことで、水が地面に浸み込みにくくなっていること。もう一つは、私たちが使う水の量が昔より増えていることです。

今月号では地下水量の減少を防ぐための取り組みを紹介します。

本 年8月、市は「水資源功績者表彰」として国土交通大臣から表彰を受けました。この表彰は水資源の開発や保全に顕著な貢献をしている個人や団体に贈られるもので、本年度は自治体で唯一の受賞となります。

水は安曇野の恵み

安曇野は全国でも有数の湧水地として、古くから地下水の恩恵を受けてきました。

その豊富な水資源は、稲作・わさび栽培などの農業を中心に、養殖・製造業にも利用されています。現在は市内の水道水の100%が地下水でまかなわれており、私たちの生活に欠かせない資源となっています。



豊かな水資源を未来へ

世界では「水は21世紀の石油」とも呼ばれ、企業も水リスクに対する取り組みを始めるなど、水の存在価値はますます高まっています。市は水を市民共有の財産と考え、地下水の保全・涵養、活用の取り組みのあり方を検討してきました。

豊かな水資源を次世代へ引き継ぐことは、現代に生きる私たちの責務です。100年、200年後もこの美しい景観と環境を残せるよう、今後も水環境対策に取り組んで参ります。



市長 宮澤 宗弘

命の水を守るために 私たちにできること
地下水を守るため、私たちは何ができるでしょうか。市民1人当たりが使う水の量は、1日約244リットルで、市の水道使用量の約9割は家庭で使われます。仮に市民1人当たりが1日に10リットル節水すると、1年で25リットル約650杯分の水が地下浸透するのと同じ効果があります。普段無意識に使っている水の節水を心掛



明日から家庭でできる節水術

- 1回で 約90%節水
- 食器をため洗いする
- 最大2%節水
- トイレは大小の洗浄を使い分ける
- 約8%節水
- シャワーをこまめに止めて使う
- 約5.4%節水
- 歯磨きのときコップで口をすすぐ

※試算条件については <https://jp.toto.com/greenchallenge/value/setsuden> を参照

◎ 協力者・参加者を募集します!

家庭用井戸の水位測定ボランティア募集

家庭用井戸の水位測定ボランティアを募集します。測定結果は、今後の地下水保全対策に活用します。



- 協力者に対しては水質検査費用の一部または全額を補助します。
- 募集期間 令和2年1月31日(金)まで
- 対象 市内の家庭用井戸所有者または管理者
- 内容 当該年度から5年度の間、携帯型の簡易水位計を用い、週1回程度地下水水位を測定し、毎月測定結果を報告する。
- 特典 活動期間中、専門業者が無料で井戸の相談に応じます。
- 申し込み 市役所環境課(2階5番窓口)に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、同課へ持参または郵送で。
- その他 詳しい内容や条件などは問い合わせください。

環境フェア同時開催! 安曇野「水めぐり」参加者募集

私たちの暮らしや農業・産業を支える地下水・湧水に関連するスポットをバスでめぐります。安曇野の水が育てる特産品や水にまつわる歴史について学びませんか。

- 日時 10月13日(日)午後1時~3時40分
- 対象 市内の小中学生優先(小学生は保護者同伴) ※高校生以上も申し込み可
- 費用 500円
- 定員 24人(先着順)
- コース 拾ヶ堰じてんしゃひろば→わさび栽培農家→ニジマス養鱒場→安曇野の里→安曇野わさび田湧水群
- 特典 参加者には特産品をプレゼント
- 申し込み 9月24日(火)から30日(月)までに環境課へ電話で申し込みください。

☎安曇野市水資源対策協議会(環境課環境保全担当) ☎71・2491 ☎72・3176

◎ 市民ボランティアの取り組み



水位測定ボランティア 丸山 汰先生

● 水位測定ボランティアとは...? 安曇野ウォータープラン・サポート制度の一環として、自宅の井戸の水位を定期的に測定し、地下水調査に協力しているボランティアの皆さん。

地

下水の現状を把握するために ボランティアで自宅の井戸の水位を測定している丸山さんに話を聞きました。

ボランティアを始めたきっかけ

3年ほど前に、家にあった井戸の水が枯れてしまつて掘り直したことがあり、地下水について考えるようになりました。そんな時、「水位測定ボランティア」を知り、私も協力できればと思い参加しました。

地下水保全の取り組み

週に1回井戸の水位を測つて、結果を市に報告しています。地下水は普段は見えないので、記録することで水位の変化が分かり、興味深く取り組んでいます。

大変ではないですか

最初は毎週測定するのは大変かなと思いましたが、やってみると意外と簡単でした。作業は5分ほどで終わるので、今では金曜日の日課となっています。機材などは市からの貸し出しがあり、水質検査も受けられるので心配いりません。

水位測定ボランティアをやってみて

現在、市内の水位測定ボランティアは私を含め5人だけと聞いています。地下水を守るためには、実態を把握することが大切です。そのためにも多くの人が水位測定ボランティアに参加して欲しいと思います。

◎ 飲料水メーカーの取り組み

市

内の工場でミネラルウォーターを製造している東京アール株式会社(株)の塚越工場長に地下水保全の取り組みを聞きました。

安曇野の水の特徴

硬度が低いことが特徴です。日本の水は総じて硬度が低いですが、安曇野の水は14mg/リットルと中でも低いので日本人の口に合っています。硬度が低い水は成分を抽出する力が強いので、お茶や出汁をとるのにも向いています。

地下水保全の取り組み

私たちの会社は安曇野の地下水を利用して営業しています。そのため、使用した水はできるだけ地下に戻すようにしています。具体的には、底が砂利などでできた水



東京アート株式会社 ミネラルウォーター事業部あづみ野工場 工場長 塚越 正治 さん

● 会社プロフィール 本社は東京都。安曇野市穂高の工場ではミネラルウォーター「あづみ野湧水」を製造。飲料水のほか、ガラス細工や手芸品を扱う「安曇野アートヒルズミュージアム」も運営している。

今後に向けて

今後もコストとの兼ね合いを図りながら、市と協力して地下水保全活動に取り組んでいきます。

市の企業向け出前講座を受講

東京本社からの社員も参加し、会社として地下水に関する市の出前講座を受講しました。安曇野の地下水の現状や特徴を学び、地下水は有限であり全体で守っていかなければ枯渇しかねないという意識を社員で共有することができました。

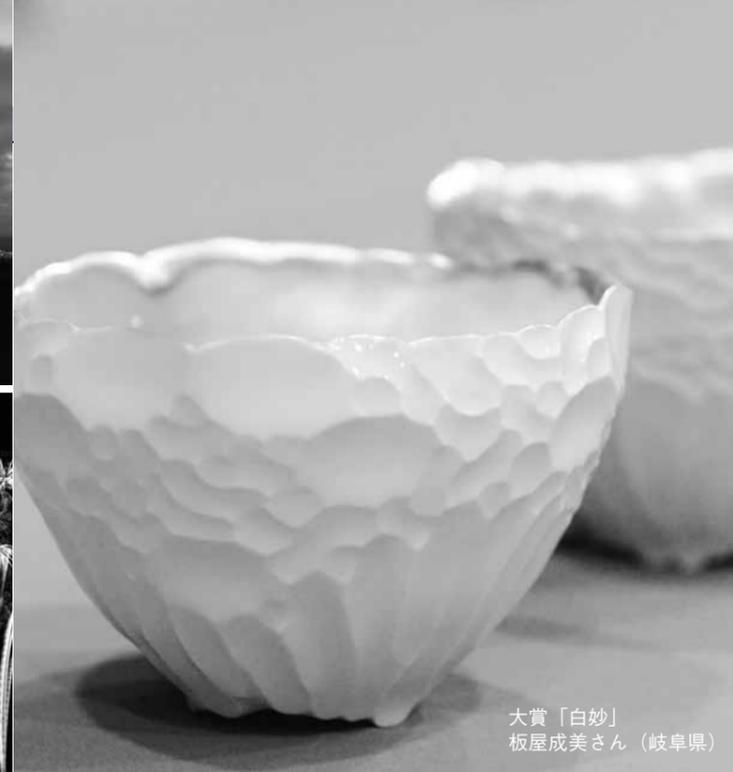
江戸から現代まで 花火の進化を紹介

8/14 第13回安曇野花火

第13回安曇野花火（実行委員会主催）が明科御宝田遊水池の犀川河川敷で開かれました。「令和に刻む、新しい安曇野の夏」をテーマに、約1万2,000発の花火が安曇野の夏の夜空を彩りました。

花火の進化を紹介したプログラムでは、江戸時代初期の「和火」と呼ばれるオレンジ色の花火から、金属を利用し色鮮やかな表現が可能になった現代の花火まで、多種多様な花火が打ち上げられました。

また、音楽に合わせて打ち上げられる音楽花火や、結婚祝い・家族への感謝などの言葉とともに打ち上げられるメッセージ花火など、趣向を凝らした花火に会場は大きな歓声と拍手に包まれていました。



大賞「白妙」
板屋成美さん（岐阜県）

視覚で楽しむ「食」のアート

8/20 第8回そば猪口アート公募展審査会

第8回そば猪口アート公募展審査会が明科公民館で行われ、入賞11作品が発表されました。大賞に選ばれたのは板屋成美さん（岐阜県）の白磁器「白妙」。表側の華やかな模様やその模様を際立たせる内側の銀彩のデザインなどが高く評価されました。

恒例となったこの公募展には、味覚だけでなく視覚でもそばを楽しませるさまざまなデザインのそば猪口が、海外を含む全国各地の幅広い世代から寄せられ、全221作品の中から審査員が慎重に入賞・入選作品を選び出しました。入賞・入選を果たした計125作品は10月19日から11月17日まで、安曇野高橋節郎記念美術館に展示されます。

宇宙の起源を最小粒子から紐解く

8/22 市民大学講座信州大学編

信州大学理学部の竹下徹教授を講師に迎え、第3回の市民大学講座が豊科交流学习センター「きぼう」で開かれました。竹下教授は冒頭、宇宙が無限に広がれば夜空は均一に分布する星の光で埋め尽くされるはずだが、現実はそのような「オルバースのパラドックス」を紹介し、宇宙の起源を最小粒子から解説しました。2013年ノーベル物理学賞のヒッグス粒子発見に関与した竹下教授は、スイスのジュネーブにある直径9km円周27kmの世界最大の加速器LHCの製作秘話を語り、会場に集まった約100人の受講者は、メモを取るなどして熱心に耳を傾けていました。

講座に参加した古瀬昌彦さん（豊科）は「世界の科学の最先端を知ることができた」と話してくれました。

「安曇野暮らし」を味わう2日間

8/24～25 夏の安曇野体験会

安曇野への移住を希望している県外在住者を対象に「夏の安曇野体験会」が開催されました。本年度は、初めて1泊2日の日程で開かれ、市内へ移住した人の住宅や市が貸し出しているおためし住宅の見学、夕方からは参加者と移住者、安曇野暮らし支援協議会のスタッフなどとの交流会が行われました。

東京都から参加した鈴木さん夫妻は「個人的に来るよりも、地元の人や移住者に話を聞くことができ、いろいろな選択肢があることが分かり有意義だった」「2人とも都会で生まれ育ったので、水が美味しく、自然のある田舎で定年後は暮らしたい。安曇野に初めて来たが、空気もおいしく、清々しい。子ども達も連れて、また来たい」と笑顔で話してくれました。



堀金地域 手作りのお祭り

8/31 第3回常念フェスティバル

第3回常念フェスティバル（実行委員会主催）が堀金中央公園と常念ドームで開かれ、フリーマーケットや仮装行列など、さまざまな催しが行われました。

パフォーマンスでは「シャベラーズ26」の皆さんによるスコップ三味線（右写真）などが披露され、会場を盛り上げました。仮装行列では、戦国武将やお化けなどに仮装した参加者が、常念ドームからほりがね物産センターまで練り歩き来場者を楽しませました。「常念の里こども食堂」では、ぬかくどで炊いたご飯のおにぎりなどがふるまわれ、来場した親子は香り高いおにぎりに舌鼓を打っていました。



初の試み 能演目の字幕配信

8/24 第29回信州安曇野能楽鑑賞会

名誉市民である故・青木祥二郎さんの業績を顕彰し行われている第29回信州安曇野能楽鑑賞会が豊科公民館で開かれました。

本年は聴覚障がいのある人や能楽初心者も楽しめるよう、スマートフォンのアプリで能演目の字幕配信が行われました。能「鞍馬天狗」では、市内の児童が稚児役で出演し、舞台に花を添えました。仕舞・連吟・稚児役として舞台上がった米村晏和さん（明南小5年生）は「仕舞を踊るのは緊張せず上手にできたが、本番の稚児役ではライトが自分に当たっていたので少し緊張した。実際に近くで演者の人を見ると声がしっかり出ていてかっよかった」と話してくれました。

10月の児童館の予定

…乳幼児対象 …参加費

休館日…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。

★豊科中央児童館

TEL・FAX72-0122

乳幼児の事故・ケガの対応について、AED実技講習会
要予約 定員10組 ※託児あり 4日(金) 10:30～11:30

卓球の日 5日(土) 16:00～17:00
要予約 対象：小学生 定員10人 持ち物：ラケット(ある人)

お下がり会 18日(金) 10:30～11:00
出品者要申し込み。出品者は10:15までにお越しください。

チャレンジタイム **ドッチビー大会に向けて練習しよう**
要予約 対象：小学生 定員15人 19日(土) 10:30～11:30

育児相談・身体測定 23日(水) 10:30～12:00

みんなあつまれ 五平餅づくり
要予約 定員12組 持ち物：エプロン・三角巾 25日(金) 10:30～11:30

読み聞かせ 28日(月) 11:00～

★高家児童館

TEL・FAX72-5685

読み聞かせ 4・18日(金) 11:00～
高家児童館まつり **たきベキッザニア**
100円 対象：どなたでも 5日(土) 10:00～13:00

みんなあつまれ たきペフォトスタジオ ～autumn～
持ち物：カメラなど 8日(火)～11日(金) いつでも

育児相談・身体測定 11日(金) 10:30～12:00

地域の知恵袋 **さわやかコンサート** 19日(土) 10:30～11:30
当日受付 対象：どなたでも

お下がり会 21日(月) 10:30～11:10
出品者要申し込み。出品者は10:15までにお越しください。

チャレンジタイム **ハッピーハロウィン～パンケーキを作ろう～**
要予約100円 対象：小学生 定員15人 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物 26日(土) 10:30～11:30

★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152

読み聞かせ 7日(月) 11:00～11:20

みんなあつまれ ママキッズピクス 8日(火) 10:30～11:30
要予約 定員20組 持ち物：運動のできる服装

育児相談・身体測定 28日(月) 10:30～12:00

★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

チャレンジタイム **ポッチャを体験しよう！第2弾**
要予約 対象：小学生 定員15人 持ち物：タオル・飲み物 12日(土) 13:30～14:30

読み聞かせ 16日(水) 11:00～11:20

育児相談・身体測定 18日(金) 10:30～12:00

手型・足型アート 18日(金) 10:30～12:00

みんなあつまれ 秋の音楽会
要予約 24日(木) 10:30～11:30

★穂高西部児童館

TEL・FAX82-2527

もぐもぐカフェ 4日(金)・24日(木) 11:15～12:00
持ち物：お弁当・水筒など

穂高西部児童館まつり 7日(月) 10:00～
100円 対象：どなたでも

育児相談・身体測定 11日(金) 10:30～12:00

チャレンジタイム **おはぎ作り** 12日(土) 10:30～12:00
要予約100円 対象：小学生以上 定員15人

ふれあい農園 さつまいもの収穫 18日(金) 10:30～11:30
要予約 定員20組 持ち物：軍手・飲み物・帽子

読み聞かせ 28日(月) 11:00～11:20

★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

チャレンジタイム **パンケーキを作ろう**
要予約100円 対象：小学生 定員20人 持ち物：エプロン・マスク・三角巾・飲み物 5日(土) 10:30～12:00

わらべうた 7・21・28日(月) 11:10～

育児相談・身体測定 11日(金) 10:30～12:00

読み聞かせ 11日(金) 11:00～11:20

みんなあつまれ！ 18日(金) 10:30～11:30
10月生まれハッピーバースディ♡

びよびよまつり 25日(金) 10:30～12:00
チケット50円 定員50組

★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

みんなあつまれ ばくさんといっしょ♪ 9日(水) 11:00～11:30
持ち物：動きやすい服装・飲み物

お楽しみ企画 みさとハロウィンへようこそ
チケット200円 対象：乳幼児親子 12日(土) 10:00～12:30
子・小学生

みんなあつまれ フラ 18日(金) 10:30～11:30
要予約 定員20組 持ち物：動きやすい服装・飲み物

みんなあつまれ だっこちゃんcafé 21日(月) 10:00～12:00
対象：0歳児～1歳未満児 持ち物：赤ちゃんを寝かせるタオル

みんなあつまれ おやきを作ろう！ 24日(木) 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

育児相談・身体測定 28日(月) 10:00～12:00

★堀金児童館

TEL71-2122・FAX71-2126

育児相談・身体測定 7日(月) 10:00～12:00

読み聞かせ 18日(金) 11:00～11:20

チャレンジタイム **アルミ缶飯ごう炊さん・燻製作り**
要予約100円 対象：小学生 定員15人 持ち物：軍手・お皿・牛乳パック2つ・飲み物 19日(土) 10:30～12:00

みんなあつまれ スリーブ作り 25日(金) 10:30～11:30
要予約 定員20組 持ち物：手ぬぐいまたはバンダナ

★明科児童館

TEL62-2482 FAX62-1124

読み聞かせ ひばりの会さん 10日(木) 16:00～
対象：小学生以上

明科児童館まつり Happy Halloween in 明科
100円 対象：どなたでも 19日(土) 10:00～12:30

育児相談・身体測定 21日(月) 10:30～12:00

みんなあつまれ しゅうまい作り 23日(水) 10:30～11:30
要予約100円 定員15組 持ち物：エプロン・三角巾・飲み物

キッズパーク 焼き芋会 29日(火)・31日(木) 10:30～11:30
要予約100円 対象：29日(火)は1歳児・2歳児以上、31日(木)は0歳児 定員各5組

10月(October)の予定

10月の各種相談

場…場所 回…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 14:00～16:00

3日(木)・7・21・28日(月)
場 間 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 14:00～16:00

10・17・24日(木)
場 間 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 9:30～10:00

3日(木) 場 間 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

2・9・16・23・30日(水) 場 豊科保健センター 2階和室
間 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。※2・16日は家族会

心配ごと相談(*は行政相談委員による相談を同時開催)

7日(月)・*21日(月) 時 13:00～16:00
場 間 堀金憩いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)

8日(火) 時 13:00～16:00
場 間 穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)

9日(水)・*23日(水) 時 13:00～16:00
場 間 豊科ささえあいセンター「にじ」 (TEL72-3013・FAX72-5422)

10日(木)・*27日(日) 時 13:00～16:00
場 間 三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)

11日(金)・*25日(金) 時 13:00～16:00
場 間 明科総合福祉センター「あいりす」 (TEL62-2429・FAX62-5025)

子ども・ひとり親家庭・女性の相談 **要予約**

毎週月～金 時 8:30～17:15 ※14・22日は行いません
場 間 子ども支援課家庭児童相談室 (TEL71-2265・FAX72-2065)

子どもと親の相談電話 時 9:00～17:00

毎週月～金 ※14・22日は行いません
場 間 教育相談室(豊科公民館内) (TEL72-2238・FAX72-2204)
※学校での交友関係やいじめ、ネットトラブル、不登校、発達障害など子育てや教育に関する相談など。まずはお電話ください。

ひきこもりの相談 **要予約**

毎週月～金 時 9:00～16:00 ※14・22日は行いません
場 間 福祉課障がい福祉担当 (TEL71-2251・FAX71-2328)

※おおむね15～64歳のひきこもりについて、ご家族・本人の相談に応じます。

行政書士による無料相談 **要予約**

17日(木) 時 10:00～15:00 (相続・遺言手続・成年後見など)
場 市役所2階 相談室211・212・213
間 長野県行政書士会松本支部 (TEL33-7166・FAX32-0151)
※予約受付は、開催日の2日前まで(平日10:00～16:00)

人権よろず困りごと相談 時 9:00～12:00

18日(金) 場 三郷公民館 会議室101 ※人権相談
間 法務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)

10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

6日(日)	13日(日)	14日(月) 体育の日	20日(日)	22日(火) 即位の礼	27日(日)
堀内医院 82-3324 [穂高]	やざき診療所 62-2360 [明科]	前角整形外科医院 82-1478 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]
こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	高橋医院 82-2561 [穂高]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	中田医院 82-2339 [穂高]
もせクリニック 77-1188 [三郷]	池田医院 77-2055 [三郷]	山田医院 72-3207 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]
上條歯科医院 82-2215 [穂高]	いさつ歯科医院 73-0648 [豊科]	上月歯科医院 82-7530 [穂高]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	大谷歯科医院 72-8858 [豊科]	さとう歯科医院 81-5155 [穂高]

労働に関する相談

間 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

10日(木) 場 市役所4階 会議室403 ※生活相談も含む
※予約は前日の16:30まで。

中信労政事務所の相談会 時 13:00～16:00

10日(木) 場 市役所3階 相談室311

わかもの就職サポート相談会 **要予約** 時 13:30～16:30

18日(金) 場 市役所3階 相談室312 ※40歳代前半まで
※1回の相談時間50分で3枠。予約は前日の正午まで。

働き方改革相談窓口 **要予約** 時 13:30～16:00

16日(水) 場 市役所3階 相談室314

若年者引きこもりやブランクのある人向け就労相談 **要予約**

15日(火) 時 10:00～15:00 場 市役所3階 相談室312
申しおじり若者サポートステーション (TEL54-6155・FAX87-1375)
※15～39歳までの人とその家族が対象です。

区・自治会に関する相談 **要予約** 時 10:00～14:00

21日(月) 場 市役所2階 相談室211
※1回の相談時間30分で3枠。予約は10日(木)8:30～12:00(先着順)
間 地域づくり課まちづくり推進係 (TEL71-2494・FAX72-3176)

母乳・育児相談 ※母乳相談は **要予約** 時 9:30～11:00

3・17日(木) 場 間 穂高保健センター (TEL81-0711・FAX81-0703)
9・23日(水) 場 間 豊科保健センター (TEL81-0713・FAX81-0703)
10・24日(木) 場 間 三郷保健センター (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

場 間 中央地域包括支援センター (TEL72-9986・FAX71-2503)
場 間 北部地域包括支援センター (TEL81-0760・FAX88-3711)
場 間 南部地域包括支援センター (TEL77-4007・FAX77-4087)

消費生活相談 時 平日 8:30～17:15 (相談受付は16:00まで)

場 間 消費生活センター(市役所2階) (TEL71-2100・FAX72-3176)
※個人事業者、法人からの相談はお受けできません。
※消費者ホットライン(局番なし)188番「嫌や!(イヤヤ!)」

弁護士による無料法律相談 **要予約**

10日(木)→予約受付日3日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]
24日(木)→予約受付日17日(木) [予約はTEL71-2496へ電話してください]
時 13:30～16:30 ※ひとり20分 場 市役所2階 相談室211
間 地域づくり課 市民相談室 (TEL71-2496・FAX72-3176)
※定員8人を超えた場合は抽選(先着順ではありません)
※係争中の案件、既に弁護士へ相談中の案件はお受けできません。
※同じ案件の再相談、複数回の相談はお断りさせていただきます。

凡例 日日時 期間 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

※特に記載のない場合、申込時間は開館(開庁)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。

安曇野あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」の催し(10月)

- 料理教室 ガレット作り
9日(水) 午前10時~午後1時
費1,500円 定15人(先着順)
切り絵教室
12日(土) 午後1時30分~3時
費1,200円 定8人(先着順)
お茶にえべや
18日(金) 午後1時30分~3時
費600円 定8人(先着順)
手作り教室サンキャッチャー
19日(土) 午後1時30分~3時
費1,000円 定8人(先着順)
ホテルアンビエントのシェフによる
季節のおすすめ料理の講習会と食事会
23日(水) 午前10時~午後1時
費2,500円 定15人(先着順)
体験講習 豆腐作り体験
26日(土) 午前10時~午後1時
費1,500円 定15人(先着順)
【共通事項】
場「えべや」 備えべや組合員 ほか
市内在住者(子ども同伴可)
申9月24日(火) から「えべや」へ電話で
(TEL88・6275 火~日曜日の午前9時~正午)
問農政課マーケティング担当
TEL71・2430 FAX71・2507

市政お知らせ番組を放送中
あづみ野エフエム 76.1MHz
●広報あづみの暮らしのガイド(毎日)
▷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~



住吉神社の
養蚕大明神のお札
現在、さまざまな事情で養蚕は衰退
しています。豊科郷土博物館では、11
月17日(日)まで秋季企画展「絹の道
〜養われる蚕・自養する蚕〜」を開催
しています。もう一度、蚕が吐く糸の
魅力に魅せられてみませんか!

明科公民館
TEL62・4605 FAX62・5894
きのこの知識を深め味わう講座
きのこの種類、発生のメカニズ
ムを学び、料理を味わう講座です。
10月3日(木) 午後5時~8時
▽講習会「長野県の食べられる
きのこ・食べられないきのこ」
(午後5時~)
▽きのこ料理食事会(午後6時~)
場明科公民館講堂
講師 降旗博さん(日本菌学会会員)
費700円(アルコール飲料は各
自持参)
定50人(先着順)
申9月24日(火)・25日(水)に
明科公民館へ電話で
他10月3日(木) 午後3時から4

堀金公民館
TEL72・5796 FAX72・4900
本格!キムチ作りに挑戦!
栽培から収穫まで、自分で育て
た白菜でキムチ作りに挑戦します。
10月4
日(金) 午前9時~正午(天候
による変更あり。2回目以降は
参加者へ連絡)
▽キムチ作り:11月下旬~12月
初旬(2日間)
場堀金田甫集会所ほ場、堀金公民
館調理実習棟

雨具
9月24日(火) から26日(木)
に明科公民館へ電話で
他昼食は明科公民館で用意します。
食欲の秋の料理講座
ヘルシー担々麺、タピオカミル
クテイーなど、秋の味覚を楽しめ
る料理を作ります。
10月10日(木)
午前9時30分~正午
場明科公民館調理実習室
市内在住・在勤者
講師 洞みづほさん
費1000円 定20人(先着順)
持タッパーなど料理を持ち帰り得
きる容器
申10月2日(水)・3日(木)に
明科公民館へ電話で

美術館・博物館の無料開放
TEL71・2463 FAX71・2338
文化課文化振興担当
多くの皆さんに市の芸術・歴史
に触れていただくため、次の美術
館・博物館を無料開放します。
10月12日(土)~14日(月)
対象施設 豊科近代美術館、田
淵行男記念館、安曇野高橋節郎
記念美術館、穂高陶芸会館、豊
科郷土博物館、穂高郷土資料館、
貞享義民記念館、飯沼飛行士記
念館

公民館
TEL71・5123 FAX71・5127
文書館
臨時休館
燻蒸作業に伴う資料整理等のた
め、次の日が臨時休館となります。
休9月24日(火)~26日(木)
他白井吉見文学館は開館しています。

穂高公民館
TEL82・5970 FAX82・3990
浅川山へ冷沢へ信濃坂トレッキ
ングと自然観察会
かつて中房方面に行くには、穂
高牧の北ノ沢を登り、大峠を越え
て、信濃坂へ出るのが一般的なル
ートでした。かつてのルートを、
自然観察をしながら歩きます。
10月3日(木)
午前8時30分~午後4時30分
※予備日 10月8日(火)
場穂高公民館駐車場(集合・解散)
内浅川山山頂付近まで車移動。下
車後、自然観察をしながら、信
濃坂まで歩きます。信濃坂から
車で穂高公民館へ戻ります。
市内在住・在勤者
講師 腰原正己さん
費200円 定15人(抽選)
申9月24日(火)・25日(水)に
穂高公民館へ電話で

真享義民記念
TEL77・7550 FAX77・7551
第3回くらのわ・笑・和展
「くらのわのわ」メンバーが制
作した、クラフトバンドかごやバ
ッグなどを展示します。
9月25日(水)~10月6日(日)
午前9時~午後5時(初日は正
午から、最終日は午後3時まで)
場記念館企画展示室
費無料(常設展は有料)
休月曜日(祝日の場合はその翌日)
他期間中、ワークショップを2回
程度開催予定です。詳細は記念
館にお問い合わせください。

人権ポスター展
長野県人権啓発センターが長野
美術専門学校と連携して制作した
ポスターを展示します。
10月1日(火)~14日(月)
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)

再発見!安曇野の文化
TEL71・2465 FAX71・2338
文化課博物館係
家蚕と天蚕
江戸末期松本藩は桑苗を配布し、婦
女子の作間稼ぎに養蚕を奨励しまし
た。同じ頃、有明を中心とした地域で、
天蚕の澄んだ緑色に魅せられた人々
が、天蚕飼育を始めました。
家蚕と天蚕、どちらも飼育の仕方な
どはまだ確立しておらず、桑の樹がど
んなものかも分からず、種の確保さえ
ままならない状況での出発だったの
です。
短い期間で、優秀な種を生み出し保
存することを研究し、安曇野の地域に
繁栄をもたらした絹。白く艶やかな家
蚕糸、澄んだ緑色の天蚕糸は、多くの
人に愛され身を飾る手伝いをしてく
れました。
現在、さまざまな事情で養蚕は衰退
しています。豊科郷土博物館では、11
月17日(日)まで秋季企画展「絹の道
〜養われる蚕・自養する蚕〜」を開催
しています。もう一度、蚕が吐く糸の
魅力に魅せられてみませんか!

0歳からのミニコンサート
小さな子どもと家族と一緒に楽しめる30分のミニ
コンサートです。
9月27日(金) ①午前11時~ ②午後2時~
場豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール
内ピアノ連弾 出演 中村倫子さん、金井美穂さん
費大人のみ1人100円(当日、受付にて支払い)
定各回120人(先着順)
申不要(開演30分前から受付開始)
問文化課文化振興担当(みらい内)
TEL81・3111 FAX82・0966

第1回安曇野市芸術フェスティバル
5地域の芸術文化協会が一堂に会し、多彩
な演目を披露します。
9月29日(日) 午前9時30分~午後5時
(開場 午前9時15分)
場豊科公民館大ホール 費無料 申不要
内民謡、日本舞踊、詩吟、太鼓、ダンス、コー
ラスなど
主催 安曇野市芸術文化協会連絡協議会
問生涯学習課社会教育担当
TEL71・2466 FAX71・2338

凡例 日日時 期期間 場場所 内内容 対対象 講講師 費費用 定定員 持持ち物 申申し込み 提提出先 他その他 問問い合わせ 休休館日

※特に記載のない場合、申込時間は開館(開庁)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。

10月の図書館イベント

図書館

中央図書館

TEL 84・0111 FAX 84・0116

おはなし会 パワーアップ講座

おはなし会を盛り上げるパネルシアターや小道具の使い方、プロの実演家から学びます。

日 10月19日(土) 午後1時〜2時 場 穂高交流学習センター「みらい」

多目的交流ホール

対 おはなし会・読み聞かせに興味のある人

講 荒木文子さん(BUNちゃん) パネルシアター作家(実演家)

費 無料 定 50人(先着順)

申 9月25日(水) から中央図書館へ直接または電話で

三郷図書館

TEL 76・3078 FAX 76・3077

クラフト講座

「秋のリースを作りましょう」

グルーガンを使って、秋のリースを作ります。

日 10月5日(土) 午前10時〜正午 場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

講 杉本有加さん(遊花工房)

費 1000円 定 15人(先着順)

申 9月23日(月) から三郷図書館窓口へ直接または電話で(受付時間は午前10時から午後6時)

豊科図書館

TEL 71・4022 FAX 73・1801

ガムテープバッグ作り

カラフルなガムテープを使って図書バッグを作ります。

日 10月5日(土) 午後2時〜4時 場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室

対 小学5年生以上

費 無料

定 15人(先着順) 時 はさみ

申 9月23日(月) から豊科図書館窓口へ直接または電話で(受付時間は午前10時から午後6時)



おすすめの1冊 「マフィンおばさんのぱんや」

竹林亜紀/作 河本祥子/絵



紹介する人 太田久美子さん [写真左] 実玖ちゃん [写真右] 乃々華ちゃん (堀金)

この本は、私が子どもの頃に読んで大好きになった本です。 マフィンおばさんのパン屋さんは街で人気。ここで働いているアノダツテという男の子が、おばさんが忙しそうにパンを作る様子を見て、「自分がパン作りを覚えたらおばさんが楽になるのでは」と考え、夜中にそっとパンを作るのですが、パン生地は大量で、パンに入れるチョコレートや木の実、ジャムも豪快に入れ込みます。窯に入れウトウトしていると、窯からパンがモクモク膨らんで家中がパンだらけ。大変なことになってしまふのです。子どもと一緒に読みながら、「パンに何を入りたい?」「こんなに膨らんで追いかけてきたらどうする?」と想像すると楽しくて、お腹がすいてきます。子どもも本を気に入って「ママの好きなこの本読んで」と何度も持ってきます。下の子はまだ小さいのですが、好きになってくれると嬉しい一冊です。

市政トピックス

大地震を想定した総合防災訓練に約700人が参加

9月1日の防災の日に合わせて、市総合防災訓練が行われました。訓練では、市内全域で震度7の地震が発生したことを想定。当日、会場を訪れた人のほか、自主防災組織や消防団、医療従事者など市内の関係機関から集まった約700人が参加しました。市防災広場では、初期消火訓練

や防災用品取り扱い訓練、検索性や救出搬送訓練等が行われました。堀金総合体育館では避難者を受け入れる福祉スペース設置訓練、豊科交流学習センター「きぼう」では避難所運営をゲーム形式で体験するHUG訓練、本庁舎や穂高健康支援センターでは松本広域3市5村合同の医療救護訓練がそれぞれ

行われました。閉会式で宮澤市長は「災害時の被害を最小限に抑えるためには、自分の身は自分で守る『自助』と地域住民同士が助け合う『共助』が大切。今後も関係機関、団体、市民とが連携し、防災体制の充実強化に努めていきたい」と述べました。



救助者役を搬送する訓練参加者

第4次行財政改革大綱の策定に答申

市行政改革推進委員会的那須孝会長は8月27日、2月に諮問を受けた第4次行財政改革大綱の策定について答申書をまとめ、市長に提出しました。

今回の答申では、人口減少や少子高齢化などにより、将来の財政状況が厳しくなると予想される中、職員の資質の向上、組織の見

直しによる戦略的な行政経営、行財政基盤の強化と市民満足度の向上を目指すため、3つの基本方針と関連する13の重点的な取り組みを提言しました。

また、行政の取り組み状況が市民に一目で分かるように、目標をできるだけ数値で表すよう指摘しています。



答申書を手渡す那須孝会長(中央)

宮澤市長は「今回提言いただいた内容は、私自身も重要な課題と捉えており、今後の計画策定の参考にし、しっかりと市政へ反映させていきたい」と述べました。市では答申を受け、来年2月までに第4次行財政改革大綱を策定する予定です。

凡例 日時 期間 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

穂高健康支援センター ※特に記載のない場合、申込時間は開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで。

ガソリン等の適切な取扱いを

ガソリン等は取り扱いを間違えると大事故につながります。取り扱いを再確認し、安全に使用しましょう。消防署では、ガソリン販売時、身分証の確認や使用目的の問いかけを行うように指導しています。

●セルフスタンドでの購入

顧客が自らガソリン、軽油を容器に詰め替えることができないため、原則として購入できません。

●運搬容器について

ガソリンや軽油、灯油を運搬する際は、性能試験に合格した専用容器を使用してください。

●貯蔵について

軽油、灯油の大量の貯蔵は、火災の発生危険が高まります。また、火災発生時には、大規模な火災となる危険性が高いので大量の貯蔵は控えてください。ガソリンは、引火点がマイナス40度程度で、火災発生時の危険が極めて高い物質です。貯蔵は控えましょう。

☎お近くの消防署へ

複十字シール運動募金

結核や肺がん、その他の胸部疾患をなくして健康で明るい社会を作るための募金です。

結核は、日本では年間約1万7,000人が新たに発症しており、欧米先進国に比べ発症率が高い病気です。ご協力をお願いします。

期 9月24日(火)～10月23日(水)

場 募金箱設置場所 市役所本庁舎、各支所、穂高健康支援センター

☎健康推進課健康支援担当

TEL 81・0726 FAX 81・0703

安曇野りんごロゲイニング 2019

地図をもとに時間内にコースに設置されたチェックポイントを回り得点を競う「ロゲイニング」をりんごの実る三郷地域を主会場に行います。制限時間は5時間。秋の安曇野を駆け巡りましょう。

日 10月26日(土) 午前11時～午後4時(受付 午前9時30分～) 場 三郷文化公園体育館(集合)

参加クラス(チームは2～5人)

▷家族チーム ▷混合チーム ▷男子チーム ▷女子チーム ▷男子ソロ ▷女子ソロ

費(1人当たり) 一般5,000円、学生1,000円 定 200円

申 9月30日(月)までにスポーツエントリーのサイトから。

参加資格など詳細は [安曇野りんごロゲイニング](#) [検索](#)

☎観光交流促進課 TEL 71・2054 FAX 72・1340

募集

生涯骨太クッキング教室

☎健康推進課健康支援担当
TEL 81・0711 FAX 81・0703

市食生活改善推進員による調理指導のほか、健康な食生活について学びます。

日 10月15日(火) 午前10時～午後1時(受付 午前9時30分～)

場 穂高保健センター1集団指導室・栄養指導室

対 市内在住者

☎学習会、調理実習(鮭チーズごはん、サバ缶のスペイン風オムレツほか)、味噌汁の塩分チェック

そば粉、そばの実を使ったお手軽料理教室

☎農政課農業政策係
TEL 71・2427 FAX 71・2507

家庭の味噌汁(良く攪拌した汁50ml程度)、エプロン、三角きん、筆記用具、動きやすい服装

費 200円 定 30人(先着順)

申 9月24日(火)から27日(金)に健康推進課へ電話で

対 そば粉、そばの実を使った(変更となる場合があります) 木村雅子さん(王滝グループ管)

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

☎地域づくり課生活安全係
TEL 71・2495 FAX 72・3176

秋は日没が早まる季節です。自動車・自転車の運転時は早めにライトを点灯しましょう。歩行者も、夜光反射材やライトなどを身につけて、存在を周りに知らせましょう。

期 9月24日(火)、30日(月)

場 県下一斉街頭活動日



国内外の一大スポーツイベントが安曇野市内の会場で行われます

東京2020オリンピック聖火リレーが安曇野を走ります

東京五輪聖火リレーのルート概要が発表されました。安曇野市は令和2年4月3日に、大町市から受け取った聖火を松本市へつなぎます。

市内2キロ程度をランナーが走る予定です。コースなど詳細は年内に決定します。



市でも実施に向け準備を進めていきます。地域を盛り上げるため、皆さまのご協力をお願いします。

内 ▷2日 軽井沢町→佐久市→山ノ内町→上田市→野沢温泉村→白馬村→長野市

▷3日 飯田市→南木曾町→伊那市→諏訪市→大町市→**安曇野市**→松本市

※聖火の到着を祝うセレモニーを長野市役所桜スクエア、松本市営開智大型臨時駐車場でを行います。

☎生涯学習課スポーツ推進担当 TEL 71・2467 FAX 71・2338

第82回国民体育大会競技および開催会場が決定

2027年(令和9年)に長野県内で開催予定の国体について、次の競技会場に安曇野市が選ばれました。

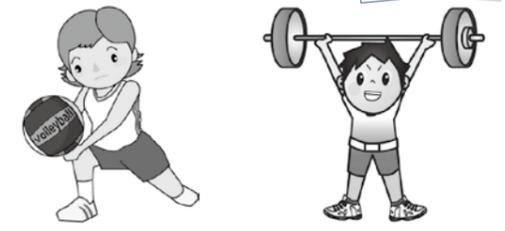
対 ▷バレーボール6人制(少年女子)
会場…新設体育館(令和3年10月完成予定)
※松本市・大町市との共同開催

▷ウエイトリフティング(全種目)
会場…三郷文化公園体育館

☎長野大会は、本国体と冬季国体を合わせた「完全国体」として開催予定です。

※2023年の第78回佐賀大会から「国民スポーツ大会」に名称が変更になります。

☎生涯学習課スポーツ推進担当 TEL 71・2467 FAX 71・2338



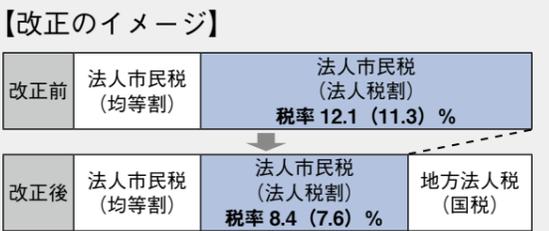
法人市民税の税率改正

平成28年度税制改正により、地域間の財源の偏りを是正し、財政力格差を縮小するため法人市民税法人税割の税率の引き下げが行われることになりました。この改正を踏まえ、市の法人市民税法人税割の税率を改正します。

☎税務課諸税係 TEL 71・2484 FAX 72・2065

- 適用開始時期
令和元年10月1日以後に開始する事業年度から
※平成28年度税制改正では、平成29年4月1日施行予定でしたが、消費税引き上げ時期の変更に伴う税制上の措置により、「令和元年10月1日以後に開始する事業年度から適用」に延期されました。
- 税制改正の内容(法人税割の税率)

納税義務者	平成26年9月30日以前に開始した事業年度(参考)	平成26年10月1日～令和元年9月30日までに開始した事業年度	改正後 令和元年10月1日以後に開始する事業年度
資本金等の額が1億円未満の法人	13.9%	11.3%	7.6%
資本金等の額が1億円以上の法人	14.7%(制限税率)	12.1%(制限税率)	8.4%(制限税率)



※法人市民税の税率引き下げ相当分は、地方法人税(国税)の税率が引き上げられます。

- 予定申告における経過措置
法人市民税法人税割の税率改正に伴い、令和元年10月1日以後に開始する最初の事業年度に限り、予定申告にかかる法人税割額について、次のとおり経過措置が講じられます。

経過措置：前事業年度の法人税割額×3.7÷前事業年度の月数

※通常は前事業年度の法人税割額×6÷前事業年度の月数



市営住宅および 特定公共賃貸住宅入居者 募集

募集住宅課住宅係

TEL71・2245 FAX72・3569

市営住宅

▽追分団地（穂高北穂高）1戸
【3LDK・1階】

▽柳瀬団地（明科中川手）1戸
【3DK・2階建メゾネットタイプ】

▽ファミーユ柳瀬（明科中川手）1戸
【3DK・1階】

※申込者多数の場合は抽選

入居開始日 12月1日（日）

受付期間 10月15日（火）～24日（木）

特定公共賃貸住宅

▽追分団地（穂高北穂高）【3LDK】75・85㎡家賃5万円（7万2000円（所得に応じて変動））

受付期間 常時

【共通事項】

入居資格・連帯保証人について
入居条件等詳細は入居申込案内をご覧ください。

▽入居申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、建築住宅課（2階15番窓口）へ提

出。入居申込書と入居申込案内は建築住宅課、各支所窓口、市HPから入手できます。

※入居申込書等を郵送で提出する場合は、事前に相談ください。

ペレットストーブ導入補助金之次募集

園耕地林務課林務担当

TEL71・2432 FAX71・2507

県産材の有効活用と地球温暖化を抑制するため、事業者のペレットストーブ購入・設置費用を一部補助します。

▽補助額 ペレットストーブ本体の購入価格（消費税抜き）の2分の1以内（上限10万円）

▽市内に住居または事業所等を置く事業者で、交付決定後に設置工事を開始し、令和2年2月28日までにペレットストーブの設置工事が完了する人

▽16台（先着順）
▽ストーブの購入・設置の前に申請が必要。申請方法や必要な書類については、耕地林務課（2階16番窓口）へ確認してください。

▽申込期間
9月20日（金）～10月9日（水）

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。

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
三郷小学校 PTA バザー	野菜、果物、衣類、学用品、食器、おもちゃなどを販売します。収益金は開校50周年記念事業に使用させていただきます。	9月22日（日） 午前10時～正午 三郷小学校第2体育館	マイバッグ、小銭（お釣りの無いようにご協力ください）	三郷小学校 TEL77・2122 FAX77・2649
【来年度入園希望者向け】第2回森の子入園説明会	先生と在園保護者が園での生活などをお話します。	10月6日（日） 午前10時30分～正午 園野外保育森の子	来年度入園希望者 100円	園野外保育森の子 TEL090・7000・6810
【国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区）】Outdoorpark part1	バンジートランポリンやウォーターボール等、7種のアクティビティのほか、オージービーフを使ったBBQ講座やキャンベル・スーパーの試食会を行います。	10月5日（土）・6日（日） 午前10時～午後4時30分 園内	体験により異なります 無料（無料入園日）	国営アルプスあづみの公園堀金・穂高管理センター TEL71・5511 FAX71・5512
第29回ふるさとウォッチング in 安曇野	安曇野の原風景をめぐる「ふるさとウォッチング」の29回目。歴史文化を学びながら、明科萩原地区を歩き、散策後にぬかんどおむすびを食べ、交流を深めます。	10月6日（日） 午前8時30分～午後1時 市内明科地域	60人（要事前申込） 1,000円（中学生以下無料）	NPO 法人安曇野ふるさとづくり応援団 TEL81・1325 詳細は http://azumino-furusato.com
安曇野の自然と文化を考える会 第20回作品展発表会	会員が作成した絵画、彫刻、陶芸、写真、書などの美術作品を展示します。	10月4日（金）～6日（日） 午前9時～午後5時（最終日は午後3時まで） 穂高交流学習センター「みらい」ギャラリー	無料	安曇野の自然と文化を考える会 事務局 TEL82・3683
【来年度入園希望者向け】自由保育所 ひかりの子入園説明会＆ファミリースポーツデイ	家族みんなで運動会を楽しんだ後、説明会を行います。ぜひ、説明会からご参加ください。	10月14日（月）午前10時～午後3時（運動会…午前10時～、説明会…午後1時～） 自由保育所 ひかりの子	無料	自由保育所 ひかりの子 TEL090・9667・0197
【乳幼児親子のつどい】公園でママ友を作ろう	触れ合い遊びや散歩をし、室内スペースでは子育ての話を自由にしましょう。	9月25日（水）、10月9日（水） 午前10時～正午 かじかの里公園研修棟	2歳以下の子どもと保護者 200円 水筒、お弁当	園ラベンダーの会 宮内さん TEL090・8840・8137

市自治基本条例への意見

園地域づくり課まちづくり推進係

TEL71・2494 FAX72・3176

mailto:chikizukuri@city.azumino.nagano.jp

平成29年4月に安曇野市における自治の基本理念、市政運営の基本原則等を定めた安曇野市自治基本条例を施行しました。施行から3年以内に、各条項が条例の理念をふまえ、本市にふさわしく、社会情勢に適合しているか検証をすることになっていることから、皆さまからの意見等を募集します。

▽市内在住・在勤・在学者。市内で事業活動、または公益の増進に取り組む者。

▽10月18日（金）までに、任意の

あづみの国際DAY!2019

安曇野地域の外国籍住民等との交流を目的としたフェスティバルを開催します。

▽10月13日（日）午前10時～午後3時

場穂高会館 費無料 申不要

園あづみの国際化ネットワーク丸山さん（TEL090・1869・9547）、人権男女共同参画課（TEL71・2406 FAX71・5155）

アイヌの人々に対する相談窓口

アイヌの皆さんの悩みを受け付けるフリーダイヤルを開設しています。相談は無料です。匿名でもかまいません。秘密は厳守します。

園TEL0120・771・208（専用フリーダイヤル）

受付時間 午前9時～午後5時（月曜日から金曜日。祝日、12月29日から1月3日を除く）

園（公財）人権教育啓発推進センター

TEL03・5777・1802 FAX03・5777・1803

暮らしに役立てられています 電源立地地域対策交付金

電源立地地域対策交付金は、発電用施設の立地地域や周辺地域で行われる公共施設の整備、住民福祉の向上に資する事業に対して国から交付されます。現在、市内には10カ所の発電用施設が設置されています。昨年度は、1,046万7,000円が交付され、市内の保育サービスの充実のために活用しました。

園政策経営課企画担当 TEL71・2401 FAX71・5155

ハロウィンジャンボ宝くじ

ハロウィンジャンボ宝くじが発売されます。この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。収益金は長野県の販売実績により配分されますので、県内の宝くじ売場でお買い求めください。

発売期間 9月24日（火）～10月18日（金）

抽せん日 10月30日（水）

園政策経営課企画担当 TEL71・2401 FAX71・5155

宝くじの助成金で備品を整備

下堀区では、（公財）長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用し、物置、除雪機等を整備しました。この助成事業は、宝くじ受託事業収入を財源とし、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、市町村の明るく住みよいまちづくりの推進に役立っています。

園地域づくり課まちづくり推進係 TEL71・2494 FAX72・3176

観光振興ビジョン検討委員

園観光交流促進課

TEL71・2053 FAX72・1340

mailto:kankokoryu@city.azumino.nagano.jp

市の観光振興の基本方針となる「安曇野市観光振興ビジョン」の見直しと内容を検討する委員を募集します。

▽任期 委嘱の日から令和5年3月31日まで▽報酬 会議出席ごとに別に定める額

▽20歳以上で平日開催の会議に出席できる市内在住者。ただし、次に掲げる人は除きます。

①国および地方公共団体の議会議員②常勤の国家公務員および地方公務員③市の附属機関等の

公募による委員である人④市税に滞納がある者

定3人

▽9月24日（火）から10月4日（金）に、申込書および小論文を観光交流促進課（3階1番窓口）へ直接・郵送・電子メールのいずれかの方法で。申込書は同課窓口または市HPから入手できます。応募書類は返却しません。

▽小論文（書式自由・800字以内）テーマ「私は安曇野市の『観光によるまちづくり』をこう考える」

▽〒399・8281（住所記載不要）観光交流促進課

いつまでも健康で
いきいき暮らすために、
フレイル対策に
取り組みませんか？



介護保険課 塩川 一典 保健師

A

年齢を重ねることにより、
心と体の動きが弱くなった状態です。

Q

「フレイル」って、
なあ〜に？



フレイルって？

フレイル (Frailty) とは、日本老年医学会により2014年5月に提唱された言葉で、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」と定義（※1）され、加齢により、心と体の動きが弱くなった状態をいいます。

フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下して健康障害を招き、要介護に陥る危険が高くなります。しかし、フレイルにいち早く気づき、適切に対応することで、改善が図れることが分かっています。

（※1）フレイル診療ガイド2018年度版より引用

【フレイルが進行していくさまざまな要因】

- 生活習慣病（高血圧・脳血管疾患・糖尿病など）
- 持病の悪化 うつ状態 認知症
- 加齢 生活環境の変化 ストレス 低栄養 筋肉量の減少
- 独居 孤食

加齢だけでなく、
様々な要因が影響

心身の能力

健康 → プレフレイル → フレイル → 要介護

要介護になる可能性が高い状態

生活習慣病の予防や早めの対策を行うことで健康な状態に戻ることが可能。

いったん要介護状態になると、元の状態に回復するのは困難。

健康づくり情報

20歳～
39歳の
皆さん

若くても血管を傷めるリスクがあります 若年者健診を受診しましょう

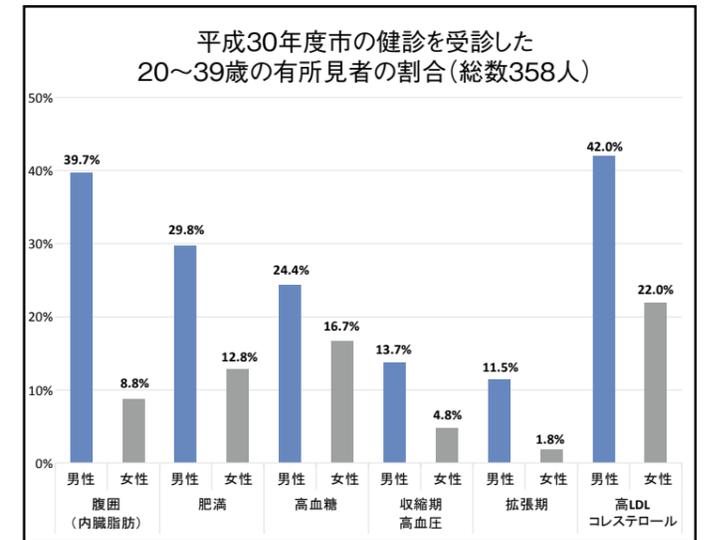
若年者健診は生活習慣病が「血管を傷める」ことに着目した健診です。生活習慣病の高血圧・高血糖・脂質異常は、血管の内側を傷めることが分かっています。血管は、傷み始めても痛みが出ないため自覚症状が無く、体に不調を感じた時には心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気に進行してしまっていることもあります。若年健診を受診して、将来の病気のリスクを確認しましょう。

健康推進課健康支援担当 TEL81・0714 FAX81・0703

健診で見つけよう 血管を傷めるリスク

平成30年度の市の健診結果によると、血管を傷める原因となる高LDLコレステロールの人は、男性は約2人に1人、女性は約4人に1人いました。また、血圧や血糖を高くしたり、脂質異常を起こしたりする原因となる腹囲が大きい（内臓脂肪が多い）男性も、約3人に1人いることが分かりました。

バランスが偏った食事や過食、運動不足、喫煙などは、血管を知らないうちに少しずつ傷めていきます。「まだ、若いから大丈夫」「去年受けたから、今年は大丈夫」と安心せず、毎年受診して自分の体の状態や変化をチェックしましょう。



【生活習慣病および予備軍の人の値】

- 腹囲 (内臓脂肪) 男性 85cm以上 女性 90cm以上
- 肥満 BMI25 以上 ● 高血糖 HbA1c5.6% 以上
- 高LDLコレステロール 120mg/dl 以上
- 収縮期高血圧 130mm Hg 以上 ● 拡張期高血圧 85mm Hg 以上

保健師・管理栄養士と一緒に改善方法を考えます

若年者健診では、国が定めた特定健診の項目のほかに、血管の傷みが早期に分かる項目を追加して行っています。血管を傷めるリスクが分かると、将来どんな病気の危険性があるか分かります。健診の結果に応じて、保健師や管理栄養士が、一人ひとりの生活と結び付けて、リスクを減らすための方法を相談することができます。



健診料金はツーコイン



若年者健診は、血管を傷めるリスクが1,000円でチェックできて、さらに歯科健診も含まれてとてもお得です。

検査項目や日程など詳細は健診こよみ11ページをご覧ください。受診希望者は、9月24日（火）から10月11日（金）（土日除く）に健康推進課（TEL81・0714）へ申し込みください。

1年前より…



フレイル予防のための4本柱



健康管理

健診を毎年受け、体の状態を知る。

身体活動

適度な運動を続け、筋力の低下を防ぐ。

栄養・口腔

三食しっかり、バランスの良い食事を取る。

社会参加・こころ

楽しく外出できるように心身を健やかな状態に保つ。

健康管理
生活習慣病は、フレイルを進行・悪化させます。予防のためにも健康診断を毎年受診し、体の状態を知る機会を持ちましょう。すでに糖尿病や高血圧、その他の持病がある場合は、定期的にかかりつけ医を受診しましょう。

栄養・口腔
高齢になり、食が細くなると粗食になりがちです。満腹感があっても食材が偏ると必要な栄養素が不足します。一日三食、しっかりといろいろな食材を食べましょう。また、しっかりと食べるには、口の健康も大切です。(下段参照)

栄養・口腔

健康管理
生活習慣病は、フレイルを進行・悪化させます。予防のためにも健康診断を毎年受診し、体の状態を知る機会を持ちましょう。すでに糖尿病や高血圧、その他の持病がある場合は、定期的にかかりつけ医を受診しましょう。

健康管理

社会参加・こころ
外出が減り、家に閉じこもりがちになることもフレイルの要因になります。地区の活動や仲間との集まりに参加し、交流を楽しみながら人との関わりを保つことは、こころの健康につながります。

社会参加・こころ

身体活動
筋力や筋肉量の低下も、フレイルの大きな要因です。日常生活に少しでも運動を取り入れ、続けましょう。まとめて出来ない場合は小分け運動でも同じ効果があります。運動は認知機能の維持・向上にも効果があります。

身体活動

フレイルの進行を予防するためには、体や心のちょっとした変化にいち早く気づくことが大切です。なお、日本版 CHS 診断基準によると、1番から5番のうち、3つ以上チェックが付くと、フレイルの可能性があるとされます。当てはまるものはありますか？

やってみよう！
フレイルセルフ
チェック！

体重が減った
① (6カ月で2~3kg以上減少)

最近2週間 訳もなく疲れたような感じがする
②

1週間、軽い運動や体操、定期的なスポーツを全くしていない
(身体活動量の低下)
③

歩くのが遅くなった
(歩行速度 1m/秒未満)
④

筋力が低下したと感じる
(握力：男性 26kg未満、女性 18kg未満)
⑤

定期的に健診(※)または受診をしていない
※市の集団健診や医療機関における健康診断

フレイル予防には、お口も健康(健口)に

お口のフレイル オーラルフレイル

「オーラルフレイル」とは、「口腔機能(口の働き)が衰えた」状態のことです。わずかな衰えが、フレイルへの入り口と言われています。しかし、早めに気づいて対応すれば、お口の機能の回復だけでなく、フレイルの予防にもなります。

わずかな衰えとは...

- 口が乾く
- しっかり噛めない
- 食べ物や汁物でむせる
- 食べこぼすことがある
- 滑舌が悪くなった
- 薬が飲み込みにくい など

お口の衰えがフレイルに

しっかり噛めない ↓ 食べられないものが増える ↓ 食べる楽しみが減る ↓ 食欲低下や栄養が偏る ↓ 身体機能が衰える ↓ フレイル状態に ↓
しっかり食えることが大事!



高齢者を対象とした口腔機能向上教室「おいきアップ教室」の様子

安曇野市の取り組みが注目されています。

市

では、「安曇野市歯科口腔保健条例」を平成26年に県内で初めて制定し、各年代別に、歯と口腔の健康づくりの取り組みを進めています。高齢世代には介護予防・フレイル予防を目的とし、シニア歯科健診や口腔機能向上教室の開催、高齢者歯科相談窓口の設置など、充実を図っています。特に、口腔機能向上教室の開催は、県内でも先進的な取り組みとして注目されています。歯だけでなく、お口全体の健康チェックをしましょう!

なるほど!

フレイル予防の具体的な方法は、今後の広報紙で紹介します。

水道料金・下水道使用料を改定



10月から消費税率が10%に引き上がることに伴い、水道料金・下水道使用料を改定します。併せて、水道料金を市内全域で統一します。

☎経営管理課庶務担当 ☎71・2271 ☎72・3176

●料金の適用時期

9月30日以前からの継続利用者は、10月1日以降最初の検針分（10、11月検針）までは旧料金、その次の検針分（12、1月検針）から新料金が適用されます。10月1日以降に新規で利用する人は、新料金が適用されます。

●水道料金の改定

これまでは合併前の地域ごとに異なった料金設定でしたが、今後必要な投資や維持管理を継続するための収入の確保および利用者間の負担の公平性を図るため、市内全域の料金を統一します。今後も安定供給とライフラインの維持を図りながら一層の経営努力をまいります。ご理解とご協力をお願いします。

●基本料金【1期2カ月分 消費税込み】

用途	基本水量	口径 (mm)	新料金(円)	旧料金(円)
一般用	【新料金】 14㎡まで	13	2,872	3,080
		20	4,972	5,140
		25	6,846	6,980
		30	8,944	9,040
	【旧料金】 20㎡まで	40	12,304	12,340
		50	20,676	20,560
		75	41,638	41,140
		100	73,070	72,000
公衆浴場用	400㎡まで	20	18,208	17,700
		40	29,028	28,500

●従量料金【1期2カ月分 消費税込み】

区分	使用水量	従量料金 (1㎡につき)	
		新料金 (円)	旧料金 (円)
豊科・三郷	15～20㎡	44	—
	21～60㎡	178	155
	61㎡以上	202	186
穂高	15～20㎡	44	—
	21～60㎡	178	196
	61㎡以上	202	211
堀金	15～20㎡	44	—
	21～60㎡	178	155
	61㎡以上	202	175
明科	15～20㎡	44	—
	21～60㎡	178	222
	61～200㎡	202	242
	201㎡以上	202	263
公衆浴場用	1㎡につき	45	44

●下水道使用料の改定

●下水道使用料【1期2カ月分 消費税込み】

種別	区分	汚水量	公共下水道使用料		農業集落排水施設使用料	
			新使用料 (円)	旧使用料 (円)	新使用料 (円)	旧使用料 (円)
一般汚水	基本使用料	20㎡まで	3,960	3,888	3,960	3,888
		21～60㎡	198	194.4	198	194.4
	従量使用料 1㎡につき	61～200㎡	209	205.2	209	205.2
		201㎡以上	220	216	220	216
公衆浴場		1㎡につき	46.2	45.36		



本庁舎夜間・休日開庁日
時間延長窓口10月1日(火)・15日(火)
 (午後5時15分から8時まで)
休日開庁日9月22日(日)・10月27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ます。事前に問い合わせください。
 ※令和2年1月から時間延長窓口の実施日を毎月第2火曜日に変更します。

広報 あづみの

発行日 令和元年9月18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25円

次回発行…お知らせ版 **10月2日(水)**

850 古紙配合率60%
 再生紙を使用しています。



◆「水」のある風景っていいですね。水を一面に張った田んぼに映る空や雲。川のせせらぎと太陽の光を受けキラキラする水面。今月の特集は「水」。安曇野を語るのに欠かせない水が、無限ではないということ。一人ひとりが自覚したいですね。☎
 ◆「ひんやり」商品が陳列されていた店頭は「あったか」商品が並び始め、エアコンのCMも「冷房」から突然「暖房」に切り替わるこの季節。毎年「秋はどこに行ってしまったんだ」と感じるのは私だけでしょうか。☎
 ◆最近現金を持つことが少なくなりました。買い物はだいたい電子マネーとクレジットカード、飲食店は各店舗のアプリなどでも何となく2千円札は確保しています。☎
 ◆現在募集中の「安曇野インスタグラムフォトコンテスト」。プログラム数が4000を超え、当課でも個性豊かな写真が話題になっていきます。直近のメッチは11月末。入選者には特産品等のプレゼントもあります。腕試しはいかがでしょう。☎

編集後記

人口と世帯 2019.9.1 現在 () 内は対前月比

人口 97,615人 (+5) 男 47,319人 (+5) 女 50,296人 (±0)

世帯 39,938世帯 (+44) ※住民基本台帳に基づく人口および世帯数

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
 FAX 0263-82-6622
 FAX 0263-77-6060
 FAX 0263-72-4900
 FAX 0263-62-4747

各支所への電話は本庁舎から転送します