

特集

「認知症を知り、見守る ～支えられている人、支える人～」

楽しんでつながろう！

「市民活動フェスタ 2023 開催」

特集

認知症を知り、見守る。

〜支えられている人、支える人〜

住み慣れた地域で安心して暮らしたいという願いは、だれもが持っている気持ちです。それは、認知症になったとしても同じです。そのために必要な周囲の人の理解と支え。今月号では、認知症の人の家族の思いや地域で支えるための取り組みを紹介します。

お守りの「見守りシール」

〜地域に支えられて〜

本年2月から交付を開始した見守りシール。衣類や持ち物に貼ることで、万一行方不明になった際、早期発見・保護につなげられます。実の母が認知症となり、見守りシールを活用しているというAさんに話を聞きました。



認知症の母の様子を語る Aさん

本人も家族も葛藤している

しっかり者で物事をきちんとこなしていたわが家のおばあちゃんは今、見守りシールを貼った物を身に付けています。3年ほど前、保険の手続きをしていた時、自分の名前が書けなかったことがきっかけで医療機関を受診しました。医師から告げられた「認知症」という診断結果を、おばあちゃんと私たち家族は複雑な思いで聞いていました。

家族の一員だから

わが家では、今でも料理と洗濯はおばあちゃんの役割としてやってもらっています。おばあちゃんは手の込んだ料理が得意で、昔はよく煮物などを作ってくれました。それが、徐々に味のしない煮物が

ます。しかし、認知症と診断された本人や家族には、何とも表現できない葛藤があります。

家族は、今までのおばあちゃんの姿を知っているからこそ、できなくなっていくおばあちゃんの姿がつかなく、日々折り合いを付けながら暮らしています。おばあちゃんも同じように、できなくなっていく自分を悲しんでいます。



見守りシールで見守りの協力を

右記2次元コードから手順をご確認ください。

問 高齢者介護課 Tel 71-2474



ご家族

シールを取得し、洋服や持ち物に貼り付けておく
必ず事前にご相談の上、申請書を高齢者介護課へ提出してください。

市民の皆さん

シールを付けた人が困った様子のとき、声掛けと2次元コードの読み取りを
事前登録した連絡先に発見メールが自動転送されます。2次元コードが読み込めなくてもシールに記載の番号(右図 AA0000)を市や警察に教えてください。



見守りシール原寸大



オレンジキャンペーン



©2018 「ばあばは、だいじょうぶ」製作委員会

9月の「世界アルツハイマー月間」に併せ、認知症への理解を深める活動「オレンジキャンペーン」を行います。

☎中央地域包括支援センター TEL 72-9986



認知症を題材にした映画

「ばあばは、だいじょうぶ」上映会

📅9月16日(土) 開場9:00 上映9:30～11:20

📍穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

📎100人(当日先着順)

📌上映会に合わせて認知症に関する展示も行います。

図書館特設コーナー

市内5つの図書館に特設コーナーを設け、認知症に関する本を提示します。

📅9月16日(土)～29日(金)

認知症に関する展示

オレンジキャンペーンの活動紹介や認知症に関する展示を行います。

📅9月21日(木)～29日(金)

📍市役所1階西側

出てきたり、具材を切った後の手順がわからなくなってしまう。はじめのうちは「ばあちゃん、味ないよ」「おや？そうかい」などのやりとりができませんでした。しかし、鍋を焦がしてしまうことや、袖が内側に入り込んだまま洗濯物が干されていることが徐々に増えていき、おばあちゃん自身も「私はごんごんいろんなことができなくなってしまう」と、寂しそうにつぶやいています。

それでもおばあちゃんに家事をしてもらっている理由は「家族の一員だから」です。おばあちゃんの頭の体操だと思ひ、危なくない範囲で、家族がおばあちゃんを支え、家族の一員として役割を持ってもらっています。

地域に支えられている実感

おばあちゃんの日課は朝と夕方の散歩です。自宅からそれほど遠くない畑へ様子を見に、毎日同じルートで、同じルーティン。しかしある日、おばあちゃんは迷子になってしまいました。たまたま近所のおじさんが「ねえさん、どうしたかいね？」と声をかけてくれたおかげで大事には至りませんでした。

自宅から畑までに住む近所の人は、おばあちゃんが認知症だということを知っています。伝えたわけではありませんが、徐々に分かってくれていったという感覚です。いつも遠目におばあちゃんを見守ってくれて、それが本当にありがたく、安心します。地域の皆さんに支えられているということを実感しています。

見守りシールをもっと知ってほしい

見守りシールには「安曇野市」という表記があります。それだけで、この人は安曇野市から来たことが分かります。認知症の人が行方不明になると、思いもよらないところで発見されることがあります。そのようなとき、このシール1つで家族と市に連絡が入ります。家族はそれだけで安心感が増します。見守りシールは、認知症の人にとってのお守りです。このシールの意味を多くの人に理解してもらい、認知症の人を支えてもらえたらありがたいです。

そして、見守りシールを貼っている人を見かけたときは、まずはそっと様子をおかしてみてください。そして様子がおかしいと思ったら「何か困ったことはありませんか」と声を掛けてもらえたらありがたいです。





オレンジカフェ ～地域で支える～

認知症の人やその家族などの拠り所となっているオレンジカフェ。スタッフの1人としてカフェの企画・運営に携わっている河野幸恵さんに、取り組みと課題を聞きました。

オレンジカフェが持つ機能

オレンジカフェ(以下「カフェ」という)とは、認知症の人や家族、身近な人の息抜きの場所であるとともに、認知症のことをより多くの人に知ってもらう場所です。集まってお茶を飲むだけの場所ではなく、「困ったな」話を聞いてもらいたい」などの悩みを抱えた人が集い、専門スタッフが相談を受けたり、専門機関へつないだりする機能を持っています。

私たちが運営するオレンジカフェ山吹は、平成31年2月にスタートし、定期的に開催していました。レクリエーションをしたり、市の出前講座を受講したりと、日々の生活に潤いを与えられるような取り組みをしていました。参加者の大半はロピテル一日市場の入居者ですが、内容によっては市内各地から参加者が訪れてくれました。

気持ちを共有する場

しかし、間もなく新型コロナウイルス感染症がまん延したため、カフェの開催を自粛し、毎月ニュースレターを発行したり、相談や問い合わせに広く対応していました。



寄せられる相談の多くは、認知症の人との関わり方や、頭では理解しているけれど介護の中でたまるイライラなど。やり場のないモヤモヤ感や葛藤を誰かと共有したい、悩みを共感できる人と話がしたいというものでした。

カフェに来る目的はさまざまです。同じ悩みを持つ人同士が集まって話をするだけで、「来てよかった」「気持ち楽になった」と思ってもらえるような手助けができたらと心掛けています。



認知症サポーター養成講座

認知症の症状や本人、家族への対応について正しい知識を学びます。講座修了者には、認知症サポーターカードとオレンジリングを交付します。

①9月26日(火) ①10:00～12:00

②14:00～16:00 ③19:00～21:00

場 市役所4階大会議室 対 市内在住・在勤者

定 各40人程度(先着順)

申 8月30日(水)から9月19日(火)に
ながの電子申請サービス(右記2
次元コード)または電話で



問 高齢者介護課

Tel 71-2474



オレンジカフェが少ない!?

もともと市内には各地域に2カ所ずつくらいカフェがありました。コロナ禍の3年間でその数は少なくなりました。オレンジカフェ山吹もそうですが、カフェの利用者の多くが高齢者であるため、密を避けながらのカフェの開催は難しい状況でした。この状況が長く続いた結果、コロナ前までカフェを開催していた施設も運営体制が整わず、カフェの開催を望む声に応えられない現状が課題となっています。

認知症サポーターの活躍の場

これらの課題の解決の鍵を握るのは、地域の皆さんです。認知症の人や家族が安心して暮らすためには、近所に住む皆さんや友人などの理解や支えが大切です。今の状況でできることを、いろんな立場の人が少しずつ協力していくことが、認知症を「地域で支える」ために大切な一歩です。認知症の人への対応や関わり方に迷ったときは、認知症サポーター養成講座が効果的です。

カフェの運営においても、施設単位での開催が難しいのであれば、サポーターの皆さんにお手伝いしてもらったとで開催できるかもしれません。それに、サポーターの皆さん自身も、認知症とそれを取り巻く人々の状況を学ぶ機会にもなります。サポーターの皆さんの活動の間口を広げ、活躍の場を増やす取り組みができたと思います。

それぞれに合った支え方を考える

認知症になったとしても、自分らしく家族の一員としての役割を持って過ごしていくためにどんなフォローが必要かということ、本人や家族と一緒に考えていけたらと思います。支え方は1つではありません。それぞれに合った支え方を一緒に考える人が増え、みんなが暮らしやすい地域になればと思います。

オレンジカフェ山吹も、支えるための選択肢の1つとして、地域に根付いていけるように活動を続けていきたいと思っています。

社会福祉法人七つの鐘 河野 幸恵 さん

【PROFILE】

社会福祉士/介護福祉士/保育士
特養やデイサービスのスタッフを経て2019年からロピテル一日市場の中で開催しているオレンジカフェ山吹の企画・運営に携わっている。



●女性が活躍できる社会をめざして

太田市長と阿部知事、エムケー精工株式会社（千曲市）の丸山将一社長の3人が発起人となり、「女性が選ばれる長野県を目指すリーダーの会」を設立するにあたり、7月7日、県庁で会見を開き、企業や団体の代表等に向けて参加を呼びかけました。

この会では、働く女性が自分らしく職業生活を送れる社会を目指し、県内企業・法人や自治体のリーダーが課題を共有し、各組織で女性管理

職の登用や男性の育児休業の取得促進に取り組みます。太田市長は「男女が協力し合って働く環境づくりが必要。市では女性管理職の割合と男性の育児休業取得率の向上に取り組む」「阿部知事は「女性が活躍できる環境を整えるためには、リーダーの意識が重要」と話しました。

同会では、8月4日までメンバーを募集。9月14日に長野市内で初回ミーティングを開きます。



会見で趣意書を掲げる発起人。太田市長(左)、阿部知事(中央)、丸山社長(右)

●安曇野の特産品をPR

太田市長とJ Aあづみの千國茂組合長らが7月22日から4泊5日でシンガポールに渡航し、オール安曇野体制で市の特産品をPRしました。

市長が海外でトップセールスを実施するのは今回が初めて。24日には現地の日本食レストランを貸し切って試食会が開かれました。安曇野市産のワサビ、信州サーモン、ソバ、タマネギなどを使った料理や、ワイン、リングジュースなどが振る舞われ、参加した現地の飲食店や小売・卸売業の関係者や報道機関、インフルエンサーなど約30人から好評を得

シンガポールトップセールス



安曇野産の食材を使った料理を楽しむ参加者

たことに、太田市長は手応えを感じていました。

シンガポールは東南アジアの重要市場であるとともに、空路や船便の交通結節点。現地では健康志向も高まっていることを踏まえ、主に富裕層をターゲットに安曇野産の質の高い農産物の販路拡大を目指します。11月から12月には、シンガポール繁華街にある商業施設内の日系スーパーで「あづみのフェア」が開催されることとなり、試食会で提供した農産物のほかリングや米、日本酒が紹介される予定です。

アウトドア拠点通信



安曇野市東部アウトドア拠点整備基本構想の策定に向けて第1回基本構想策定委員会と3つの分科会を開催

6月14日(水)、市は安曇野市東部アウトドア拠点整備基本構想策定委員会の第1回目を開きました。委員会は太田市長をはじめ、国・県の河川管理者や、大学教授、カヌー競技元日本代表選手ら有識者など15人で構成しています。

この拠点は、カヌーなど水辺のアクティビティを中心に、東山のトレッキングなど各種アウトドアを通じて、過疎指定を受けた明科地域を活性化しようと市が整備を目指すものです。市ではアウトドアや地域に関連する団体等の意見を幅広く把握するため、「水」「里山」「地域連携」の3つの分科会も設け、

その初回を7月8日、11日の2日間に分け開きました。今後、分科会等の意見を参考に策定委員会で拠点の内容を検討し、年度内には基本構想をまとめる予定です。



6月14日の第1回策定委員会

● アクセスと交通安全の向上へ

ラウンドアバウト 環状交差点開通式

市内2カ所目となるラウンドアバウトが豊科南穂高の市道に完成しました。8月7日、開通式が行われ、市や安曇野警察署、地元区長、地権者、施工業者ら13人が開通を祝いました。太田市長は「開通により、広域的なアクセスの向上が図られるようになった。周辺道路の整備も円滑に進めていきたい」とあいさつしました。

完成したラウンドアバウトは、直径32メートルで、総事業費は3億600万円。財源には国の交通安全対策補助金を充てています。

ラウンドアバウトは交差点内が時計回りの一方通行になる円形交差点。環道には徐行で進入し、環道から出る際は直前でウインカーを出します。信号機に頼らない交通システムのため、停電時でも混乱することなく通行できます。また、交差点に入るすべての車両が同じ方向に回る

ため、通常の交差点に比べ車両間の交錯が少なくなり交通事故の減少が

見込まれます。

この交差点は、豊科北小学校、北中学校の児童生徒の通学路



上：テープカットをして開通を祝う
下：開通したラウンドアバウトで通り始め

の児童生徒の通学路となつていことから、学校への交通安全教室を計画しており、22日の始業式には、市と安曇野警察署で、通学時間にあわせて現地で交通安全啓発を行いました。

市発注の優良建設工事7件を表彰

市は7月19日、令和4年度に完成した市発注の建設工事120件のうち、優れた工事成績を取めた7件を表彰しました。代表者へ表彰状を手渡した太田市長は「難度の高い工事を無事に完成させ、品質の高い施工にご尽力いただいたことに感謝したい」とあいさつ。受賞者代表の北野建設株式会社松本支店執行役員支店長・上原秀さんは「安曇野市の発展に少しでも尽力できるよう、今後も協力していきたい」と応じました。

受賞者は次の皆さんです。(敬称略)

▷山崎建設株式会社▷横山建設株式会社▷北野・佐原特定建設工事共同企業体(北野建設株式会社安曇野営業所・株式会社佐原建設)▷株式会社アイネット安曇野営業所▷武井・横山特定建設工事共同企業体(株式会社武井組・横山建設株式会社)▷株式会社武井組▷有限会社ニッコウ



表彰された事業者の皆さん

表敬訪問

大豆生産で農林水産大臣賞受賞

穂高柏原の農業・安田大樹さんが、第51回全国豆類経営改善共励会の大豆家族経営の部で最高位の農林水産大臣賞を受賞しました。6月27日に学会会館(東京都千代田区)で表彰式が行われ、7月19日、市役所を訪れ太田市長に喜びを報告しました。



表彰状を掲げる太田市長(左)と安田さん(右)

大雨の季節 備えを万全に

安曇野には豊かな産業や文化の源となる河川や水路が多く流れています。西側地域は、烏川や中房川によって作られた複合扇状地と河川の周りに作られた氾濫原が広がっています。また、高瀬川、穂高川、犀川は押野崎と呼ばれる三川合流で一本の流れになり、犀川・千曲川・信濃川と名前を変えて日本海へ注ぎます。

河川や水路は、私たちの日常生活を支えている反面、大雨や台風の際には水害として生活を脅かす危険性があります。過去の被害などを教訓に市では、国や県などの関係機関と協力し流域治水の取り組みや災害への備えを行っています。

しかし近年、数時間にわたって局地的な豪雨が起る線状降水帯の発生やゲリラ豪雨などによって過去に経験したことのない水害が全国各地で発生しています。特に大雨が多くなるこれからの季節は、市内でも内水氾濫や土砂災害が起る可能性が高まります。今月号では、いざというときのために家庭できる備えをインタビューとともに紹介します。

内水氾濫とは？

住宅地などに降った雨が河川等に排水できずに発生する現象を内水氾濫といいます。

これにより家屋や耕地などが浸水する被害を内水被害といいます。内水氾濫を防止・軽減する主な対策として、雨水貯留施設の整備や排水ポンプでくみ上げ川に排水するなどの方法があります。



本川や支川の水位が高くなった時などに雨水が排水できず、水路等から雨水があふれます。

樋門・樋管とは？

堤防の中に水路を通し、逆流防止用のゲートを付けた施設のことです。堤防の居住地側の雨水や水田の水などが大きな川に合流する場合、合流する川の水位が高くなった時に水が居住地側に逆流しないようにする機能があります。



下押野樋門

INFORMATION ~いざというときのために~

防災マップで浸水想定区域図の確認を！



河川が氾濫した場合に想定される浸水の深さと範囲を色分けして示したものが浸水想定区域図です。

安全な避難のために防災マップでお住まいの場所や職場などをあらかじめ確認することをおすすめします。

浸水想定区域図は
あづみのマップからも確認できます



マイ・タイムラインを作成しよう

マイ・タイムラインとは、台風や大雨などの風水害時に家族構成や生活状況に合わせて、「いつ」「誰が」「何を」するのかを、発災前にあらかじめ考えておく防災行動計画のことです。いざという時に慌ててしまわないために事前に避難行動を整理しておくことで安心です。

問 危機管理課 TEL 71-2119

マイ・タイムラインシートはこちらから



INTERVIEW

日常の備えと最新情報の確認が身を守るための鍵

千曲川河川事務所では、「千曲川・犀川流域（緊急対応）タイムライン」の運用を令和2年9月から開始しました。流域全体で危機感を共有し早期の対応を実施できる体制を93の防災機関（国・県・自治体等）で構築しています。

また、「マイ・タイムライン」については、住民の皆さん向けに講習会を開き、作成支援をしています。さらに、身近な雨の状況、川の水位や河川のライブカメラ映像などをリアルタイムでお知らせするウェブサイトの活用を推進しています。

水害は、地震などとは違い、気象情報や川の情報などをリアルタイムに入手することができます。最新の情報を確認し、行動することが大切です。

ライブ映像



川の水位情報



国土交通省北陸地方整備局
千曲川河川事務所
小林 拓海さん



注目情報①

秋開始接種

新型コロナウイルスワクチン接種情報

(8月4日時点)



令和5年「秋開始接種」が9月から実施される予定です。詳細は、国から詳しい内容が発表され次第、市HPなどでお知らせします。

●対象

初回接種(1・2回目接種)を終了した5歳以上の人

●予約・接種開始日

市HPなどでお知らせします。

※接種券到着後はコールセンターへの電話がつながりにくい場合があります。少し時間をおいて予約をお願いします。

●使用するワクチン

オミクロン株 XBB.1.5 対応 1価ワクチン (予定)

●接種券の発送

▷送付した全ての接種券で接種が終了している人
9月以降、接種できる時期に合わせて順次発送する予定です。

▷3回目以降の未使用の接種券をお持ちの人
お手持ちの接種券で予約・接種ができます。
(新たに案内通知や接種券は送付しません)

▷3回目以降の追加接種用接種券を紛失した場合
ながの電子申請サービス(右記2次元コード)で再発行申請または健康推進課へ問い合わせください。



●問い合わせ

健康推進課 TEL71-2470



ご注意ください

- 「春開始接種」は9月19日まで:対象は重症化リスクの高い人(65歳以上、基礎疾患のある5歳~64歳)、医療機関・高齢者施設などの従事者です。
- 初回接種(5歳以上)、乳幼児接種(生後6か月から4歳)は令和6年3月31日までです。

注目情報②

~知事が安曇野へやってくる~

知事との県民対話集会

閩政策経営課 TEL 71-2401



「対話と共創」の県政を推進する阿部知事が、県民の皆さんと語り合う「知事との県民対話集会」を開催します。知事と対話ができる貴重な機会ですのでぜひご参加ください。

日時 9月9日(土) 午前10時30分~正午

場所 市役所4階大会議室

テーマ 移住者に選ばれ続ける信州安曇野

定員 80人(先着順)

申し込み 9月4日(月)までに電話または、ながの電子申請サービス(上記2次元コード)で



「しあわせ信州創造プラン3.0」(2023~2027年度)を策定しました

県では、総合5か年計画である「しあわせ信州創造プラン3.0」を策定しました。あわせて、松本地域がめざす姿や、重点的に取り組む政策を示した「松本地域計画」を策定しています。

しあわせ信州創造 検索

☐	日時
☐	期間
☐	場所
☐	内容
☐	対象
☐	講師
☐	費用
☐	定員
☐	持物
☐	申込
☐	先着
☐	その他
☐	問合せ



詳しくは
市ホームページで



無料アプリ
「マチイロ」
広報紙はスマホで



広報あづみの
朗読版

お知らせ

8月の納期限は8月31日(月)

市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、水道料金(穂高・三郷地域)、下水道使用料(豊科・堀金・明科地域)

市議会9月定例会

議会の傍聴にお越しください。本会議の様子は議会HP、あづみ野テレビでライブ中継します。

☐8月30日(水)～9月22日(金)

午前10時～(予定)

場市役所3階議場

開議会事務局

Tel 71・2156



特定小型原動機付自転車のナンバープレートを交付開始

「特定小型原動機付自転車」の創設に伴い、一定基準に該当する電動キックボード等の登録に対しナンバープレートを交付します。すでに従来のナンバープレートをお持ちの人も交換を受け付けます。詳しくは市HPをご覧ください。

期間中は証明写真の無料撮影も行います。ぜひこの機会をご利用ください。

マイナンバーカードの交付申請
三郷支所に出張申請窓口を設置

期間中は証明写真の無料撮影も行います。ぜひこの機会をご利用ください。

☐9月4日(月)～15日(金)

午前9時～午後4時

場三郷支所ロビー

持本人確認書類、交付申請書(ある人)

開市民課

Tel 71・2489



シェイクアウト訓練

「いざい」というとき、自らの命を守る行動を身に付けるためにシェイクアウト訓練を実施します。

☐9月2日(土) 午前8時30分～

訓練手順

①午前8時30分に防災行政無線、市



メール配信サービス、市防災ラジオで訓練開始の合図が配信。

②合図に従い次の3つの安全行動を1分程度行う。

▽ドロップ(低い姿勢)

▽カバー(頭・体を守る)

▽ホールド・オン(揺れが収まるまで動かない)

☐9月1日(金)までに申込書を危機管理課へ提出。申込書は同課・市HPから入手できます。

開危機管理課

✉ kikikanri@city.azumino.nagano.jp

Tel 71・2119

Fax 72・6739



不用食器回収・配布

家庭にある不用な食器を回収し、希望者に無償配布します。

☐10月1日(日) 午前9時～

※雨天中止

場県民豊科運動広場

回収する食器

皿・丼・茶わん・湯のみ・急須などの食器(事業所から出るものや、ガラス製・プラスチック製・金属製の

食器は回収しません)

食器の配布

食器は10月1日の「もったいない市」及び環境フェアで配布します。詳細は来月号の広報もしくは市HPを確認ください。

開環境課

Tel 71・2490



事業者向け物価高騰支援金
申請期限は8月31日(木)まで

物価高騰の影響を受け、原材料費・仕入値が増加した事業者向けの支援金申請期限が迫っています。対象の事業者の皆さんは忘れずに申請してください。

☐8月31日(木)までに申請書類を市

商工会へ直接または郵送で(消印有効)。

開商工労政課

同会HPをご覧ください。

Tel 71・2041



宝くじの助成金で備品を整備

古厩区では、(一財)自治総合センターの「コミュニティ助成事業」を活用し、古厩会館にエアコンを整備しました。この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、市町村の住みよいまちづくりの推進に役立っています。

岡地域づくり課
Tel 71・2494



住宅・土地統計調査

調査対象地域には、8月下旬に案内チラシを配布します。調査対象となる世帯へは、9月中旬から調査員が調査票を持参しますので、ご協力をお願いします。調査の内容、方法などの詳細は市HPをご覧ください。

岡政策経営課
Tel 71・2469



子育て・健康

公立保育施設等自由見学会

来年度の入園を検討している家庭を対象に見学会を開催します。
9月4日(月)・5日(火)

- ① 午前9時15分
 - ② 午前9時45分
 - ③ 午前10時15分
 - ④ 午前10時45分
- ※上川手・北穂高認定こども園は4日(月)のみ、三郷西部認定こども園は、両日とも②③のみ
- 同上履き
- 甲 8月31日(木) 午後5時までにながの電子申請サービスで
 - 他▽申込多数の場合、他の回に移動していた場合があります。
 - ▽私立保育施設等の日程は直接各施設に問い合わせください。
 - ▽園の都合により見学会を中止する場合があります。
- 岡こども園幼稚園課
Tel 71・2256



情報 1

ひとりで悩まず ご相談ください

8月23日(水)~29日(火)は、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間です。いじめや暴力、インターネットでのトラブルなどは、ひとりで悩まず、勇気を出して相談してください。

相談は無料で秘密は守られます。

■子どもの人権 110番

Tel 0120-007-110

(平日は8:30~19:00、休日は10:00~17:00)

■LINE じんけん相談

下記の二次元コードから「SNS 人権相談」を友だち追加して相談してください。

岡人権共生課 Tel 71-2406



情報 2

人権擁護委員の着任

人権相談を受け、問題解決のお手伝いをする人権擁護委員。任期満了に伴い、7月から次の委員が着任しました。

(敬称略)【豊科】福田紀久子
岡人権共生課 Tel 71-2406



お詫びと訂正

358号(7月19日発行)24ページ右上ポンプ操法大会の記事小型ポンプ操法の部優勝チーム

【誤】第9分団第1部

【正】第9分団第3部

お詫びして訂正いたします。

専門家に任せて安心!!

開催日時 令和5年

相続 贈与 遺言

9月20日(水) 9:00~17:00

ご希望の方は事前にお電話にてご予約ください!

初回無料「相続相談会」開催!!

※ご都合が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.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:戸澤 綾子

駐車場から事務所内全て(トイレ含む)車椅子でご利用いただけます。



軽自動車 新車の軽自動車が 4WD 60K!

オールスター 取扱い TanTo TanTo CUSTOM

月々1万円から乗れる フラット7

松本店 松本市南原 1-19-16 0263-27-0003

塩尻北インター店 松本市小屋南 2-8-10 0120-114-239

7年間リースプラン

1.1万円から

光洋 Koyo 株式会社

広告欄 広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。広告掲載の申し込みは、アド・コマーシャル株(Tel 29・0212)まで。

9月1日からオンライン公開
児童クラブ入所説明

令和6年度に児童クラブへ入所を希望する児童の保護者向けの説明をオンラインで公開します。(入所説明会は開催しません)

子ども家庭支援課

Tel 71・2078



「安曇野で育む自然保育」講演会

子どもが地域と自然との関わりで育ち、得られるものやこれからの安曇野の自然保育のすがたの講演とパネルディスカッションを行います。

日10月1日(日)

午後1時～3時30分

場穂高公民館講堂

講師 汐見稔幸さん(東京大学名誉教授、

全国保育士養成協議会会長、日本保

育学会理事)

費無料 定200人

申9月27日(水)までに、ながの電子申

請サービスまたは電話で

問 とも園幼稚園課

Tel 71・2256



結核検診 9月6日(水)から開始

検診車が市内の公民館、穂高保健センターなどを巡回して結核検診を行います。

ますので結核検診票を持参のうえお越しください。65歳以上の人は1年に1回結核検診を受けることが感染症法で義務付けられています。なお、本年度健診や人間ドック等で肺がんCT検査、または胸部レントゲン検査を受けた人は不要です。

期9月6日(水)～9月28日(木)

※日程等は、市HPをご確認ください。

対65歳以上の方(令和6年3月31日時点)

費無料

問健康推進課

Tel 81・0713



募集

新規就農者住宅の入居者

新規就農者住宅の入居者を募集します。

内▽募集件数…2LDK・平屋1戸

▽住所…三郷小倉1330番地3A棟

▽家賃…月額1万5000円

▽入居期間…原則5年以内

対市内で就農して5年以内の人または

3年以内に市内で就農することが確

実な農業研修者※詳細は市HPをご

確認ください。

申9月8日(金)までに電話で

他▽応募多数の場合は、営農計画書等

で入居者を決定します。

▽物件の内覧を希望する場合はご連絡ください。

問農政課

Tel 71・2429



農産物・特産品等

海外テスト販売参加事業者

11月にシンガポールのローカルスーパーで農産物、特産品、加工品をテスト販売する事業者等を募集します。

対▽市内で農産物を生産している事業者

▽市内に事業所を有し、農産物を使用

した加工品を製造している事業者

定5者(選考)

費出品料無料(現地渡航を希望する場合

合は自己負担)

申9月6日(水)までに申込書を農政

課へ直接、申込書の入手や詳細は市

HPをご覧ください。

問農政課

Tel 71・2430



寄せ植えコンテスト参加グループ

寄せ植えコンテストに参加するグループを募集します。

日10月21日(土)

午前10時～正午

場市役所本庁舎駐車場

内コンテストは事前講習から、一斉植

栽、審査、作品展示までを行います。

対家族、職場仲間など2人以上のグループ

費無料(花苗、資材は市で用意)

定15組(先着順)

申8月28日(月)から9月8日(金)

までに電話で

他一斉植栽から審査までの間、花の管理をお願

いします。最優秀賞、優秀賞、努力賞受賞

グループには副賞を

進呈します。

問都市計画課

Tel 71・2249



フェアプレーラグベアラ

松本山雅ホームタウンデーで、試合前に旗を持って選手を先導しながらピッチに入場する「フェアプレーラグベアラ」を募集します。

日9月24日(日)午後1時～2時

場サンプロアルウィン

対小学校5・6年生

定3人(抽選)

申9月4日(月)までに左記2次元コー

ドから。

問スポーツ推進課

Tel 71・2467



イベント

市民スポーツ祭ゴルフ大会

種目別競技会のゴルフ大会を開催します。
 10月25日(水)
 場豊科カントリー倶楽部
 内▽前半9ホールストロークプレー
 ▼新ペリア方式の成績により各部3位まで表彰

対市内在住・勤務者、市内出身者
 費1万950円(キャディーフィー付きの場合1万3150円)
 定40組160人(先着順)
 申10月10日(火)までに申込書を市スポーツ協会事務局へ直接・ファクス(FAX 88・3516)・郵送いずれかの

方法で。申込書は同事務局・スポーツ推進課・公民館・市HPから入手できます。
 関スポーツ推進課
 TEL 71・2467

関スポーツ推進課
 TEL 71・2467



講座・教室

第3回自然観察会

農地で見られる生きものを観察します。
 日9月30日(土)午前9時30分から正午
 ※天候等により、中止・変更等あり
 場穂高牧の農地
 対未就学児・小学生は保護者同伴
 講浅川行雄さん他 費無料
 定30人程度(抽選)
 申8月28日(月)から9月6日(水)に
 がの電子申請サービスで。ながの電子サービスが利用出来ない場合は、問い合わせください。
 関環境課
 TEL 71・2492

施設見学やスタンプレジャーを行い、下水道の仕組みや大切さを学びます。
 日9月9日(土)午前10時〜午後3時
 場アクアピア安曇野
 対小学生以上(小学生は保護者同伴)
 費無料
 関下水道課
 TEL 71・3182



関環境課
 TEL 71・2492



情報 3

屋外広告物の点検を

9月1日~10日は「屋外広告物適正化旬間」です。身の回りの広告物の点検をお願いします。

点検のポイント

- ☑本体や取り付け部の変形・腐食
 - ☑ねじのさび・緩み
 - ☑表示面の破損・汚れ
 - ☑照明の取り付け状態 など
- 他一定規模以上の屋外広告物を表示・設置・デザインの変更をするときは許可が必要です。また、建物を25平方メートル超塗装するときは、事前に景観条例の届出の提出が必要です。

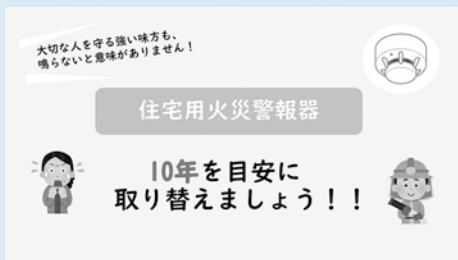
関建築住宅課 TEL71-2242



情報 4

命を守る住宅用火災警報器
 取り付けましたか?
 点検しましたか?

- ①取り付けて安心
 「まさか!」の火事。
 万が一の時にでも、住警器があればいち早く火災を知らせてくれます。
- ②点検して安心
 10年を目安に交換が必要です。
 「設置年月」、「製造年」を確認ください。
 関住警器の設置場所などの相談は、最寄りの消防署まで。



10年を目安に取り替えましょう!!

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 安心相談窓口 ☎0263-72-2986
 建設業部会 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。FAX72-8461

「障害年金」をご存じですか?

手帳の有無は問いません

障害年金を受給できるにもかかわらず、「受給していない方」が多くいらっしゃいます!

障害年金とは、原則65歳までの病気や障害をお持ちの方に支給される「公的年金」です。肢体障害の方だけでなく、がん・糖尿病・心疾患その他、内部疾患、精神疾患をお持ちの方、長期療養を必要とする方も対象となります。

もしかして...と思われた方はご相談ください。

ご相談日は、お電話かHPのお問合せフォームからご連絡ください。ご支援の流れについてはHPをご覧ください。

初回無料相談実施中!!



浅川社会保険労務士事務所 [代表/社会保険労務士 浅川 知己]
 安曇野市穂高5072 https://asakawa-office.jp TEL.0263-82-6739

広告欄 広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。広告掲載の申し込みは、アド・コマーシャル(株)(TEL 29・0212)まで。

あかしの農産物加工交流ひろば
「えべや」の催し

料理教室「フライパンピザ」

日 9月6日(水)・9月17日(日)

午前10時～正午

場 えべや 講 えべやスタッフ

費 1500円 定 10人(先着順)

申 8月29日(火)から「えべや」へ電

話で(TEL 88・6275 受付は月曜

日を除く午前10時から正午。キャン

セルは2日前まで)

他 子ども同伴での参加も可

問 農政課

TEL 71・2430



農業女子向け体験講座
安曇野の夏秋いちごを知る会

夏秋いちごのハウスの見学後、安曇野産の農産物を使ったランチを食べながら同年代の農家と交流します。

日 10月6日(金)午前9時～午後1時ごろ

対 おおむね40代までの女性農業者

講 山田太一さん(なないろ農園)

三森雄太さん(パーラーつばめ)

費 1000円 定 10人(抽選)

申 8月31日(木)までにながの電子申

請 サービスまたはメールで。詳細は

H.P.をご確認ください。

問 安曇野市農業再生協議会

TEL 71・2430



収益アップのための農業塾

少量多品目栽培のノウハウを学びます。

日 ①10月4日、②10月18日、③11月

8日、④12月6日、⑤12月20日

水曜日 午後2時～4時

場 市役所3階会議室

内 ①世界や日本の野菜・果物の歴史・

食の変遷 ②野菜ソムリエから見た食

とは ③野菜・果物(品目) 特徴・見

分け ④多品目生産のメリットと販路

開拓・農産加工 ⑤野菜・果物の特徴

を活かしたワークショップ

対 全5回参加できる農業者

講 中村敏樹さん(旬コスモファーム)

費 無料 定 20人程度(先着順)

申 9月15日(金)までに電話で

問 農政課

TEL 71・2427



オンラインモデル日本語教室

日常生活をするうえで役立つ日本語をオンライン(Zoom)で学びます。

日 9月28日～2月22日(全15回)

毎週木曜日、午後7時～8時30分

費 無料 定 20人(先着順)

申 9月7日(木)までにながの電子申

請 サービスから。詳細はH.P.をご確

認ください。

問 生涯学習課

TEL 71・2466



第6回

小説『安曇野』の登場人物を知ろう！



きのした なおな
木下 尚江

(提供:松本市歴史の里)

『安曇野』の作者、白井吉見は第一部のあとがきで「主要人物は、木下

尚江を中心に、中村屋夫妻、荻原守衛、研成義塾の井口喜源治の五人で

ある」と述べています。「中心に」とあるとおり、尚江は幾度となく小説に

登場。その尚江の生涯は68歳で閉じますが、37歳までの前半生と、それ以

降の後半生とに大きく分かれます。

松本市出身の尚江は、東京専門学校(現・早稲田大学)を卒業後、地元で新聞記者や弁護士として活躍。

その後、東京で毎日新聞の記者となり、足尾銅山鉱毒事件問題や普通選挙運動に取り組みました。幸徳秋水らと、日本最初の社会主義政党である社会民主党を結成。1904年に始まった日露戦争では非戦運動を展開しました。

しかし、1906年に最愛の母を亡くした絶望から毎日新聞を退社し、社会主義運動からも退くようになります。心の安定を求めて岡田虎二郎の岡田式静坐法入門。当時、荻原守衛が突然亡くなり、息子も亡くして失意にあった相馬良(黒光)に岡田式静坐法を紹介するなど、中村屋や相馬夫妻との交流は続きました。

邂逅と対話の安曇野紀行
「木下尚江ゆかりの場所」

北深志天白町に、下級士族の長男として生まれた尚江は、奨匠社の準備会が開智学校で開かれたとき、その五年生であった。

(小説『安曇野』第一部 その六より引用)

木下尚江が生まれた松本市北深志には「木下尚江出生の地」の看板、「松本市歴史の里」(松本市島立)では移築復元された尚江の生家を見ることができます。安曇野市内で尚江ゆかりの場所を探すことは難しいですが、安曇野市も望める松本市城山には木下尚江顕彰碑(写真参照)があります。碑には尚江の辞世の句「何一つもたて行くこそ故さとの無為の国へのみやげなるらし」が彫られています。



豊科高等学校開放講座
打って、投げて!! ボールで遊ぼう!

柔らかいボールを打ったり、投げたりして遊びます。

☐10月2日(月)、11月6日(月)

午後5時~6時(雨天中止)

場豊科高校北グラウンド

対未就学児~小学生 講師 関島資浩さん

費無料 定10人(先着順)

☎9月15日(金)から講師へ電話(Tel

090-1503-3932) または

電子メール(✉mskim.18@gmail.

com)で

☎生涯学習課

Tel 71・2466



介護予防・日常生活支援総合事業
サービスA従事者研修参加者

介護予防・日常生活支援総合事業のうち、サービスA(緩和した基準によるサービス)従事者研修の参加者を募集します。

広報あづみのをスマホで

無料アプリ「マチイロ」でも簡単に広報紙が読めます。市HPの新着情報も一目でわかります。ダウンロードは下記2次元コードから。

☎秘書広報課
Tel71-2424



広報あづみの朗読版

広報あづみのは音声データでもお楽しみいただけます。市HPに広報あづみの朗読版として公開していますのでご利用ください。

☎秘書広報課
Tel71-2424



☐▽1日目・10月11日(水)

午前9時15分~午後4時30分

▽2日目・10月12日(木)

午前9時15分~午後0時15分

場豊科交流学習センター「きぼう」学習室1

習室1

対介護福祉士、介護職員従事者研修等

修了者でない人で、サービスAへの

従事を予定している人または関心のある人

※従事には2日間の研修と、実務経験のある有資格者同伴の現地実習(360分)が必要です。

費無料 定各15人(抽選)

☎9月27日(水)までに申込書を高齢者介護課へ直接または市HPのながの電子申請サービスから。申込書は同課窓口・市HPから入手できます。

☎高齢者介護課

Tel 71・2474

☎9月27日(水)までに申込書を高齢者介護課へ直接または市HPのながの電子申請サービスから。申込書は同課窓口・市HPから入手できます。



一般介護予防教室参加者の募集

下表のとおり介護予防教室を開催します。

☎高齢者介護課
Tel71・2474



教室名	日時	場所	内容	対象	費用	定員	申し込み
お口いきいきアップ教室(明科教室)	9月20日~11月22日 水曜日・全6回 10:00~11:30	明科総合福祉センターあいらず	口の機能低下の改善方法など、口の健康について学ぶ教室。 今後、豊科、穂高、堀金で開催予定。	おおむね65歳以上の人		各10人(先着順)	
フィットネスバイク教室 運動強度 中程度	9月26日~12月26日 火曜日・全12回 13:30~	ANCアリーナ	室内でフィットネスバイク(自転車型運動器具)を使用しながら、身体機能の維持・向上を図る教室。	おおむね65歳以上の人(関節疾患のある人は要相談。医師から運動制限の指示がある人は不可)	無料	15人(抽選)	8月29日(火)から9月1日(金)に電話で

ANCアリーナ

共通事項 対高校生以上 ☎ANCアリーナへ電話(Tel73-1600)で
 持動きやすい服装、運動用シューズ、飲み物、タオル

かんたん痩せるエクササイズ

☐毎週火曜日14:00~15:00

場スタジオ

講師 栗澤穂乃花さん(MFPマットピラティスインストラクター)

費1000円 定16人(先着順)

持上記に加え、ヨガマット

ほぐしピラティス

☐毎週金曜日11:00~12:00

場会議室

講師 栗澤穂乃花さん(MFPマットピラティスインストラクター)

費2000円 定5人(先着順)

持上記に加え、ヨガマット

バレトン教室

☐毎週木曜日14:00~15:00

場スタジオ

講師 太田美帆さん(株式会社ZERO)

費1000円 定20人(先着順)

安曇野高橋節郎記念美術館

開館 20 周年記念展

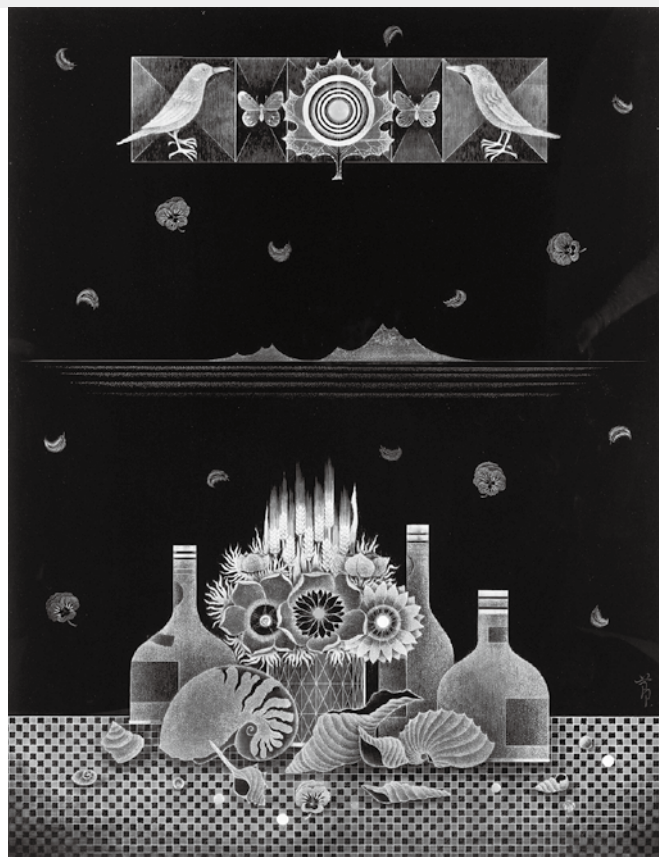
あなたの節郎

普段見ることのできない貴重な個人コレクションと、県下の公立美術館等に収蔵されている作品を紹介する特別展です。地域とともに歩んだ 20 年を振り返ります。

9月14日(木) ▶ 12月10日(日)

 安曇野高橋節郎記念美術館
Takahashi Setsuro Art Museum of Azumino

開館時間 9:00 ▶ 17:00 入館料 一般620円
問い合わせ Tel81-3030



高橋節郎《麗日》1995年 穂高神社蔵



特別展オープニング 生誕記念コンサート「歌は世界を結ぶ」

日 9月17日(日) 演奏者
13:30~15:00 ナターリア・コズローヴァさん(ソプラノ)
場 主屋 /ウクライナ出身
費 要入館料 西尾 知子さん(ピアノ)/大阪府出身
定 100人(当日先着順)

東京藝大安曇野 AIR
年輪スタンプ
制作講座



会場周辺の森を散策し集めた枝を、断面の年輪を浮き立たせるように加工し、スタンプを作ります。

日 9月16日(土)
13:00~16:00
場 鐘の鳴る丘集会所
講 白井仁美さん(木工作家)

費 無料
定 10人(先着順)
申 8月29日(火)から9月12日(火)に
電話で
問 文化課 Tel71-2463

京都芸術大学芸術教育プロジェクト 作品展示



瓜生山学園京都芸術大学大学院生が、市内を探訪し制作した作品を展覧します。豊科北中学校美術部と共同制作した作品も展示します。

日 9月17日(日)~24日(日) 問 文化課 Tel71-2463
場 穂高交流学习センター「みらい」
安曇野高橋節郎記念美術館、豊科近代美術館ほか

Voice プロジェクト指導者 京都芸術大学教授 保科 豊巳さん



本プロジェクトは、次世代の文化中心地の形成を目指して、クリエイティブな人材を育成し、発想力のある明るい未来地域を創出することを目的とし取り組むものです。現代の若者の赤裸々な感情が伝わり、才能の芽生えがみえる作品展示となるでしょう。

施設名	展覧会・イベント	日時・場所	費用・定員・申し込み
貞享義民記念館 TEL 77-7550	シルバーカフェ安曇野 作品展	9月2日(土)～10日(日) 9:00～17:00 1階企画展示室	費無料(常設展は有料)
	第12回白鳥写真愛好会写真展	9月15日(金)～24日(日) 9:00～17:00 1階企画展示室	
安曇野高橋節郎 記念美術館 TEL 81-3030	ちんきん漆パネル加飾講座	9月2日(土)13:00～16:00 9月3日(日)9:30～15:30 主屋	費4,000円 定10人(先着順) 申8月29日(火)から電話で
	漆塗りはし加飾講座	9月18日(月・祝)、10月22日(日) 13:00～16:00 主屋	費2,500円 定10人(先着順) 申8月29日(火)から電話で
安曇野市文書館 TEL 71-5123 FAX 71-5127 ☒bunshokan@city.azumino.nagano.jp	講座「里山の観音信仰—古文書にみる栗尾山満願寺の心象風景—」 松尾見大悟(市文化課職員)	9月24日(日)13:30～15:00 堀金公民館講堂	費無料 定100人(先着順) 申8月28日(月)から電話、ファクス、電子メールで
	ここから始める古文書解読 「読んでみよう、くずし字」講座 松澤果穂(市文化課職員)、 地域資料調査員	10月2日・16日・30日、11月13日 ・27日(月曜日) 10:00～12:00 2階講義室	費500円 定15人(先着順) 申8月28日(月)から電話、ファクス、電子メールで

■休館日、開館時間などは各施設へお問合せください

安曇野市文書館後期企画展 「文書館開館5周年記念—受け継がれる地域資料—」



文書館が収蔵する地域資料の中から、新たに発見された資料や代表的な資料を紹介し、地域資料調査の歩みを振り返ります。

9月14日(木)

▶12月28日(木)



安曇野市文書館

開館時間 9:00▶17:00

休館日 土曜日・祝日

入館料 無料 ☎TEL71-5123



「家の墓」が多数並ぶ霊園(穂高墓地公園)

草が繁茂し荒れ果てた墓
地も目立つようになりま
した。「お墓を維持管理す
る子どもがいない」など、
自分の死後のお墓の管理
を心配する人もいます。永
代供養墓などの継承を必
要としない墓も増えてい
ます。
お墓のあり方は、社会の
変化や家のあり方とも
大きく変化しています。

「家の墓」の行く末
市誌編さん委員会
委員長 原 明芳

あちこちに当たり前のよう
に存在する「家の墓」です
が、その歴史は意外と浅い
ことを知っていますか。
個人名の入った石塔が「家
の墓」に立つようになった
のは、江戸時代中期以降の
こと。また、納骨構造を持
ち、「○○家之墓」と刻まれ
た御影石の大きな石塔が
立つようになったのは、火
葬が普及した戦後のこと
です。
高度経済成長期には、産
業化・都市化の影響や、石
材による墓の商品化を受け
て霊園が造られ、小さな区
画に規格化された石塔が並
ぶようになりました。この
ように、民法上で家制度が
廃止されてからも、「家の墓
」は続いてきたのです。
ただ近頃は、家族のあり
方の多様化、少子高齢化
によって、「家の墓」を守る
ことが困難になってきてい
ます。

コラム 市誌編さんだより 第14回

講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
くらし	初めてのスマホ教室 事前に皆さんの困りごとを聞き、解決方法を学びます。 講師 県長寿社会開発センター職員、スマホ販売店スタッフ	9月13日(水) 13:00~16:00 場 穂高公民館第3会議室	費200円 定20人(先着順)	8月30日(水)・31日(木)に 電話で 場 穂高公民館 Tel.82-5970
	防災講座 自主防災の役割 地域の防災活動の要・自主防災組織の役割や平常時と災害時の活動について学びます。 講師 市危機管理課職員	9月29日(金) 14:00~15:00 場 明科公民館講義室	費無料	申不要 場 明科公民館 Tel.62-4605
自然・環境	中房温泉自然観察会 中房温泉と国の天然記念物「膠状珪酸と珪華」を学び、普段は体験できない焼山散策や地熱料理体験をします。 講師 百瀬孝仁さん(中房温泉社長)、 斉藤雄太・高山裕司(市職員)	9月26日(火) 予備日10月3日(火) 7:30~16:00 場 穂高会館駐車場集合・解散	費2,300円(昼食の地鶏カレー代、入浴料) 定20人(抽選) 持卵、ジャガイモ	9月4日(月)・5日(火)に 電話で 場 穂高公民館 Tel.82-5970
	拾ヶ堰クリーン大作戦 コミュニティスクール事業の地域学校協働活動の一環として、堀金小学校5・6年生と一緒に拾ヶ堰の清掃を行います。	10月4日(水) 9:30~11:30 ※雨天時は11日(水)に延期 場 堀金小学校北側駐車場集合	費無料 持長靴、手袋、帽子、バケツ、飲み物、タオル	8月28日(月)から9月22日(金)に電話で 場 堀金公民館 Tel.72-5796

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てください。

秋のやさしいダンス教室 いつまでも健康に暮らすために、楽しいレクダンスやフォークダンスを踊りませんか。	9月1日~29日 金曜日・全5回 19:00~21:00 場 穂高公民館講堂	費1回200円 定20人程度 持上履き、飲み物	9月1日(金)までに電話で(当日受付可) 場 安曇野市フォークダンス協会・清水晴子さん Tel.82-2091
「隠された十字架」輪読会 梅原猛著「隠された十字架」を輪読します。	9月7日(木)10:00~11:30 場 穂高公民館第1会議室	費500円	場 梅原猛を読む会・山崎清子さん Tel.82-3250
秋・コスモスの花フェスタ 里山文化ゾーンでは、オレンジ色に染める一面のキバナコスモス花畑、田園文化ゾーンでは常念岳を借景に咲く色とりどりのコスモスの開花リレー、また本年は新たに穂高口の見晴らしの丘でシエナレモンの花壇も楽しめます。期間中はさまざまなイベントも開催します。	9月9日(土)~10月15日(日) 場 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区	費要入園料(敬老の日は65歳以上の入園無料)	場 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
ココルボッチャクラブ練習会 ボッチャは、障がいの有無や年齢に関係なく楽しめるスポーツです。一緒にボッチャを楽しみませんか。見学だけでも歓迎です。	9月17日(日) 13:15~15:00(毎月1回) 場 堀金公民館講堂	対小学生以上 費無料	場 初めて参加する人は、つむぐ広場ココル・松永さんに電子メールで 場 hirobakokokuru@gmail.com
Welcome Baby ~育児休暇中の幸せな時間の作り方を考えてみませんか?~ 新しく家族を迎えると生活スタイルが一変します。出産後の夫婦の役割や息抜き時間の作り方など、ワークショップ形式で考えます。	9月30日(土)13:00~14:30 場 堀金公民館会議室1	対出産を迎える夫婦 費無料 定12組(要申込)	場 右記2次元コードから 場 安曇野地区助産師会 外館和恵さん Tel.080-6937-3472 
健康と食の講座 ~安曇野づくしの食卓~ 料理研究家の横山タカ子さんを講師に迎え、「あづみのの食卓(和食編)」から健康と食に関する話を聞きます。	11月16日(木)9:30~12:30 場 豊科ふれあいホール	対60歳以上のシルバー人材センターに興味がある人 費無料 定20人(先着順) 持飲み物	10月2日(月)から11月2日(木)に電話または同センターHPから 場 (公社)安曇野シルバー人材センター Tel.72-5800



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
子ども	三郷まなび隊③ 古代へのタイムスリップ・平出遺跡 平出遺跡で博物館見学や火起こし、的当てなどを体験します。 講師 塩尻市平出博物館職員	日9月2日(土) 8:00~17:00 場三郷公民館集合・解散	対小学4~6年生と保護者 費無料(別途入館料等) 定24人(先着順)	日8月24日(木)から電話で 問三郷公民館 Tel.77-2109
	ふるさとたんけん隊③ 高瀬川たんけん 高瀬川を上流に向かってバスでたどり、大町エネルギー博物館の見学とプラネタリウムの鑑賞をします。	日9月30日(土) 9:00~16:00 場明科公民館集合・解散	対小学生と保護者 費小学生500円 保護者700円 定20人(先着順) 持弁当、水筒、雨具	日9月25日(月)・26日(火)に電話で 問明科公民館 Tel.62-4605
歴史・文化	出会い・ふれあい・生きがいセミナー 「絵地図を楽しむ」 近世・近代に描かれた絵地図を読み解きながら、安曇野の歴史散歩をします。 講師 原明芳(豊科郷土博物館館長)	日9月8日(金) 13:30~15:00 場豊科公民館大会議室	費無料 定70人(当日先着順)	日不要 問豊科公民館 Tel.72-2158
	堀金のお宝発見講座 「緊急提言 今こそ祭り(祀り)を大事にしたい」 開催の危機にある岩原の担ぎ舟祭事の大切さと存続について考えます。 講師 百瀬新治さん(前豊科郷土博物館館長)	日9月12日(火) 19:00~20:30 場堀金公民館講堂	費無料 定80人(当日先着順) 他「ふるさと堀金を楽しむ会」と共同開催	日不要 問堀金公民館 Tel.72-5796
	ふるさと探訪講座③ 豊科地域の伝説の舞台を訪ねる 氏神の禁忌や狐に化かされた話など、昭和時代初めに採録された豊科地域の伝説の舞台をバスで訪ねます。 講師 山田真一(公民館職員)	日9月14日(木) 8:30~11:30 場豊科公民館集合・解散	費200円 定15人(先着順) 持飲み物	日8月30日(水)から9月5日(火)に電話で 問豊科公民館 Tel.72-2158
	拾ヶ堰サイクルツーリズム 往復30kmの拾ヶ堰沿いを自転車で巡り、歴史と仕組みを学びます。 講師 山田賢一(堀金公民館館長)	日9月16日(土) 7:30~13:00 ※雨天時は17日(日)に延期 場堀金支所集合	対小学4年生以上 費200円 定10人(先着順) 持自転車	日8月28日(月)から9月8日(金)に電話で 問堀金公民館 Tel.72-5796
	豊科の宝② 「上ノ山窯跡群~明らかになった土器づくりのムラと古代の信濃~」 豊科田沢の山中にあった長野県下有数の土器づくりのムラについて、出土遺物を見ながら学びます。 講師 山田真一(公民館職員)	日9月19日(火) 13:30~15:00 場豊科公民館大会議室	費無料 定70人(当日先着順)	日不要 問豊科公民館 Tel.72-2158
	ふるさと探訪講座④ 道祖神と大黒天の宝庫・安曇野 現地編 安曇野は道祖神と大黒天の像碑が混在する特異な地域。招福の神同士のせめぎあいの現場をバスで訪ねます。 講師 窪田雅之さん(松本市文書館)	日9月27日(水) 8:30~11:30 場豊科公民館集合	費200円 定15人(先着順) 持飲み物	日9月11日(月)から15日(金)に電話で 問豊科公民館 Tel.72-2158
	三郷の宝教室② 廃仏毀釈と立ち直る寺院 冊子「三郷の宝」をもとに、明治維新以後の三郷地域における廃仏毀釈と立ち直る寺院について学びます。 講師 逸見大悟(市文化課職員)	日9月27日(水) 10:00~11:30 場三郷公民館講堂	費無料 定50人(当日先着順) 持冊子「三郷の宝」(無い人にはお渡しします)	日不要 問三郷公民館 Tel.77-2109
健康・スポーツ	健康づくり講座 ファイブコグ検査で脳活 脳の5つの機能をチェックするファイブコグ検査を行い、脳の活性化や認知症予防について学びます。 講師 市高齢者介護課職員	日▷検査:9月6日(水) 10:00~12:00 ▷結果解説:10月3日(火) 10:00~12:00 場明科公民館講堂	費無料	日明科公民館 Tel.62-4605
	カヌー体験教室 アクティブに楽しくカヌーを体験します。 講師 大沢勇治さん(安曇水群主宰者)	日9月9日(土) 9:00~12:00 場明科公民館集合	費200円 定15人(先着順) 持運動靴、着替え、飲み物、タオル	日8月28日(月)・29日(火)に電話で 問明科公民館 Tel.62-4605
	健康麻雀教室 第2回 認知症予防に良いとされる麻雀を楽しみます。初心者から愛好者まで、どなたでも参加できます。 講師 安井邦夫(明科公民館館長)	日9月19日(火) 13:00~17:00 場明科公民館講義室	費200円 定12人(先着順)	日9月11日(月)・12日(火)に電話で 問明科公民館 Tel.62-4605

三郷

申込期限 8月31日(木)

問三郷公民館 Tel 77-2109

●文化産業展

回10月13日(金)~15日(日) 9:00~19:00

※13日は13:00から、15日は15:00まで

場三郷公民館

●ふれあいコンサート

回10月28日(土) 9:00~12:30

場三郷中学校講堂

●菊花展

回10月30日(月)~11月6日(月) 9:00~21:00

※6日は15:00まで

場三郷公民館口ビー

●芸能発表会

回11月4日(土) 9:00~15:00

場三郷公民館講堂



三郷公民館長
藤松伸二郎

「ふれあおう 楽しい 三郷祭」をテーマに新しい風を取り入れて心機一転みんなでつながりましょう。出展と来場をお待ちしています。

問堀金公民館 Tel 72-5796

堀金

申込期限 《団体》8月25日(金)《個人》9月29日(金)《短歌・俳句》9月1日(金)

●作品展

回10月27日(金)~29日(日)

9:00~18:00

※29日は15:00まで

場堀金総合体育館メインアリーナ

※出展希望団体は8月29日(火)の
実行委員会に参加してください。

●芸能発表会

回10月28日(土) 11:30~17:00

場堀金総合体育館サブアリーナ



堀金公民館長
山田賢一

地域コミュニティ機能の低下が叫ばれている中、新たな価値と創造を追究していく場でありたいと考えています。皆様のご参加をお待ちしております。

市民運動会代替イベント ロゲイニング大会

地図をもとに制限時間内にチェックポイントを回り得点を競うスポーツロゲイニング。豊科地域・明科地域では、市民運動会の代替イベントとしてロゲイニング大会を開催します。三郷・堀金地域で開催予定の市民運動会は9月号でお知らせします。

【共通事項】費無料 定なし 持スマホ 飲み物、補給食など

回9月29日(金)までに下記2次元コードからまたは申込書を直接



明科地域ロゲイニング大会

回10月14日(土)

8:30~12:30(受付8:00)

場明科公民館(スタート・ゴール)

回明科地域在住者1人以上を含む2~5人で構成されたチーム

- ①一般の部:16歳以上のチーム
- ②ファミリーの部:15歳以下を含むチーム

問明科公民館 Tel62-4605



第2回とよしな de ロゲイニング

回10月15日(日)

8:30~12:30(受付8:00)

場豊科北中学校体育館(スタート・ゴール)

回豊科地域在住者が代表で2~5人で構成されたチーム

- ①一般の部:16歳以上のチーム
- ②ファミリーの部:15歳以下を含むチーム

問豊科公民館 Tel72-2158



地域文化祭 開催・作品募集



10月から文化祭が開かれます。現在、出展作品や芸能発表会への出演者を募集しています。出展・出演の応募用紙は各公民館または市HPで入手できます。詳しくは各公民館へ問合せください。皆さんの出展と来場をお待ちしています。

豊科

申込期限 9月15日(金)

問豊科公民館 Tel 72-2158

●菊花展

回10月26日(木)～11月3日(金) 9:00～16:00
場豊科公民館前庭

●華道展・書道展

回11月3日(金)～5日(日) 9:00～17:00
※5日は15:00まで
場豊科交流学习センター「きぼう」

●芸能発表会

回11月3日(金) 9:00～15:00
場豊科公民館ホール

●短歌大会・俳句大会

回《短歌》11月11日(土)《俳句》11月12日(日)
場豊科公民館大会議室

●美術・一般作品展

回10月28日(土)・29日(日) 9:00～17:00
※29日は15:00まで
場豊科公民館



豊科公民館長
白井知

本年は、芸能発表会への小中学生の出演が再開されにぎわいが戻ってきます。ピアノリレーコンサートも同期間に開催します。皆さんの発表を楽しみにしています。

●ピアノリレーコンサート

回11月19日(日)9:00～12:00 場豊科公民館ホール
回9月27日(水)から10月18日(水)

穂高

申込期限 9月25日(月)

問穂高公民館 Tel 82-5970

●盆栽・山野草展

回10月20日(金)～22日(日) 9:00～16:00
※22日は15:00まで
場穂高神社

●総合美術展

回10月27日(金)～29日(日) 9:00～17:00
※29日は15:00まで
場穂高総合体育館

●芸能まつり

回カラオケ:10月27日(金) 9:00～14:00
一部:10月28日(土) 9:30～15:00
二部:10月29日(日) 9:00～12:00
場穂高公民館講堂

●あづみ野菊花展

回10月28日(土)～11月12日(日)
9:00～17:00 ※12日は15:00まで
場穂高神社



穂高公民館長
早川正美

幅広い年齢の皆さんが活動するサークルの発表などが一挙に集まる3日間。子どもからお年寄りまで誰もが心がほっこり、元気が出る文化祭でお待ちしています。

明科

申込期限 9月29日(金)

問明科公民館 Tel 62-4605

【共通事項】場明科公民館講堂(作品展示のみ明科公民館)

●作品展示

回11月3日(金)～5日(日)
9:00～17:00 ※5日は15:00まで

●歌声ひろば

回11月3日(金)
13:00～15:00

●お楽しみサロン

回11月4日(土)
10:00～15:00

●芸能発表会

回11月5日(日)
10:00～14:00



明科公民館長
安井邦夫

地域のコミュニティの力を生かしたイベントが目白押しです。キッズダンスやピアノの演奏などが楽しめるお楽しみサロンにぜひお越しください。



安曇野市図書館
キャラクター「ぼぼん」



開館時間

- 中央図書館
平日 9:00~20:00
土日祝 9:00~18:00
- 豊科・三郷・堀金・明科図書館
10:00~18:00

9	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

●全館共通休館

9月の図書館イベント

日 日時 場 場所 対 対象 講 講師 費 費用 定 定員 持 持物 申 申込

中央図書館展示

『退職女性教職員の会安曇野
- 子どもたちに届けた物語』



寄贈いただいた紙芝居や手作りの人形劇の人形を展示します。人形は展示後活用していただける皆さんへ差し上げます。

- 日 9月6日(水)~14日(木)
- 場 穂高交流学习センター「みらい」交流ギャラリー
- 問 中央図書館 Tel.84-0111

映画上映会

申 不要(当日先着順) 費 無料



知られざる大英博物館 第2集 古代ギリシャ(上映時間58分)

世界最大の博物館・大英博物館。800万点を誇る収蔵品の99%は収蔵庫に眠り、バックヤードでは日々最先端の科学調査が行われている。その調査の中で、大理石や白亜の神殿に象徴される“白い”文明とされてきた古代ギリシャ文明の常識が、覆りつつあった……。

- 日 9月8日(金) 開場18:00 上映18:30
- 場 穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール
- 定 100人 問 中央図書館 Tel.84-0111

三郷図書館講座②

プリザーブドフラワーアレンジメント



見た目が生花のようにフレッシュで色合いも美しいプリザーブドフラワーでフラワーアレンジメントを作ります。



- 日 10月7日(土) 10:00~12:00
- 場 三郷交流学习センター「ゆりのき」学習室
- 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 費 2,500円
- 定 10人(先着順)
- 申 8月30日(水)から直接または電話で
- 問 三郷図書館 Tel.76-3078

デジとしよ信州 視覚障がい者専用電子図書館

アクセシブルライブラリー

が 始まりました!



サービスの特徴

小説や実用書など **コンテンツ**
(電子書籍)は約 **14,000点!**

すべてのコンテンツに
自動読み上げ機能付き!
音声速度、種類も選べる!

コンテンツ利用料無料!

県と市町村の協働電子図書館「デジとしよ信州」は、だれでも、いつでも、どこからでも、無料で利用できるコンテンツ(電子書籍)を公開しています。申し込みはお近くの図書館まで!

対象者

(①・②どちらにも該当する人)

- ①安曇野市在住の人
- ②「身体障害者手帳(視覚障害)」をお持ちの方

申し込み

各館へ直接 または 郵送

「身分証」「身体障害者手帳(視覚障害)」を確認させていただきます。

詳細は右記
2次元コードから



こころの相談

精神保健相談 要予約

日 第1~4月曜日・第1木曜日
 ※18日は行いません。
 14:00>>16:00

児童・思春期精神保健相談 要予約

日 第2, 3, 4木曜日 14:00>>16:00

依存症相談 要予約

日 第1木曜日 9:30>>10:00
 場 松本保健福祉事務所
 TEL 40-1938

あずみ野断酒会

体験を語り合いながら断酒を目指します。
 日 毎週水曜日 19:00>>21:00
 場 豊科交流学習センター学習室 2
 問 健康推進課 TEL 81-0711

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

日 平日 8:30>>17:15
 場 家庭児童相談室
 TEL 71-2265

学校や教育の相談

学校での交友関係やいじめ、進学や進路、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。
 日 平日 9:00>>16:30
 場 教育相談室(豊科公民館内)
 TEL 72-2238

ひきこもりの相談

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。他にも相談先があります。市ホームページでご確認ください。
 日 平日 9:00>>16:00
 場 子ども家庭支援課
 TEL 71-2265

区・自治会に関する相談 要予約

日 19日(火) 10:00>>14:00
 場 市役所2階 相談室212
 問 地域づくり課 TEL 71-2494
 ※1回の相談時間30分で3枠。(先着順)
 予約は開催日2日前の17:00まで

消費生活相談

※個人事業者・法人からの相談はお受けできません。
 日 平日8:30>>17:15 ※受付は16:00まで
 場 市役所2階 消費生活センター
 TEL 71-2100

介護相談

日 平日8:30>>17:00
 場 中央地域包括支援センター
 TEL 72-9986 FAX71-2328
 場 北部地域包括支援センター
 TEL 81-0760 FAX88-3711
 場 南部地域包括支援センター
 TEL 77-4007 FAX77-4087

心配ごと相談

※行政相談委員による相談を同時開催
 日 12日(火) 13:00>>16:00
 場 穂高地域福祉センター
 TEL 82-2940
 日 14日(木) 13:00>>16:00
 場 三郷福祉センター
 TEL 77-8080
 日 22日(金) 13:00>>16:00
 場 明科総合福祉センター「あいりす」
 TEL 62-2429
 日 27日(水) 13:00>>16:00
 場 豊科ささえあいセンター「にじ」
 TEL 72-3013

弁護士 無料法律相談 要予約

日 14日(木)→予約受付 7日(木)
 28日(木)→予約受付21日(木)
 13:30>>16:30 ※予約受付9:00>>12:00
 場 市役所2階相談室211
 問 地域づくり課 TEL 71-2496
 ※1回の相談時間20分で8枠(定員を超えた場合抽選)
 ※係争中の案件、既に弁護士へ相談中の案件、同じ案件の再相談、複数回の相談はお受けできません。

行政書士 無料相談 要予約

日 21日(木) 13:00>>15:00
 場 市役所2階 相談室211・212
 問 長野県行政書士会中信支部
 TEL 87-3798
 ※予約は開催日の2日前まで(平日10:00>>16:00)

司法書士 登記・法律無料相談 要予約

日 20日(水) 13:30~16:40
 場 市役所2階 相談室211・212
 問 地域づくり課 TEL 71-2496
 ※1回の相談時間30分で6枠(先着順)
 ※予約は13日(水)9:00>>12:00

労働に関する相談

問 商工労政課 TEL 71-2041

中信労政事務所による労働相談会

日 14日(木) 13:00>>16:00
 場 市役所2階 会議室204

わかもの就職サポート相談会 要予約

※おおむね44歳まで
 ※予約は開催日2日前の17:00まで
 日 15日(金) 13:30>>16:30
 場 市役所2階 会議室204

ユニオンサポートセンターの相談会 要予約

※予約は開催日2日前の17:00まで
 日 14日(木) 18:00>>20:00
 場 市役所3階 会議室302

若年者引きこもりやブランクのある人向け就労相談会 要予約

※15~49歳の人とその家族が対象
 日 26日(火) 10:00>>15:00
 場 市役所2階 会議室204
 問 しおじり若者サポートステーション
 TEL 54-6155

休日当番医

長野県休日・夜間緊急医案内サービス
 050-3033-0665

3日	前角整形外科医院	82-1478 [穂高]
	こうの内科循環器科	71-5881 [豊科]
	たかはしクリニック	77-7880 [三郷]
10日	林歯科医院	62-2403 [明科]
	古川整形外科医院	82-8880 [穂高]
	須澤クリニック	82-2993 [穂高]
17日	石田医院	72-2766 [豊科]
	ヒカリ歯科医院	82-8171 [穂高]
	柏原クリニック	82-7222 [穂高]
18日 敬老の日	高橋医院	82-2561 [穂高]
	あさひ内科クリニック	50-8075 [豊科]
	下條歯科医院	72-7433 [堀金]
23日 秋分の日	小田切医院	83-6025 [穂高]
	百瀬医院	82-2205 [穂高]
	木暮医院	77-2119 [三郷]
24日	上條歯科医院	82-2215 [穂高]
	穂高病院	82-2474 [穂高]
	中田医院	82-2339 [穂高]
	白木医院	77-2134 [三郷]
	高橋喜博歯科醫院	73-3771 [堀金]
	村山医院	82-2101 [穂高]
	和田医院	72-2047 [堀金]
	赤津整形外科クリニック	76-3133 [三郷]
	赤羽歯科医院	77-2114 [三郷]

あづみの
子育て
レポート

No.8

子どももママも 満たされるじかん



うんどうのじかん

7/25(火) ANCアリーナ

運動教室「うんどうのじかん」(NPO 法人GRIT BASE 主催)に1歳～3歳の親子13組が参加し、ボールやフープ、マットなどを使いながら体を動かしました。この教室では子ども自身がやりたい遊びや動きを通じて体の動かし方を身につけることを重視していて、親子で自由に遊びの時間を楽しみました。

松本市から参加した星山紗也子さんは、「広くて涼しい屋内で、家に無い遊具を使いながら思いっきり体を動かすことができありがたい」と話し、元気に体を動かす新くん(1歳)を見守っていました。



9月の母乳 ・育児相談

保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士等が相談に応じます。

📄母子健康手帳

📞健康推進課 TEL81-0711(母乳相談は要予約)

会場	穂高保健センター	三郷保健センター
日にち	11日・25日(月)	19日(火)
時間	9:30～11:00	

穂高北部児童館 TEL 83-5494	三郷児童館 TEL 76-0185	堀金児童館 TEL 71-2122	明科児童館 TEL 62-2482	ファミリー・サポート センター TEL 71-1125
1 おはなし会 (金) 11:00～11:15	8 シャボン玉で遊ぼう (金) 10:30～11:00	16 ピアノでド・レ・ミ♪ (土) 10:30～11:30 13:30～11:30	9 クライミング教室 (土) 10:00～11:30	27 わくわくくん製作り (水) 10:00～12:00
8 育児相談・身体測定 よみきかせ (金) 9:30～12:00	15 絵本と簡単な工作 (金) 10:30～11:00	25 育児相談・身体測定 (月) 10:30～12:00	15 みんなで学ぼう「ダイ エット栄養学」 (金) 10:30～11:30	
9 サンドペーパーで作る 木のスプーン作り (土) 10:30～12:00	22 育児相談・身体測定 (金) 10:00～12:00	30 アウトドア ～MTB体験会～ (土) 9:00～10:30	20 お下がり会 (水) 10:30～11:30	
19 積木キャラバン隊が やってくる (火) 10:00～12:00	25 だっこちゃん (月) 10:30～11:30		21 育児相談・身体測定 (木) 10:30～12:00	
29 9月生まれ ハッピーバースデー (金) 10:30～11:30			21 おはなし会 (木) 11:00～11:20	
30 松本山雅のサッカー 教室 (土) 14:00～15:30			22 (金)	



市 HP
子育て情報



児童館・
ファミサポ
情報



図書館
イベント情報



すくすくきッズ Photo



がく
岳くん(3歳)
恐竜が大好き!
いっぱい笑って大き
くなってね!



ゆづき
柚月ちゃん(1歳)
お外で遊ぶの大好き!
いろんなことして遊ば
うね!

自慢のお子さんの写真
を紹介しませんか!
投稿方法は市 HP へ
(対象3歳以下)



9月の図書館 ワクワク・ドキドキおはなし会

場所	内容	日程	時間
中央図書館 TEL 84-0111	おはなしのとびら	6・13・20・27日(水)	10:30～
豊科図書館 TEL 71-4022	ちいさいたんぼぼ	15日(金)	11:00～
	おはなしたんぼぼ	15日(金)	16:30～
三郷図書館 TEL 76-3078	おはなし会	28日(木)	11:00～
堀金図書館 TEL 72-3601	おはなしのへや	12日(火)	10:30～
	おりがみのへや	27日(水)	16:30～
明科図書館 TEL 62-1122	子どもと大人の おはなし会	23日(土)	11:00～



9月の児童館の予定

詳細は各児童館に直接お問い合わせいただくか、HPをご覧ください。

豊科中央児童館 TEL 72-0122	高家児童館 TEL 72-5685	南穂高児童館 TEL 71-5150	穂高中央児童館 TEL 84-0762	穂高西部児童館 TEL 82-2527
2 (土) ニュース「ツ」[モルック]を 楽しもう! 14:00～15:00	1 (金) おはなし会 11:00～ 11 (月) 15 (金)	15 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	9 (土) ポッチャで交流しよう 13:30～14:30	1 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
① 6 (水) ママ・パパのための防災塾 ①他人ごとではない災害 ② 14 (木) ②子供と一緒に避難する って? ③ 20 (水) ③災害時の離乳食・幼児食 10:30～11:30	2 (土) ドライフラワーで しおりづくり 10:30～12:00	20 (水) おはなし会 11:00～11:20	15 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	1 (金) ほっとカフェ 11:15～12:00
8 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	7 (水) みんなで学ぼう 「東洋医学」 10:30～11:30	21 (木) ママキッズピクス 10:30～11:00	15 (金) へんしん!! 手形・足形 アート 10:30～11:30	12 (火) 病児・障がい児ママ集ま れ おしゃべり会 10:00～12:00
25 (月) おはなし会 11:00～11:20	8 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	22 (金) にこにこベビーサロン 10:30～11:30	27 (金) 音楽会 10:30～11:30	15 (金) お下がり会 10:30～11:30
30 (土) 防災クッキングに挑戦! 10:30～12:30		25 (月) 親子運動遊び教室 10:30～11:30		病児・障がい児対象にじ いるキッズパーク(オン ライン) 10:30～11:30
		28 (木) 運動遊び1.2.3 29 (金) 11:00～11:30		25 (月) おはなし会 11:00～11:20

9月10日～16日は自殺予防週間

そっと見守り、話やすい環境をつくる

ゲートキーパー

問健康推進課 Tel 81-0711

不安や悩みを抱えている人が追い込まれていくことを防ぐ人をゲートキーパーと呼びます。悩んでいる人に声を掛け、会話をすることでその人の不安や悩みを和らげることができるかもしれません。ゲートキーパーには特別な研修や資格は必要ありません。厚生労働省の年齢階級別の死因順位(2017年～2021

年)によると、15歳から39歳で自殺が死因順位の1位になっています。全国や県と比較すると、市では近年20歳未満男性の自殺者の割合が多くなっています。自殺の多くは、追い込まれた末の結果です。自殺を防ぐためには、悩んでいる人に寄り添い「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが大切です。

明北小学校で放課後学習室のボランティアとして活動している山下亜矢子さんは、一昨年開かれたゲートキーパー研修に参加しました。放課後学習室での子どもたちと同年代の保護者との関わりや、過去の経験からコミュニケーションで大切にしていることや感じていること、そしてゲートキーパーとしての思いを聞きました。

子どもたちと寄り添う 放課後学習室

塾講師として働いていたこともあり、長男が2年生の時、当時の校長先生に夏休みのプールの前に宿題を見てほしいと頼まれ、学校との関わりがスタートしました。その後、本格的に放課後学習室のボランティアとして活動し始め、今年で6年目になります。

放課後学習室は、宿題や自習をすることが目的ですが、そこでのちょっとしたコミュニケーションが実は大切だと思っています。例えば、「今日、クラスで嫌なことがあってね」というような、家庭では話せないことや悩みを、宿題をしながらポロっと打ち明けてくれることがあります。また、週に一回顔を合わせるのでも、いつもと違う様子にも気付くことができます。特に明北小学校は、生徒数が少なく、子どもも保護者もよく顔が見える関係ができていて、「○○くんのお母さん、ちょっと聞いて」という気持ちで

気軽に話ができる雰囲気も良いところだと思います。放課後学習室での私は、先生と家族の中間の存在としてそっと見守る存在でありたいと思っています。

身近な人との程よい距離で 見守るゲートキーパー

子どものころに不登校の経験がある幼なじみに、大人になってから「あの頃、死を考えた事があった」と打ち明けられた事がありました。子どものころから一緒に成長してきた存在である幼なじみが、当時そこまで思い詰めていたことに全く気づけなかった事がショックでもあり、なにより悔しかったです。身近な人を支えながら、放課後学習室でもっと子どもたちの気持ちに寄り添う存在になりたいと思い、一昨年のゲートキーパー研修に参加しました。

また、昔、中学生を相手に塾講師(笑)



ゲートキーパー
山下 亜矢子さん(明科)

コラム

うそ、ほんと？自殺に関する迷信と事実

迷信 自殺を語る人は自殺するつもりはない。
事実 誰かに助けや支援を求めているかもしれませんが、自殺を考えている多くの方が、不安、うつ、絶望を感じており、自殺の他に選択肢がないと考えている可能性があります。

迷信 自殺の多くは何の前兆無しに突然起きる。
事実 ほとんどの事例で自殺前に、言葉か行動で周囲の人が気づくような兆候を示していました。周囲の人が気づくような兆候とはどのようなものかを理解し、それに注意を払うことが大切です。

(出典：厚生労働省HP)

をしていたころ、思春期特有の悩みを聞くことがよくありました。この役割は、放課後学習室と同じく第三の立場である塾講師の私にしかできないことだと思っていました。この経験もゲートキーパーの役割を知るきっかけの一つになりました。悩んでる人に面と向かって悩みを聞くことは難しいことです。本当に悩んでいる時は、一人になりたい時もあると思います。そんな時は、そっと近くで見守りながら打ち明けられる環境を作ってあげることが大切です。普段からコミュニケーションをとって信頼関係を築くことはもちろん大切ですが、一番効果的なことは、生活の中のちょっとした瞬間に話を

しやすい環境を作る事だと思います。わが家では、子どもの送り迎えの車の中がコミュニケーションの場でした。運転席と後部座席という程よい距離感からポロツと悩みや困りごとを打ち明けてくれることが多くありました。相手が安心できる環境を作るには、自分も安心できる環境を作る事が大切だと思います。私自身も同じ母親や近所の皆さんと話をすることで安心できます。そのためにも引き続き、放課後学習室や地域での活動を通じて身近な人の気持ちを大切にしながら生活していきたいと思っています。

Info

ゲートキーパー研修
 こころの健康を考えるつどいを開催します

日時 9月10日(日) 午後1時30分～3時30分
場所 豊科公民館ホール
講師 朴相俊さんはくさんしゅん
 (佐久大学看護学部・大学院看護学研究科教授)
演題 若者の孤立化と直面する課題
 ―青少年の自殺の問題を理解する―
費用 無料
申し込み 9月6日(水)までに電話で
問い合わせ 健康推進課 Tel.81-0711

いのちとくらしの相談窓口 ～悩みや困っていること まずはご相談ください～



	相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	長野県精神保健福祉センター	Tel.0570-064-556 ※自殺予防のための相談	月～金(祝日・年末年始除く) 午前9時30分～午後4時 午後6時30分～10時30分
自殺予防の相談窓口	全国いのちの電話(松本)	Tel.88-8776	午前11時～午後10時
精神保健に関する 相談窓口	松本保健福祉事務所	Tel.40-1938	月～金(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時15分
	健康推進課		
	豊科地域	Tel.81-0713	
	穂高・明科地域	Tel.81-0711	
	三郷・堀金地域	Tel.81-0714	

思いを一つに！中学生球児集結

7月13日 オール安曇野野球クラブ発足式



中学校の野球部員が減少傾向にある中、市内中学校の野球部を統合し、練習や大会出場を行う「オール安曇野野球クラブ」の発足会が開かれました。当日は市内7校から集まった1、2年生19人のクラブメンバーのほか保護者、指導者が出席しました。

代表を務める穂高東中学校教頭の保科潔さんは、「皆さんは、オール安曇野の歴史を作っていく最初のメンバー。安曇野市の皆さんから1番応援されるチームの中の1番を目指しましょう」とエールを送りました。塚田陽仁さん（穂高東中2年）は「新チームになって不安や緊張もあるが仲間と協力し頑張りたい。応援よろしくをお願いします」と決意表明をしました。

今に通ずる 臼井吉見の創業精神

7月12日 臼井吉見文学館講演会



筑摩書房の初代編集長として、多くの作家を世に出すとともに、小説『安曇野』で「安曇野」の名を広めるきっかけを作った臼井吉見。命日の7月12日に合わせ、筑摩書房株式会社代表取締役社長の喜入冬子さんによる講演会が開かれ、約90人が筑摩書房の歩みや現在の出版業界にまつわる話に聞き入りました。

喜入さんは「臼井吉見が『周りに流されずに自分の思いをきちんと言葉にすることが必要』と考え創業につながった」と話し、「不確かな情報が飛び交う時代では、内容に責任を持ち、確かなことを伝える“本”を通じて教養を身につけることが重要になっている」と語りました。

安曇野で感じるトップ選手の技術

7月15日～17日 第1回キッズパドリングキャンプ

カヌースラローム競技に取り組む子どもたちが全国から集い、練習しながら交流するキャンプが龍門淵公園前川などを会場として開かれ、小学生から高校生25人が参加しました。このキャンプは、元カヌースラローム日本代表選手の吉田拓さん、矢澤一輝さん、安藤太郎さんらが企画。自身が子どもの頃に経験したように、所属チームや地域を超えて、同年代の選手とともに過ごし、カヌーを楽しんでほしいとの思いから初めて行われました。ジュニアの日本代表選手にも選出されている田中羽音さん（中2）は「いつもと違うコーチから教わることができ、勉強になる。大会では見かけない子も大勢いて、にぎやかで楽しい」と話してくれました。



朝 取れ野菜で地元と里山をPR

7月23日 SAKURAマルシェ in 光城山



地元農家の皆さんが新鮮な野菜などを軽トラの荷台で販売する「SAKURA マルシェ in 光城山」が登山口付近で開かれました。当日は軽トラ5台が出店し、登山客や地元からの買い物客でにぎわいました。また、販売と併せて「光城山1000人SAKURAプロジェクト」による桜の植樹や保全活動と里山のPRも行われました。

家族で訪れた坂井智仁さん(豊科光)は、「ナスやキュウリが新鮮。漬物などにして食べるのが楽しみ」と話しました。マルシェは8月27日(日)、9月10日(日)にも午前8時から10時まで開かれます。

若 い感性と技術 花とともに彩る

7月19日 アルプス花街道 看板お披露目



市内の沿道をマリーゴールドなどの花で彩っているアルプス花街道実行委員会は、参加している団体の区画に設置する看板をお披露目しました。杉材で作られた看板は、穂高商業高校と南安曇農業高校の生徒がデザインし、木曽青峰高校の生徒が製作。今回製作した看板は59団体分でマリーゴールドや北アルプス、白鳥など安曇野をイメージしたデザインとなっています。白木碧さん(穂高商業高校2年)は「完成した作品を見て感動した。市内に飾られるのがうれしい」と喜び、青木一武さん(木曽青峰高校2年)は「良いデザインなのでしっかり作らなければならないという気持ちで作った」と話してくれました。

節 目の20周年 山麓地域で活気!

7月22日・23日 Vif穂高20周年記念フェア あづみのまるしえ・オーガニックマーケット・コドモくらふと

農産物直売所のVif 穂高が開館20周年を迎え、記念フェアが開かれました。市消防団音楽喇叭隊音楽部や和太鼓の演奏、スイカ割りなどのイベントのほか、新鮮野菜や加工品、手打ちそばやおやきなどの軽食の販売が行われました。フェア実行委員長の堀内孝雄さんは、「ここまで続けて来られたのは、生産者や地元の皆さんのおかげ。山麓の恵まれた環境を生かして地域の活力の場として今後も頑張っていきたい」と抱負を語ってくれました。22日には隣接する温泉公園と八面大王足湯周辺で有明地域の有志で運営するオーガニックマーケットとコドモくらふとが同時開催され、大勢の親子連れや家族でにぎわいを見せていました。



暑さも忘れる 穂高の熱い夏祭り

8月5日 第40回穂高納涼祭



夏の夕べを楽しむ穂高納涼祭が、穂高会館で開催されました。信州安曇野わさび祭りが幕を閉じた後、新たな納涼祭として、長年親しまれてきた納涼盆踊りから生まれ変わり4年ぶりの開催。あづみの鼓友会の勇壮な太鼓の演奏で始まり、中高校生などによる演奏や合唱、ダンス、民謡などが披露され、会場は大いに盛り上がりました。

ダンスを披露した渡邊琴菜さん・大久保蘭さん(豊科高校1年)は「多くの方にパフォーマンスを見てもらえる場になり、とても嬉しかった」と笑顔で話してくれました。

豊科駅前に活気 仲間と踊る夜

7月29日 第44回あづみ野まつり



「あづみ野ばやし踊り」を踊りながら国道147号を練り歩くあづみ野祭りが開かれ、34連約2300人がおそろいの服装や掛け声で踊りを披露しました。歩行者天国となった一帯には出店が立ち並び、多くの観覧者が訪れました。新型コロナや台風の影響で過去6年間思うように開催できずにいたことから、実行委員会では踊りの練習動画や全体での練習会を用意し、踊りが継承されるよう取り組んできました。4年ぶりに参加したという藤倉花衣さん(豊科北中1年)は、「コロナの影響で少人数で行うことばかりだったので、久々にみんなと一緒に踊れて楽しかった。」と話してくれました。

ふるさと三郷に咲く大輪の花 待望の夏のにぎわい

8月11日 第38回ふるさと夏祭り

三郷文化公園を会場にふるさと夏祭りが開催され、大勢の来場者でにぎわいを見せていました。会場には多くの屋台が出店し、浴衣や甚平を着た家族連れなどが4年ぶりの夏祭りを楽しんでいました。会場内のステージでは、市太鼓連盟の演奏や豊科高校書道部のパフォーマンスや三郷中学校吹奏楽部の演奏などが行われ、クライマックスには約700発の花火が夜空を彩りました。

母親と会場を訪れていた坂本紀美花さん(10)は「今日のお祭りをとても楽しみにしていた。花火を見ながら屋台で美味しいものをたくさん食べられて良かった」とイカ焼きを片手に笑顔で話してくれました。



おいしさ、楽しさ、大変さ わかちあう

農業体験を通じて
食・環境・農業を考えるきっかけづくり

大島 和美 さん（穂高）



子どもに安全で安心な作物を食べさせたいという思いから、仕事の傍ら農業・化学肥料・除草剤を使用しない体験型シェア農業に取り組む大島さん。活動をしていく中で気づきや思いを聞きました。

人とのつながりで広がる活動

出産を機に子どもに安全安心な食事をさせたいと思うようになり、食の安全性をより意識するようになりました。消費者側のニーズもあり、農作物の多くは見た目や生産性が重視され、安全性が二の次になっていることに対し疑問を抱くように。そこで化学肥料や農薬を使わない野菜づくりを学び、家庭菜園で実践しようと、同じ思いを持つ知人2人と「Eisbar Platz」を立ち上げました。

全員が農業初心者で、活動1年目は講師を招いて勉強会を開き、参加者を募って野菜を育てましたが、野菜の成長と活動頻度が合わず、思うように収穫できませんでした。しかし、活動を知った人から「担い手がいない田畑を使ってほ

しい」と声を掛けていただくことができ、2・3年目は大豆、米、ブルーベリーに特化し、参加者と一緒に農薬・化学肥料・除草剤を使用しない栽培に取り組みました。

1年目の反省を生かした結果、今度は順調に収穫でき、「作った農作物を切り切れない」という課題が生じました。そこでパン屋とコラボし、ブルーベリーを使ったパンやスイーツの販売を始めました。その後も活動に賛同する人の紹介で知り合った食品製造に関わる皆さんの協力を得られ、ジャムや米こうじ、みそなどの製品づくりや、マルシェでの販売、料理教室の開催につながりました。また、稲作参加者の中から4組が田んぼを新たに取得し、お米を作るようになるなど、うれしい発展もありました。

人につなげていただくことで少しずつ活動範囲が広がり、開始当初には考えもしなかった反響があり、やりがいを感じています。

できる形で続けていく

メンバー3人ともそれぞれ仕事や子育てがあり忙しいですが、得意な部分を生かしてフォローし合えたからこそ、ここまで続けられています。また、無農薬農業の実現には大きな労力がかかり、なりわいとして取り組むのは本

当に大変ということを、身を持って実感しました。だからこそ、無農薬農家を応援したいという気持ちが強くなりました。自ら無農薬野菜を作れなくても、支援の形はたくさんあります。今後ライフスタイルの変化で活動に全力を注げなくなっても、買い物をするときに意識して体に良い物を選んだり、米と大豆は自分たちで作り続けるなど、無理なく楽しくできる取り組みを続けていきたいです。

MEMO

○ Eisbar Platz
ドイツ語のEisbarは「ホッキョクグマ」、Platzは「場所」という意味。絶滅が危惧されるホッキョクグマから名前を付けた。農園の名前は「しろくまファーム」

静岡県出身。薬剤師としてドラッグストアや調剤薬局で勤務後、免疫力や化粧品により皮膚から体に入る化学物質の影響などに興味を持ち、化粧品のサロン運営に携わる。平成24年、結婚を機に安曇野市へ移住。令和元年4月にEisbar Platzを設立。




Eisbar Platz Instagram


あづみの


次回発行


No.360は9月20日発行です。

編集後記

◆夏と言えば水遊び！ライフジャケットと知識を正しく身につけていれば、身近な川が楽しい遊び場になることを知りました。暑くて溶けそうな午後、龍門淵前川で、ライフジャケットに身を任せて漂う——。最高の暑さ対策です。 

◆夏と言えばビールがおいしい季節。そのお供にピッタリなソーセージ。焼きながら「ウイナー」と言ったら「それはソーセージだ」とダメ出しが！腸詰はなかなか奥が深いと実感した夏の夜。 

◆夏と言えば屋台のイカ焼き！ふるさと夏祭り
で出会った子は満面の笑みでゲソにかじりつき、ほっぺにタレのひげが生えていました。いいね君！イカしてるよ！ 

◆夏と言えば流しそうめん！わが家では毎年、竹を切り出し流しそうめん台を自作しています。今年は形状をZ字型にし、食べる人が立ち位置変えず3回麺を取れるチャンスがある自信作。しかし、炎天下の装置作りに、いざ食べる時へとへとに。 

2023年8月1日現在の人口と世帯数

住民基本台帳に基づく（ ）内は対前月比

人口96,359人(-51)

男46,818人(-12) 女49,541人(-39)

41,522世帯(+10)

本庁舎夜間時間延長窓口 9月12日(火)
17:15 ≧ 20:00

休日開庁日 8月27日(日)・9月24日(日)
8:30 ≧ 12:00

広報あづみの

2023年8月23日発行

編集・発行

安曇野市役所政策部秘書広報課秘書広報担当

〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000

TEL 71-2000 FAX 71-5000

E-mail info@city.azumino.nagano.jp

WEB サイト

https://www.city.azumino.nagano.jp/

印刷製本 (有)安曇印刷



9/30(土)10:00~15:00




パネル展示：9/27~9/30

穂高交流学習センター みらい


入場無料

見て、聞いて、体験して、楽しんで。
「私たちが住むまちをもっと良くしたい」と活動する皆さんの取り組みをPRするイベントあづみの市民活動フェスタを開催します。

展示・販売・体験ブース

-  **展示** ビーズアートなどの作品展示や各団体の活動を紹介
-  **展示** オーガニック野菜や手作り小物、市産材を使用した作品など
-  **展示** 小物作りワークショップやイングリッシュハンドベル、モルックなど

ステージ発表団体(予定)

ピアノミニライブ、演奏、ダンス、紙芝居など盛りだくさん！
出演時間など詳細は市HP  をご覧ください。



STAY AXIS ダンス	ゆめりんの会 紙芝居
市健康づくり推進員会 あづみの健康体操	シルバーカフェ安曇野 バンド演奏/オカリナ/手話歌 など
Hula Halau Na Pua Hauoli フラダンス	えいっこの会 若者が結婚できるまちづくり
安曇野おことの会 邦楽演奏	安曇野市地域おこし協力隊 弾き語りライブ
三匹のこぶた イングリッシュハンドベル	音楽とひづめの会 スミワタルミニライブ

出展者情報はInstagramで！

市民活動サポートセンターのInstagramで出展者の情報を発信しています。
ぜひ「#市民活動2023出展者」で検索を！



@AZUMINO.SC

問い合わせ

市民活動サポートセンター
Tel 71-2013