



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	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)	9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。	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	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)	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)	9月8日(金)から電話で 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)	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	9月12日(火)から電話で 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)	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	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)	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	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)	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)	9月19日(火)から電話で 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)	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	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)	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」(無い人にお渡しします)	9月27日(水)から電話で 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	▷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 問 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)	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	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)	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)	9月11日(月)・12日(火)に電話で 問 明科公民館 Tel.62-4605

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 問 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	9月29日(金)から電話で 問 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)、齊藤雄太・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 穂高公民館駐車場集合・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 問 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 問 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) 問 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	問 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)	問 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
ココクルポッチャクラブ練習会 ポッチャは、障がいの有無や年齢に関係なく楽しめるスポーツです。一緒にポ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	9月17日(日)から電話で 問 堀金公民館 Tel.72-5796
Welcome Baby ~育児休暇中の幸せな時間のつく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つくり方など、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)	9月30日(土)から電話で 問 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	11月16日(木)から電話で 問 豊科ふれあいホール Tel.72-5800

