

名称	内容	日時・場所	定員・費用	備考
募集 三郷ソフトバレー ボール倶楽部 初心者教室	健康のために何かスポーツを 始めたいと思っている人にソ フトバレーボールの楽しさを 知ってもらうため、初心者教 室を開催します。申し込みは 不要。直接会場へお出掛けく ださい。	■：1月27日・2月 3日・10日 (各水曜日) 19:30～21:30 ■：三郷社会体育館	■：無料	■：三郷ソフトバレーボール倶楽部 松尾さん (TEL 77・5226)
講習会・講座 安曇野赤十字病院	市民健康講習 幼児安全法講習	■：2月14日(日) 13:00～15:00 ■：明科公民館	■：各30人 ■：200円	■：■：安曇野赤十字病院 会計企画課 三浦さん、丸山さん (TEL 72・3170 FAX 72・2314) ※受講資格はありません。どなたで も受講できます。 ※教材準備の都合がありますので、 前日までに予約をしてください。
	市民健康講習 救急法講習	■：3月7日(日) 13:00～15:00 ■：穂高会館		
信州大学 全学教育機構公開講座 市民のための冬のメ タボリックシンド ローム撃退講座 (全6回)	運動不足になりがちな冬期期 間に、ウォーキングやジョギ ング、自転車マシーンによる エクササイズと合わせ、生活 習慣病の予防を目的に講座を 行います。どなたも参加でき ます。	■：2月13日・20日・ 27日・3月6日・20 日・27日 (すべて土曜日) (全6回) 10:00～12:00 ■：信州大学松本 キャンパス 第1体育館	■：30人 ■：7,400円	■：信州大学学務課 馬さん、窪田さん (TEL 37・2870 FAX 36・3044) ■：信州大学全学教育機構健康科学 教育部門 杉本先生 (TEL FAX 37・3058) ※往復はがきでお申し込みください。 ※申込期限 1月29日(金)

安曇野ブランドニュース

第25回

私の好きなビューポイント ～あつみの冬ニロー募集～

- 安曇野百選プロジェクト(宮崎崇徳リーダー)では、季節ごとの安曇野のビューポイントを集め、地図にまとめていくことになりました。今回、冬のビューポイントを募集しますので、多くのご応募をお待ちしています。
- 募集内容 市内の冬のビューポイント(場所を選ぶもので、写真コンテストではありません)
- 提出書類 風景写真(景色、建物、行事など)、地図、推薦理由書
- 募集期間 1月20日(水)～2月19日(金)
- 応募方法 安曇野ブランド推進室に備え付けの用紙か、ホームページに掲載する応募用紙にて応募(複数応募可)
- 公開 お寄せいただいたビューポイントとは3月19日(金)～24日(水)まで、穂高交流学習センター「みらい」で展示します。また、ホームページでの公開を予定しています。

第1回黒豆推奨商品認定!

- 黒豆プロジェクト(山崎弘リーダー)では、安曇野ブランドに向けた加工商品の開発を行う事業者の登録とその商品の認定審査会を行い、次の事業所、商品が登録、認定されました。
- (株式会社 丸三三原商店) 胡蝶庵 黒豆ぐらっせ、黒豆あまなっとう、黒豆de抹茶チヨコ、黒豆ようかん、黒豆茶、黒豆きなこ餅、黒豆最中、黒豆ゼリー、とろける黒豆生大福、黒豆まんじゅう
- (株式会社 オオノタ) 信濃黒甘納豆、甘納豆抹茶まぶし、信濃黒煮豆
- (企業組合 vif穂高) 黒豆まんじゅう、あづみ野カンパニーユ、信濃黒大豆の甘煮
- (株式会社 ヨネクボ) 仮称「かみかみ信濃黒」、仮称「味付乾燥信濃黒(早煮)」
- (安曇野おおいし) 発芽(ギヤバ入り)黒豆納豆
- (丸山菓子舗) 黒豆塩大福 (以上申請順)

■三郷総合支所内 安曇野ブランド推進室(各プロジェクト事務局)
TEL 77・3111 FAX 77・6060 E azumino-brand@city.azumino.nagano.jp

ヨーガ教室

TEL 82・5970 FAX 82・3990 穂高公民館

家に閉じこもりがちな冬場こそ、積極的に体を動かしてみませんか。

● 日程 第1回 2月16日(火)

第2回 2月23日(火)

第3回 2月26日(金)

第4回 3月2日(火)

第5回 3月5日(金)

第6回 3月9日(火)

第7回 3月16日(火)

第8回 3月19日(金)

● 時間 各日共午後1時30分～2時

● 場所 穂高会館講義室

● 講師 今成嘉奈さん

(公認インストラクター)

● 定員 15人(先着順)

● 対象 市内在住の人

● 参加料 200円

● 申し込み 2月5日(金)の午前9時～午後5時までの間に、電話で

お申し込みください。



初心者パソコン講座

TEL 77・2109 FAX 76・3077 三郷公民館

パソコン初心者を対象にした教室です。「持っているけどうまく使えない」という人は参加してみませんか。

簡単なチラシなどを作りながら、操作に慣れましょう。

● 日程 2月16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金)

● 時間 各日共午前9時30分～2時

● 場所 三郷公民館 第1会議室

● 講師 田中さおりさん

(フリージュ代表)

● 定員 10人(先着順)

● 対象 市内在住の人、ノート型パソコンを持参できる人

● 受講料 800円(200円×4回)

(テキスト代として別途500円)

● 持ち物 ノート型パソコン(マウス含む)、筆記用具

● 申し込み 三郷公民館へ2月3日(水)までに電話でお申し込みください。詳しい内容は、受講者に後日お知らせします。



家庭教育 ひまわり講座講演会

TEL 62・4565 FAX 62・3525 社会教育課子ども支援係

乳幼児期の親子のふれあい(三つ子の魂百までというけれど)

子育ての悩みはありませんか。不安がある、自信が持てない、叱り方が分からないなど、人それぞれに悩みもあるのではないのでしょうか。シリーズ3回目は子どもの発達と望ましい接し方を学びます。

お母さん、お父さんはもちろん、興

味のある人はお気軽にご参加ください。

● 日時 2月21日(日) 午前10時～11時30分

● 場所 三郷公民館講義室

● 講師 角田 春高教授(愛知学泉短期大学幼児教育学科・臨床心理士)

● 参加費 無料

● その他 託児室を用意する予定ですが、インフルエンザ感染拡大防止のため設置できないこともあります。設置の有無、託児室の申し込みについては2月12日(金)までに子ども支援係へお問い合わせください。

おすすめの二冊

フィランド・メソッドで本がすきになる

親子で書こう!

「100さつ読書日記」

北川 達夫・監修



紹介する人

中嶋 美侑菜さん(小2・豊科)

わたしが本をすきになる、きっかけになった1さつです。せかい中の楽しい100さつの本の表紙と同じシールが100まいついていて、1さつずつ読んで、シールをはって、一言かんそうを書いていくのがとても楽しかったです。「くまの子ウーフ」や「かいぞくポケット」とか、みんな図書かんでかられる本なので、図書かんへ通うのがとても楽しみになりました。今は自分で読書日記をつづけていて、700さつになりました。もっと本を読みたくなる、わたしのおすすめの1さつです。