

長野県市町村対抗駅伝競走大会
選手選考会(中学生・一般)

- 中学生選考会
 - ①3月17日(日) 午前9時～10時受付
 - ▽中学女子(2000名) 午前10時30分スタート▽中学男子(3000名) 午前10時50分スタート
- 一般選考会(高校生以上)
 - ①3月17日・24日・31日(日) 午後1時～2時受付
 - ▽一般女子(3000名) 午後2時30分スタート▽一般男子(5000名) 午後2時50分スタート

場松本市岡田陸上競技練習場

■共通事項

- ①4月1日現在、市内に居住または勤務する人(市内出身の大学生・高校生・高校生は現住所が市外でも可)
- 費用 ①不要(当日受付)
- ②使用するシューズは、ソールの厚さが40mmまでとします。
- ③問スポーツ推進課
- ④71・2467



春休み親子ガラス体験イベント

- 親子で吹きガラスにチャレンジし、グラス、そばちょこ、一輪挿し、クリマーのいずれかを作ります
- ①3月23日(土)・24日(日)

- 午前の部 午前9時～
- 午後の部 午後1時30分～

- 場あづみ野ガラス工房
- ①市内小学生と保護者
- ②小学生無料、保護者1650円
- ③80人(先着順)
- ④3月21日(木)・22日(金)にあづみ野ガラス工房に電話(TEL72・8030 午前9時～午後5時)で
- ⑤問観光課
- ⑥71・2055



春のガーデン講座

- 宿根草をメインとしたガーデン作りと手入れの仕方を学びます。
- ①3月23日(土)
- ②午前10時～11時30分
- ③場安曇野ゴラウンドガーデン(三郷文化公園内)
- ④講加部麻子さん(ガーデナー)
- ⑤費用 ①定30人(先着順)
- ②2月26日(月)から3月8日(金)に電話で
- ③問都市計画課
- ④71・2249



初心者向け新づくり&チェーンソー取扱い基礎講習会

- 新づくりやチェーンソーの取り扱いの基礎知識や技術などを学びます。

共生社会づくり講座

「誰もが安心できる社会とは？」

- 4月の「若年層の性暴力被害予防月間」に合わせ、シンガーで性暴力被害サバイバーの葦木啓夏さん、Xジェンダーを自認するいしだゆずまさんを講師に迎え、大切な人が安心して暮らせる社会について考えます。講座終了後、軽食と飲み物付きのランチ交流会もを行います。

①4月5日(金)

- ②午前11時～午後0時30分
- ③場市役所4階大会議室
- ④費用 ①定70人(先着順)
- ②3月21日(木)までに左記2次元コードまたは電話で
- ③他ランチ交流会は参加費500円(高校生以下無料)。参加希望者は申し込み時にお知らせください。
- ④問人権共生課
- ⑤71・2406



- ①3月10日(日) 午前9時～午後1時
- ②場林友ハウス工業(株) 東側
- ③内▽チェーンソーの取扱い・管理方法
- ④▽玉切り体験▽オノや薪割り機を使った薪割り体験 など
- ⑤講長野県林業士
- ⑥費用 ①定15人(先着順)
- ②2月26日(月)から3月1日(金)に電子メール(kouchinmu@city.azumino.nagano.jp)で
- ③問さとぶる。事務局
- ④(耕地林務課内)
- ⑤71・2432



「よみがえれ!マツタケ!」シンポジウム

- これまで室山でマツタケの復活を目指し活動した成果や取り組みなどの意見交換を行います。
- ①3月13日(水) 午前10時～午後3時
- ②場ファインビュー室山
- ③講古川仁さん(長野県林業総合センター 特産部長)
- ④費用 ①定30人(先着順)
- ②2月26日(月)から3月4日(月)に電子メール(kouchinmu@city.azumino.nagano.jp)で
- ③問さとぶる。事務局
- ④(耕地林務課内)
- ⑤71・2432



日本語教室ボランティアきっかけ講座

- 外国籍の皆さんを対象に開催している日本語教室。そのボランティアに携わるきっかけを作るための初心者向け講座を行います。
- ①3月4日・11日(月)
- ②午後7時～8時30分
- ③場市役所3階共用会議室305
- ④内▽第1回「日本語学習者と話すコツは？」▽第2回「日本語テキストを見てみよう！」

対全2回参加できる人

- ①講山本もと子さん(信州大学グローバル化推進センター 非常勤講師)
- ②費用 ①定20人(抽選)
- ③2月21日(水)から29日(木)に電子メール(shogaiakushu@city.azumino.nagano.jp) または電話で
- ④問生涯学習課
- ⑤71・2466



あかしの農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

- ①料理教室「りんごおこわ」
- ②3月13日(水) 午前10時～正午
- ③■体験教室「みそ作り(約3kg)」
- ④3月30日(土) 午前10時～正午
- ⑤■共通事項
- ⑥場えべや 講えべやスタッフ
- ⑦費用 1500円 ①定10人(先着順)

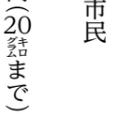
持エプロン、マスク、三角巾

- ①2月27日(火)から「えべや」へ電話で(TEL88・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)
- ②他子ども同伴での参加も可
- ③問農政課
- ④71・2430



豊科農産物加工交流センター体験講習会

- ①■味噌づくり体験教室
- ②安曇野産大豆とコシヒカリで作った麴で味噌を作ります。
- ③3月13日(水)午後0時30分～4時
- ④3月14日(木)午前9時～午後4時
- ⑤3月15日(金)午前9時～正午
- ⑥場豊科農産物加工交流センター
- ⑦対3日間続けて参加できる市民
- ⑧講同センター管理運営委員
- ⑨費用 ①定10人(先着順)
- ②味噌10詰あたり4000円(20詰まで)
- ③持エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用ダンボール
- ④2月23日(金)・26日(月)・28日(水)に同センターへ電話で(TEL73・9550 受付は午前9時から11時)
- ⑤問農政課
- ⑥71・2430



ひとりで悩まないで—
つらいときは相談してください

問健康推進課 TEL 81-0711



安曇野市では年間10人から20人ほどが自ら命を絶っています。自殺は、その多くが追い込まれた末の死。3月は全国的に自殺者が多くなる時期です。つらいときはひとりで我慢せず、相談してください。

ストレスとうまく付き合って、こころと体の健康を

ストレスが大きかったり長く続いたりすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなることがあります。次のサインに気を付け、こころが疲れたと感じたら「こころと体のセルフケア」などでストレスと上手に付き合いましょう。

■こころのサイン

- ▷気持ちが落ち込みやる気がなくなる
- ▷イライラしたり怒りっぽくなる など

■体のサイン

- ▷肩こりや頭痛、腹痛、腰痛など
- ▷下痢や便秘しやすくなる など

相談窓口

つらいときは誰かに話すことも立派なストレス解消法です。

こころの健康相談統一ダイヤル 自殺予防のための相談	TEL0570-064-556 平日の9:30～16:00、18:30～22:00
全国いのちの電話(松本) こころの悩み、自殺関連の相談	TEL88-8776 毎日11:00～22:00
健康推進課 精神保健に関する相談	豊科:TEL81-0713、穂高・明科:TEL81-0711 三郷・堀金:TEL81-0714 平日8:30～17:15

ANCアリーナ



ミズノ流忍者学校
めざせ!しのびポケモン ゲッコウガ

しのびポケモン ゲッコウガになりきって「忍者の修行の動き!5つの修行」に挑戦しよう!

①3月17日(日)10:00～11:30

場メインアリーナ 対年中児～小学3年生

費用2200円 定25人(先着順)

持動ける服装、飲み物、タオル
①問窓口へ直接または電話(TEL73-1600)で

ミズノ ノルディック・ウォーク教室

2本のポールを使い、足や腰の負担を減らし全身で運動することができるウォーキングです。

①3月24日(日)10:00～12:00

場ANCアリーナ・周辺道路(悪天候のときは屋内)

対18歳以上(高校生除く) 費用500円

定20人(先着順) 持ノルディックポール(貸出有)