



夏 安曇野市

2012.11.21

contents

市民運動会・・・・・・	2
教育委員会・明科公民館が移転・・	
今から準備 税の申告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
安曇野検定クイズ2	2

穂高人形の 世界を体験

穂高人形 体験ワークショップ 10月 21日 穂高交流学習センターみらい (関連記事 11 ページ)

2012 市民運動会

応援にも熱が入ります (新屋区)

14種目の競技に1,500 人が参加。各テントには 応援の横断幕が張られ、 会場では熱戦が繰り広げ られました。

> 連続して跳ん だ回数が得点 として加算さ

> れる「一発逆

転みんなでジ

ャンプ」

毛布と竹で応急担架 を作ってゴールを目

消防団の法被を着てリレーする

「火事場へ急げ」(堀金地域)



2012

指す「備えあれば」



綱引きの掛け声にも 力が入ります

全地区公民館が紅白 に分かれての騎馬戦 「天下分け目の決戦」

市民運動会

10月14日、21日、市

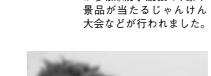
内5地域では恒例の市民運 動会が行われました。秋晴

れの空の下、熱い戦いと笑 顔がこぼれた各運動会の様

子をカメラで追いました。

県民豊科運動広場

13種目の競技に2.000 人が参加。騎馬戦や応急 担架を作る競技などが行 われました。





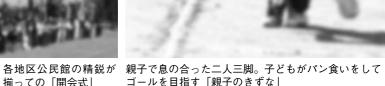
龍門渕公園運動広場

13 種目の競技に 1,200 人が参加。親子競技や、豪華

各地区公民館から、男性5人ずつ出 場して行う「綱引き」



揃っての「開会式」



堀金地域

堀金小学校

12種目の競技に1.350 った種目やニュースポー



競技の合間に、家族や仲間

人が参加。ラグビーボー ルやテニスラケットを使 ツなど多彩な競技が行わ れました。



10 人一組でボールを 送る「宝を運び出せ」

三郷文化公園

12種目の競技に1,200 人が参加。恒例の地区公 民館対抗種目のほか、本 年は特産のリンゴの収穫 箱を使った競技も行われ ました。



と腹ごしらえ

運動会に参加して

各チームが一斉に競技する「綱引きトーナメント」



参加しやすくするため 競技内容や会場設営方 法を見直しました

市スポーツ推進委員 小泉地区公民館長 塩原昭一さん (明科・南陸郷区)

- 年度は準備の負担を減らすために、競技内容 や会場設営方法を見直し、簡素化しました。 各地区公民館の役員にも事前の準備を手伝っても らい、多くの地域の皆さんの協力で開催すること ができました。大勢の地域の皆さんが参加できる イベントは少なくなってきており、住民同士の交 流を深めるためにも、今後も継続していきたいで すね。



さまざまな世代の人と 触れ合うことができる 大切な場です

高山秀彦さん(右) 赤羽正光さん(左) (豊科・本村区)

近 所に住みながら久しぶりに会う人もいて、 運動会は、同世代や、さまざまな世代の 人と触れ合うことができる大切な場だと感じて います。地区公民館役員の皆さんは毎年の選手 集めに苦労していますが、若い人も積極的に参 加してもらえればと思います。



白熱した「地区対抗男女混 合リレー」



毎年、仮装して競技に参加 する人も



特産のリンゴの収穫箱を使った「りんご コンテナ早積みリレー



3世代が一緒に競技する「仲間を集めて Finish (フィニッシュ)」

明科複合施設が 部完成 12 月から使用を開始

ら使用を開始します。明科公民館の利用申し込みや事務室が変11月末、現在の明科総合支所の北側に一部完成し、12月25日か明科総合支所と明科公民館の機能を合わせた「複合施設」が、 更になります。 明科公民館の利用申し込みや事務室が変合支所の北側に一部完成し、12月25日か 置

V

教育委員会は現在の明科公民館へ移転

堂を残し、 12 月 25 日 11 月 12 日 します。 行います。 科公民館の講堂を除く全室が貸 25年9月まで引き続き貸し館を は、新しい講堂が完成する平成 科複合施設へ移転します。 は、現在の明科公民館に移転し し館休止となっています なお、 移転に伴う改修工事のため、 明科総合支所内の教育委員会 現在の明科公民館講堂 現在の明科公民館は講 月 12月25日 (火) から、 から事務を開始 現在の明 に明

移転後の教育委員会各課の 問い合わせ先(12月25日~)

住所 安曇野市明科中川手 2914 番地 1 学校教育課 **Ⅲ**62·0133 **№**62·5721

Ⅲ62·3521 教育相談

社会教育課 E62.4565 FM62.3525

文 化 課 **⊞62⋅3090**

●明科複合施設(総合支所・明科公民館)の配置図



●公民館使用料 (表)

階	部屋	午前9時~ 正午	午後1時~ 午後4時	午後4時~ 午後7時	午後7時~ 午後9時30分	
	和室 1	600円	600 円	600 円	600円	
	和室 2	600 円	600 円	600 円	600円	
	※和室 1·2	800 円	800 円	800 円	800 円	
1階	和室 3	300 円	300 円	300 円	300 円	
	調理実習室	2,000 円	2,000 円	2,000 円	2,000円	
	創作室	1,000 円	1,000 円	1,000 円	1,000円	
	講堂	3,000 円	3,000 円	3,000 円	3,000円	
	会議室 2	600円	600円	600円	600円	
2階	講義室 1	800 円	800 円	800円	800 円	
	講義室 2	800円	800円	800円	800 円	
	※講義室 1·2	1,000 円	1,000 円	1,000円	1,000円	

- ・※印は両部屋をつなげて同時に使用した場合の料金となります。
- ・上記のほか、冷暖房(時間帯1単位当たり)やオーディオ等を使用する場合は、別 途使用料が必要になります。
- ・講堂使用料の変更はありません。新講堂の使用開始は平成25年9月以降となります。
- ・会議室3をご利用する場合は、お問い合わせください。

明科複合施設(総合支所・公民館)の 問い合わせ先(12月25日~)

安曇野市明科中川手 6824 番地 1 表 E62·3001 FM62·4747

公民館 皿62・4605 風62・5894

いきます 用料は表のとおりです。 広報の誌面等でお 公民館までお問い合わせくださ 利用方法や設備など詳細は明科 新施設の概要などは、 知らせを 施設の 順次

できる部

屋と

間明科総合支所 明科公民館 (EL) 4605 (EL) 62.589 (E) 62 3 0 0 1 (代) FAX 62 4 7

でと変更ありません。新公民館

明科総合支所の業務はこれま

12 月 3 日

(月)午前8時30分か

からの利用の申し込みは、 (土)を予定しています。

5 日

の貸し館開始は、

平成25年1月

ら受け付けます

日(火)から事務を開始します。 所と明科公民館が移転し、12月25

明科複合施設内に明科総合支

・し込みは12月3日から受け付けます。明科公民館の施設利用の

11 月末一部完成予定の明科複合施設(11 月9日)

▶教育委員会事務局 (現明科公民館) の配置図



家庭から出るもえるごみの 約4割は生ごみです 生ごみ減量化器具を 使ってみませんか?

市ではもえるごみの減量を積極的に進めています。特にその ほとんどが水分である生ごみの減量を推進しています。そこで、 生ごみの水切り器具を使うことによるもえるごみの減量効果 と、普及のための器具の使いやすさを検証するため、生ごみ水 きり器具「生ごみカラット」と「しぼりっ子」のモニターを募 集します。

- **●対象者** 次の①から④ (生ごみカラットについては⑤も含み ます)までの要件をすべて満たしている人
- ①市内在住の人
- ②穂高総合支所まで器具を取りに来ることができる人
- ③1年間器具を使い、年に4回(3カ月ごとに1週間)自分 のはかりで生ごみを計量することができる人
- ④アンケート等に回答できる人
- ⑤「生ごみカラット」の使い方説明会に参加できる人
- ●募集数 各器具とも 25 人 (先着順)
- **●申し込み方法** 11 月 26 日 (月) から 12 月 3 日 (月) まで (受 付時間:午前8時30分から午後5時、土日を除く)に電話で お申し込みください。氏名、住所、電話番号、希望する器具 をお伝えください。
- **●その他** モニター協力者には期間終了後、器具を提供します。

モニター対象容器



生ごみカラット 水切りした生ごみを風通しのよ い状態で保管する容器です。生 ごみが半乾燥となり、腐敗臭が しません。



しぼりっ子 やわらかい材質で流しの三角コ ーナーとして使いながら、生ご みの水分を簡単に絞ることがで きます。

問い合わせ・申込先

穂高総合支所内廃棄物対策課(**囮82·3131**代**囮82·6622**)

し、新たに宮澤豊弘氏が選任さ教育委員は野本教子氏が退任教育委員は野本教子氏が退任館長がそれぞれ決まりました。 定資産評価審査委員、 れました。 任期満了に伴う教育委員、固 任期は平成24年11月 明科公民

美佳氏が再任されました。任期みかり固定資産評価審査委員は神戸 年11月8日までの3年間です。 は平成24年11月9日から平成27

教育委員 宮澤 豊弘

は平成24年11月1日から平成26 年10月31日までの2年間です。

■行政委員会 新委員と明科公民館長を紹介します

の4年間です。 9日から平成28年11月8日まで

郁子氏が再任されました。 任期 明科公民館長には浅見

豊科近代美術館に、小川大系(穂 となる基幹美術館と位置付ける 振興計画で市の文化活動の拠点 ました。 工事予定地で行われ、 工事予定地で行われ、関係者70工式が10月23日、美術館東側の型科近代美術館の増築工事起 工式が10月23日、 人が出席し工事の安全を祈願し 今回の工事は、 市文化 現在、 高出身)

|豊科近代美術館増築工事始まる

運搬車の車寄せを整備します。 床面積約706平方以、 庫」「企画展示室」のほか作品 る建物は鉄骨2階建てで、 めの施設を整備します。増築す 術品などを集約し、活用するた

市の各施設で収蔵する美 の彫刻作品をはじめ 「収蔵 延べ

図 り、 します、 進し、市民の交流の場としたい」 化活動の拠点として機能充実を 予定です。 財源には合併特例債などを活用 とあいさつしました。 工事費は2億37 魅力あるまちづくりを推 完成は平成25年8月の 宮澤市長は「市の文 0 0万円で、

起工式であいさつをする宮澤市長

●説明今日報

新たな制度への移行につい

て

た。

市では、

線引き制度廃止後の

に廃止される見通しとなりまし き制度」が来年1月下旬をめど 市計画法によるいわゆる

「線引

問豊科総合支所内都市計画課

1代 172:3569

度の基本ルー

ルになっていた都

す。

説明会を下記の4会場で行いま

豊科地域の皆さんを対象とした

わたって豊科地域の土地利用制

昭和46年5月から約40年に

■豊科地域の線引き制度廃止に伴う市民説明会を開

一一一	刀女	山作	
開	催	日	場所
11月	29日	(木)	細萱公民館
12月	3日	(月)	真々部公民館
12月	5日	(水)	豊科ふれあいホール
12月	11日	(火)	小瀬幅公民館

※時間は午後7時から開催

市の都市計画の基本方針を記した 「都市計画マスタープラン」

7 広報 あづみの 2012.11.21

おむつ使用証明書の発行 医療費控除|

確定申告の際に医療費の明細書を作成し、おむつ購 入の領収書と一緒に「おむつ使用証明書」を添付する ことで、医療費控除が受けられます。証明書の発行を 希望される場合は、各総合支所内市民福祉課へ気軽に お問い合わせください。

- ●対象者 6カ月以上寝たきり状態にある人。または同 様の状態と認められる人で、医師がおむつの使用が 必要であると証明した人
- ※初めて控除を受ける場合、おむつ使用証明書は、主 治医が作成し交付します。
- ※2回目以降は、介護保険の主治医意見書で、おむつの 必要性が確認できる場合に、市が発行する「主治医意 見書の内容確認をした書類」でも控除が受けられます。

対象者認定書の交付 **潼害者控除**

身体障害者に準ずる者などとして、確定申告または 市県民税申告時に所得控除を受けられる「障害者控除 対象者認定書」を交付します。なお、交付された「障 害者控除対象者認定書」の原本は大切に保管し、申告 時には提示か写しを添付してください。また、要介護 3以上で、すでに障害者控除を受けている人の中には、 特別障害者控除に該当する場合もありますのでお問い 合わせください。

- ●対象者 要介護認定を受けている年齢65歳以上で、 下記の表にあてはまる人
- ※直近の認定調査票・主治医意見書等をもとにした障 害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)または認 知症高齢者の日常生活自立度で判断します。
- ●申請方法 「障害者控除対象者認定申請書」に必要事 項を記入の上、各総合支所内市民福祉課に提出して ください。申請書は市ホームページからもダウンロ ードできます。

	●平成 24 年 12 月 31 日現在の介護認定状況							
		状態						
	障害者 控除	①要介護 1 以上の人 ②日常生活を遂行する能力の中で、体幹の機能障害が あり全般的に不安定さが見られ、生活の一部につい て部分的介護を要する人						
	特別 障害者 控除	①要介護3以上の人 ②日常生活活動の食事、排せつ、着替えのいずれにおいても介護者の援助を全面的に必要とし、1日中ベットの上で過ごす状態である人						

- 問おむつ使用証明書に関すること 各総合支所内市民福祉課市民福祉担当
- **間**障害者控除に関すること 穂高総合支所内高齢者介護課介護支援係 (配82·3131 代) FAX81·1237)

定申告の際に領収書

必要です。コピー 確 みでは控除の対象になり や明細内訳書 ま

 \mathcal{O} が

 λ

療費の明細書を作成します

医

右ページの記入例を参考しは下の図のとおりです。日

明細書

を

1年間に支払った

た

医療費控除額の計算方法の流

ます。

- 1 ・ 明組書

●医療費控除額の計算方法

される金額 (注1) 満の人は、その金額の5%) (注 1)

(注1) 生命保険契約などで支給される入院費給付金や、健康 保険などで支給される高額療養費などの金額です。

県民税額に影響する場合がありま る必要がない場合であっても、 ることになります。 税庁ホ 「医療費の その際は市県民税の申告を

 Δ 明細書」 \sim ージからダウンロ 0) 様式は

市

72 3

(H)

間豊科総合支所 は所定の せん。 b Oでなくても構 民稅課

提出します ができます。

医療費控除を受けるには?

保管しまし 支払った医療費の領収書を ょう

(原本)

n

万円 (ただし、その年の =

医療費控除額

3 入れ、 てくださ 確定申告書を作成し、

付けた封筒に、医療費の なお、 「24年分医療費の明細書」をはり 確定申告書と一 所得 税で医療費控除を 緒に提出 領収書を

玉

可能です。領収書を入れる封筒用紙に記入して提出することも た、 任意 ま \mathcal{O}

医療費控除とは?

相談会場は大変混雑します。

本年度の市県民税

所得税の申告期間は2月18

日から3月15日までです。

申告期間が終了間近になると

早めに申告を済ませましょう。

今から準備しておき、

せん。 療費控除額が戻るものではあり 所得額から控除することができま 納税者本人、 実際に支払った医療費や、 そ 図の計算方法による金額を の納税者が支払 する親族に対する医療 または本 った場 人と生計 合 費

要としないも

のなどは対象になり

【対象にならな

八間ドック、予防接種、

、美容整形

通院時のガソリ

ン代など

予防のための費用や日常生活用品

治療を受けるために直接必

●明細書の記入例 ※所得金額の合計が 2,300,000 円の場合の記入例です。

対象となる医療費は?

医師などによる診療・治療の費

平成 24 年分 医療費の明細書 住所 安曇野市豊科 4932-46 この明細書は、申請書と 一緒に提出してください。 氏名 安曇 太郎 うち牛会保険や社会保 続柄 病院・薬局などの所在地・名称 医療を受けた人 支払った医療費 2 太郎本人 ○○病院○○市○○ 87,000 0 花子 妻 □□医院□□町□□ 154.000 60,000 △△薬局△△市△△ 9.000 0 ※記入しきれない場合は、「別紙 明細」と記入し、別紙は封筒 に入れてください。A・Bに は別紙分も含めた合計を記入 します。 (3) 合 250.000 60.000 計 ※上の明細については、適宜の用紙に記載の上、同封して提出していただいても差し支えありませた。 【控除額の計算】 支払った医療費 Α 250,000 д (申請書第二表の「所得から差し引かれる金額 に関する事項」欄の医療費控除に転記します。 В 60,000 д 補填される金額 (赤字の時は0円) 190.000 円 申請書第一表の「所得金額」欄の合計を転記します。 C (注) 次の場合には、それぞれ次の金額を加算します。 ・退職所得及び山林所得がある場合……その所得金額 ・ほかに申告分離課税の所得がある場合……その所得 D 🛓 所得金額の合計額 2,300,000 H なお、損失申告の場合には、**申告書第四表(損失申告用**)の 赤字の時は0円) 115,000 円 Е $\boxed{\mathrm{D}} \times 0.05$ 「4 繰越損失を差し引く計算」欄の⑧の金額を転記します。 Eと10万円のいずれか 100,000 円 少ない方の金額 /申請書第一表の「所得から差し引かれる金額」欄の G 医療費控除に転記します

用や、

診療・治療に必要な医薬品、

医療用器具の購入費などが対象に

なります。

美容目的や健康維持、

※医療費の領収書をこの封筒に入れてください。 確定申告書、給与所得の源泉徴収票は、この封筒には入れないでください。

●明細書の記入方法

- ①1月1日から12月31日までの1年間に支払った医療費を、医療を受けた人ごと、 病院ごとに集計します。
- ②保険契約や健康保険で支給される給付金や高額療養費なども忘れずに記入します。
- ③支払った医療費、保険金などで補てんされる金額の合計額をそれぞれ計算します。
- ④明細書右下の計算式に当てはめて、医療費控除額を計算します。

9 広報 あづみの 2012.11.21



リオ大会に向け再始動

10/25 桶口政幸選手パラリンピック出場報告

9月に行われたロンドン・2012パラリン ピックの陸上競技(車イス)に出場した樋 口政幸選手(豊科)が10月25日、宮澤市 長を表敬訪問し、県安曇野庁舎で大会の様 子などを報告しました。大会では800気で 14位、フルマラソンで13位の成績でした。 樋口選手は「外国選手の本番での強さを肌 で感じた。力を付けて次の大会も出場した い」と話しました。宮澤市長は「市民に期 待と感動を与えてもらった。次も頑張って ほしい」とねぎらいました。今後はトラッ ク競技に専念するという樋口選手。次回の ブラジル・リオデジャネイロ大会では日本 人初のトラック競技決勝進出を目指します。



地域文化の振興を願って

11/3 第13回安曇野の自然と文化を考える会発表会

第13回安曇野の自然と文化を考える会発 表会(平田進彬会長)が、11月2日から4 日まで碌山公園研成ホールで開催されまし た。この発表会は、会員相互の研さんと地域 文化の振興を目的に行われているものです。会 場では、絵画や彫刻、写真、華道、昆虫の標本 などさまざまな作品約280点が展示されま した。今回は碌山美術館の建設や運営に貢 献された所四出男先生の特別企画展も同時 に行われ、多くの人が訪れていました。

戦国時代の武将に変身

10/21 ワークショップ 「穂高人形の鎧を着てみよう」

小学生を対象にした「穂高人形の鎧を着てみよう」 と題したワークショップが10月21日、穂高交流学習 センター「みらい」で行われました。この催しは市内 各地のオフネを紹介する「安曇野のお祭り展 I 」(安 曇野のお祭り展実行委員会主催)の関連イベントとし て行われたものです。当日は、13組15人が参加。穂 高人形保存会の会員の皆さんが、穂高神社の御船祭り で飾られる穂高人形の着物や鎧を、子どもたちに着付 けました。戦国時代の武将姿になった参加者と家族は、 会場に展示された穂高人形を背にそれぞれ記念写真を 撮っていました。伊達政宗の鎧を着た西尾耕太くん(豊 科南小2年)は「かっこうよく着ることができまし た」と鎧姿に満足そうでした。また、高野真穂ちゃん・ 敦士くん (穂高北小2年) の父親の愼一さんは「子ど もたちが地域の伝統行事に興味をもってもらえば | と 話していました。

「安曇野のお祭り展I」は豊科郷土博物館では12月 2日まで、豊科・穂高両交流学習センターでは12月1 日まで行われています。













秋晴れの下 20頭が疾走

10/13 第 44 回安曇野観光草競馬大会

第44回安曇野観光草競馬大会(安曇野競馬愛好会 主催)が10月13日、穂高牧の市営牧運動場で開催さ れました。この日は、市内や県内外から競走馬やポニー など約20頭が出走しました。

秋空の下、競走馬の迫力ある走りと、ポニーのかわ いらしい走りにレースごとに観客から大きな声援が送 られていました。また、会場には小動物のふれあい広 場やポニーの乗馬体験も設けられ多くの家族連れでに ぎわいました。

毎年乗馬体験を楽しみに来ている横内桜都弥くん (穂高有明・7歳)と妹の虹々菜ちゃん(5歳)は「馬 に乗ったら、パパより身長が高くなった」とうれしそ うに話してくれました。また、馬が好きで、塩尻市の 高ボッチから佐久市望月まで、1年中あちこちの草競 馬を見て回っているという村上昌一さん・咲子さん夫 妻 (穂高) は「今日は、親せきの馬が出場しているの で応援したい|とレースを見守っていました。



篠ノ井線と明科駅が110周年

10/13 「篠ノ井線 110 周年号」出発式

記念列車「篠ノ井線110周年号」が10月 13日、IR 塩尻駅 - 明科駅間で運行され、明 科駅で出発式が行われました。当日は、宮澤 市長が一日駅長を務め、記念列車に出発の合 図を送りました。記念列車には昭和61年ま で使われていた旧型の車両が使用され、集 まった多くの鉄道ファンなどが写真を撮って いました。明科駅は1902年(明治35年)6 月15日に開業、同年12月15日には篠ノ井 線全線も開通し、本年110年を迎えました。 地域の重要な公共交通機関として利用されて きた篠ノ井線と明科駅。平成26年の北陸新 幹線金沢延伸により、明科駅は長野から安曇 野をつなぐ主要な駅として、また、市の東の 玄関口としてその役割が期待されます。



色とりどりの光に包まれる

11/7 国営アルプスあづみの公園「Ring Ring Magic」

国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高 地区)のイルミネーションが11月3日から 来年1月6日まで行われています。(点灯時間 16:30~21:00)7日の取材時には会場に多く の人が訪れ、色とりどりの光の競演に歓声が響 いていました。また、市内では次の会場でも イルミネーションが冬の夜を彩ります。

- ・八面大王足湯 光の安曇野伝説 12月1日~1月31日(点灯時間17:00~22:00)
- ・ビレッジ安曇野 Azumino. 光のページェント 12月1日~1月31日(点灯時間17:00~23:00)
- ・穂高神社 安曇野神竹灯

12月7日~9日(点灯時間16:00~21:00)

11 広報 あづみの 2012.11.21

2012.11.21 広報 あづみの 10

服装 定員

運動できる服装、

運動用

25 組

(先着順)

を含む) 参加料

平成25年安曇野市成 、式を開催

EL 62

62 35 25

社会教育課社会教育係

問い合わせ先

場所 午後2時開式 平成25年1月13日(日) 安曇野スイス村サンモ

※会場には十分な駐車場があり 対象 学校等を卒業後転入し、 せん。乗り合わせなどにご配慮 を有する人。 年10月1日現在安曇野市に住所 人で、 成5年4月1 ッツ(豊科南穂高3800 いる人もしくは、 平成4年 市内の中学校を卒業して 日までに生まれた 4 月 2 日 他市町村の中 平 成 24 から平

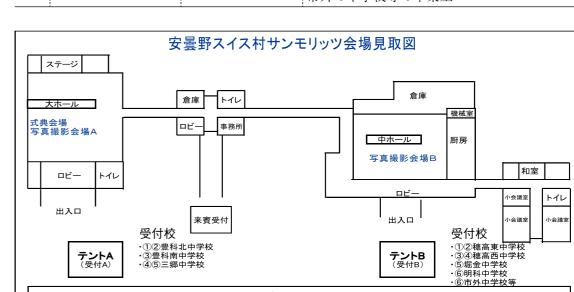
※参加者多数のため、 ください 指示に従ってください は混雑が予想されます。 写真撮影時

係員の

□受付時間と写真撮影時間

受付A(大ホール)≪豊科北中学校、豊科南中学校、三郷中学校卒業生≫						
受付時間	写真撮影	学校(クラス)				
11:45 ~ 12:15	12:25	豊科北中学校卒業生(1~2組)				
12:00 ~ 12:30	12:40	豊科北中学校卒業生(3~4組)				
12:15 ~ 12:45	12:55	豊科南中学校卒業生(全組)				
12:30 ~ 13:00	13:10	三郷中学校卒業生(1~3組)				
12:45 ~ 13:15	13:25	三郷中学校卒業生(4~5組)				
	受付時間 11:45 ~ 12:15 12:00 ~ 12:30 12:15 ~ 12:45 12:30 ~ 13:00	受付時間 写真撮影 11:45 ~ 12:15 12:25 12:00 ~ 12:30 12:40 12:15 ~ 12:45 12:55 12:30 ~ 13:00 13:10				

受付B	(中ホール)≪穂高東	中学校、穂高西中学校	交、堀金中学校、明科中学校、市外中学校卒業生≫
	受付時間	写真撮影	学校(クラス)
1	$11:45 \sim 12:15$	12:25	穂高東中学校卒業生(1~3組)
2	$12:00 \sim 12:30$	12:40	穂高東中学校卒業生(4~5組)
3	$12:15 \sim 12:45$	12:55	穂高西中学校卒業生(1~2組)
4	$12:30 \sim 13:00$	13:10	穂高西中学校卒業生(3~4組)
(5)	12:45 ~ 13:15	13:25	堀金中学校卒業生(全組)
<u></u>	13:00 ~ 13:30	1 3./111	明科中学校卒業生(全組) 市外の中学校等の卒業生



平成 24 年成人式

文门	文刊A(人ホール)《宣暦北中子仪、宣暦前中子仪、二郷中子仪平未生》							
		受付時間	写真撮影	学校(クラス)				
① 11:45 ~ 12:15		$11:45 \sim 12:15$	12:25	豊科北中学校卒業生(1~2組)				
(2	2)	$12:00 \sim 12:30$	12:40	豊科北中学校卒業生(3~4組)				
3		$12:15 \sim 12:45$	12:55	豊科南中学校卒業生(全組)				
(2	4)	12:30 ~ 13:00	13:10	三郷中学校卒業生(1~3組)				
(5)	12:45 ~ 13:15	13:25	三郷中学校卒業生(4~5組)				

駐車場

飯沼正明講座豊科の先人を学ぶ

や耳などからの情報を頭で判断

-ション能力は、

目

身体を動かす過程をスムーズ

親子体験会 参加者募集

配2・4565 M2・3525
社会教育課スポーツ振興係

コーディネーショントレーニング

された飯沼正明について学びま 界記録を作り「世紀の鳥人」と称 す。なお、全2回の出席を原則と 最初の長距離高速通信飛行の世 豊科細萱に生まれ、 TEL 72 · 2 1 5 8 FAX 73 · 日本航空史 3·6401

> 場所 3 時 30 分

豊科公民館

大会議室

対象者

ウインドウズXP、

sta、7のいずれかのパソ

確認されています。

が広く古墳時代の集落であったことが

これらの調査から、

明科総合支所周辺

【第1回】 ●内容と日程 対象

小学校1年から4年生ま

での子どもとその保護者

場所

三郷公民館

講堂

講師

日本コーディネーショ

ン

ニング協会公認講師

人100円

(保険料

 ∇

日時

12 月 13 日

 $\widehat{\uparrow}$

午後7時

●受講料

600円+別途テキス

3日間すべてに出席できる人 る程度操作ができる人。また、 コンを持参でき、文字入力等あ 日時

12月9日 (日)

午前10時~11時30分

く体験してみませんか。

ける、

わゆる運動神経をよく

ニングです。親子で楽し

巧みな動き、多様な動きを身に付

に行う能力です。

皆さんの身体の

講義「神風号の飛行士飯沼正明と その時代」

▽ 場 所 8時30分 豊科公民館 大会議室

第2回

定員 講師

12 人

田中さおり

さん

●申込方法

11 月 28 日 (先着順)

水

午前

19 日 $\widehat{\pm}$ 午前10時

受け付けます。

8時30分から豊科公民館窓口で

▽日時

●申し込み

11 月 27 日

火

から

11 月 30 日

(金) までに電話でお

平日の午前8時3分から午後5 申し込みください。受付時間は、

講師

高原

●持ち物

飲み物、

タオ

ル

筆記

用具等

上履き

飯沼飛行士記念館

飯沼飛行士記念館の説明および見学

▽ 場 所 南穂高3888) 信濃史学会員

(豊科



カマド周辺から出土した土器

です。それぞれの会場へお越し 事前申し込みは不要 再発見!安曇野の文化

●受講方法

ください

11123900

町遺跡の発掘

参加者募集パソコン年賀状講座

(明科中川手)

過去に4回の調査が行われています の竪穴住居が2軒見つかっています。 で発掘調査が行われました。 今秋、公共施設建設に先立ち、この遺跡 っている、古墳~平安時代の遺跡です。 栄町遺跡では、 栄町遺跡は明科総合支所周辺に広が 約120㎡の範囲から、 今回の発掘も含めて 古墳時代 調査の結

入った年賀状を作る方法を学びま

市販ソフトを使って絵や写真の

四72・2158 四73・6401 豊科公民館

日時

12 月 11 日

火

13 日

の3日間 午後1時30分

れます。 営前夜でもあり、 建てられた古代寺院である明科廃寺造の規模です。この時期は7世紀後半に 栄町の古墳時代集落は市内でも屈指 当時の繁栄がしのば

13 広報 あづみの 2012.11.21

東穂高禁酒会と 悪高交流学習センター・ 111 M82・0 - M82・0966

穂高地域の思想や教育活動史

山美術館協力監修により開催しま 塾について紹介する展覧会を、 輩出した、東穂高禁酒会と研成義 一時代を築きさまざまな逸材を

会期 「みらい」で再開催します。皆さ 広く知っていただくために、 域の歴史や人物を市民の皆さんに を得た展覧会と同じテー んのご来場をお待ちしています。 今年春に同美術館で行い高評価 水 12 月 7 日 金) マで、 今回 地

●場所 ・みらい展示 穂高交流学習セン ・交流ギャ タ

● 休館 時間 1月4日 (金) 木曜日、 午前9時(12 月 27 日 午後9時30分 木

観覧料 無料

■展示説明会 12月 「みらい」の展示ギャラリ 員による展示解説を行います。 後1時30分から、 碌山美術館職 16 日 $\widehat{\mathbb{H}}$ 午



参加者募集 自然体検交流センター・せせらぎ 風風62・6667

日時 にご参加くださ ワサビ漬け作り体験会を開催し 体験してみたい人は、 12 月 15 日 $\widehat{\pm}$ 気軽

場所 午前10時~正午 自然体験交流センタ

●対象者 せせらぎ 市内在住者 ホール・調理室

持ち物 ラム) 能な人)・前掛け・ずきん ち帰りのワサビ漬け約20 ぬぐい)・持ち帰り用容器(持 包丁・まな板(持参可 手

費用 ・酒かす 材料費500円 ·調味料) ・(ワサビ

●募集人員 申し込み で自然体検交流センター・せせ らぎへお申し込みください ス(氏名・住所・電話番号を明記) 館するか、もしくは電話、ファ 10時から受け付けますので、 12月1日 (土) 30人 (先着順) 午前 来 ク

加をお待ちしています。 みましょう。 お話とジャズの音色を一緒に楽し 子どもから大人までみんなで、

場所 午後 時30分~

対象 学習施設「ひまわ ホ 小中学生、 ル _ 般。 幼児は

出演 保護者と一緒に参加してくださ おはなしカーニバル、

ばりの会、四つ葉のクロ モダン・デュークス

60人(事前申込みは不要)





日時 『設「ひまわり」ハーモニ明科子どもと大人の交流 12月15日(土) 大勢の皆さんのご参





クリスマスジャズとお話で楽しむ 1EL 62 • 1 2 2 FAX 62 明科図書館 4

蝉しぐれ かすすめの一冊

S

無料





合同展覧会の開催穂高東・西中学校美術部

に展覧会を開催します。 中学生の作品に触れることを目的 美術部の交流と、また地域の皆さ 穂高東中学校と穂高西中学校の 普段鑑賞する機会がない

日時 午後4時まで) 午前9時~午後5時 12月1日(土)

第 1 回

水鳥の観察

学生や親子での参加も大歓迎です。 が、1回のみの参加も可能です。

場所

豊科郷土博物館学習室

11 時

●申し込み

11 月 27 日

火

も学ぶことができます。全3回です

●日時

3 月 16 日

 $\widehat{\pm}$

午前9時

第 3 回 場所

野鳥写真の撮り方

明科廃線敷

この講座では、野鳥の撮影方法

散策を楽しみながら、

野鳥観察を

時

冬は、野鳥観察のシー

-ズンです

日時

2月16日 (土) 午前9時

第 2 回

里山の野鳥観察

持ち物

カメラ・

観察用双眼鏡

服装

暖かい服装

70 円

(保険料)

脳 M M 72・5672 ・ 豊科郷土博物館 ・ 5672

冬の野

鳥観察会と野鳥撮

しませんか。

●日時

1 月 19 日

 $\widehat{\pm}$

午前9時

月 17 日

(木)の間に、

郷土博物

館へ電話でお申し込みくださ

い。受付時間は午前9時から午

●定員 講師

20人 (先着順)

丸山隆さん(信州野鳥の会)

※詳細はお申し込みの際、

12月の図書館催し

図書館映画上映会(入場無料)

「人間になりたがった猫」 劇団四季ミュージカル 2009年 日本

多目的交流ホール

世界名作アニメ「ピノキオ」

●場所 豊科交流学習センター「きぼう」

おりがみの部屋

●場所 中央図書館

●場所 堀金図書館

おはなしのへや

児童コーナー

10:30~(乳幼児対象)

中央図書館 ●日時 19日(水)16:15~

堀金図書館 ●日時 19日(水)16:15~

ドキドキ・ワクワクお話の世界

◇ 中央図書館 おはなしのとびら

中央図書館おはなしのへや 5・12・19・26 日 (各水曜日)

◇ 中央図書館 おはなしとしょかん

中央図書館おはなしのへや

(クリスマス会)

(クリスマス会) 豊科図書館多目的室

豊科図書館多目的室

◇ 三郷図書館 クリスマス会

◇ 堀金図書館 おはなしのへや

堀金図書館児童コーナー

三郷公民館講義室

多目的交流ホール

開場 18:30 上映 19:00 ~

穂高交流学習センター「みらい」

開場 10:00 上映 10:30 ~正午

●日時 14日(金)

●日時 8日 (土)

場所

明科御宝田遊水池(現地

集合

解散)

碌山公園研成ホ

場所

●入場料

案内します。 土日は両校の美術部員が受付

講師

※水曜日は休館 15日(土) 10:30~(乳幼児対象) 11:20 ~ (幼児以上対象) ◇ 豊科図書館 ちいさいたんぽぽ (最終日は 14日(金) 11:00~(乳幼児対象) 日日日 ◇ 豊科図書館 おはなしたんぽぽ

井口喜源治記念館講演会

個M82・0769 9

て講演会を行います。 保ちながら老いるために~ とは何か」(「認知症 (いわゆるボケ症状) 人間としての尊厳を と題

●日時 午後4時 11 月 24 日 午後2時

●入場料 研成会会長 井口寛次さん 無料 井口喜源治記念館 (医療法人

●問い合わせ先 館 (風2・5570) 碌山公園研成ホ 井口喜源治記念

女安曇野市図書館

景が浮かんできます。文四郎のま 写もきれいで読んでいて目の前に風

紹介する人 近野京子さん 藤沢

周平著

14 日 (金) 16:30 ~ (幼児以上対象)

8 日 (土) 10:30 ~ (乳幼児以上対象)

12日(水) 10:30~(乳幼児対象)

18日(火) 16:20~(幼児以上対象)

運命に翻弄されながらも大人になっ

ていく姿を描いています。

藤沢作品の名作の一

つでドラマや



変に巻き込まれ反逆の罪で切腹させ

られた父との別れ。家禄を減らされ、

幼なじみの仲間との友情、

そして政

切なごよりする。中で、隣家の娘「ふく」との淡い恋、中で、隣家の娘「ふく」との淡い恋、

苦難を乗り越えて成長して

物語

舞台に若き少年藩士

「牧文四郎」

自然豊かな海坂藩

(架空の

藩)



●定員 参加料

作者の詩情溢れる文が心に染み入り映画化もされましたが、原作からは すぐに成長する姿が爽やかです。 ます。また、海坂藩の美しい自然描

説ですが読みやすく、 時代小説は…という方にも長編小 再読したくなるおす ぐいぐい物語

人権と男女共同参画

青栁のり子

がありましたか?

れなければなりません。

ていくのではないでしょうか。

市男女共同参画コミュニケーター

安曇野市男女共同参画計画は、平成20年に

策定、翌年に推進条例が制定されました。この

計画を踏まえて、皆さんの自治会では何か変化

市民の意識調査によると、男女が平等でない

と感じられる分野に「社会通念・慣行・しきたり」 が挙げられています。少しずつは改善されてき ていますが、男女の人権の尊重と平等に向けて、

この「社会制度・慣行」について意識改革と見

安曇野の女性たちは、豊かな地域性を生かし、

慣習に縛られない新しい分野の先導者となり

一人の人間として、生き生きと活躍しています

このような時代背景の中、家庭での男女共同参

画は認識されるようになりました。共同参画計

画の理念を踏まえ、地域社会においても推進さ

そこで求められるのは、女性自身の参画意識

の改革ではないでしょうか。一歩前へ出なけれ ば始まらないと女性自身が感じ、行動に移すこ

とです。一人ひとりの意識の変化が共感を呼び、

より多くの女性の意志と行動が集まれば、少し

直しをすることが、大きな目標の一つです。

健三安

ピンター 畑 堀金総合支所豊豊料総合支所

加盟 ・ 回題高齢者介護課介護 ・ 図81・0760 図81・ ・ 図81・

日時 庭で役立つ介護食のお話しをしま 料理から作り変える工夫など、 介護食を作るポイント 12 月 4 日 火 や家庭 家

講師 大和純子さん (穂高病院

場所

穂高健康支援セン

タ

場所

対象者

午後

時30分

· 3 時

管理栄養士) 介護者および介護に関

時間は平日の午前8時30分から でお申し込みください。(受付 高齢者介護課介護予防係へ電話

参加費 定員 申し込み をお持ちの人 30人 (先着順) 無料 11 月 26 日 月

対象 から

受講料 受講できません。 のいらないようご協力ください。 なる人は、 1 5 0 0 円

持ち物 合わせ先 運転免許証・筆記用具 安曇野交通安全

問い

会を開催します。 免許更新者を対象に特定任意講習 この講習を受けると、更新時の講 安曇野交通安全協会では、運転

FAX 81

07

0 3

護予防係

者は受講する必要はありません。 後6時3分から7時) 午後7時~9時 12 月 6 日 未 (受付時間は午

習は免除されます。なお、優良運転

日時

6月6日までの間に運転免許を 12月7日から平成25年

※70歳以上の人・更新時に70歳に 別講習が必要なため

更新する人 穂高会館第2会議室

※おつり

会期 くか、 なお、

時間 12月19日 (水) 11 月 30 日 午前10時開会 ムページをご覧くださ

などは、 また、 ので、 予定しています。本会議や委員会 市議会12月定例会を次のとおり 議会ホー 気軽にお出掛けくださ どなたでも傍聴できます ムページでは、 5 0



議会事務局にお問 会議のライブ中継を試験的に行 ていますので、 会期日程など詳しく そちらもご覧くだ い合わせいただ

0

堀金総合支所 (予定) (3階)

の心を幼児期から養い、観光だけではなく、住 みやすい安曇野として全国にアピールできるよ う望みます。

皆さんは気軽にご相談ください 安がある人、また、そのご家族の 理や契約などに不安のある人、 知症や障害のため今後の生活に不 相談窓口を開設します。 市では、 (囮81・0760 風81・0703地域包括支援センター地域包括支援センタール域包括支援センターの無料相談のは、1000年間の無料相談のは、1000年間の無料相談のは、1000年間の無料相談のは、1000年間の無料相談のは、1000年間の無料相談のは、1000年間の無料相談のは、1000年間の無料相談のは、1000年間の表現では、1000年によりには、10 成年後見制度に関する無料 12月13日 (木) 時30分~ 民事法務協会の協力に 3時30分 お金の管 0 3) 認

申し込み (受付時間は平 に電話でお申し込みください 穂高健康支援センタ 12月7日 (金) まで

日時

12 月 6 日

 $\widehat{+}$

午前

午後

場所

午前10時~午後5時

午

-後1時

場所

成など、

関連する相談に応じます

日時

法人などの設立・変更・解散など

などの不動産の権利登記や、会社・

土地や建物の相続・贈与・売買

FAX 71 5

. 5 5)

間へ 登記・法律無料相談 司法書士による

相

談

の登記、裁判所への提出書類の作

場所

豊科公民館2階小会議室

定員

12 人

●申し込み

11 月 29 日 (先着順)

(木) 午前

9時から電話で受け付け

分から午後5時15分) 日の午前8時30

11 月 26 日

申し込み 活センタ 電話でお申 月 1 (**1** 35 · 1 5 5 6) 面接は予約制で から松本消費生

います。そのわずかな変化の積み重ねが、「社 会通念・慣行・しきたり」の変革にもつながっ し込みください 人権の擁護に配慮できる、自尊心と思いやり

内

日時 ださい この機会に相談窓口へお出掛け ます。借金問題でお困り 多重債務者無料相談会が開催さ 借金問題に、 んか。弁護士・司法書士による 12月12日 (水) 人で悩んでいま の場合は、

(松本商工会館1階) 松本消費生活セ

広告欄 広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします



龗中央経友会は

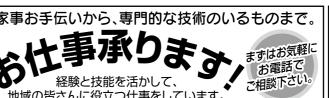
当組合では堀金烏川地区(扇町/下堀/倉田)・穂高柏原地区(久保田)で、 カシス・ラズベリーなどの果樹栽培を行い、地域の商業や工業とも連携し 地元農業の活性化を図る活動をしています

〒399-8211 安曇野市堀金烏川5064-7 TEL.0263-31-5105 担当/高木・田中まで



★広告掲載のお申し込みは、(株) 共立プラニング(回34・2515) まで

広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします



地域の皆さんに役立つ仕事をしています

草取り・草刈り・剪定・清掃・襖、障子張替など

(公社)安曇野シルバー人材センター

TEL.**72-5800** FAX.73-6484 安曇野市豊科5126-1

あづみ野法祥苑 三郷法祥苑 たかせ川法祥苑

あなたの大切な方のご葬儀を 心をこめてお手伝いします。

株式会社アステップ信外 冠婚葬祭互助会 センター 年中無休24時間受付

健

寄附・寄贈のお礼 【敬称略】 8/22~10/27

▷脇直基 10,000 円 ふるさと寄附「重 点プロジェクト」 ▷穂高ライオンズク ラブ会長 林順一 150,000 円 地域小中学校図書購入費として 川孝子 50,000 円 ふるさと寄附「水 のプロジェクト」 **▷左木康晴** ふるさと寄附「水のプロジェク ▷鳥羽泰子・鳥羽泰之 川端 康成の書 2 点 市へ ▷安曇野工業会 遠藤正壽 柿の木2本・さつき 苗木10本 堀金児童館へ ▷(有)中 信代表 宮川秀夫 木製案内板(山の 名称や標高が掲載された案内板) >安曇野市商工会明科支部青年 岡田進 絵本 明科北保育園と 保育園へそれぞれ2万円分ず ▷馬場田由起子 飯沼飛行士の写 真はがき3枚 飯沼飛行士記念館へ ▷(有)凌雲堂代表取締役 赤羽好三 額装「信濃の国」 市中央図書館へ



イズ」の答え

「ため

Ĺ

7

安曇野検定

ク

問題 1· 問題3…②

2

(4)

問 題 4 問題2::

などの もきれいで気持ちの良い公園にし お互いにマナ 公園は市民みんなの財産です 内公園の 行為が増えて -を守っていつまで レで破損 ・落書

(皿7:3111代 M7:3569) 園豊都市計画課公園緑地係

<u>ま</u>ち

10月分の空間放射線量

いずれの地点においても健康に影響のない値 でした。詳しくは、市ホームページをご覧ください。 圓糰生活環境課環境保全係(圓82⋅3131代) №82⋅6622)

測定地点	(マイクロシーベルト/時間)					
例足地無	10/2(火)	10/9(火)	10/16火	10/23火	10/30火	
本 庁 舎	0.12	0.10	0.09	0.10	0.11	
豊科庁舎	0.09	0.09	0.10	0.10	0.10	
穂高庁舎	0.09	0.09	0.08	0.09	0.10	
三郷庁舎	0.10	0.09	0.09	0.10	0.10	
堀金庁舎	0.09	0.09	0.09	0.09	0.10	
明科庁舎	0.09	0.08	0.09	0.09	0.09	
穂高健康 支援センター	0.10	0.10	0.10	0.10	0.11	

■=日時 陽=場所 冠=定員 圏=料金 ■=申し込み 問=問い合わせ

名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み・問い合わせ
地域での食の活動交流 をのぞいてみませんか	栄養士会中信支部が主催する、松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科教授の白戸洋先生とゼミナールの学生の講演会です。松本大学の地域活動から、地域での食の生かし方を見直しませんか。地域と先生、学生が考案した試食の無料配布もあります。	国:12月1日(土) 13:30~15:30 園:穂高健康支援 センター	园 :60人 团 :無料	国: 不要 固: 長野県栄養士会中信 支部 役員 柴田さん 皿73・5770 風73・5775 (堀金保健センター内)

平成 25 年 1 月 1 日から施行 家事事件手続法

家事事件手続法とは、家事事件の手続きを定める法律です。国民に利用しやすく現代社会に適合した家事事 件の手続きを定めるために新たに制定されました。

これにより、事件の当事者であれば家事審判事件の記録を見たり、コピーすることが原則として許可された

り、電話会議・テレビ会議システムを利用できるようになります。

家事事件の手続きについて詳しく知りたい人は、裁判所ウェブサイト

(http://www.courts.go.jp/) や家庭裁判所の家事手続案内をご利用ください。

■問い合わせ先 長野地方裁判所事務局総務課庶務係

 $(\mathbb{E} 026 \cdot 403 \cdot 2008 \mathbb{E} 026 \cdot 235 \cdot 4062)$

間本総務課庶務係 (**Ⅲ**71·2000 代) **Ⅲ**71·5155)

本 市役所本庁舎 😈 県安曇野庁舎 🗒 豊科総合支所 闊 穂高総合支所 🗧 三郷総合支所 堀 堀金総合支所 関 明科総合支所 🔞 穂高健康支援センター

●場所・連絡先・実施日

発活動を行っています

人防止と患者・感染者に対する差

スホ

ム 〒72 6 2 1

での間に社会福祉課か、

ル お プ ま

正しい知識を身につけ、

場所	電話番号	実施日					
豊科保健センター	72•9970	2月 4日 (月) 5日 (火) 6日 (水)					
三郷保健センター	77•9111	2月 7日 (木) 8日 (金) 10日 (日)					
明科保健センター	81 • 2251	2月12日 (火)					
堀金保健センター	73•5770	2月13日 (水)					
穂高保健センター	81 • 0711	2月14日(木)15日(金) 18日(月)19日(火)	_				

委員会では、

本年度「´AIDS、

の作成、

作業風景の上映や自主

製品の販売などを行いました。

市内在住か、

じた。 目を

それに伴い

県と県教育 ー」と定め Ο

8年に12月

「世界エイズデ

※昨年は事業所

作業で

0)

参加者全員での大きな絵画

いる O E S

をスロー

-ガンに11月25

O N :

エイズは続い

から12月1

感染症予防の啓

●申し込み・

ij

合わ

せ

月

から12月25日

火

通学する 応募資格

対象者には、 きなかった人も受診できます。 に肝炎ウイルス検診を行います 時間 費用 なお、 歳以上の節目年齢の人を対象 昨年度対象者で受診で 受診券が送付され 血液検査 3時30分

申し込み

昨年度対象者で受診

・ベント

56 · 61 込みが必要) に受診ができなかった人 を受けていない人 過去に肝炎ウ 66 · 71 歳) で、 し込みは不 ルス検査 昨年度 65

(囮8・0726 M8・0703) 回四健康推進課保健予防担当 ののである。

場所 日 程 成25年

電話でお申し込みください。

までに各会場の保健センタ

を希望する人は、1

月 18 日

(金)

※実行委員会は全部で6 催予定です 穂高健康支援セン

(皿8・0726 M8・0703) 問題健康推進課保健予防担当 世界エイズデー普及啓発週間 世界エイズデー普及啓発週間

フェスティバ 成25年7月 ル開催時

で楽しく過ごせる時間を作ること の人の参加をお待ち 実行委員を募集しています。 第1回実行委員会 を通して障害者(主に心の病を マに始まりました。 の理解を深め、 を企画してい しています。 みん タ 7 回開 多く な

フェスティバル実行委員を募集第4回地域で共に生きよう このフェスティ ルは、 イベ

市が認定した特定開発事業

まちづくりの目標像および基本方針に反しない内容の開発事業として以下の事業を認定しました。

事業者	木村 勇	安曇野不動産株式会社 代表取締役 等々力 政彦	塚田不動産株式会社 代表取締役 塚田 清光	ソフトバンクモバイル 株式会社 モバイルネッ トワーク本部 東京技術 統括部 基地局建設部 部長 吉川 充	株式会社等々力不動産 代表取締役 等々力 充		
認定日	平成24年9月6日	平成24 年9 月10 日	平成24 年9 月10 日	平成24 年9 月21 日	平成24 年10 月16 日		
事業地	穂高柏原5128番	穂高1347番1、1349 番、1355番4	堀金烏川5618番、 5619番	明科七貴6791 番1	穂高5493番1		
事業の目的	一般住宅	建売住宅(4戸)	建売住宅(5戸)	携帯電話無線基地局	建売住宅(3戸)		

週豊建築住宅課開発調整係 (Ⅲ72·3111 代) Ⅲ72·3569)

食べ過ぎに注意

乗る程度です。 は意外に少なく 手ばかり栄養法で確認

体を維持

するの

含むおかず

のことを言

「います。 ク質を多く

主菜と繊維質の

多

副菜の

応えア

ッ

プ

では、

大豆製品などのタンパ

「主菜」とは肉類や魚介類、卵類

菜を適量にす

うことになり

したが

って 上に使

の節約になるの

体内でインスリ

しまいがちです。

すると

調理することで油や調味料 ンパク質に脂を含む

さらにエネル ギ

に取る主菜の適量を に必要な量 してみまし 維質が多く、 脂などのエ 組み合わせで食べ わせることで、 野菜や海草類などの副菜類は

副菜につい 主菜と上手に組み合 食べ応えが を抑えること 0 あ

手 自 ば 分のの 食事量

思ったより少ない主菜の量 【主菜編】

生活習慣病である糖尿病(2型)の予防のポ イントは体の中で血糖値を下げる働きのある インスリンを節約することです。5月号で「手 ばかりで覚える自分の食事量」を紹介しまし たが、今回は1日に摂取する主菜の量を確認 してみましょう。皆さんもぜひ家庭で実践し てみてください。

糖尿病を予防する

NO.8 (全12回)

1日に摂取する主菜の適量



CQOK「食」で育む健康で豊かな人づくり



部では、乳製品を取り入れた料 理教室を開催しました。今回は、 その中から「彩りちらし」を紹 介します。



パプリカの赤色ご飯がサラダ感覚で、 お子さんにも好評です。

パプリカとスキムミルクの相性が抜群

彩りちらし

材料(4人分)

ŋ

いや

食べ過

砂糖……大さじ2 塩……小さじ1

作り方

- (1):ご飯は、ややかために炊く。
- ②: A を混ぜ、合わせ酢を作る。
- ③:キュウリは小口切りにし、チーズは1掌角に切る。
- 4:パプリカは種を取り、すりおろす。すりおろしきれな かった余りは包丁で細かく切る。
- ⑤:ボールに温かいご飯を入れ、スキムミルクと②、④の パプリカを汁ごと入れる。
- 6: ⑤に③を混ぜ、乱切りにしたゆで卵を散らしたらでき あがり。

間明科保健センター(明科総合福祉センター「あいりす!内) (E81.2251 FM81.2943)

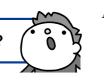
い冬の 備えは万全ですか

暮らしの

11 月末から3月にかけては、 凍結による水道管や水道メータの破損に注意!

急な寒波などで、気温がマイナス4℃以下になる と水道管が凍ったり、破裂したりします。冬季には 必ず凍結防止対策を心掛けてください。

Q. どんなところが凍結しやすいの?



A. むき出しになった水道管や、風当たりが強かっ たり、建物の北側に設置されたりしている水道管 や蛇口、水道メータなどが凍結しやすくなります。



◀袋に入れた発砲スチロール 材を入れて、水道メータの凍

Q. 効果的な凍結防止対策はある?



A. 水道管の露出部分に凍結防止帯や保温材などを 巻き、長期間使用しない時は蛇口を開いたまま不 凍栓を閉じるなどの対策を取ってください。水道 メータボックス内は、ビニール袋に入れた発砲ス チロール材などを入れると効果的です。(写真)

水道メータは市が貸与し、日常の管理は使 用者が行うことになっています。

凍結防止対策を行わずに水道メータを破損した場 合は、使用者の管理責任として弁償していただく 場合があります。

問豊上水道課管理係(**回**72·3111 代) **四**72·3176)

暖房器具を正しく使って火災予防

暖房器具による火災の原因の多くは使用者の誤使 用、不注意などによるものです。火災が多発する季 節にもう一度正しい使い方を確認しましょう。

問堀危機管理室消防防災担当



 $(\mathbb{E} 72 \cdot 6769 \mathbb{E} 72 \cdot 6739)$ 豊科消防署 (m72·3145) 穂高消防署 (**m**82·3262) 梓川消防署(囮78・2090) 明科消防署 (1062·2992)

- ●ストーブの近くには、紙や衣類など燃えやすいも のを置かないようにしましょう。
- ●ストーブの近くでは、ヘアースプレーなど引火の 危険があるものは使用しないようにしましょう。
- ●寝るとき、外出するときは、必ず火を消しましょ

電気ストーブ、石油ファンヒータは

- ●長時間使用しないときは、誤ってスイッチが入る ことを防ぐために、コンセントを抜きましょう。 また、収納する際は灯油と電池を抜きましょう。
- ●必ず消火し、火が消えたことを確かめてから給油 しましょう。

12月~3月 冬季休業にご理解ご協力を

緑のリサイクル

家庭から出た庭木のせん定枝をチップ化する「緑 のリサイクル事業 は、冬季間作業休止のため、12 月から3月までせん定枝受け入れおよびチップ配布 を休止します。作業は来年4月から再開します。



廃食用油の回収

市では家庭から出た廃食用油をリサイクルして BDF (バイオディーゼル燃料) を製造していますが、 水を使用する機械のため、冬季は製造できません。 これに伴い、12月から3月まで回収を休止します。 受け入れは来年4月から再開します。

冬の間にご家庭で出た廃食用油は、布切れなど に浸みこませて、もえるごみとして出してください。

固各総合支所地域支援課地域担当

または悪廃棄物対策課(囮82・3131代) 風82・6622)

12月の児童館の予定

🧳 … 乳幼児対象 🥹 … 参加費

※豊科・穂高地域の児童館は、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。

★穂高中央児童館

Tel84-0762 Fax82-9621 ■休館日/日曜・祝日

観劇会「七ひきのこやぎ」 1日(土) 10:30 ~ 12:00 要予約 50円 劇団こまねずみさんによる「七匹のこやぎ」を鑑賞し、美味しい豚汁を食べましょう

親子ビクス 10日(月) 10:00 ~ 11:00要予約 対象:3歳以上の幼児親子20組 講師:沖由美子先生

分 身体測定 ※自由測定 18日(火) 10:00 ~ 12:00育児相談 18日(火) 10:30 ~ 12:00♪ クリスマス会 21日(金) 10:30 ~ 12:00

要予約 100円 児童館にもサンタさんがやってきます。みんなで楽しく クリスマス会をしましょう。

おはなしどりいむ (競み間かせボランティア)
 5 日(水) 11:00 ~ 11:30

★穂高北部児童館 TEL・Fax83-5494 ★穂高北部児童館 ■休館日/土曜・日曜・祝日

プリスマス会 要予約
20 組程度
18日(火) 10:30 ~ 11:30

おらべ唄・手遊び 毎週月曜日 11:10 ~ 11:30 ※内山房子先生 (講師・内容が変更となる日あり)

★穂高西部児童館 Tel·Fax82-2527

 ● 身体測定
 ※自由測定
 3日(月) 10:00 ~ 12:00

 育児相談
 3日(月) 10:30 ~ 12:00

クリスマス会要予約●100円 ※親子20組19日(水) 10:15 ~ 11:30

② しめ縄作り 25日(火) 10:15 ~ 11:30 要予約**②150円** ※親子20組

穂高地区3館合同 穂高児童館祭り

"きね"と"臼"を使った餅つきなどを行います。予約は不要です。 お誘いあってお出かけください。

★明科児童館

TEL62-2482 FAX62-1124 ☐ 休館日/日曜·祝日

児童館お楽しみ会 ※大勢の参加をお待ちしています。 8日(土) 13:30~15:00

ひまわりの日 20日(木) 15:45~16:30 ~クリスマスキャンドル作り~ ※小学生対象

♪ひまわりっ子クラブ ※登録児対象

0歳児…4·11·18日(火) **/1歳児…**·5·12·19日(水) **2·3歳児**…6·13·20日(木)

※内容:グループ活動・クリスマス製作・クリスマス会

★堀金児童館

T_{EL}71-2122·F_{AX}71-2126

■休館日/日曜·祝日

≫親子ふれあい広場 ※登録児対象

0歳児…4·11·18日(火)/1歳児…5·12·19日(水) 2·3歳児…6·13·20日(木)



年末年始の休館について

* 12月29日(土)~1月3日(木)まで 年末年始のため市内児童館は休館となります。

★豊科中央児童館

TEL·FAX72-0122 ■休館日/日曜·祝日

チャレンジクラブ〜写真立て作り〜 1日(土) 10:30〜11:30 卓球の日 8日(土) 14:00〜15:00

ぱくぱくらんど ~こねっけ~ 12日(水) 10:00 ~ 11:30
 要予約●親子で150円

育児相談&おはなし会14日(金)10:30~12:00餅つき会 要予約②100円15日(土)10:30~12:00クリスマス会 要予約②200円
※小学生対象22日(土)13:30~16:00

キッズリユース広場 25日(火) 11:00 ~ 11:30 絵心教室 ~干支の飾り物~ 28日(金) 10:30 ~ 11:30

分いっしょにあそぼう ■11:00~11:30

ゲーム遊び・・・3日(月)/クリスマスツリー作り・・・7日(金)
リズム遊び・・・10日(月)

クリスマス会 要予約 2100円 21日(金) 11:00 ~ 12:00

★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152 ■休館日/日曜・祝日

ママキッズビクス
 ※講師: 佐藤貴子先生・遠藤正美先生 持ち物: 託児でおんぶ紐が必要な方は持参
 育児相談
 肉まん・あんまん作り
 要予約●100円
 ※20組
 6日(木) 10:15 ~ 11:00
 持ち物: 託児でおんぶ紐が必要な方は持参
 6日(木) 11:00 ~ 12:00
 8日(土) 10:30 ~ 11:30

ぱくぱくらんど ~ベジタブルクレープ~ 11日(火) 10:30~12:00 講師:食生活改善推進協議会 要予約 100円 ※ 24 組

参 クリスマス会 要予約参100円程度 20日(木) 10:30 ~ 11:30

おはなしムーン
(読み聞かせボランティア)

5・12日(水) 11:00 ~ 11:20

★高家児童館

Tel·Fax72-5685 ■休館日/日曜·祝日

もちつき 1日(土) 10:30 ~ 12:00 要申込むあんこ・きなこ・ごまの 3個で100円

グリスマス会 ~0~1歳児対象~ 要申込少100円
12日(水) 10:30 ~ 11:30

要申込**材料代1,000円** ※講師: 磯明子先生 **育児相談** 18日(火) 11:00 ~ 12:00

親子で楽しむママキッズ・ビクス 20日(木) 10:15 ~ 11:00
 ※講師: 佐藤貴子先生 持ち物: うわばき・水筒

おはなしムーン…4・18日(火)/コロボックル…11・25日(火)

★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186 ■休館日/日曜・祝日

おはなしいっぱい ■11:00~11:30

あづみのあのねの会…10日(月)

② みんななかよし ■10:30~11:30 ※登録児対象

さくらんぼ (0歳児) …4·11·18日(火) / いちご (1歳児) …5·12·19日(水) りんご (2·3歳児) …6·13·20日(木)

日程変更のお知らせ

11月28日 (水) に予定していた「みんなおいでよ~木工工作~」は、11月30日 (金) 10:30~11:30 に変更になりました。

12 December 月の予定

12月の各種相談 園…場所 園…問い合わせ 園…時間

鬪 13:00 ~ 15:00

▶ 教育に関する相談

親の会

毎週月~土曜日 要予約 ※24・29・31日は除く

圖圖教育相談室(豊科公民館内)(TeL72-2238·Fax62-5721)

18日(火) 圓陽豊科公民館教育相談室 (TeL72-2238·FAx62-5721)

いじめ相談ホットライン 闘 8:30 ~ 17:15

② 心配ごと相談・行政相談 (★は行政相談を同時開催)

3日(月)・*17日(月) 闘 13:00~16:00 闘堀金老人福祉センター(IEL73-5288・FAX73-5775)

4日(火)・*18日(火) 闘13:00~16:00

陽穂高地域福祉センター(TEL82-2940・FAX 82-9621

5日(水)・*19日(水) 闘 13:00~16:00 闘豊科ささえあいセンター「にじ」(№72-3013・FAX72-5422)

6日(木)・*20日(木) 闘 13:00~16:00 闘三郷福祉センター(Tel.77-8080・Fax 77-8081)

7日(金)・★21日(金) 闘 13:00~16:00 陽明科総合福祉センター「あいりす」(№62-2429・FAX62-5025)

■心配ごと相談…上記へ

圓行政相談⋯総務部総務課(IEL71-2000·FAX71-5155)

生活労働相談

時18:00~20:00

12日(水) 闘安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣) 間商工観光部商工労政課(Ie.82-3131・Fxx82-6622) ※メール相談も受付中。詳しくは以下のページへアクセスを。 www.pref.nagano.lg.jp/syoukou/roko/mailsoudan.htm

おかもの就職サポート相談会 時13:30 ~ 16:30 要予約

21日(金) 圖安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣) 間商工観光部商工労政課(IEL82-3131·FAX82-6622)

☆ 弁護士会による無料法律相談 要予約

13日(木) **闘** 13:30~16:30 ※相談時間は1人20分 **圆**堀金総合支所 相談室

予約・問 総務部総務課庶務係(IL71-2000・FAX71-5155)

※予約受付・・・12月6日(木) 9:00~12:00 (受付は電話のみ)※相談者(定員8人)は抽選で決定(先着順ではありません)※係争中の事案についての相談はお受けできません。

6日(木) 陽三郷公民館/13日(木) 陽豊科公民館

◯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 ~

毎週月・木曜日(第5・祝日を除く)

場間松本保健福祉事務所(TEL40-1938・FAX 47-9293)

精神科医による依存症相談 要予約

鬪 14:00 ~

7日(金) 場間松本保健福祉事務所(Tel40-1938・Fax 47-9293)

あづみ野断酒会

聞 19:00~21:00

● 母乳·育児相談 ※母乳相談は 要予約 畴 9:30 ~ 11:00

4・18日(火) 場間明科保健センター(Tel81-2251・Fax81-2943) 6・20日(木) 場間穂高保健センター(Tel81-0711・Fax81-0703)

11・25日(火) 場間堀金保健センター(TeL73-5770・Fax73-5775) 12・26日(水) 場間豊科保健センター(TeL72-9970・Fax72-9044)

13日(木)

| 調閲三郷保健センター(TeL77-9111・Fax 77-9113)
| ※保健師・助産師・管理栄養士・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。
| ※児童館の育児相談については、左ページをご覧ください。

2日(日) 場間豊科老人福祉センター(Tel73-7143・FAX73-7147) 9日(日) 場間穂高地域福祉センター(Tel82-2940・FAX82-9621) 16日(日) 場間三郷福祉センター (Tel77-8080・FAX77-8081)

☆ 介護相談 ■ 97日の8:30~17:00

陽間市地域包括支援センター(穂高健康支援センター内)
(IEL81-0760・FAX81-0703)

場間東部地域包括支援センター(豊科保健センター内) (TeL72-9986・FAX72-9044)

場間南部地域包括支援センター(三郷総合支所内) (TEL77-4007・FAX77-4087)

🧟 子ども・母子家庭・女性の相談

陽間児童保育課児童係(IE81-0727・Fax81-0703)

場間消費生活センター(穂高総合支所1階) (Te.82-3131(直通090-5203-2011)・Fax82-6622) 消費者ホットライン(Te.0570-064-370)(ゼロ・ゴー・ナナ・ゼロ 守ろうよ、みんなを)

12月の休日当番医 (変更になる場合があります。) 長野県休日·夜間緊急医案内サービス 20570-088199

	2日(日)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	24 日(月・祝)	29 日(金·歳末)	30日(日)	31日(月·歳末)
	やざき診療所 62-2360[明科]	飯 田 医 院 83-5061[穂高]	古川整形外科 82-8880[穂高]	塔の原内川医院 81-2121[明科]		下條歯科医院72-7433[堀金]	古川医院 82-4385 [穂高]	堀 内 医 院 82-3324[穂高] 須澤クリニック 82-2993[穂高] こばやし内科クリニック
		根 津 内 科 医 院 82-8382[穂高]		柏原クリニック 82-7222[穂高]			ふじもり医院 72-2011[豊科]	
				鶴 見 医 院 72-4500[豊科]			土屋クリニック 71-1811[豊科]	71-1117[豊科] 高橋喜博歯科医院 73-3771[堀金]
- 1	土 居 歯 科 医 院 72-2462[豊科]			市川歯科医院 72-2116[豊科]			アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	山本歯科クリニック 84-0004 [穂高]

23 広報 **あ**づみの 2012.11.21 広報 **あ**づみの 22

ためして安曇野検定 クイズ





旧国鉄篠ノ井線廃線敷トレッキングコース

問題 1 【歴史・文化・伝統編】

▶ レッキングコースとして生まれ変わった旧国鉄篠ノ井 線の明科駅と西条駅の間には、大小5つのトンネルがあ ります。今でも明治時代の面影が色濃く残る総レンガ造 りのトンネルはどれでしょう。

- ①三五山トンネル ②漆久保トンネル
- ③旧第1白坂トンネル ④旧第2白坂トンネル

問題 2 【歴史・文化・伝統編】

イ ギリス人の登山家ウォルター・ウェストンが宿泊 したことでも知られる堀金地域にある300年の歴史 を刻む本棟造りの大庄屋はどれでしょう。

①等々力家 ②藤森家 ③曽根原家 ④山口家

問題 3 【自然科学編】

地下水位は、1年間で変動しますが、安曇野で地下 水位が1番高くなるのどの時期でしょう。

①4~5月 ②7~8月 ③10~11月 ④1月~2月

問題 4 【自然科学編】

帰化植物(人の活動により外国から入って来て日本 で野生化した植物)が安曇野市でも増加して問題に なっていますが、次のうち日本の在来種である植物 はどれでしょう。

①アレチウリ ②シロツメクサ ③クズ

④ハリエンジュ (ニセアカシア)



わさび田湧水群「憩いの池」(県民豊科運動広場北側)

ことは違うオフネや人形の

地元の

子には似た曲もあり、

八味深

怕

友の結婚式で高校の恩

当時は厳格で近寄りがたか

徳利片手に終始ご機

ものがありました。

※来年1月27日に安曇野検定が行われます。皆さんも腕試ししてみてください。

答えは19ページ

2012.11.1現在 ()内は対前月比 — 99,475人(+2) 男 ———— 48,278人(+7) **−51.197人(−5**) — 37,710世帯(+28)

広報 あづみの

発 行 日 平成24年11月21日 編集·発行 長野県安曇野市役所総務部 秘書広報課秘書広報担当 **Ⅲ**0263·71·2000 **№**0263·71·5000

URL http://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19円

次回発行…お知らせ版 12月5日(水)

R 100 古紙配合率 100% 再生紙を使用しています。 SOYINK

豊科総合支所 穂高総合支所 三郷総合支所 堀金総合支所 明科総合支所

撮影するより参加す

八人になった証しでしょうか。

こう感じるのも少しは自

まさに

〝親せきのおじちゃ

2つの地域の運動会に取

たが、長靴飛ばしや綱引き

〒399-8205 長野県安曇野市豊科4932番地46 〒399-8205 長野県安曇野市豊科4340番地 〒399-8303 長野県安曇野市穂高6658番地 〒399-8101 長野県安曇野市三郷明盛4810番地1 〒399-8211 長野県安曇野市堀金鳥川2750番地1 〒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 TEL 0263-72-3111 FAX 0263-72-8340 TEL 0263-82-3131 FAX 0263-82-6622 TEL 0263-77-3111 FAX 0263-77-6060 TEL 0263-72-3106 FAX 0263-72-4900

TEL 0263-62-3001

「安曇野のお祭り展」 集 少しでも快適な冬を過ご

備えを万全

FAX 0263-62-4747

後