

「広報あづみの」発行が月1回に・・・17
PCR検査等費用を扶助・・・20
ご存じですか？健康づくり推進員・・・22
心と身体に意識を向けて・・・24

広報 あづみの



りんご栽培が困難に？

安曇野の特産品であるりんご。気温上昇の大きいモデルの予測では、りんごの生育適地はより高い標高帯に移行するとされ、栽培が難しくなる地域が出てくる可能性があります。

多発する大雨災害

温暖化が進むと、短い時間に滝のように降る激しい雨（1時間降水量50^{mm}以上）が増えることが予想されます。安曇野市では、昨年7月の大雨特別警報の発令、おとしし10月の台風19号による大雨などの災害が発生しています。



希少な生物がいなくなる？

例えば安曇野に生息する「クジャクチョウ」。本州中部以北から北海道に分布するこのチョウが、近年少なくなったという報告があります。また、九州などに生息するチョウが安曇野で発見されるなど、生態系が変わりつつあります。



特集

安曇野の 温暖化

大雨や猛暑日、熱帯夜…。
近ごろの安曇野の気候、何かおかしいと思いませんか？
世界規模の問題である「地球温暖化」。
安曇野も例外ではありません。

安曇野地球温暖化協議会に聞く!

学校や企業などで環境問題に関する講演の講師を務めるなど、地球温暖化防止に関する啓発を行っている安曇野地球温暖化協議会の皆さんに現状と課題をお聞きしました。

現在の松本は100年前の飯田より気温が高い

県内を襲った台風19号の気象災害や夏日の増加など、身近なところでも異常気象を伴う地球温暖化が加速しています。現在の松本市の年平均気温は、100年前の飯田市より高い状態です。世界的には2019年COP25以降、各国から2050年にCO2排出量を実質ゼロにすること(ゼロカーボン)が宣言されています。温暖化は単に気温の上昇だけでなく、社会・経済にさまざまな面で影響を及ぼします。アップル社が2030年には

実質ゼロカーボンを達成する計画で、取引先にも同じ対応を求めています。同様の動きが国内でも加速すると考えられます。また、長野県が積極的に取り組んでいる「エシカル消費」が大切になってくると思います。

※エシカル消費=人や社会、地域、環境に配慮した思いやりのある消費をすること。



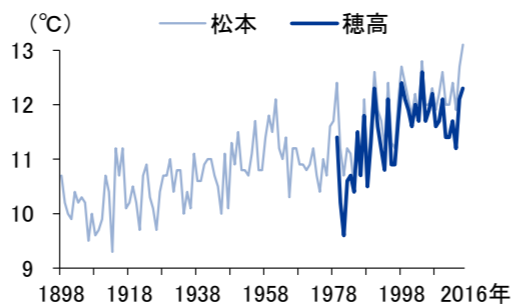
安曇野地球温暖化協議会 **樋口嘉一さん**

「想定外」の災害だといえるか

地球温暖化の現況は、1990年にある程度予想されていました。しかしながら、社会全体がそのことを直視しない雰囲気があったと思います。長野県は最悪の場合、2100年の平均気温が5℃上がる予想がありますが、あくまで平均であって予想には幅があります。場所によっては5℃以上上がる可能性もあります。長野県の場合は1日当たりの雨量が300mmを超える集中豪雨が懸念されます。これからは温暖化の進行を緩和する対策とともに、今後避けることのできない影響への適応策の対応をさらに進める必要があると考えます。



安曇野地球温暖化協議会 **本木修一さん**



松本・穂高における年平均気温の推移【資料:気象庁】

二酸化炭素が増えている最も大きな原因は石油など化石燃料の使用です。県では2050年には省エネの取り組みによって最終エネルギー消費量を7割減らし、太陽光などの再生可能エネルギー生産量を3倍に増やす(※)ことに取り組み、化石燃料を使わない暮らしを目指しています。
※2016年との比較。

学校でできるゼロカーボンチャレンジ!

明南小学校5年1組は昨年11月20日、気候変動を学び、自らどんな行動が必要か学ぶため、「2050ゼロカーボンチャレンジ」の特別授業を受けました。県地球温暖化防止活動推進員を講師に、8班に分かれて、学校でできる取り組みを探りました。「掃除に使った水を植物にあげる」「給食のヨーグルトの入れ物を絵の具水入れに使う」など具体的な提案を発表。温暖化について自分たちができることを考えました。明南小学校の授業の様子は、信州環境カレッジのウェブサイトで「信州ゼロカーボンWEB講座」の動画が視聴できます。



昔は当たり前だった田んぼの天然スケートリンクや6月の田植えが見られなくなったり、夏の猛暑日が続いたりするなど、安曇野でも現在と過去の気温差を実感する人は多いのではないだろうか。実際に、松本気象観測所と穂高気象観測所の観測データでは、年平均気温はいずれも緩やかに上昇しており、松本は1900年代前半(1901~1925)と比べて、2001年以降の平均気温は約2℃上昇しています。最も温室効果ガスの排出量が多いシナリオでは、2100年の長野県の年平均気温は、5℃上がる予測されています。現在の穂高

の年平均気温は11.5℃(平年値)ですが、5℃上がれば、現在の佐賀県佐賀市や宮崎県都城市と同じくらいの気温(16.5℃)になります。
2050年までに実質ゼロに
地球温暖化は、二酸化炭素などの温室効果ガスが増え続けていることが大きな原因です。日本は昨年、菅首相が所信表明演説で2050年度までに国内の温室効果ガス排出を実質ゼロにする宣言。長野県においても昨年、都道府県としては初めて2050年度までに二酸化炭素排出ゼロを目標とする条例を施行しました。安曇野市の温室効果ガス排出量は年々減少傾向にあります。2017年度の排出量は、77.8万ト(二酸化炭素換算・環境省推計)で、2050年までに実質ゼロを実現するためには、さらなる取り組みの強化が必要になります。

安曇野でも温暖化は進んでいるの?!

地球の平均気温が約130年で0.85℃上がり、異常気象など深刻な影響が出ています。安曇野も例外ではありません。
安曇野の気温が九州と同じ?

2050年までに実質ゼロに



今すぐにでも、少しずつでも、取り組みが必要。
小笠原和哉くん

ごみ減量もCO2減量につながります。
請地秀亮くん

色々な会社でCO2を減らす宣伝をしてほしい。
木村遙太くん

※写真撮影時はマスクを外してもらいました。

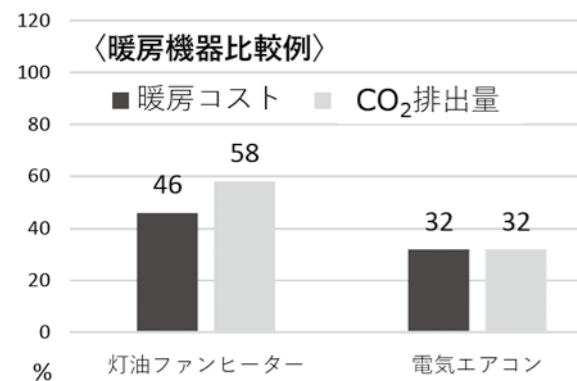
「信州版冬の省エネガイドブック」より
楽しく、無理なく、得をする！

長野県は、一世帯人数が全国平均よりも多いせいか、世帯あたりのCO₂の排出量は全国平均の約**1.5倍**。排出量の割合は**自動車**が最も多く、次に**暖房、電気器具**の順となっています。

※「信州版 冬の省エネガイドブック」長野県地球温暖化防止活動推進員有志が編さん。楽しく！無理なく！得をする！をテーマに、省エネのための具体的な実践例を掲載しています。「長野県地球温暖化防止活動推進センター」のホームページからダウンロードできます。

① 暖房器具 エアコン利用(ヒートポンプ)のすすめ

寒さの厳しい信州の冬。暖房器具は暖かく、コストが安く、CO₂排出の少ない器具を選びたいもの。著者の家庭で使用する暖房器具を比較計算をしたところ、灯油ファンヒーターより電気エアコンの方がコスト、CO₂排出量ともに少ない結果となりました。



ヒートポンプは「再生可能エネルギー」利用技術

最近のエアコンのCO₂排出量が少ない理由は、「ヒートポンプ」という空気中の熱などをくみ入れる技術が使われているからです。このヒートポンプは、「再生可能エネルギー」を利用する技術として位置づけられています



※機器別の性能、エネルギーコスト(単価)が異なれば数値は変わります。
 ※数年前に計算した例です。概略の参考としてください。

② 自動車のかしこい使い方は

エコドライブのすすめ (環境省ウェブサイト「エコドライブ10のすすめ」から抜粋)

- **自分の燃費を把握しよう** 日々の燃費を把握するとエコドライブの効果が実感できます。
- **ふんわりアクセル「eスタート」** やさしい発進を心掛けるだけで10%程度の燃費が改善します。
- **タイヤの空気圧から始める点検・整備** 空気圧不足で4%程度、燃費が悪化します。
- **渋滞を避け、余裕も持って** 10分間余計に走行すると17%程度、燃料消費量が増加します。
- **不要な荷物を降ろそう** 荷物100kgで3%程度、燃費が悪化します。

ゼロカーボンの疑問…

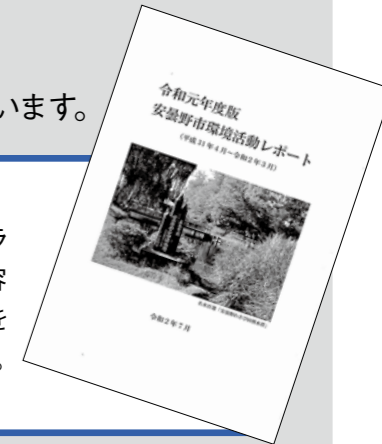


たしかに人間は呼吸でCO₂を出しています。でも元をたどれば、空気中にあったCO₂を光合成で取り入れた**植物(野菜・果物)**や、その植物を食べた**動物(牛・豚・鶏など)**を、人間が**食べ物**としてCO₂ごと体内に取りこんだもの。CO₂は空気中に戻るだけで増えるわけではないから、息をしても大丈夫です

出典:「2050 ゼロカーボンチャレンジ」長野県環境保全協会

■問い合わせ 環境課環境政策係 (TEL)71・2492 (FAX)72・3176)

市の事業も、温室効果ガス排出量の削減に取り組んでいます。また、助成メニューなどにより市民の省エネ・資源活用を推進しています。



● **エコアクション21**

市職員全員が温室効果ガスを削減するため、環境省が策定した環境活動評価プログラム「エコアクション21」に取り組んでいます。各課の取り組み内容・目標・活動内容を設定しPDCAシートを作成。自転車利用、松枯材の有効活用、園児の食べ残しを減らすための工夫、学校教育でのSDGsを意識した授業などをそれぞれ実践しています。活動結果の「安曇野市環境活動レポート」は市のホームページで公表しています。

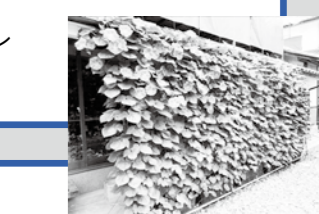
● **住宅用太陽光発電システム設置への補助**

新エネルギーによる自然環境保全のため、2001年度から住宅用太陽光発電システムの設置助成を行っています(上限10万円)。令和元年度は154件の補助申請がありました。 ※今後補助内容が変更になる場合もあります。



● **緑のカーテン**

真夏の暑い日差しを遮り、冷房の使用による電気使用量を削減するため、住宅のベランダや軒下でヘチマやアサガオなどでつくる「緑のカーテン」の普及に取り組んでいます。



● **安曇野環境フェア**

「豊かで美しい自然環境を守り、快適な生活環境を次代につなぐまちをつくろう!」をコンセプトに安曇野環境フェアを開催しています。例年、約2,000人が来場し、体験プログラムなどを通じて、環境に対する情報を共有し、つながりの環を広げています。

2022年度までに25%の削減を

市の温室効果ガス排出削減目標は、2022年度までに2008年度比25%以上を削減(安曇野市温暖化対策実行計画)することです。まずは、この達成に向けて取り組みます。さらに、国や県、関係団体とも連携を密にして、2050ゼロカーボン実現に向けた取り組みを強化します。

持続可能な地域づくりに向けて



安曇野市長 宮澤宗弘

安曇野市はこのほど、県の「気候非常事態宣言」、また、社会的課題の解決と持続可能な地域づくりに向けて「SDGs日本モデル宣言」への賛同を表明しました。市では、2018年に策定した第2次安曇野市環境基本計画などで地球温暖化への対応と目標値を定め、市民・事業者・行政が連携した温暖化対策に取り組んでいます。安曇野でも生物多様性をはじめとした自然環境や生活環境が脅かされつつあります。私たちの共有財産である郷土の恵まれた環境は、次の世代に引き継がなければなりません。省エネ、再生エネルギーの活用、緑化などの取り組みとともに、市の環境施策に対し、一層のご理解とご協力をお願いします。

■損保ジャパンと包括連携協定を締結

市は1月14日、損害保険ジャパン株式会社長野支店との「安曇野市の地域防災力向上等に関する包括的連携協定」の締結式を市役所で行いました。

災セミナーなどを通じて、防災意識の啓発や防災知識の普及にご協力をいただきます。宮澤市長は「災害時の状況の把握に加え、市民一人ひとりの防災意識を高めることで、地域防災力の向上に大いに期待できます」とあいさつしました。



地域防災力向上等に関する包括連携協定を締結

■安曇野シルバー人材センターと空家等の管理に関する協定を締結

市は2月5日、(公社)安曇野シルバー人材センターと「空家等の適正な管理の推進に関する協定」の締結式を市役所で行いました。

この協定により、所有者等から相談を受けた際に、空家の点検や除草作業等の管理業務を同センターと連携・協力して取り

組む体制が構築されました。

市内には令和2年度末時点で1000件を超える空家が確認されており、草木の繁茂や庭木の越境を主な要因として、苦情も寄せられています。

市では所有者に対し、適正管理を促しているところですが、空家の発生原因はさまざままで、

所有者自らが管理できない状態に陥っている状況もあります。

これまで、除草や見回り活動等の実績のある同センターと連携することにより、管理不全状態の空家発生を抑制し、良好な生活環境の保全に努めていきます。



空家等の適正な管理の推進に関する協定書に署名

小中学校へのエアコン設置工事が完了

令和元年度から整備に取り組んできました、市内小中学校の普通教室等へのエアコン設置工事が1月に完了しました。

事業費は、小学校213教室への設置工事が約7億2736万円、中学校135教室への設置工事が約5億7830万円で、小中学校の合計事業費は約13億

566万円です。

中学校では昨夏、リースの冷風機をすべての普通教室に設置し、熱中症対策を行いました。このほどエアコンの設置工事が完了したことにより、熱中症予防の環境が整いました。

市ではエアコンを適切に使用するために、令和2年5月に「安

曇野市小・中学校空調設備運用指針」を策定しています。今後は、この指針に沿って、各校が省エネルギーに取り組みながらエアコンを使用していきます。

寄附寄贈のお礼(敬称略)

- ▷(株)みらいさい福祉会 10万円 社会福祉のため
- ▷(一社)長野県労働基準協会連合会 40万円 地域の産業の発展・地域づくりのため▷安曇野市豊科地域体育協議会 20万円 新総合体育館建設のため▷NTPトヨタ信州(株) 小型貨物自動車トヨタプロボックス 1台▷(公社)安曇野シルバー人材センター 門松 1対▷(株)プロテクトeight 南穂高認定こども園施設への除菌対策(除菌効果のあるコーティング剤の塗布<薬剤・作業込>)▷(株)デンソーエアークル デンソー製スポットクーラー MOVIN COOL 2台

安曇野オリジナル商品開発プロジェクト

商品試作案 採用なるか?

安曇野オリジナル商品開発プロジェクトの研究成果発表会が1月30日、堀金総合体育館で開かれました。このプロジェクトは本年6月にスタート。安曇野の農産物や特産品を使った商品を開発するため、南安曇農業高校のグリーンサイエンス科と市が連携して取り組みました。生徒たちは全16回の授業で試作品の開発を重ね、今回の発表会に備えてきました。当日は3年生15人が自ら試作した「安曇野産スイートコーンを使用したアイス」などのスイーツや「信州のリンゴを使った中濃ソース」などの調味料の研究を発表。今後は、市内直売所が商品として採用するか検討します。

将来は調理師を目指す大須賀美衣紗さん。有明カボチャを使用したようかんを試作しました。「カボチャの優しい甘みと『野菜感』のバランスが難しかった」と話します。



生徒間でも積極的な質疑応答が行われ、安曇野の農産物の特長などを探りました。



市への寄附に感謝状を贈呈

1/19 寄附受納・感謝状贈呈式

電子部品の製造・販売を行う本多通信工業株式会社から、市の産業振興のため金員の寄附をいただき、市表彰規則に基づき感謝状の贈呈を行いました。

同社には、平成26年度から毎年寄附をいただいています。



3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。
※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

- 卓球の日** 6日(土) 14:00～15:00
対象：小学生以上 持ち物：上履き・飲み物
- みんなあつまれ パネルシアターを楽しもう！**
要予約 定員 8組 11日(木) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定** 12日(金) 10:30～12:00
- 読み聞かせ** 15日(月) 11:00～11:20
- チャレンジタイム **春休み卓球大会** 26日(金) 14:00～15:30
要予約 対象：小学生 定員 10人 持ち物：上履き・飲み物

★高家児童館 TEL・FAX72-5685

- 読み聞かせ おはなしムーン** 5・19日(金) 11:00～
- みんなで学ぼう **ヘアアレンジ** 11日(木) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定** 12日(金) 10:30～12:00
- チャレンジタイム **ドッジビー大会&プレゼント釣り**
要予約 対象：小学生 定員 10人 13日(土) 10:00～11:30

★南穂高児童館「にここらんど」 TEL71-5150 FAX71-5152

- 読み聞かせ** 定員 10組 1日(月) 11:00～11:20
- みんなあつまれ ママキッズピクス** 11日(木) 10:30～11:00
要予約 対象：1歳以上の乳幼児親子 定員 20組 持ち物：運動のできる服装・上履き・飲み物
- お楽しみ企画 劇団こまねずみさんによる観劇会**
要予約 対象：乳幼児親子・小学生 定員 30人 13日(土) 10:30～11:30
- 育児相談・身体測定** 19日(金) 10:30～12:00
チャレンジタイム **青空の下みんなで遊ぼう**
要予約 対象：小学生 定員 30人 23日(火) 10:30～11:30

★穂高西部児童館 TEL・FAX82-2527

- 育児相談・身体測定&のんびりカフェ**
※のんびりカフェは11:15～ 5日(金) 9:30～12:00
- お下がり会** 9日(火)～10日(水) 10:30～11:30
出品者要申し込み。出品者は3/6(土)までに品物を持ち込みください。
- のんびりカフェ** 12日(金) 11:15～
- チャレンジタイム&みんなあつまれ **折り紙で作る吊るし雛作り**
要予約 対象：どなたでも 定員 8組 13日(土) 10:30～12:00

★穂高中央児童館 TEL84-0762 FAX82-9621

- 育児相談・身体測定** 12日(金) 10:30～12:00
- へんしん!! 手形足形アート** 12日(金) 10:30～11:30
要予約 定員 10組
- おはなしの森** 16日(火) 11:00～11:20

★穂高北部児童館 TEL・FAX83-5494

- 身体測定** 5日(金) 10:30～12:00
- 読み聞かせ** 5日(金) 11:00～11:20
- みんなあつまれ! ぴよぴよほっとカフェ**
要予約 対象：1歳未満の親子・マタニティの人 8日(月) 10:30～11:30
- 育児相談** 11日(木) 10:30～12:00
- みんなあつまれ! 3月生まれ ハッピーバースディ♡** 12日(金) 10:30～11:30

★三郷児童館 TEL76-0185 FAX76-0186

- 育児相談・身体測定** 1日(月) 10:00～12:00
- みんなあつまれ だっこちゃんcafé** 10日(水) 10:30～11:30
要予約 対象：1歳未満の親子 定員10組 持ち物：赤ちゃんを寝かせるタオル
- ファミリー・サポート登録会** 10日(水) 10:30～
持ち物：印鑑・身分の証明できるもの
- みんなあつまれ ばくさんといっしょ! いっぱいおどろう**
要予約 定員 10組 持ち物：動きやすい服装・飲み物 12日(金) 11:00～11:30
- ちょこっとタイム☆ 絵本とかんたん工作** 15日(月) 11:00～

★堀金児童館 TEL71-2122 FAX71-2126

- 育児相談・身体測定** 8日(月) 10:00～11:45

★明科児童館 TEL62-2482 FAX62-1124

- 育児相談・身体測定** 4日(木) 10:30～12:00
- 読み聞かせ** 4日(木) 11:00～11:20
- 読み聞かせ ひばりの会さん** 11日(木) 16:00～16:20
対象：小学生以上
- クライミング教室** 13日(土) 10:00～11:30
要予約 対象：小学生 定員 15人 持ち物：運動靴・飲み物・タオル

3月の各種相談

場…場所 間…問い合わせ 時…時間 定…定員

♡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

1・8・15・22日(月)・4日(木)
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

11・18・25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

4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

3・10・17・24・31日(水) 場 豊科保健センター 2階 集団指導室
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。※3・17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)

9日(火)・★20日(土) 時 13:00～16:00

場 間穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)

10日(水)・★24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)

11日(木)・★25日(木) 時 13:00～16:00

場 間三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)

12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)

★22日(月) 時 13:00～16:00

場 間堀金憩いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)

👨‍👩‍👧 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

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

毎週月～金 時 9:00～17:00

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。

📚 弁護士による無料法律相談 要予約

11日(木)→予約受付 4日(木) [予約受付時間:9:00～12:00]

25日(木)→予約受付18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。

🏠 人権よろず困りごと相談 時 9:00～12:00

22日(月) 場 市役所2階会議室 205 ※人権相談

間長野地方務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)

休日当番医

※診療時間：午前9時から午後5時まで(歯科医院は正午まで) 長野県休日・夜間緊急医療内サービス
※当番医は変更になる場合があります。 0570-088199

7日(日)	14日(日)	20日(土) 春分の日	21日(日)	28日(日)
穂高病院 82-2474 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	平林医院 62-2227 [明科]	追分クリニック村山医院 82-2129 [穂高]	82-2101 [穂高]
あさひ内科クリニック 50-8075 [豊科]	須澤クリニック百瀬医院 82-2993 [穂高]	高橋医院 82-2205 [穂高]	いけだ内科・脳神経内科クリニック 82-2561 [穂高]	31-6773 [豊科]
たかはしクリニック 77-7880 [三郷]	榎本内科医院 73-0616 [豊科]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	もせクリニック 77-1188 [三郷]
赤羽歯科医院 77-2114 [三郷]	内田歯科クリニック 71-4711 [堀金]	ちかぞえ歯科医院 88-7770 [豊科]	いさつ歯科医院 73-0648 [豊科]	飯田歯科医院 73-7618 [豊科]

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。

3月の図書館イベント

- 中央図書館映画上映会**
(入場無料・先着50人・途中入場不可)
『ハルを探して』上映時間：93分
12日(金)開場18:00上映18:30～
穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
- ドキドキ・ワクワクおはなし会 (各回15分)**
※直接会場にお越しください。【 】は定員。
- ◇中央図書館
 - おはなしのとびら【7組】おはなしのへや
3・10・17・24・31日(各水曜日)
10:30～(乳幼児対象)
 - おはなしとしゃかん【7組】おはなしのへや
20日(土)10:30～(幼児以上対象)
 - ◇豊科図書館
 - ちいさいたんぼ【10組】「きぼう」学習室
12日(金)11:00～(乳幼児対象)
 - おはなしたんぼ【10組】「きぼう」学習室
12日(金)16:30～(幼児以上対象)
 - ◇三郷図書館
 - ポケットの会【10組】「ゆりのき」学習室
13日(土)10:30～(乳幼児以上対象)
 - おはなしの会【10組】「ゆりのき」学習室
23日(火)11:00～(乳幼児以上対象)
 - ◇堀金図書館
 - おはなしのへや【5組】絵本コーナー
16日(火)10:30～(乳幼児対象)
 - おりがみのへや【5組】絵本コーナー
24日(水)16:30～(幼児以上対象)
 - ◇明科図書館
 - 子どもと大人のおはなし会【5組】
おはなしのへや
27日(土)11:00～(乳幼児以上対象)
- 3月の休館日(全館共通)**
1・8・15・22・26・29日

公民館

- 豊科公民館**
TEL 72・2158 FAX 73・6401
公民館講座「コロナの時代を健康に過ごすために」
コロナ禍で新しい生活様式が求められている今、感染予防の方法や免疫力の向上など、正しい知識を学ぶ講座です。
日 3月2日(火)
午後1時30分～3時
場 豊科公民館大会議室
講 加藤祐美子さん(長野県看護協会感染管理認定看護師)
費 無料 定 30人(先着順)
申 2月24日(水)から3月1日(月)に豊科公民館へ電話で
- 穂高公民館**
TEL 82・5970 FAX 82・3990
信州の伝統的郷土料理
「やしよま作り体験教室」
四人一組で、形作りを中心に体験します。感染予防のため、やしよまは持ち帰りとし、試食は行いません。
日 3月11日(木)
午後1時30分～3時30分
場 Vif穂高ふれあい体験館
対 市内在住・在勤者(そばアレレギーのない人)
講 Vif穂高職員 費 1400円
定 20人(抽選。参加決定者以後日

通知

- 申 2月25日(木)・26日(金)に穂高公民館へ電話で
- 三郷公民館**
TEL 77・2109 FAX 77・6060
東日本大震災講演会
震災から10年を迎えた震災地の歩みや「いのちの尊さ」について講演していただきます。
日 3月14日(日)
午後2時～3時30分
場 三郷公民館講堂
対 市内在住・在勤者
演 題 東日本大震災10年の軌跡
講 横山吉美さん(鎌田中教諭、災害ボランティアアリアリパブリックジャパン長野支部長)
費 無料 定 50人(先着順) 申 不要
- 明科公民館**
TEL 62・4605 FAX 62・5894
早春こうえん会「ちいばあ、の形劇と語り」性・人権・命・平和のメッセージ
人形劇と語りを通して、命や平和の尊さ、人権問題を考えます。
日 3月6日(土)
午後1時30分～3時
場 明科公民館講堂
講 木島知草さん(がらくた座主宰)
費 無料 申 不要
主 催 安曇野市男女共同参画推進会議あかしな支部

文化施設

- 田淵行男記念館**
TEL 72・9964 FAX 88・2010
田淵行男 細密画展
蝶の細密画約20点を紹介します。
日 6月6日(日)まで
午前9時～午後5時
場 記念館地階展示室
費 要入館料
休 月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(3月21日、5月1日から5日は開館)
- 友の会写真部会作品展**
「自然へのまなざし」
日 3月3日(水)～7日(日)
午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)
▽6日(土) 午後4時～5時
作品講評会(講師 小口和利さん)
場 穂高交流学習センター「みらい」展示ギャラリー
費 無料
- 真享義民記念館**
TEL 77・7550 FAX 77・7551
第18回三郷美術会新春小品展
三郷地域在住の美術愛好者団体が制作した絵画・彫刻・工芸などの作品約30点を展示します。
日 3月9日(火)～28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



ヒメギフチョウ♀(1949年)

第9回・第10回合同安曇野市総合芸術展

各地域の文化祭で選考された絵画・水墨画・書道・写真・工芸・彫塑などを一堂に集めて展示します。昨年、中止となった第9回総合芸術展で出展予定だった作品も併せて展示します。

日 3月10日(水)～19日(金)
午前9時30分～午後5時30分(最終日は午後3時まで)

【あづみ野ビデオクラブ作品上映】
13日(土)・14日(日) 午後1時～5時

場 豊科交流学習センター「きぼう」2階多目的交流ホール
費 無料 休 月曜日 問 生涯学習課社会教育担当 TEL 71・2466 FAX 71・2338

2月の納期

- 市県民税 (随期)
- 固定資産税 (4期)
- 国民健康保険税 (11期)
- 後期高齢者医療保険料 (11期)
- 介護保険料 (11期)
- 水道料金 (穂高・三郷地域)
- 下水道料金(豊科・堀金・明科地域)

=納期限は3月1日(月)=

豊科郷土博物館

TEL 72・5672 FAX 72・7772
安曇野の外来動植物さんぽ
身近な自然から学ぶ
安曇野に生育・生息する外来種について、身近な動植物を中心に、生態や自然環境を解説します。
日 3月20日(土)～5月23日(日)
午前9時～午後5時
費 100円(入館料)
休 月曜日(祝日の場合は翌日)
●関連イベント「外来植物を楽しむスワッグづくり」
外来植物のドライフラワーを使った壁飾りを作り、使った植物について学びます。
日 3月27日(土) 午前10時～正午
場 博物館2階学習室
講 花結草(ドライフラワー作家)
費 200円



安曇野で育つセイタカアワダチソウ

豊科近代美術館

TEL 73・5638 FAX 73・6320
表具ついでイネ!
触って学ぶ日本の伝統
日本の伝統的な表現形式である掛け軸・屏風などの表具の扱い方を学びます。
日 3月6日(土)
①午前9時30分～11時30分
②午後1時30分～3時30分
対 中学生以上

豊科郷土博物館

TEL 72・5672 FAX 72・7772
安曇野の外来動植物さんぽ
身近な自然から学ぶ
安曇野に生育・生息する外来種について、身近な動植物を中心に、生態や自然環境を解説します。
日 3月20日(土)～5月23日(日)
午前9時～午後5時
費 100円(入館料)
休 月曜日(祝日の場合は翌日)
●関連イベント「外来植物を楽しむスワッグづくり」
外来植物のドライフラワーを使った壁飾りを作り、使った植物について学びます。
日 3月27日(土) 午前10時～正午
場 博物館2階学習室
講 花結草(ドライフラワー作家)
費 200円

おすすめの1冊

「おねえちゃんって、きょうもやきもきいとうみく／著 つじむらあゆこ／絵」



紹介する人
塩瀬実優さん(姉)
夏実さん(妹)
(堀金)

私たちが紹介する本は「おねえちゃんって、きょうもやきもき」です。
ココのママは最近、体の調子が悪いみたい。ココは心配です。
ママは再婚して、新しいパパの娘ナツちゃんがココの妹になりました。でもこのナツちゃんが大変。小柄なココよりもダントツに体が大きいし、「ぎゃお」って泣くし、「かいじゅうみたい」ってココは思いました。でも妹のナツちゃんは体が辛そうにママに甘えて困らせるので、ココはやきもきします。
ある日、ママは病院に行つて検査してもらつと…赤ちゃん!?
おねえちゃんの気持ちかわかる本です。ぜひ読んでみてください。

紙面で友好を深めよう！ 最終回 Part7

7つある安曇野市の国内友好（交流）都市。それぞれの友好（交流）都市の職員の方々に各自治体の魅力を紹介してもらいます。 園政策経営課都市交流係 (TEL71・2402 FAX71・5155)



■福岡市東区との友好の歴史■

福岡市東区とは、古代海洋民族「あづみ族」をルーツとする縁で平成元年に旧穂高町と交流が始まり、平成3年から青少年の相互訪問事業を行っています。平成6年11月3日、友好交流推進協定を結び、平成29年2月1日に友好交流推進協定を安曇野市として再締結しました。



博多どんたく港まつり東区演舞台 安曇野市の皆さん

～支え合い、助け合う『地域力』のあるまち東区～

福岡県 ひがしく

福岡市東区

- ▶市長 高島 宗一郎
- ▶東区長 谷口 恭二
- ▶所在地 福岡県福岡市東区箱崎2丁目54番1号
- ▶人口・世帯数 321,728人・156,652世帯 (9月1日現在)
- ▶面積 69.45平方キロメートル
- ▶特産品 おぎゅうと・わかめ・いちご(あまおう)
- ▶観光名所 志賀島・海の中道・香椎宮・菅崎宮



志賀島全景

オススメ観光スポット 志賀島

「漢委奴国王」の金印が発掘された場所として有名な志賀島。博多湾の玄関口に位置し、砂や小石が堆積した砂州で本土と陸続きになった全国的にも珍しい陸繋島です。面積約5.83平方キロメートル、島の周り是一周約10キロメートルで、博多湾の絶景が楽しめるサイクリングコースとしても人気です。わかめ・サザエ・あまおうなどのグルメや、歴史ある寺社や万葉歌碑が点在しており、気軽に小旅行ができます。島内の志賀海神社には、穂高神社と同じ神様がまつられています。

交流事業 きっかけは「あづみの」の由来となった一族!?

古代に、志賀島を拠点にしていた海洋民族「あづみ族」の一部が、安曇野地方へ移り住んだとされ、「あづみの」の地名の由来となったといわれています。このあづみ族を縁に、福岡市東区と安曇野市は30年近く交流しており、延べ900人以上の方に参加いただきました。青少年交流事業では、子どもたちが交互に訪問し、海と山のまちの魅力を体験し交流しています。また、安曇野市の皆さんには、5月3日・4日に開催される「博多どんたく港まつり」にも参加いただいています。



青少年交流の夜 みんなで花火



志賀島イメージキャラクター「しかもん」 志賀島の独特な形を表現

安曇野市の素敵なおとこ & 福岡市東区のココが自慢☆を紹介!

【安曇野市の素敵なおとこ】なんといっても自然の恵みです！夏の青少年交流で、わさびが苦手な子どもが安曇野のわさびに挑戦し、食べられるようになりました。澄み切った湧き水の冷たさは忘れられません。青少年交流をきっかけに、大人になってからの進路を本州に決めた子どももいました。

【東区のココが自慢☆】東区には海・山・干潟等の自然、香椎宮・菅崎宮などの歴史を感じるまちなみに加え、アイランドシティや九州大学箱崎キャンパス跡地のまちも開発中です。これからの発展に乞うご期待です！

あづみ族と交流事業についてはこちらから(福岡市東区ホームページ)→



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。

図書館

堀金図書館

TEL72・3601 FAX72・3602

わくわく講座
紙コップで糸電話を作ろう!
離れていても声が届く不思議を体験しましょう。

日 3月25日(木)

午前10時30分～11時30分

場 堀金公民館スタジオ2

対 園児から小学生の親子

講 おはなしつむぎいと青年隊

費 無料 定10組(先着順)

申 3月9日(火)から堀金図書館

窓口へ直接または電話で(受付は午前10時から午後6時)

中央図書館

TEL84・0111 FAX84・0116

豊科図書館開館10周年記念講演会

フリーライターの講師から、仕事や執筆方法をお聞かせします。講師はリモートで出演します。

日 2月28日(日)

午後1時30分～3時

場 豊科交流学習センター「きぼう」2階多目的交流ホール

対 中学生以上

講 北尾トクさん(フリーライター) ※リモート出演

演 読書の愉しみ、執筆の醍醐

味ライターの生き方

費 無料 定30人(先着順)

申 不要

他 書籍販売を予定しています。

春休みこども映画上映会

日 3月25日(木)

午後2時～3時30分

場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

上 映作品 世界名作劇場完結版『ピーターパンの冒険』(90分)

対 幼児以上 費 無料

定 50人(先着順) 申 不要

イベント

長野県市町村対抗駅伝競走大会選手選考会(一般男子・女子)

生涯学習課スポーツ推進担当

TEL71・2467 FAX71・2338

4月24日(土)に松本市で開催される「第30回長野県市町村対抗駅伝競走大会」に出場する、安曇野市チームの選手選考会を行います。

日 3月28日(日)

受付 午前9時～10時

● スタート時間

▽ 中学女子(2km) 午前10時30分

▽ 一般女子(3km) 午前10時50分

▽ 中学男子(3km) 午前11時10分

▽ 一般男子(5km) 午前11時30分

場 県松本平広域公園補助競技場

対 令和3年4月1日現在、市内に居住または勤務する人。ただし、市内出身の大学生・高専生・高

校生は、現住所が市外でも可。

費 無料 申 不要

他 使用するシューズはソールの厚さが40mm以下とすること

豊科農産物加工交流センター

農政課マーケティング担当

TEL71・2430 FAX71・2507

みそづくり体験教室

安曇野産の大豆と、コシヒカリで作った麴でみそを作ります。

日 3月13日(土)～15日(月)

▽ 13日 午後0時30分～4時

▽ 14日 午前9時～午後4時

▽ 15日 午前9時～正午

場 豊科農産物加工交流センター

対 市内在住者で3日間続けて参加できる人(未経験者)

講 同センター管理運営委員

費 持ち帰りのみそ10kgあたり3500円(最終日に集金、20kgまで持ち帰り可)

定 10人(先着順)

持 エプロン・三角きん・マスク・飲み物・作業用の服装・みそ持ち帰り用の段ボール・昼食(14日のみ)

申 2月22日(月)・24日(水)・26日(金)に同センターへ電話で(TEL73・9550 受付は午前9時から正午)

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
【国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)】ちびっ子あそび広場	「昔のあそびコーナー」や「はたらく車あそび」など、楽しい遊びがいっぱいです。	日 4月4日(日)まで 午前9時30分～午後3時45分 園内あづみの学校玄関ホール	費 無料(別途入園料)	申 同公園堀金・穂高管理センター TEL71・5511 FAX71・5512
松本圏域障害者就業・生活支援センターらいと移動相談会	堀金・三郷地区に住む障害のある人や家族の就職相談に応じます。相談内容に応じて、適切な相談先や就労支援などの情報提供をします。障がいのある人を雇用予定・雇用している企業の皆さんもご参加ください。	日 場 3月2日(火) ①午前10時～正午 堀金公民館会議室2 ②午後2時～4時 三郷公民館会議室101	費 無料	申 不要 園 松本圏域障害者就業・生活支援センターらいと TEL88・5146 FAX88・5147
【ハロートレーニング】公共職業訓練受講生(令和3年度4月生)募集	CAD/NC技術科、金属加工科、電気設備技術科の受講生を募集します。ハローワークから受講指示を受けた人は、雇用保険を受給しながら受講できます。	日 4月2日(金)～9月30日(木) 場 ポリテクセンター松本(松本市寿北7-17-1)	費 無料(テキスト代、作業服代等は除く)	申 3月16日(火)までに申込書をハローワーク松本に提出 園 ポリテクセンター松本 TEL58・3392 FAX58・5062

※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。

市障害福祉計画等素案にご意見をお寄せください
 障害福祉課がい福祉担当
 (TEL 71・2251 FAX 71・2328)

令和3年度から令和5年度までを対象とする障害福祉計画等素案に対して、皆さんの意見等を募集します。

日 2月12日(金)～3月13日(土)
閲覧方法 市HP、福祉課・各支所窓口
他 提出先、提出方法等は各閲覧場所にてご確認ください。

日常生活用具(ストマ用具)給付申請
 障害福祉課がい福祉担当
 (TEL 71・2251 FAX 71・2328)

令和3年度4月から9月分のストマ用具(消化器系・尿路系)の申請を3月から受け付けます。
対 膀胱または直腸・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、基準額の1割が自己負担(世帯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)
申 必要事項を記入・押印した申請書と業者が作成した見積書を福祉課(1階14番窓口)または各支所へ直接あるいは郵送により提出。申請書は福祉課・各支所・市HPから入手できます。

●児童扶養手当の月額(2月現在)

	全部支給	一部支給(所得に応じて決定)
対象児童が1人の場合	43,160円	43,150円～10,180円
2人目の加算額	10,190円	10,180円～5,100円
3人目以降の加算額(1人につき)	6,110円	6,100円～3,060円

他 決定通知の発送は4月1日以降となります。

障害年金を受給するひとり親家庭児童扶養手当が変わります
 障害年金受給者も児童扶養手当(TEL 71・2255 FAX 72・2065)

現在、障害年金を受給しているひとり親家庭は、障害年金額が児童扶養手当額を上回る場合、児童扶養手当を受給できません。
 このたび、児童扶養手当法の一部が改正され、令和3年3月分から、児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。
 ただし、所得制限審査において、障害年金を受給している人の所得には、非課税公的年金も算入することになります。

- **がん検診など**
 3月22日(月)までに健康推進課(1階12番窓口)または穂高健康支援センターへ直接または郵送で
- **他** 肺がんCT検診、乳房超音波検診、骨粗しょう症健診および若年者健診については、後日、電話で申し込みを受け付けます。
- **間** 健康推進課健康支援担当
 TEL 81・0726 FAX 81・0703
- **国** 保特定健診および後期高齢者健診
 希望する健診の種類を選択してください。人間ドックを希望される場合は、医療機関に予約をしてから市役所窓口で助成の申請をしてください。ただし、34歳以下の人および国保・後期高齢者以外の医療保険加入者には通知されません。
- **申** 3月22日(月)までに国保年金課(1階10番窓口)または穂高健康支援センターへ直接または郵送で
- **間** 国保年金課国保年金担当
 TEL 71・2473 FAX 71・2503
- **手** 当を受給するための手続き
 すでに児童扶養手当受給資格者として認定を受けている人は原則、申請は不要です。それ以外の人は申請が必要です。
- **支** 給開始月
 通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった人のうち、令和3年3月1日に支給要件を満たしている人は、6月30日までに申請すれば、3月分の手当から受給できます。3月分と4月分の手当は、5月に支払われます。
- **申** 請受付窓口
 子ども支援課(1階16番窓口)
- **障** 害年金以外の公的年金等を受給している人
 障害年金以外の公的年金等(遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給している人は、公的年金等の額が児童扶養手当額より低い場合、その差額分の児童扶養手当を受給していただきます。改正後も同じく、公的年金等の額が児童扶養手当額より低い場合、その差額分の児童扶養手当を受給できます。

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
確定申告が始まりました

電話による「相続①無料相談会」開催!!
 ご希望の方は事前予約が必要です
 開催日時 3月17日(水)・4月8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
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

駐車場から所内全て(トイレ含む)車椅子でご利用頂けます。

相続・遺言・贈与 自筆証書遺言の方式が緩和されました
 大切な財産を大切に方にバトンタッチ!思いついたら迷わずお電話を!!

【様々な取組業務】 ご用命承ります!
 農振除外・農地転用・開発事業・景観条例・古物・風管許可申請
 離婚協議書(公正証書サポート含)・養育費・婚姻費用等でお悩みの方
 帰化・永住・在留期間更新等外国人の在留手続代行
 自動車登録代行・出張封印・車庫申請等 他業務ご相談ください!

大倉孝博行政書士事務所 安曇野市三郷明盛2681-7
 新型コロナウイルスには負けない!
 TEL 090-4464-0137 FAX 77-7613 (土日・祭日休み)

★広告掲載の申し込みは(株)日本広告(TEL 33・6911)まで

情報ボックス

人権福祉

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
 穂高健康支援センター

不要本で被害者を支援
 関人権男女共同参画課
 (TEL 71・2406 FAX 71・5155)

「ホンデリング」は、読み終えた本を寄贈いただき、その本を売却した資金で犯罪被害者を支援する活動です。不要になった本をお持ち寄りください。

日 3月4日(木)までの開庁日
場 人権男女共同参画課(2階8番窓口)

▽取り扱い可能なもの
 ISBNコードのある2011年以降に発行された本、パロディが付いているCD・DVD(曲数が少ないCDは対象外)
 △取り扱いできないもの
 百科事典、個人出版の本、マンガ雑誌、一般雑誌など

ISBNコード
 (裏表紙などに記載)

「各種検(健)診の申し込み
 令和3年度各種検(健)診の申し込みを受け付けます。2月中旬に申し込みはがきを発送します。

「がん検診など」と「国保特定健診および後期高齢者健診」の申し込みはがきは異なりますのでご注意ください。申し込みには後日、受診券などを送付します。国保加入者には、受けた健診等に応じて「国保健康ポイント」が貯まります。

詳細は、3月10日(水)発行の「令和3年度健診こよみ」または市HPをご覧ください。

741	集団健診	集団健診を申し込み	集団健診を申し込み	集団健診を申し込み	集団健診を申し込み
	個別健診	個別健診を申し込み	個別健診を申し込み	個別健診を申し込み	個別健診を申し込み
	市内通院検査	通院検査を申し込み	通院検査を申し込み	通院検査を申し込み	通院検査を申し込み
	市外通院検査	検査結果を提出する	検査結果を提出する	検査結果を提出する	検査結果を提出する
	人間ドック	人間ドック受診予定	人間ドック受診予定	人間ドック受診予定	人間ドック受診予定
	健康診断書	健診結果を提出する	健診結果を提出する	健診結果を提出する	健診結果を提出する

申し込みはがきは開くと3面になり、中央が調査票になります。がん検診などは「ピンク色」、国保特定健診および後期高齢者健診は「青色」の調査票です。

- **無料アプリ「マチイロ」**
 アプリをダウンロードすると市の情報や広報紙をいつでも確認できます。
 URL: http://machiiro.town/
- **がん検診など**
 3月22日(月)までに健康推進課(1階12番窓口)または穂高健康支援センターへ直接または郵送で
- **他** 肺がんCT検診、乳房超音波検診、骨粗しょう症健診および若年者健診については、後日、電話で申し込みを受け付けます。
- **間** 健康推進課健康支援担当
 TEL 81・0726 FAX 81・0703
- **国** 保特定健診および後期高齢者健診
 希望する健診の種類を選択してください。人間ドックを希望される場合は、医療機関に予約をしてから市役所窓口で助成の申請をしてください。ただし、34歳以下の人および国保・後期高齢者以外の医療保険加入者には通知されません。
- **申** 3月22日(月)までに国保年金課(1階10番窓口)または穂高健康支援センターへ直接または郵送で
- **間** 国保年金課国保年金担当
 TEL 71・2473 FAX 71・2503

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

住まいの安心相談窓口
修理 リフォーム 電気・設備工事 など

「ちょっとした修繕」から「大きな工事」まで、住まいのお困りごとをお気軽にご連絡ください。

近くて安心、地元の専門業者をご紹介します!!

安曇野市商工会 建設業部会 安心相談窓口 ☎0263-72-2986
 受付時間:平日 8:30～17:00 (土・日・祝除く)
 ※土・日・祝はFAX受付のみで後日ご連絡となります。FAX.72-8461

組合員・地域の皆様へ **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。** 安心・真心・JA絆
 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・会食～法事まですべておまかせください。

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(通夜室・キッチン・バス)完備

JA虹のホールとよしな 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 松本市神川702-4 TEL.0263-78-1050
 ●大・中・小規模葬(通夜室・宿泊室(キッチン・バス)完備)

0120-0120-721-047 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! 寺院葬・自宅葬も対応!

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、申込時間は開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで。

名義変更や廃車の手続き／車種ごとの手続き方法		
車種	手続き場所 問い合わせ	手続きに必要なもの
原動機付自転車 (125cc以下) 小型特殊自動車 (農耕用作業車含む)	市役所税務課 (☎71・2484)、 各支所	・来庁者の本人確認書類 (運転免許証など) ・標識 (ナンバープレート) ・使用者、所有者の認印 (インク浸透印は除く) ・車台番号のわかるもの
軽三輪、軽四輪	軽自動車検査協会 松本支所 ☎050・3816・1855	左記に問い合わせください
軽二輪・ 二輪の小型自動車 (125cc超のバイク)	松本自動車検査 登録事務所 ☎050・5540・2043	左記に問い合わせください

税金

軽自動車の名義変更と 廃車の手続きはお早めに 国税務課諸税係

(☎71・2484 FAX72・2065)

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在、市内に主たる定置場のある軽自動車等の所有者または使用者が、税金を納める人(納税義務者)になります。また、4月2日以降に譲渡や廃車手続きなどをしていても、その年度は全額税金がかかります。なお、4月2日以降に譲渡や新規購入で取得した場合、その年度の税金はかかりません。

環境

ごみ・資源物収集カレンダー ごみ出し方の手引きを配布 廃棄物対策課

(☎71・2490 FAX72・3176)

令和3年度「ごみ・資源物収集カレンダー」(「家庭用資源物・ごみ出し方の手引き」の改訂版を新聞折り込みやポスティングで各家庭へ配布します。配布には1週間程度かかります。配布日以降であれば廃棄物対策課(2階6番窓口)・各支所でお渡しできます。

▽手引き 2月17日(水)以降
▽カレンダー 3月10日(水)以降

他 新ごみ処理施設の稼働により、もえるごみの出し方が変わります。適正なごみの分別収集にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

穂高クリーンセンター 可燃性粗大ごみの受け入れ開始 穂高広域施設組合

(☎82・2147 FAX82・8779)

穂高クリーンセンター新ごみ処理施設では、指定ごみ袋に入らない大型のもえるごみ「可燃性粗大ごみ」が有料で持ち込みできるようになりました。詳しくは、「家庭用資源物・ごみ出し方の手引き」の改訂版をご覧ください。

スポーツ

第7回信州安曇野ハーフ マラソン開催を見合わせ 観光交流促進課

(☎71・2239 FAX72・1340)

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、6月の開催を見合わせます。今後は状況を注視しつつ、11月上旬頃に延期して開催または代替イベントの開催など、引き続き検討を進めます。詳細は大会公式HPをご確認ください。

信州安曇野ハーフマラソン 検索

全国大会出場に係る 激励金交付申請は4月16日まで 生涯学習課スポーツ推進担当

(☎71・2467 FAX71・2338)

各競技会の全国大会出場者に激励金を交付しています。対象者は期限までに申請してください。

対 3月31日(水)までに開催される全国大会以上のスポーツに関する大会で、公的機関(国、都道府県、市町村等)または、市で定めた団体(公益財団法人、日本体育協会等)に加盟する競技団体が主催・共催するスポーツ大会出場者

申 4月16日(金)までに申請書および必要書類を生涯学習課(3階5番窓口)へ直接または郵送で。申請書は、同課窓口・市HPから入手できます。

お知らせ

市制度資金などの融資を受けた事業主の皆さん 国商工労政課商工労政係

(☎71・2041 FAX72・1340)

令和元年(平成31年)度中に、市制度資金(借換を除く)または市経由で県制度資金の融資を受けた場合、融資実行から1年間の利子につき、一定の要件により利子補給(最大1%)を行います。対象者には、2月上旬までに申請書類を送っています。忘れずに申請してください。

申請期限 3月10日(水) 必着

市勤労者互助会 加入促進キャンペーン 市勤労者互助会事務局

(☎71・2202 FAX72・1340)

勤労者互助会は市内企業の福利厚生を支援する団体です。お得なキャンペーン期間中の加入をご検討ください。まずは、気軽にパンフレットをご請求ください。

キャンペーン内容
▽期間 3月31日(水)まで
▽特典 ①新規会員入会金無料(通常300円/1人)

4月から「広報あづみの」の発行が月1回に変わります

市の情報をまとめて分かりやすくお伝えするとともに、経費削減・紙の減量化を図るため、「広報あづみの」の発行回数が令和3年4月から月1回に変わります。市施策の紹介を中心に、より分かりやすく、親しみやすい紙面づくりに取り組みます。お気づきの点、ご要望などがありましたら、気軽にご連絡ください。

☎秘書広報課 ☎71・2400 FAX71・5000



お知らせ版(2色刷り、第1水曜日発行)は4月から発行しません。

現状(令和3年3月まで)

- 発行回数
月2回(2・5・8月を除く)
- 発行日
原則第1・第3水曜日



変更後(令和3年4月から)

- 発行回数
月1回
- 発行日
原則第3水曜日

3月から市HPをリニューアル

デザインを更新し、より分かりやすく暮らしに関わる情報や市政情報をまとめています。なお、URLに変更はありません。新しい機能や新設ページは、今後紙面でも紹介します。

☎秘書広報課 ☎71・2400 FAX71・5000



トップページのイメージ

②新規加入者全員に記念品贈呈
③保険給付事業：結婚祝金、出生祝金、傷病休業保険金、勤続祝金、還暦祝金、死亡保険金など
④厚生事業：各種提携施設などの割引利用、健診・人間ドック受診補助、余暇活動支援事業など
⑤市内企業の従業員・事業主(事業所単位での入会が必要です) 年会費 月額350円/1人

安曇野都市計画の変更 国都市計画課計画係

(☎71・2246 FAX72・3569)

都市計画の変更を告示しました。

【12月10日告示】
安曇野都市計画用途地域
▽用途地域(新田地区・本村地区)の区域が変更されました。

安曇野都市計画地区計画
▽地区計画(新田東地区地区計画)の区域が変更されました。

安曇野都市計画道路
▽道路(3・6・7号 本村線)の区域が一部削除されました。

【1月13日告示】
安曇野都市計画公園
▽公園(5・5・1号 豊科南部総合公園)の区域が一部削除されました。

合同企業説明会 in 松本

ハローワーク松本と松本職業安定協会では、令和4年3月に大学・短大・専門学校等の卒業予定者を対象に合同企業説明会を開催します。

日 3月10日(水) 午後1時30分～4時(入退場自由)

場 ホテルブエナビスタ(松本市本庄1-2-1 ☎37・0111)

費 無料 申 不要

問 新卒応援ハローワーク ☎31・8600 FAX39・2260

3月1日から7日は「春の火災予防運動」

風が強く、空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火を使うときには絶対にその場を離れないでください。「少しでも」の気持ちで、火災の発生につながります。

また、火災による犠牲者の多くは煙によるものです。火災を早期に発見するためにも、住宅用火災警報器を設置していない場合は、1日でも早い設置をお願いします。

まだまだ寒い日が続きます。ストーブなどの暖房器具の使用には、特に注意してください。

☎お近くの消防署へ

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

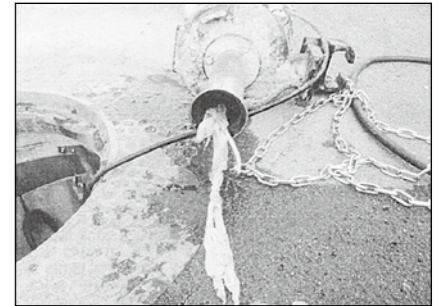
※特に記載のない場合、申込時間は開庁日の午前8時30分から午後5時15分まで。

下水道に異物を流さないでください！

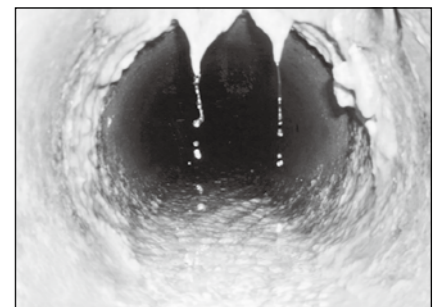
宅 地内での排水管が詰まる事例や、下水道のマンホールポンプ場（注1）で異物の流入による事故が発生しています。ポンプに異物が流入し停止してしまうと、宅内排水管に汚水が滞留し、道や宅内に汚水があふれてしまいます。また、下水道管に油類が付着すると詰まりの原因となります。下水道の正しい使用にご協力をお願いします。

☎下水道課維持管理係 ☎71・3182 ☎72・3176

（注1）マンホールポンプは低い場所から高い場所へ汚水を圧送したり、水路交差する下水道管に汚水を流すために、道路のマンホール内にポンプを設置している施設です。市内に210箇所以上あります。



モップを巻き込み停止したポンプ
（分解して除去しました）



油分の付着した下水道管
（ひどくなると清掃が必要です）

下水道は市民の財産です

施設の運転や維持補修にかかる経費は、市民の皆さんが納める下水道使用料で賄われています。正しく使用することで経費が節約でき、施設の寿命も延ばすことができます。

事故を防ぐために

トイレでは…

トイレットペーパー以外の物は流さないでください。オムツ、タバコ、布類（タオル・モップ・下着等）、生理用品は絶対に流さないでください。

台所では…

油類は管が詰まる最大の原因です。調理後の油は直接流さずに新聞紙に染み込ませるなどして、可燃ごみとして捨てるようにしましょう。野菜くず等の調理ごみは、三角コーナーで受け、水分だけを流すようにしましょう。



令和2年度の主な上下水道事業の取り組み

皆さんから支払われる使用料は、水をくみ上げ送り届ける費用や汚水をきれいな水に処理する費用、施設の修繕や更新費用に充てられています。令和2年度の主な上水道・下水道事業の取り組みを紹介します。

☎経営管理課 ☎71・2271 ☎72・3176

【水道事業】豊科明科地域整備事業

明科第2水源池と配水池を結ぶ約700mの送水管布設工事と、約1kmの配水管布設工事を実施。平成29年から始まった、豊科明科地域整備事業が完了しました。

この事業により、豊科犀川右岸地域の水源の確保、明科地域の施設の統廃合と管路の耐震化が図られたことから、災害時にも安定した水の供給ができるようになりました。

【下水道事業】明科地域汚水処理施設の統廃合

汚水処理の効率化と持続可能な下水道事業経営のため、経済的に最も有利となる段階的な施設統廃合を進めることになりました。※以下、農業集落排水施設を「農集」と表記します。

《令和8年度の供用を目標に、段階的な整備をします》

▷生野農集を廃止。明科浄化センターに統合し、流域下水道に接続します。

▷中村農集を廃止し、川西農集に統合します。

《令和18年度供用予定の整備箇所》

▷押野農集を廃止し、川西農集に統合します。



安曇野市小規模土木工事 受注希望事業者の追加募集

☎建設課維持担当
(☎71・2425 ☎72・3569)

令和3年度からの小規模土木工事受注希望事業者（工事費130万円未満）を追加募集します。登録要件や申請方法など詳細は「令和2年度安曇野市小規模土木工事登録制度要領」をご覧ください。※すでに登録されている事業者は申請不要です。

《登録有効期間》令和3年4月1日～令和4年3月31日
【3月1日（月）から15日（月）に、令和2年度安曇野市小規模土木

木工事登録制度要領」に基づき建設課へ直接。所要領は、建設課（2階13番窓口）・市HPから入手できます。
他選考結果は3月末までに郵送により通知します。

遺跡発掘作業員

☎文化課文化財保護係
(☎71・2464 ☎71・2338)

市内の遺跡発掘作業に携わる作業員の登録を随時受け付けています。登録者には、緊急の発掘調査が発生した場合に、作業員募集の案内を送付し、従事が可能な登録者に作業を依頼します。

【安曇野市の歴史や文化に興味があり、市内の発掘現場への通勤と発掘作業に従事できる人】
☎申込書を記入の上、文化課（3

市民農園利用者

☎農政課マーケティング担当
(☎71・2430 ☎71・2507)

市民農園の利用者を募集します。募集農園の詳細は下表および市HPをご覧ください。

【農業者を除く市内在住者】※ハイジの里市民農園は市外の人にも利用可能です。

【3月5日（金）までに農政課へ電話で。申し込み多数の場合、3月17日（水）に抽選会を行います。

メダリストを育てた子育て体験談

五輪で銅メダルを獲得した奥原希望選手の母・奥原秀子さんから、ジュニア期の「母としての関わり方」を題材に、個性を伸ばす子育ての秘訣を学びます。

【3月2日（火）午後7時～8時30分

☎市役所4階大会議室

【18歳以上の市内在住者

☎講奥原秀子さん（栄養教諭）

☎費無料 定50人（先着順）

☎申2月22日（月）午前10時から、ながの電子申請（上記2次元バーコード）から申請してください。登録不要、費用はかかりません。

☎生涯学習課スポーツ推進担当

☎71・2467 ☎71・2338



令和3年度 安曇野市朗人大学学生募集

幅広い分野の講座を通して、仲間と生きがいづくりができる朗人大学で学びませんか。

【5月～令和4年3月まで月1回

☎場豊科ふれあいホール

【市内在住の60歳以上の人

☎内健康、生活、文化、地域福祉、趣味等の教養および実践講座（年間の予定等詳細は、申込案内をご覧ください）

☎費年間資料代5,000円（別途、材料費等の経費が必要となる場合があります）

☎定100人（申し込み多数の場合は抽選）

☎申3月1日（月）から31日（水）に、申込案内に従い市社会福祉協議会本所へ提出。申し込みには官製はがきが必要です。申込案内・入学願書は社会福祉協議会各支所・市役所各支所から入手できます。

☎他感染症対策として、講座は午前・午後1人数を分けて実施します。今後の感染状況により、対応を変更する場合があります。

☎社会福祉協議会本所地域福祉係 ☎72・1871

◇お詫びと訂正◇

●広報あづみの311号（4月22日発行）6頁、歳出予算の内、目的別にみる歳出グラフの数値

【誤】土木費63億1,198万円（13.9%）

【正】土木費63億1,198万円（15.0%）

●広報あづみの327号（1月20日発行）17頁、保育施設等入園の2次募集、サンライズキッズ保育園安曇野園の住所

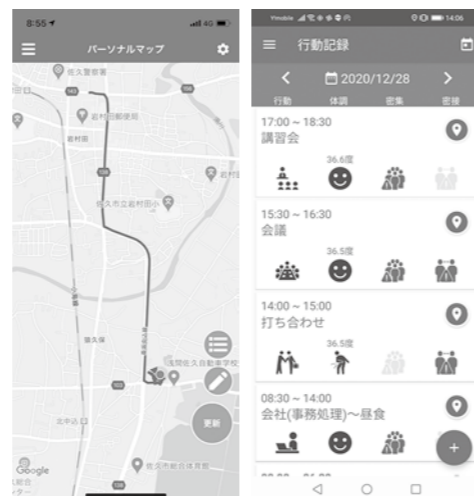
【誤】三郷明盛 【正】三郷温

お詫びして訂正いたします。

『新型コロナウイルス感染症 対策県民手帳』アプリ版完成

スマートフォンアプリ『どこキャッチ』では、自身の行動履歴を地図と文字で記録し、履歴をいつでも見返すことができます。アプリを開発した株式会社パスカルと県が連携し、「新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳」をアプリ版として活用できるようになりました。スマートフォンのGPS（衛星利用測位システム）情報を活用し、行動履歴の管理のほか、体温や体調を音声メモやメモ機能、写真で記録することもできます。行動履歴を残すことは感染経路の特定や感染拡大の防止にも役立ちます。また、県からの情報を受け取ることもできます。

株式会社パスカル 0267・66・1991
<https://www.dococatch.jp/>



表示される画面の例

【どこキャッチの主な特徴】



- 行動経路と15分以上滞在した場所を自動的に記録します。
- 日々の行動と体調などのデータをアプリ内で記録し、一覧管理することが可能です。
- 新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳ウェブ版の情報を閲覧できます。
- 県の新型コロナウイルス感染症情報等がプッシュ通知で受け取れます。
- 自身が濃厚接触者となった場合、自身の判断で医療機関や保健所へ行動履歴の掲示が行えます。
- 記憶だけに頼らず「記録に残す」ことで感染経路不明者対策に寄与します。

感染予防

感染拡大防止のお願い

依然として各地で新型コロナウイルス感染症の感染が報告されています。基本的な感染予防策をお願いするとともに、次の3点を特に遵守してください。

- 緊急事態宣言が発出されている地域（特定都道府県）との往来は控えてください。
- 会食（自宅や職場等も含む）の際は感染防止に十分注意してください。普段会わない人との会食は特に注意してください。
- 人との距離の確保やマスクの着用、手指消毒等、基本的な対策を改めて徹底してください。高齢者や基礎疾患のある人は特に留意してください。

「新型コロナワクチン接種対策室」を新設

市は2月12日、円滑なワクチン接種を行うため健康推進課内に「新型コロナワクチン接種対策室」を新設しました。

今後、国・県・医師会など関係機関の協力を得ながら、接種会場の確保や市民相談対応、接種通知の発送などの業務を行います。

3月中旬以降に高齢者への接種券の郵送を開始し、4月以降に国の示す優先順位により接種を開始していく予定です。

高齢者等へのPCR検査等費用を^{ふじよ}扶助します

感染拡大や重症化を防止するため、高齢者や基礎疾患を有する人が、本人の希望により検査を行う場合に対して、検査にかかる費用の一部を扶助します。健康推進課健康推進担当 ☎71・2470 ☎71・2328

【対象者】

市に住所を有する次の人のうち、感染の不安を抱えており、検査を希望する無症状の人

- ① 65歳以上の高齢者
 - ② 基礎疾患を有する人
- ※発熱などの症状がある場合は、かかりつけ医等にご相談ください。行政検査（医師により検査が必要と判断された場合や濃厚接触者等）は自己負担が発生しないため、対象となりません。

【対象となる検査】

PCR検査、抗原定量検査

【対象期間】

令和3年3月31日（水）までに検査を受け、令和3年4月9日（金）までに申請してください。

【扶助額】（ ）内は扶助対象となる自己負担額

- ▷ PCR検査 上限20,000円（5,000円以上）
- ▷ 抗原定量検査 上限7,500円（2,500円以上）

※検査費用によって扶助額・自己負担額が異なります。また、検査実施機関が発行する証明書などの費用は扶助の対象になりません。詳しくは問い合わせください。

◆扶助の流れ◆



<手順1> 予約・検査

検査を実施する医療機関にご自身で予約し、指定された日時に検査を受けてください。

<手順2> 支払・申請

検査費用は医療機関に一旦全額を支払ってください。後日、申請書に領収書の写しを添付し、健康推進課（市役所1階^{ホームページ}番窓口）へ提出してください。申請書は同課窓口または市HPから入手できます。



一人でも悩まずご相談ください

新型コロナウイルス感染症への不安や恐れから、感染者や医療従事者等への偏見や差別につながる事例が全国各地で起きています。また、コロナ禍においてDVや性暴力に関する事案も増加しています。被害を受けたり、「なにかおかしい」と感じたときは、一人で悩まず、まずはご相談ください。

人権男女共同参画課 ☎71・2406 ☎71・5155

こころの相談窓口（1/26から変更）

県精神保健福祉センター
 ☎026・266・0280（平日8:30～17:15）

長野県新型コロナ誹謗中傷等被害相談窓口

☎026・235・7100（平日8:30～17:15）

あなたの心は感染していませんか？

3つの感染症
 ～人の心の中の意識～



DV相談ナビ（#8008）

相手との関係が「なにかおかしい」「つらい」と感じていたら、ご相談ください。



DV相談プラス

電話相談（24時間対応）0120-^{つなぐ}279-^{はやく}889
 メール相談、チャット相談（10カ国語程度対応）



性犯罪・性暴力被害者のための電話相談（#8891）

最寄りの性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターにつながります。「早くワンストップ」と覚えてください。



インタビュー

ご存知ですか？ 健康づくり推進員 ～地域の健康を守る立役者～

健康づくり推進員は、各地区の健康増進の推進者として市の保健師や管理栄養士といった専門職員と連携し、生活習慣病の予防方法などを地域全体に広める活動をしています。

健康意識を高め 地域に広める

市には保健予防活動の専門職として、保健師や管理栄養士等が働いています。しかし、限られた人数の専門職員だけでは、生活習慣病の予防方法を十分に周知することが難しい現状があります。

そこで、各地区の健康づくり推進員は、地域の健康を守る立役者として次の活動を行っています。
▽市の健康課題や現状を知るために、講演会や学習会へ参加する。
▽推進員が主体となり、地区で健康に関する講座を開催するなど、学んだことを各地区へ広める。

健康づくり推進員は、自らが学んだことを地域へ還元することで、健康で明るい地域を築く役割を担っています。

DATA

- 任期：2年（令和元年度～）
- 人数：85人
- 主な活動内容
 - ・市全体研修会への参加
 - ・地域会への参加
 - ・地区活動の実施 など



令和2年12月21日、寺所地区公民館（豊科）で行われた健康づくり推進員の地区活動「これを機に!!ウオーキングを始めませんか?②」を取材しました。感染防止策を講じながら、参加者は久しぶりの講座を笑顔で楽しんでいました。



健康づくり推進員会長の宮下さんに、コロナ禍の活動で感じたことをお聞きしました

Q 任期中、どのような活動を？
A 1年目は、健康づくりの研修会に参加したり、地区活動として講座を開催したりしました。「健康づくりは自分の身体に関心を持つことが大事。それには健診を受けること」

研修会に参加して心に残った言葉です。地区活動をどう進めたらいいか不安でしたが、この言葉を受け出し、活動の折には健診を受けるよう呼びかけました。保健師さんや専門職の皆さん、区の役員さんに協力をいただき、活動を円滑に進めることができました。

本年度は、新型コロナウイルスの影響で当初計画していた総会や研修会が中止となり、地区活動も自粛せざるを得ませんでした。7月からは感染拡大の状況をみながら、対策を講じた上で活動ができるようになったので、寺所地区ではウオーキング教室を2回実施しました。

Q なぜウオーキング教室を？
A 取り組みやすく、気軽にできるの、それをきっかけに自身の健康づくりに関心を持ってもらえればと考えました。

Q ウオーキングのメリットは？
A ウオーキングは、普段の生活に直結する運動でもあり、屋外で密も避けられ、一人でも気軽に実践できます。これまで当たり前前にできていたことが制限され、外出の機会が少ない今、ウオーキングはコロナ禍の健康づくりに適していると思います。

しかし、寒くなると外に出ることが面倒になり、歩数が減る傾向があります。ウオーキング教室で学んだ動きを自宅で実践していけば、認知症や生活習慣病の予防などに効果があると言われてるので、日常に少しでも運動を取り入れてもらいたいです。

健康づくり推進員 会長 宮下 直子 さん



Q 活動全体で感じたことは？
A 寺所地区で行ったウオーキング教室は、地区活動です。健康づくり推進員の中には積極的に活動したいという人もいれば、地区の中で順番だから仕方ないと思ってる人もいます。推進員だからといって難しいことをするのはなく、推進員自身も健康づくりを自分のこととして考えていけるよう、ウオーキングのような誰でも取り組みやすい活動を、市全体で取り組んでもらえればと願っています。

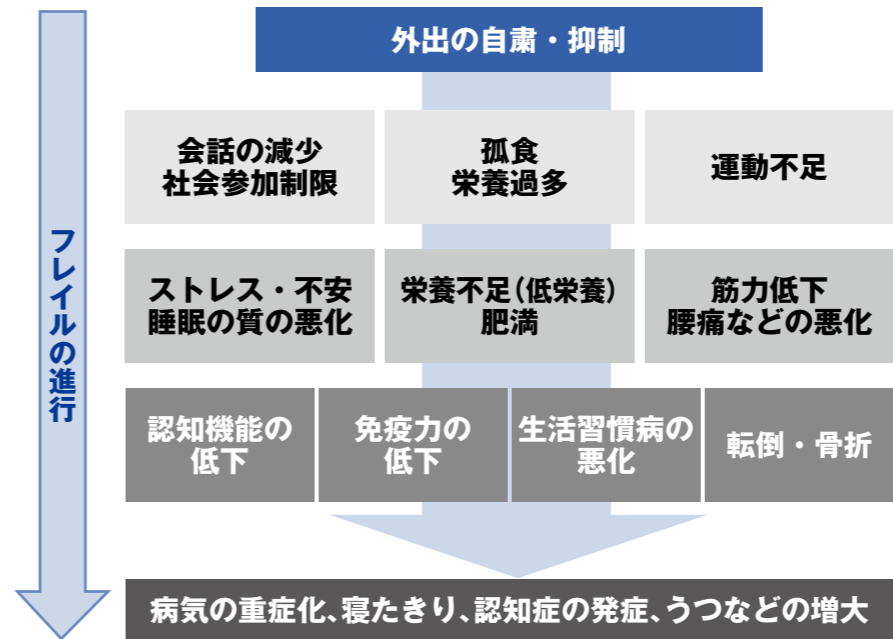
「自分の健康は自分で守る」という気持ちで健康づくりと向き合い、それを家族、そして地区活動へと広げることは、地域でのつながりを増やしていけるようになるので、とても大事なことだと感じました。

今後、新型コロナウイルスの感染者数が増えるように推移していくかは予想もできません。健康づくり推進員の活動も制限されてしまいがちですが、市からの情報に沿って感染予防対策をしっかりと行い、できることを少しずつでも実施していくことが必要ではないかと思っています。

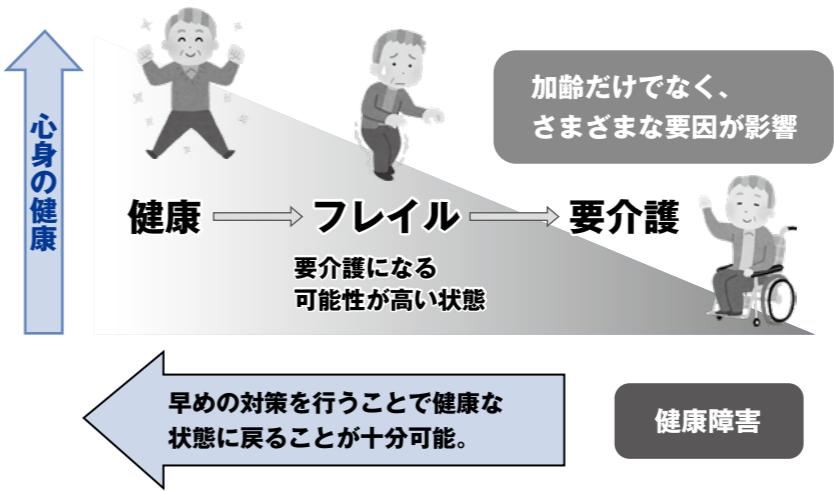
高齢者の皆さんへ

心と身体に意識を向けて

新型コロナウィルス感染症の影響で、体を動かす機会や人と交流する機会が減っていませんか？
こんな時だからこそ、心身の健康に意識を向けて、「健康二次被害」を防ぎましょう。



フレイルとは、年を重ねることにより、心と体の動きが弱くなった状態であり、そのままにしておくと心身の機能がさらに低下し、要介護に陥る危険が高くなります。いち早く気づき、適切に対応することで改善を図ることができます。



● 問い合わせ
介護保険課介護予防担当
TEL 71・2474 FAX 71・2503

心身の健康保っていますか？
健康二次被害を防ぐ

新型コロナウィルス感染症（以下「感染症」）が確認されてから1年以上が経過しますが、いまだ収束の見通しが立たない状況が続いています。
感染症の社会的な影響は経済面が目立ちますが、外出の自粛による健康への影響も発生しています。具体的には、社会参加の機会が制限されることによる、筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下などの「健康二次被害」が報告されています。
「新しい生活様式」の中でも実践できる運動や交流を通じて、健康二次被害を防ぎましょう。

健康二次被害を防ぐために

◆ 身体活動

家事や家庭菜園など、日常生活で身体を動かしたり、自宅でできるストレッチを行うなど、気負わずに取り組みましょう。

◆ 栄養・口腔

外出自粛により、食品の偏りや欠食頻度の増加が指摘されています。一日3食、バランスの良い食事を取りましょう。

身体の筋力だけでなく、口やどの筋力も低下し、噛む・飲み込むという口の機能にも影響します。また、欠食や人との交流・会話が減ると、口をきれいに保つことへの意識が低下しやすくなります。お口の健康にも意識的に取り組みましょう。

◆ 人との交流・こころ

交流を保つことは介護予防ではとても重要です。直接会って話すことが難しい状況でも、電話や手紙などで、家族や友人、ご近所の皆さんとなるべく交流を保ちましょう。

次ページで詳しく解説
実践フレイル予防！

◎心と身体に意識を向けて

自粛に伴う運動不足と社会参加の制限がもたらす健康二次被害

コロナ禍における生活の不活発、食生活の乱れや偏り、孤立や閉じこもり、社会交流の減少などから、健康への影響について次のような研究報告が出ています。（知見収集段階の研究も含む）

<コロナフレイルの増加>

高齢者への2020年1月時と4月時におけるそれぞれの身体活動時間の調査では、感染拡大前後で約3割も減少。約半年の自粛生活により身体活動量が低下した高齢者は、歩行速度や筋肉量の低下、口腔機能の低下者が多い傾向。

<認知機能低下者の増加>

2020年11月時、高齢者の約40%に認知機能の低下傾向を確認。5月時と比較して約4倍。



<要介護度が全国的に悪化>

高齢者の要介護認定者の要介護度が、2020年10月時で前年同月比23%増加。増加した自治体は9割。

<運動不足は免疫力を低下>

自粛による外出制限での運動不足は、免疫力の低下につながります。また、運動習慣がある人は市中感染リスクが31%低減した報告も。

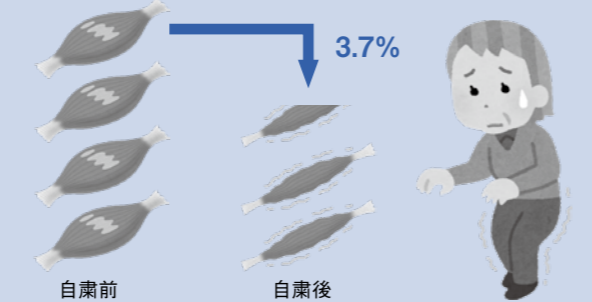


心身に変化は
ありませんか？

こんな人は要注意！

- ☑ 散歩や買い物などで外出することが減った
- ☑ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ☑ 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- ☑ 買い物に行けないなどの理由で、バランスの良い食事ができていない
- ☑ 人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

2週間活動的に動かないと
3.7年分の老化？！



健康な高齢者が2週間家の中で生活し、あまり動き回らないと、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告も。人は1年で1%筋力が落ちるといわれているため、**3.7年分相当の老化が進行した**とも言い換えることができます。

口腔・栄養 編

オーラルフレイル【口腔機能（お口の働き）が衰えた状態】の予防や、健康的な身体を作るための食生活を意識することは、健康でいきいきと暮らすために大切です。

オーラルフレイルをチェックしましょう

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがある。
- 口の渇きが気になる。

1項目でも当てはまったらオーラルフレイルの可能性がります。心配な場合は、介護保険課へ相談ください。

図1 発生の危険度

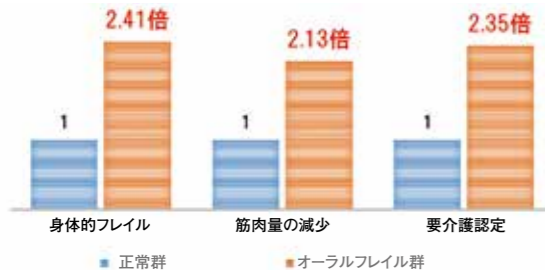
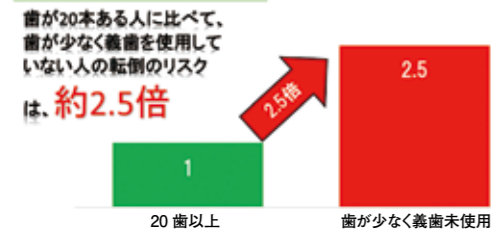
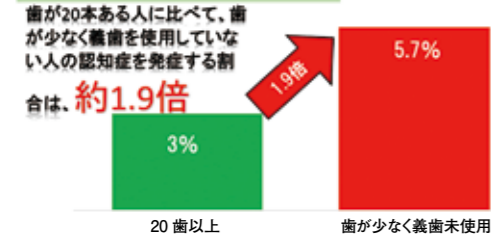


図2 転倒や認知症発症との関係性

歯数・義歯使用と転倒との関係



歯数・義歯使用と認知症発症との関係



お口の働き（オーラルフレイル）をチェック

口の働きが衰え、オーラルフレイルになると、「身体のフレイル」、「筋肉量の減少」、「要介護認定」が発生する危険度が、そうでない人に比べて2倍以上となります（図1）。

また、歯の数や義歯の適切な使用の有無は、認知症発症や転倒とも関係します（図2）。そのため、定期的な歯科通院と、オーラルフレイル予防・改善のために「お口の健口体操（※）」を行うことが大切です。

※市HP・広報325号参照

フレイル予防のための食事の取り方

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。

主食
(ごはん、パン、麺類)

主菜
(肉、魚、卵、大豆料理)

副菜
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品をバランスよく組み合わせるのもコツです。次の点に注意して食事を取りましょう。

- ◆ 1日3食をしっかりと取りましょう。
- ◆ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。
- ◆ いろいろな食品を食べましょう。

人との交流 ところ 編

誰かとのつながりは「こころ」へのおきおきの処方箋です。

孤立はフレイルのきっかけに

フレイルになる最初のきっかけは、人とのつながりが減ることと言われています。つながりの減少や孤立は、認知機能の低下や、うつ傾向をもたらします。日本老年学的評価研究では、非対面での交流だけでも、うつ状態の発症が低減するという結果が出ています。あいさつや声掛けはもちろん、電話やメールなどで連絡を取りあい、つながりが途切れないようにしましょう。

感染症の流行が落ち着いてきたら、過度に不安にならず、感染症対策をして、地区のサロンや教室など集まりの場への参加を検討しましょう。また、再開に伴う感染予防策など、主催者側の相談にも介護保険課で応じています。

「家族や地域の皆さん」マメな声掛けと状況確認を

このような状況だからこそ、お互いのつながりが大切です。

マメな連絡や声掛けで、運動を促したり、言動や体調に変化がないか確認しましょう。直接会えない場合は、テレビ電話などのリアルタイムの動画通信を利用してつながりを保ちましょう。操作に慣れていない場合は、使い方をやさしく教えてあげてください。

実践 フレイル予防!

身体活動 編

自宅でも体操などに取り組み、体調や身体の変化をチェックしましょう。

指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太いところを指で囲むことで、筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です!



- ① 膝を直角にして、足の裏がしっかりと地面につく状態で座れる高さのイスに座ります。
- ② 親指と人差し指で輪をつくり、利き足でない方の足を「指輪っか」で囲みます。



やってみよう! 指輪っかテスト

高齢者は身体に生じる変化が知らないうちに進行し、気付いた時には「起きられない」「歩けない」などの状況が起これることも少なくありません。

指輪っかテストは筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です。これにより、筋肉量が減少・減弱した状態（サルコペニア）の危険度が分かれます。危険度が高まると、転倒や骨折のリスクが高まります。

囲めない

筋肉量が十分である可能性が高い

ちょうど

隙間ができる

筋肉量が少ない可能性がある

低 ← サルコペニアの危険度 → 高

右のイラストを参考に筋肉量を確認しましょう。

自宅で簡単にできる身体やお口の体操を紹介

市HPでは、自宅でできる身体やお口の体操資料、あづみの健康体操動画、松本大学根本ゼミナール学生作成の体操動画を掲載しています。

各種資料の郵送もできますので、介護保険課（前頁参照）へご連絡ください。

市HPに掲載されている自宅でできる取り組みの例

協働のまちづくりフォーラム

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

地域で活動している、地域活動に興味のある皆さん、「参加の力」を知って活動に生かしてみませんか。

日 3月6日(土) 午後1時30分～4時

場 市役所4階大会議室

※第1部はオンライン(Zoom)配信

定 会場30人(オンラインは無制限)

対 どなたでも 費 無料

申 2月22日(月)から地域づくり課へ電

話または申込サイトから

※詳細は問い合わせまたは市HPでご確認ください



申込サイト

【第1部】基調講演～まちも私も元気になろう！

『参加の力』が創る共生社会～

「市民が主役のまちづくり」

を進めることで生まれる効果や活動を進めるためのコツについて、事例を交えながら伝えていただきます。

講師：早瀬昇さん(社会福祉法人大阪ボランティア協会理事長、同志社大学政策学部客員教授)



【第2部】実践事例発表

つながりひろがる地域づくり事業実施団体

▷不登校生徒への家庭内学習支援

▷音楽コンサートの開催 ▷食養生セミナーの開催

共に進めよう！



協働のまちづくり

市民活動スキルアップセミナー

問 市民活動サポートセンター TEL71・2013 FAX72・3176

①初心者のためのオンライン会議&セミナー(Zoom)

日 2月27日(土) 午前10時～11時

講 NPO法人グループHIYOKO 定 15人

②仲間を集め活動をすすめるコツ

日 3月12日(金) 午後6時30分～8時30分

講 山田直美さん(NPO法人えんのわ) 定 30人

【①・②共通事項】

場 市役所4階大会議室

対 どなたでも 費 無料

申 市民活動サポートセンターへ電話

または申し込みサイトから

他 オンラインでの開催とする場合があります。



申込サイト

上記「協働フォーラム」とセットで参加することで効果が高まります！



松本地域タウンミーティング2020

「コロナの正しい理解とこれからの地域づくり」

新型コロナウイルス感染症のため、多くの制限がある今、地域のつながりや活動を改めて考えます。

日 3月2日(火) 午後1時30分～3時30分

場 オンライン配信(Zoomを使用)。

※オンラインでの受講が難しい場合は、市役所3階301会議室で受講することが可能です。

講 奥 知久さん(家庭医療専門医)

費 無料 定 会場20人(オンラインは無制限)

申 2月25日(木)までに(公財)長野県長寿社会開発センターへ電話で(Tel40・1911 Fax40・1803)

本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口3月9日(火)

(午後5時15分から8時まで)

休日開庁日2月28日(日)・3月28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。

広報 あづみの

発行日 令和3年2月17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

TEL0263・71・2000 FAX0263・71・5000

URL https://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26円

次回発行...お知らせ版3月10日(水)

古紙配合率60%再生紙を使用しています。



◆なかなか制限がある今、お休みの日も家(こたつ)で過ごす時間が増え、ちよつとまっすいのは...と、ふと気づいた時の喪失感たるや...1日って何もしなくとも過ぎていつしまつので、春を探しに歩こうかな。◆安曇野に飛来する白鳥が8シーズンぶりに1000羽を超えました。北アルプスをバックに飛翔する姿はいつ見ても美しい！居心地の良い場所になるよう、ご覧になるときは騒がず、温かく見守ってください。◆今年の節分にも我が家が鬼が来ました。5年はいても破れないパンツを履いて。我が家に鬼が来て今年で2年目。あと3年同じパンツを履くのか、いや、履けるのか。ものを大切にすることも、自らできる環境にやさしい活動と信じます。◆安曇野地球温暖化協議会の本木さん(3頁)は、2025年には誰もが危機的な状況に気付くと予想します。「我々は地球を救う機会を持つ最後の世代になるかもしれない」。私自身、地球には限界があることに目を背けてきた気がします。

編集後記

人口と世帯 2021.2.1 現在 () 内は対前月比

人口 97,079人 (-73) 男 47,125 (-57) 女 49,954人 (-16)

世帯 40,263世帯 (+10) ※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
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