

広報 あづみの

Azumino City

Public Relations

No.159



安曇野市

1

2013. 1. 23

contents

明科複合施設が使用開始に	2
市政トピックス	4
申告は正しくお早めに	6
生涯学習・図書館	14
消防団員募集	28

新たな門出

1月13日 安曇野市成人式

明科複合施設が使用開始に

この度、明科総合支所と明科公民館の機能を備えた「明科複合施設」の公民館棟が完成し、昨年12月25日から使用開始となりました。明科地域の新たなまちづくりの拠点を紹介します。

明科複合施設（総合支所・公民館）
 総合支所 TEL 62・3001 FAX 62・4747
 公民館 TEL 62・4605 FAX 62・5894



明科複合施設完成予想図（図左側の講堂棟は平成25年9月完成予定）



展示やイベントにも活用できる エントランスホール 2階ホール

来館者を迎える施設中央のエントランスホール。鉄平石が敷き詰められ、床暖房を備えています。待合や憩いの場として、また、2階ホールと共に展示スペースなど多目的に使うことができます。



大部屋として使える 和室1・2

和室1は27畳、和室2は18畳相当で、両部屋を一緒に使うことができます。



和室3

和室3は12畳相当。



明るく設備の整った 調理実習室

調理台5台のほか、ホームベーカリー3台を備えた明るい調理実習室。

自然光を取り入れた明るい 施設

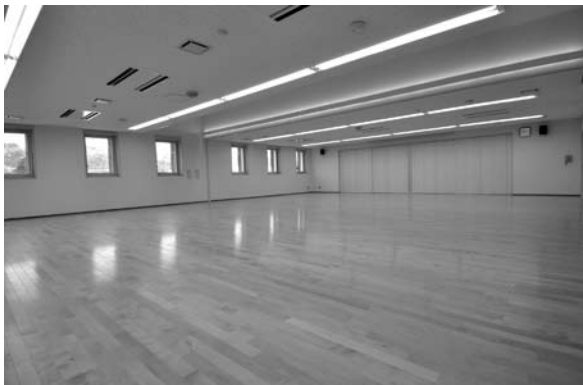
旧明科公民館と同等の部屋数と広さがあり、施設内は自然光を取り入れ、明るさと開放感、暖かさを確保しています。



総合支所窓口

防音・音響機器が備わった 講義室1・2

防音施工がされ音響機器・プロジェクター・鏡が備わっており、講義や小規模な芸能発表にも利用できます。また、部屋は間仕切りすることで分けて利用できます。



創作室



小会議や教室に 会議室2

特集◎ 明科複合施設 ―新たなまちづくり拠点

地域の皆さんの声

まちづくりの アイデアを発信



明科地域審議会会長
宮川 智江 さん
（明科）

安曇野市が誕生して最初に新しくなった地域活動の拠点です。この施設に大勢の市民の皆さんが集い、明科地域からまちづくりのアイデアを発信していければと思います。

今まで出来なかった 活動をしたい



横内 健人 さん
（明科中川手）

育成会の活動をしています。設備が整い、これからは今までできなかった活動が子どもたちとできるようになりました。より地域の一体感が感じられる活動ができそうです。

●記念イベントを開催

ブレオーブン記念イベントが、昨年12月25日、施設内で行われました。宮澤市長らによるテープカット、「わが町」・「明科音頭」の披露、お汁粉の振る舞いのほか、明科地域への思いを記した色紙を飾り付けたクリスマスツリーも展示され、市民の皆さんとともに施設の使用開始を祝いました。

宮澤市長は「市民の皆さんが気軽に立ち寄り、協働のまちづくり、地域防災の拠点として施設を運営していきたい」と話しました。



テープカットをする宮澤市長（中央）



「みんなが笑顔で明るく住み良い街に」と願いが込められたクリスマスツリーの飾り



「わが町」の合唱

●明科庁舎の歴史

- 昭和29年
 - 合併により旧明科町が誕生。それまでの中川手村役場が庁舎になる
- 昭和39年
 - 旧明科町役場庁舎を建設、昭和45年、48年、53年に庁舎増築工事を行う
- 平成17年10月
 - 安曇野市誕生。旧明科町役場庁舎は支所機能と教育委員会機能を併せ持つ明科総合支所になる



48年間、明科地域の行政・地域活動の拠点として使われた明科庁舎

- 平成24年1月
 - 明科複合施設建設開始
- 平成24年12月
 - 明科複合施設（公民館棟）が完成し、使用開始
- 平成25年1月
 - 旧明科庁舎解体
- 平成25年9月
 - 明科複合施設（講堂棟）完成予定

■地域社会に寄与 市功労表彰者に8人



前列左から樋口政幸さん、臼井益子さん、竹岡尚恭さん、宮澤市長、高山市議会議長、若宮昭三さん、小出博一郎さん。後列左から宮田総務部長、村上副市長、山田市議会副議長、丸山教育長（塩原勉さんは当日欠席）。写真中央は鳥羽泰子さん・鳥羽泰之さんから寄贈された書・色紙

平成24年度安曇野市功労表彰式と新年祝賀会が1月4日、安曇野スイス村サンモリッツ（豊科南穂高）で行われました。功労表彰式では8人に感謝状などが贈られました。受賞者は次の皆さんです。

竹岡 尚恭さん（三郷温）

38年間にわたり保護司として活躍され、更生保護活動と犯罪のない明るい社会づくりに貢献されました。

臼井 益子さん（穂高北穂高）

34年間にわたり保護司として活躍され、更生保護活動と犯罪のない明るい社会づくりに貢献されました。

若宮 昭三さん（穂高）

28年2カ月にわたり防火管理者協議会会長として活躍され、防火意識の高揚と災害予防活動に貢献されました。

小出 博一郎さん（明科七貴）

20年3カ月にわたり消防業務に従事され、市消防団団長を務めるなど、消防団活動に貢献されました。

塩原 勉さん（穂高）

20年間にわたり消防業務に従事され、市消防団班長として、消防団活動に貢献されました。

樋口 政幸さん（豊科）

ロンドン2012パラリンピック陸上競技車いすマラソンに出場し、障害者スポーツの発展に貢献されました。

鳥羽 泰子さん・鳥羽 泰之さん（松本市）

川端康成の書、および川端康成・井上靖・東山魁夷の署名入り色紙を寄贈され、市の文化向上に寄与されました。（昨年9月に感謝状を贈呈済み）

■まちづくりの指針 後期総合計画（素案）を答申

市政の最も基本となる総合計画を検討する市総合計画審議会（会長・沼尾史久信州大学経済学部教授）は12月19日、同計画基本構想・後期基本計画（25（29年度）（素案）を宮澤市長に答申しました。総合計画は、まちづくりの基本的な方向を示す基本構想と基本構想に示す将来都市像の実現に向けた施策の柱となる基本計画などで構成され

ています。審議会では、平成24年2月から、本年度で終了する前期基本計画の検証や将来人口の推計、社会情勢の変化などを踏まえ、市民意向調査や市民・中学生のワークショップからの意見も取り入れながら素案について審議を進めてきました。今回の素案では、人・地域・産業が連携を強め、市がより成長発展していくため、基本構想を一



宮澤市長に答申書を手渡す沼尾委員長

部あらため、将来都市像を「北アルプスに育まれ 共に響き合う 田園産業都市 安曇野」としています。

沼尾会長は答申後のあいさつで「計画を具体的に実現するため、今後も市民の声を反映してほしい」と話しました。市ではパブリックコメントを経て答申内容をもとに案をまとめ、3月に決定する予定です。

市政トピックス

■人口増に向け 移住・定住促進会議開催

「市移住・定住促進会議」の第1回会議が12月18日、県安曇野庁舎で開催されました。同会議は、少子化などの中、人口増を図り市が発展していくために移住・定住を促進するのに必要な施策などを企画立案します。当日は有識者や商工業・農業関係者のほか、安曇野市に移住した人など、委員14人に宮澤市長



意見交換が行われた（第1回会議）

から委嘱書が渡され、会長には等々力賢治さん（松本大学人間健康学部長・教授）が選ばれました。

今後、数回の会議を行い、提言内容を平成25年8月までにまとめる予定です。

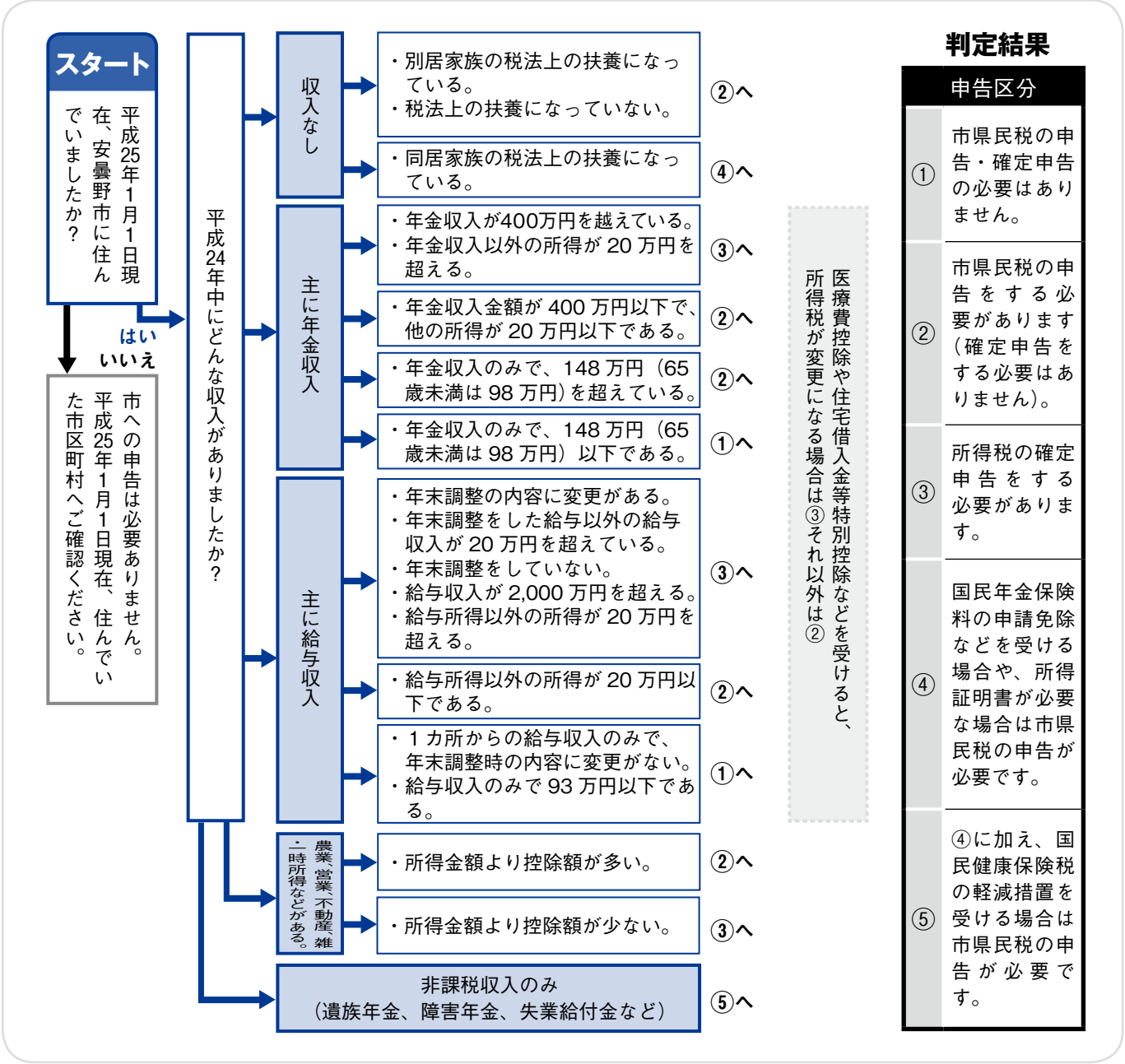
あいさつで宮澤市長は「委員の皆さんの知識経験などを持ち寄り、住みたい、住んで良かったと思える市の方向性を出してほしい」と期待を寄せました。

公平委員会 新委員が就任



松岡光正さんが退任し、唐澤武志さん（明科七貴）（写真）が就任しました。任期は平成24年12月22日から平成25年12月21日までです。

●申告区分チェックシート（申告が必要か確認してみましょう）



●申告時の注意事項

次の場合は、松本税務署（☎32・2790）へご相談ください。

○青色申告 ○投資関連所得 ○住宅借入金等特別控除の初年度 ○損失申告 ○株式や土地の譲渡所得 ○山林所得・退職所得 ○損益通算 ○損益控除 ○所得税についてのお問い合わせ

公的年金を受給している場合の申告について

公的年金等収入400万円以下で、それ以外の所得金額20万円以下である等、確定申告が不要な場合でも、市県民税の申告が必要です。また、医療費控除など所得税の還付を受ける場合や、上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除など確定申告書の提出が控除適用の要件となっている控除を受ける場合には、公的年金等の所得を含めた確定申告が必要になります。

税の申告期間は、2月18日（月）から3月15日（金）まで

申告は正しく、お早めに！

平成24年中の所得などにかかわる市県民税・所得税の申告相談会を行います。申告期間終了間近になると相談会場が大変混雑し、長時間お待ちいただく場合があります。早めの申告相談をお勧めします。

☎豊科総合支所内市民税課（☎72・3111（代）☎72・8340）

●申告相談の日程・会場

【受付時間】【午前の部】午前8時30分～午前11時 【午後の部】午後1時～午後4時（開場午前8時15分）

日程		会場および地区割				
		豊科ふれあいホール	穂高総合支所大会議室	三郷総合支所3階講堂	堀金総合支所別館大会議室	明科複合施設2階会議室
申告期間	2月18日（月）	豊科南穂高 豊科高家	穂高有明 穂高牧 穂高北穂高	—	—	—
	19日（火）			—	—	—
	20日（水）			三郷小倉	—	—
	21日（木）			三郷温	—	—
	22日（金）			—	—	—
	25日（月）			三郷明盛	—	—
	26日（火）	豊科 豊科田沢 豊科光	穂高 穂高柏原	—	—	明科光 明科七貴 明科南陸郷
	27日（水）			—	—	明科中川手 明科東川手
	28日（木）			—	—	
	3月1日（金）			—	—	
	3日（日）	市内全域	—	—	—	—
	4日（月）	豊科 豊科田沢 豊科光	穂高 穂高柏原	—	—	堀金三田
	5日（火）			—	—	
	6日（水）			—	—	
	7日（木）	市内全域	市内全域	—	堀金烏川	—
	8日（金）			—		—
	11日（月）			—	—	—
	12日（火）			—	—	—
	13日（水）			—	—	—
	14日（木）			—	—	—
	15日（金）			—	—	—

※申告期間前の相談会の日程は2月1日～15日です。会場については広報あづみの（12月26日発行号）31ページをご覧ください。

●申告時の注意事項

対象項目	持ち物・必要書類
申告者全員	申告書、振込先口座の分かるもの、印鑑
給与・年金所得者	源泉徴収票（コピー不可）
事業（農業、営業、不動産）所得者	収支内訳書（記入済みのもの）
一時所得者・雑所得者	収入および経費が分かる書類
社会保険料控除	国民年金保険料控除証明書など
医療費控除	医療費の明細書、領収書、おむつ使用証明書（領収書はコピー不可）
生命保険料控除	支払保険料の証明書
地震保険料控除（旧長期損害含む）	支払保険料の証明書
障害者控除	身体障害者手帳・療育手帳、障害者控除対象者認定書など
住宅借入金等特別控除	住宅借入金等特別控除額の計算明細書、年末残高等証明書
寄附金控除	寄附金の受領書など

- ①地区割は目安であり、どの会場でも申告相談ができます。
- ②事前に書類を作成して、ご持参ください。
医療費控除は「医療費の明細書」。事業所得（農業、営業、不動産など）は「収支内訳書」。
- ③作成した申告書は、申告会場、各総合支所地域支援課に設置した投函箱（オレンジ色の箱）に入れて提出できます。
- ④申告書などの用紙は、各総合支所地域支援課窓口に備え付けてあります。
- ⑤期間中は、申告相談会場に担当職員が常駐します。それ以外では申告相談を行いません。

確定申告書の提出はお早めに

平成24年分所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けは、2月18日(月)から3月15日(金)までです。還付申告については、2月15日(金)以前でも受け付けを行っています。期限間近になりますと税務署は大変混雑することが予想されます。申告書は自分で作成し、できるだけ早めに提出してください。

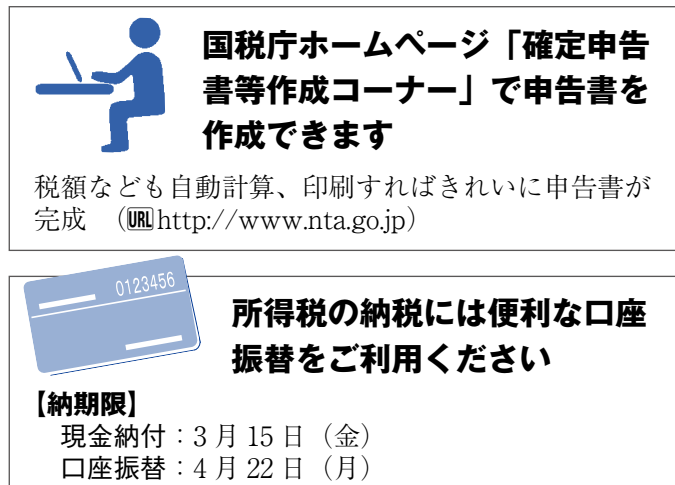
- **申告相談会場** 松本税務署 庁舎3階(松本市城西2-1-20)
- **開庁日時** 土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時



電話相談窓口
TEL32・2790

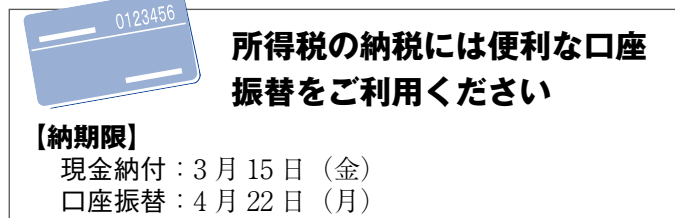
音声案内に従い、番号を押してください。

内容	選択番号	転送先
確定申告に関する質問、相談	0	申告案内窓口へおつなぎします。(3月15日(金)まで)
税金に関する質問、相談	1	電話相談センターへおつなぎします。
税務署からの照会などに関する問い合わせ	2	松本税務署の電話交換へおつなぎします



国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成できます

税額なども自動計算、印刷すればきれいに申告書が完成 (URL <http://www.nta.go.jp>)



所得税の納税には便利な口座振替をご利用ください

【納期限】
現金納付：3月15日(金)
口座振替：4月22日(月)

安 ちいきのわだい 曇野日和

税に関する作文 入賞者を表彰

市と市教育委員会、松本税務署などで構成する市租税教育推進協議会では、税に対する理解と納税意識を高めてもらうため、毎年、市内の中高生を対象に税に関する作文を募集しています。本年度は438点の応募の中から33点の作品が選出され、その表彰式が12月3日、明科総合支所で開かれました。主な賞の受賞者は次の皆さんです。(敬称略)



受賞された皆さん(12月3日明科総合支所)

【高校生の部】

関東信越国税局長賞 齋藤愛郁(穂高商業高1年)
長野県租税教育推進協議会長賞 野本英希(南安曇農業高2年)
松本地区歴代国税モニター会長賞 宮川遼太(明科高3年)

【中学生の部】

関東信越税理士会長長野支部連合会長賞 藤澤安理沙(三郷中3年)
松本地区納税貯蓄組合連合会会長賞 矢口うらら(明科中1年) 細萱桂太(豊科北中2年) 竹内友香(穂高東中3年) 有賀日南子(穂高西中2年)
松島佳南(堀金中3年)



関東信越国税局長賞を受賞した齋藤愛郁さん(穂高商業高1年)

義援金
寄附金

寄附金控除について

●東日本大震災に係る義援金の寄附金控除

東日本大震災など被災地自治体への寄附金のほか、国・日本赤十字社・中央共同募金会・報道機関などを通じた被災地自治体への義援金は、「ふるさと寄附金」として、市県民税・所得税の控除が受けられます。

●公益法人などへの寄附金控除

所得税の控除対象となる寄附金のうち、市内に主たる事務所を有する法人または団体(公益社団法人・公益財団法人・社会福祉法人など)に対する寄附で、市が条例で指定したものが、本年度から新たに市民税の控除対象となりました。また、県が条例で指定した寄附金は、県民税の控除対象になります。

●控除を受けるには

寄附金控除額計算方法は表1のとおりです。表2の必要書類を添付の上、確定申告書の「住民税に関する事項」の「寄附金税額控除」欄に必要事項を記入し申告してください。

●寄附金控除額の計算 (表1)

(1) 所得税の寄附金控除

控除額＝寄附金－2,000円

(詳しくは国税庁ホームページをご覧ください)

(2) 市県民税の寄附金税額控除

「ふるさと寄附金」は次の①と②の合計額が、それ以外の寄附金は①が、市県民税の所得割額から控除されます。

- ① 基本控除額＝(寄附金^{※1}－2,000円)×10%
- ② 特例控除額^{※2}＝(寄附金－2,000円)×(90%－0～40%(所得税の税率))

※1 総所得金額の30%を限度

※2 ふるさと寄附金のみに適用され、市県民税所得割額の10%を限度

●市県民税の控除対象となる義援金・寄附金の支払先および控除に必要な書類(表2)

対象となる寄附金などの支払先			必要な書類
ふるさと寄附金(①+②)	被災地への義援金	国・都道府県・市区町村 ※寄附金受領証明書は1点で可	・寄附先の自治体が発行する「寄附金受領証明書」 ・郵便振替の半券または振込依頼書の控え(原本) ・半券等に記載の口座が義援金の専用口座であることが確認できる寄附先の自治体のホームページを印刷したものなど
		日本赤十字社、中央共同募金会 (東日本大震災義援金)	・郵便振替の半券または振込依頼書の控え、もしくは領収書
		新聞社や放送局などの募集团体 (東日本大震災に係る義援金) ※最終的に被災地の自治体、義援金配分委員会へ拠出されることが明らかなもの	・郵便振替の半券または振込依頼書の控え(原本) ・半券等に記載の口座が募集团体により設けられた義援金の専用口座であることが確認できる新聞記事、募集要項、募集趣意書などの写し(新聞記事に寄附者の住所、氏名、寄附金額の記載があれば、その写しでも可)
	都道府県・市区町村		・寄附先の自治体が発行する「寄附金受領証明書」
①	日本赤十字社長野県支部・長野県共同募金会		・寄附先の団体が発行する「寄附金受領証明書」
①	市が条例で指定した団体(公益法人など)		・条例で指定された団体が発行する「寄附金受領証明書」

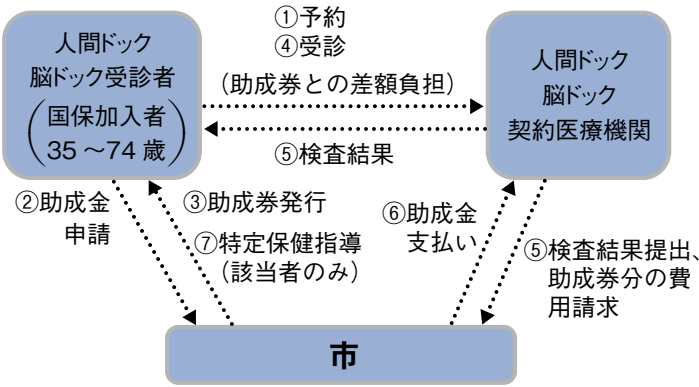
☎豊科総合支所内市民税課 (TEL72・3111(代) FAX72・8340)

●契約医療機関（表2）

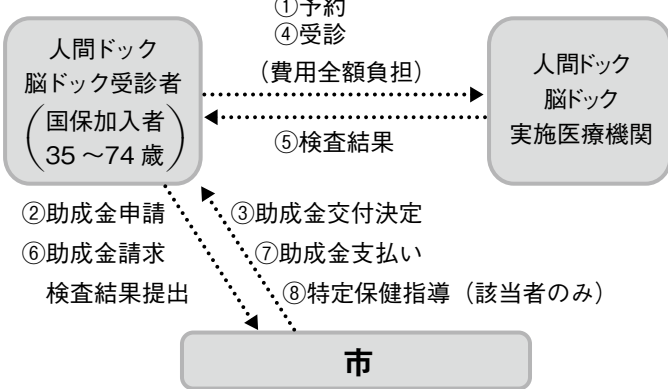
医療機関名	受診区分					
	人間ドック		脳ドック			
	日帰り	一泊	人間ドックと併用	特定健診を兼ねる	簡易	
市内	安曇野赤十字病院	○	—	○	○	—
	穂高病院	○	○	—	—	—
	高橋医院	○	○	—	—	—
	須澤クリニック	○	○	—	—	—
市外	相澤健康センター	○	○	○	○	—
	丸の内病院	○	○	○	—	—
	松本協立病院	○	○	○	—	—
	松本市医師会医療センター診療所	○	—	—	—	—
	安曇総合病院	○	○	○	○	—
	松本市立病院	○	○	○	○	—
	長野県健康づくり事業団長野健康センター	○	—	—	—	—
	藤森病院	○	○	—	—	—
	一之瀬脳神経外科病院	—	—	○	○	△
	城西病院	○	○	○	○	—

※○＝受診可能　—＝検診実施なし　△＝償還払い方式で受診
※他の医療機関で受診する場合は償還払い方式になります。

契約医療機関で受診した場合（図1）



契約医療機関以外で受診した場合（図2）



◎国民健康保険の人間ドック・脳ドック受診助成制度

自分の体を定期的にチェック
人間ドック・脳ドック

市では国民健康保険に加入している皆さんを対象に、精密健康診断（人間ドックまたは脳ドック）の検査費用を助成しています。定期的な受診で病気の早期発見を心掛けましょう。



■助成対象者と助成金額
35歳から74歳までの
国保加入者が助成対象

助成対象者は次の条件を満たす人です。
▽国民健康保険税の滞納が無い世帯に属する人
▽35歳から74歳までの国民健康保険加入者
▽検査結果を市へ提出できる人
助成金額は表1のとおりです。年度内で1回受けることができます。人間ドックと併用する脳ドックの場合は、人間ドックと脳ドック両方の助成が受けられます。ただし、それぞれの検査費用

●助成金額（表1）

区分	内容	助成金額
人間ドック	日帰り	25,000 円
	1泊2日	30,000 円
脳ドック	人間ドックと併用	10,000 円
	特定健康診査を兼ねる	20,000 円
	簡易ドック	15,000 円

簡易脳ドック以外は、市が実施する特定健康診査と重複して助成は受けられません。

■申請の方法
2つの助成方法があります

1 助成申請
人間ドックまたは脳ドックを実施しているすべての医療機関が助成対象になります。受診するおおよね1カ月前から前日までに各総合支所市民福祉課で助成申請してください。
●持ち物
▽人間ドックまたは脳ドック案

内通知（受診医療機関発行）▽国民健康保険証▽認め印
2 助成方法
助成方法は、市と医療機関との契約の有無によって異なります。

①契約医療機関で受診した場合（図1）― 契約方式

市と契約する医療機関（表2）で受診する場合は、申請時に交付を受けた「助成券」を受診時に提

出します。検査費用と助成金額との差額を医療機関の窓口で支払います。検査結果は、医療機関から直接、市へ送付されます。

②契約医療機関以外で受診した場合（図2）― 償還払い方式

市と契約していない医療機関で受診する場合は、検査費用を医療機関の窓口で全額支払います。後日、各総合支所市民福祉課で助成金請求を行います。

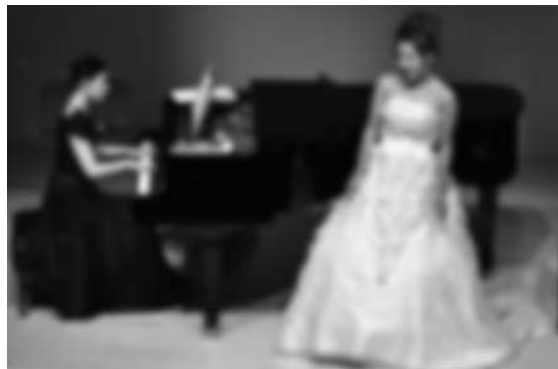
●持ち物
▽医療機関が発行する領収書
▽検査結果▽認め印▽振り込みを希望する口座の預金通帳
請求後、おおよね1カ月から2カ月後に助成金を指定口座に振り込みます。
問 穂市民課 国保年金担当
(TEL 82・3131 代 FAX 82・6622)



幸せな人生を歩むために

12/16 比田井和孝さん講演会

青少年健全育成を目的に「^{ひだ い かずたか}比田井和孝さん講演会」（明科地域青少年育成市民会議など主催）が12月16日、明科公民館で開かれました。当日は「幸せな人生を歩むためにとっても大切なこと」と題した講演を100人が聴講。日ごろ専門学校副校長として、学生の進路指導をする経験などから「仕事も人生も心の持ちかたが大切」と話し、「何事も感謝と思いやりの心をはぐくむことで、子ども自身の人生が幸せになる」と会場に訴えました。



クリスマスに響く歌声

12/23 みらいのクリスマスコンサート

県内で活動する若手音楽家によるクリスマスコンサートが、12月23日、穂高交流学習センター「みらい」ホールで開催されました。この日は、ソプラノ歌手の須永理華さん（茅野市）、ピアノ奏者の塚本敦子さん（松本市）が出演。解説を交えながら「アヴェ・マリア」や「ペチカ」など国内外の歌曲、10曲を演奏しました。アンコールでは出演者と約150人の観客と一緒に「きよしこの夜」を歌いました。ステージを終えた須永さんは「会場の皆さんの温かさに触れながらで歌うことができました」と話してくれました。

13 広報 あづみの 2013.1.23

安曇野の子どもたちが 全国の舞台へ

12/6・10 全国大会出場小中学生・高校生表敬訪問

全国大会へ出場、または出場を控えた小中学生と高校生が宮澤市長を表敬訪問しました。

宮澤市長は「全国で活躍する皆さんは、市民の誇りです。競技や興味のあることを続けて世界にも羽ばたいてほしい」と今後の活躍に期待を寄せました。

【訪問した皆さん】（敬称略）

12月6日 第7回台湾小学生バドミントン大会（国際親善競技）・第21回全国小学生バドミントン選手権大会 曽根原唱（豊科南小6年） 第13回全日本中学生バドミントン選手権大会 小林大和（明科中1年）藤原優希（明科中2年） 岐阜清流国体（馬術競技少年団体障害飛越） 衛藤みのり（明科中3年） こども音楽コンクール平成24年度東日本優秀演奏発表会 三郷中学校吹奏楽部（代表） 松本彩花、鈴木夏美、山口紗世（3年）、柴野瀬理奈、犬飼瑞希、中田瑛莉（2年） 平成24年度「心の輪を広げる体験作文・障害者週間のポスター」中学生部門 澤口奈津実（三郷2年）

12月10日 第92回全国ラグビーフットボール大会 岡谷工業高校 野畑春喜、野畑幸世（三郷）山口泰平、望月亮平（穂高）



心を合わせて楽しい料理

12/15 堀金公民館講座「親子料理教室」

今回で3回目となる堀金公民館講座「親子料理教室」が12月15日、堀金小学校調理室で行われました。

当日は堀金地域食生活改善協議会の皆さんを講師に、市内の小学生10人とその保護者4人が「洋風うす焼き」と「とん汁」を作りました。洋風うす焼きは、ホットケーキ粉に刻んだ野菜やご飯を混ぜて焼いたアレンジ料理です。料理教室に毎年参加しているという宗村奈生子さん（堀金小6年）は「前回習ったスパゲティは、家で2回くらい作りました。今回の洋風うす焼きも家で作って、レパートリーを増やしたいです」と話してくれました。2人の娘さんと参加した上條恵美さん（三郷温）は、「料理教室に参加する度に、子どもたちが上達していくのを見て、家でも子どものペースに合わせて一緒に作りたいです」と話してくれました。



2月の発表会に向け準備

12/11 市内4高校演劇部 合同発表会顔合わせ

市内4つの高校の演劇部が2月10日、豊科公民館で3回目の合同発表会を開催します。これに備えて、12月11日に明科高校、豊科高校、穂高商業高校、南安曇農業高校の演劇部員が初の顔合わせをし、役割分担や舞台装置の扱い方などの確認をしました。^{あずま}東奈津樹さん（南安曇農高1年）は、「やっている私たちだけでなく、見ている人も楽しませる劇にしたい」と意気込みを話してくれました。

当日は午前10時の開演で、入場無料です。プログラムなどの詳細は南安曇農業高校の溝口紀泰先生（^{みぞぐちのりやす}☎72・2139）まで。



市民の安心・安全のために

12/25～30 市消防団年末特別警戒

市消防団（寺畑佳司団長）は、12月25日から30日まで恒例の年末特別警戒を行いました。初日となる25日には、5つの総合支所で巡視激励が行われ、このうち堀金総合支所では第13分団長の田口広成さん以下分団員20人が、宮澤市長、消防・警察関係者からの激励を受けました。宮澤市長は、「市民の皆さんが安心して新しい年を迎えることができるよう、警戒をお願いします」と団員を激励しました。期間中、各分団では団員の皆さんが詰所に集まり、管轄管内を消防車両や徒歩で回り、警戒にあたりました。

2013.1.23 広報 あづみの 12

図書館映画上映会（入場無料）

「坂本龍馬のすべて」〈第2部〉

2010年 日本

- 日時 8日（金）
開場 18:30 上映 19:00～
- 場所 穂高交流学習センター「みらい」
多目的交流ホール

おりがみの部屋

- 中央図書館 ●日時 20日（水）16:15～
●場所 中央図書館
おはなしのへや
- 堀金図書館 ●日時 27日（水）16:15～
●場所 堀金図書館
児童コーナー

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
6・13・20日（各水曜日）
10:30～（乳幼児対象）
- ◇ 中央図書館 おはなしとしゃかん
中央図書館おはなしのへや
16日（土）10:30～（乳幼児対象）
11:20～（幼児以上対象）
- ◇ 豊科図書館 ちいさいたんぼぼ
豊科図書館多目的室
15日（金）11:00～（乳幼児対象）
- ◇ 豊科図書館 おはなしたんぼぼ
豊科図書館多目的室
15日（金）16:30～（幼児以上対象）
- ◇ 三郷図書館 ポケットの会
三郷公民館児童室
9日（土）10:30～（乳幼児以上対象）
- ◇ 堀金図書館 おはなしのへや
堀金図書館児童コーナー
13日（水）10:30～（乳幼児対象）
26日（火）16:20～（幼児以上対象）
- ◇ 明科図書館 ひまわりおはなしの会
明科図書館内おはなしの部屋
23日（土）11:00～（乳幼児以上対象）

親子陶芸教室の参加者募集

TEL 77・2109 FAX 76・3077
三郷公民館

親子と一緒にオリジナルマグカップを制作します。

●日程 ①型作り、2月23日（土）、

24日（日）②色付け、3月16日

（土）、時間はいずれも午後1時

～4時、③まとめ、3月20日（水）

午前9時～正午

●場所 三郷公民館 実習室

●講師 三原 好清さん（陶芸ク

ラブ「絆」代表）

●定員 親子10組、20人程度（先

着順）

●対象 市内在住の小学校4年生

以上の親子で、4日間とも出席

できる人

●受講料 1000円（受講料＋

材料費）

●持ち物 筆記用具等

●申し込み 2月5日（火）から

7日（木）までに電話でお申し

込みください。受付時間は午前

9時から午後5時まで。詳しい

日程等は、受講者の皆さんに後

日通知します。



料理教室 見直しましょう日本食！

～長寿国日本 秘密はおくろの味～

TEL 77・2109 FAX 76・3077
三郷公民館

季節に合わせた料理教室を開催します。古くから日本で食され、五穀にもあげられている地元の大豆・小豆を使い、香りのよいお汁粉や、最近注目のインフラボンが多く含まれている大豆料理を作ります。

●日時 2月21日、28日、（いづ

れも木曜日）午前10時～午後零

時30分

●会場 三郷公民館 調理実習室

●講師 山本 則子さん（スー

プの会代表）

●定員 18人（先着順）

●参加費 受講料 400円（2

地産地消で美味しいランチを

TEL 62・4605 FAX 62・5894
明科公民館

新施設の調理実習室を使い、地元の食材などに一手間をかけて、手軽においしくいただけるように調理をします。奮ってご参加ください。

●日時 2月23日（土）

午前9時～午後1時

●場所 明科公民館 調理実習室

●定員 25人（先着順）

●講師 J A 松本ハイランド生活

文化担当 白井 真智子さん

●調理内容 炊き込みごはん、長

芋巻きフライ、手軽なスイーツ

など（予定）

●対象 市内在住の人

●参加費 1000円（受講料

200円を含む）

●持ち物 エプロン、三角きん、

マスク

●申し込み 2月12日（火）から

13日（水）までに、電話でお申

し込みください。受付時間は午

前9時から午後5時まで。



豊科公民館パソコン基礎講座

TEL 72・2158 FAX 73・6401
豊科公民館

エクセル編～カレンダーやスケジュール表を作ろう～

エクセルを使い、写真やイラストが入ったカレンダーやスケジュール表を作ります。

なお、本年度中に市公民館のパソコン講座を受講されていない人を優先します。

●日時 2月4日（月）・5日（火）・

6日（水）・7日（木）の4日間、

午前9時30分～11時30分

●場所 豊科公民館 大会議室

●対象者 ウインドウズXP、V

ista、7のいずれかのパソ

コンを持参できる人で、文字入

力等ある程度操作ができる人。

また、4日間とも出席できる人

●受講料 800円＋別途テキスト

代（500円程度）

●講師 田中さおりさん

●定員 12人（先着順）

●申込方法 1月30日（水）午前

8時30分から豊科公民館で受け

付けます。窓口か電話でお申し

込みください。（本年度、公民

館のパソコン講座を受講した人

は、午後1時から受付）

●見学日程 穂高交流学習センタ

ーみらい玄関前集合（午後1時）

～IIDAKAN（作品鑑賞）

～碌山美術館（ギャラリートー

ク等）～穂高陶芸会館（作陶体

験等）～穂高交流学習センター

みらい解散（17時30分ごろ）

●定員 25人

●参加費 1人1000円 ※別

途、作陶作品の送料が必要とな

る場合があります。（当日集金）

●申し込み 2月26日（火）まで

に電話かファクス（参加者名と

連絡先、住所を記入）にてお申

し込みください。応募者多数の

場合、抽選にて選定します。参

加者の決定は、3月4日（月）

までに郵送にて通知します。

再発見！安曇野の文化

TEL 62・3090 FAX 62・3525
文化課文化財保護係

穂高神社の

百人一首絵馬

（御船会館・市有形民俗文化財）

このお正月、百人一首を楽しんだという人もおられるでしょう。左記は、嘉永二年（一八四九）穂高神社正遷宮祭の折に、地元の庄屋小川儀左衛門ほか世話人七人が奉納した百人一首絵馬です。絵を担当したのは、穂高出身の狩野派の画家、望月章斎です。また、書を担当したのは、同じく穂高出身の医師であり国学者でもあった高島章貞です。彼の開いた星園塾からは、自由民権家松澤求策をはじめとする多くの政治家、教育者が輩出されています。当時の売れっ子二人による作品、芸術的にも素晴らしいものがあります。

百人一首絵馬



天智天皇

おすすめの二冊

アーヤと魔女

ダイアナ・ウィン・ジョーンズ 作
田中薫子 訳紹介する人
福田 莉子さん
（堀金小4年）

身寄りのない子どもの家で育った女の子、主人公アーヤは、ある日魔女の家に引き取られることになりました。ところが、家に閉じ込められて毎日こき使われてばかり。すっかりいやになったアーヤは魔女の飼っている黒ネコのトーマスに助けをもらい、こっそりと作戦を立て反撃に出ますが…。

とんがり帽子に黒色ではないカラフルな格好やアーヤの名前の由来、トーマスとの呪文のかけ方等々：あつという間に話の世界に引き込まれてしまいます。アーヤは本当の魔女かもしれない。アーヤの名前の由来である「アヤツル」の言葉通りみんなアーヤに操られていくのですが、皆楽しそうです。私も特別な魔法にかかったみたいでした。皆さんもぜひ読んで試してみてください。

安曇野凜風 高木初見作陶展

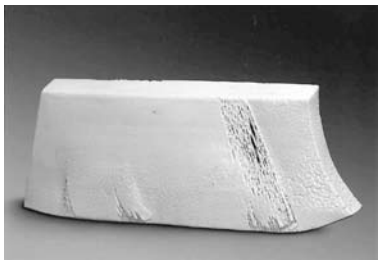
TEL 81・3030 FAX 82・0551
高橋節郎記念美術館

市内在住の陶芸家 高木初見さんが制作した抽象造形など、陶芸作品約30点を展示します。

●会期 2月9日(土)～24日(日)
●会場 高橋節郎記念美術館南の蔵

●休館日 2月12日(火)・18日(月)

●観覧料 無料(高橋節郎展示室は有料)



第44回日展入選作品「翔雪」

豊科郷土博物館「友の会展」

TEL 72・5670 FAX 72・5672
豊科郷土博物館

第58回 友の会書芸展

友の会書道部の皆さんによる作品展を開催します。大型の作品や、絵馬の書など新しい年にふさわしい豪華な作品を展示。会期内に書

道部長・千野秀濤さんによるギャラリートークも開催します。

●会期 2月11日(月)まで

●ギャラリートーク

1月31日(木)14時(※要入館料)



第58回 友の会美術展

友の会美術部の皆さんによる作品展を開催します。ふるさと安曇野の風景を描いた作品や、心象風景を描いた抽象画などさまざまな技法で表現された芸術作品を展示。郷土安曇野を拠点に活動する芸術家の作品をご覧ください。

●会期 2月14日(木)～3月3日(日)

●(共通)

●会場 豊科郷土博物館 1階展示室

●開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

●入館料 大人100(80)円

●(一)内は20人以上の団体料金

●休館日 月曜日(祝日の場合、開館) 祝日の翌日

美術講座の開催

TEL 82・0769
碌山公園研成ホール

美術講座『デッサン入門(人物・着衣)』参加者の募集

人物デッサンを通して芸術の基礎である物を見る目を養います。

●日時 2月22日・3月1日・8日(全3回) 毎週金曜日午後1時30分～午後4時30分

●場所 研成ホール

●講師 中村石浄さん

●参加費 2000円

●定員 25人(先着順)

美術講座「テラコッタに触れよう」
ワークショップ参加者の募集

テラコッタの持つ素材の魅力を生かし、実用品やインテリアを制作。粘土造形の楽しさを満喫できる講座です。今回は香炉、茶香炉、ランプシェードを制作します。

●日時 2月17日(日) 午後1時～午後4時

●場所 研成ホール研修室Ⅱ

●参加費 500円(粘土・焼成代含む)

●定員 20人

●講師 幅谷啓子さん
顧問 柳沢廣さん

穂高公民館趣味の講座

TEL 82・5970 FAX 82・3990
穂高公民館

「裂き織りで小物作り」

牛乳パックを再利用したエコな裂き織り台で、小物作りをしてみませんか。

●日時 2月14日(木)、21日(木)、28日(木)

午後1時30分～3時

●場所 穂高会館 体育相談室

●講師 田村アイ子さん

●定員 12人(先着順)

●受講料 1回200円

●持ち物 受講者に通知します。

●申し込み 1月28日(月)から電話でお申し込みください。受付時間は午前9時から午後5時まで。

「手軽に楽しむマジック講座」

マジックの力を借りて、不思議な世界を体験してみませんか。

●日時 2月22日(金) 3月1日(金)、8日(金)

午後1時30分～3時

●場所 穂高会館 視聴覚室

●講師 柳原和男さん

●定員 12人(先着順)

●受講料 1回200円(希望者は、用具代1000円)

●持ち物 受講者に通知します。

市消防団音楽喇叭隊演奏会

TEL 72・6769 FAX 72・6739
図鑑危機管理室

●申し込み 1月30日(水)から電話でお申し込みください。受付時間は午前9時から午後5時まで。

●対象 各講座とも市内在住の人

市消防団では、音楽喇叭隊の日ごろの練習成果を発表するとともに、市民の皆さんに楽しみながら消防団活動を身近に感じてもらうため、音楽喇叭隊演奏会を開催します。

小さな子どもも楽しめる曲目を中心に吹奏するほか、消防団活動パネルの展示等も行います。家族揃ってお越しください。

●日時 2月24日(日)

午後2時～午後4時
(午後1時30分開場)

●場所 豊科公民館 ホール

●入場料 無料



後援ナビ

回=日時 場=場所 定=定員 料=料金 対=対象者 申=申し込み 問=問い合わせ

名称	内容	日時・場所	定員・費用対象	申し込み 問い合わせ・その他
気功・太極拳を使ったラクラク介護講習会	気功八段錦、太極拳(古武術)を応用した介護の負担を軽減できる方法を習得します。	日: 1月31日(木)、2月7日(木)、14日(木)、21日(木) 全4回 午後7時～9時 場: 穂高勤労者福祉センター	定: 8人 料: 2,000円	対: 日本健康太極拳同好会 飯島さん (TEL090・8329・1048)
松本地区合同就職面接会	就職を希望している人や就職未定内の学生を対象とした就職面接会を開催します。	日: 2月12日(火) 午後1時30分～4時(受付午後1時～) 場: ホテルブエナビスタ3階グランデ	料: 無料	申: 不要 問: ハローワーク松本 (TEL27・0111)
運転免許更新特定任意講習会	運転免許更新者を対象に特定任意講習会を開催します。講習を受けると、更新時の講習は免除されます。なお、70歳以上の人、更新時に70歳になる人は別講習が必要なため受講できません。優良運転者は受講の必要はありません。	日: 2月15日(金) 受付: 午後6時30分～ 講習: 午後7時～9時 場: 豊科公民館2階大会議室	料: 1,500円 対: 2月16日から8月15日までに運転免許を更新する人	申: 安曇野交通安全協会 (TEL72・2263) ※運転免許証・筆記用具持参
第2回ハートバリアフリーコンサート	アンサンブル ヴィ・ヴォーチェ出演による、自閉症の人をはじめ全ての皆さんが安心して音楽を楽しめる心通うコンサートです。	日: 2月17日(日) 午後2時30分～ 場: 穂高交流学习センターみらい多目的交流ホール	料: 1,000円 対: 一般	申: NPO法人KUMOI 細野さん (TEL84・4050)
護身術春季講習会	弱者を狙った犯罪が後を絶ちません。いざという時のために、護身術を身に付けましょう。	日: 3月9日(土) 午後7時～9時 場: 穂高西中学校柔道場	定: 50人 料: 500円 対: 年長以上	申: 穂高地域体育協会柔道部 柿本さん (TEL090・4158・7187) 2月28日まで随時受付

平成24年度 安曇野市中学高校美術部展

市の中学校・高校美術部による合同作品展を開催します。4年目となる今回は、市内10校の美術部が参加し、1年間の成果を発表します。中学生・高校生が制作した多彩な作品をご覧ください。

●会期 2月5日(火)～24日(日) 午前9時から午後5時まで
※入場は午後4時半まで(最終日は午後3時まで)

●会場 豊科近代美術館2階

●休館日 2月12日(火)・18日(月)

●観覧料 無料(常設展は有料) ●参加校 明科中学校、豊科北中学校、豊科南中学校、穂高西中学校、堀金中学校、三郷中学校、明科高校、豊科高校、南安曇農業高校、穂高商業高校

豊科近代美術館
TEL 73・5638 FAX 73・6320



健康

25年度各種検診の申し込み

園健康推進課保健予防担当
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

平成25年度成人検診の申し込み受付を行います。2月中旬に各家庭へ申し込み用のはがきを郵送します。申し込みをする場合は、内容をご確認の上、必要事項を記入して3月15日（金）までに投函するか、直接、最寄りの保健センターに提出してください。後日、申込者に受診券・検診票などを送付します。

●成人検診・予防接種・母子保健事業の日程など詳細は、3月中旬に各家庭に配布する「健診こよみ」をご覧ください。

●25年度から骨検診の実施方法がレントゲン検査から超音波検査に変更になる予定です。

相談

成年後見制度に関する無料相談

園高齢者介護課介護予防係
地域包括支援センター
(TEL 81・0760 FAX 81・0703)

市では、民事法務協会の協力により成年後見制度に関する無料相談窓口を開設します。お金の管理や契約などに不安のある人、認知症や障害のため今後の生活に不安がある人、またはご家族は、お気軽にご相談ください。

●日時 2月14日（木）

午後1時30分～3時30分

●場所 穂高健康支援センター

●申し込み 2月8日（金）まで

に電話でお申し込みください。（時間は平日の午前8時30分から午後5時15分まで）

成年後見支援センターかけし
成年後見人等のつどい

園高齢者介護課高齢者福祉係
(TEL 81・0731 FAX 81・0703)

「家族の成年後見人を選任されたけれど、このような時はどうすればよいのか?」、そんな悩みをお持ちではありませんか。今回のつどいでは講演と個別相談を行います。

介護講習会を開催

園高齢者介護課介護予防係
(TEL 81・0760 FAX 81・0703)

介護をしていると、心身共に疲労が蓄積されることがあります。リンパケアで免疫力を高め、疲労回復しませんか。

●日時 2月12日（火）

午後1時30分～3時

●場所 穂高健康支援センター

●講師 滝澤陽子さん（リンパカウンセリング協会）

●内容 実技「リンパマッサージ」

●対象 介護者および介護に関心をお持ちの人

●定員 30人（先着順）

●参加費 無料

●持ち物 薄手のタオル1枚、水分補給用飲み物

※アレルギーや敏感肌の人は、自分用のマッサークリーム、オイルなどをご用意ください。

●申し込み 1月28日（月）から電話でお申し込みください。（時

●日時 3月3日（日）

午後1時30分～午後3時30分

●場所 長野県松本勤労者福祉センター2階 第4会議室

●内容 ▽講演「成年後見人等の職務について」▽質疑応答、個別相談

●対象 松本市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、筑北村に

在住する成年後見人等。または、成年後見制度に関心のある人。

●定員 20人（先着順）

●参加費 無料

●申し込み 2月1日（金）から

20日（水）午後5時までに社会福祉法人松本市社会福祉協議会成年後見支援センターかけし（TEL 88・6699）へお申し込みください。

市内事業者の皆さんへ
商品・メニューづくりのお悩み
グルメアドバイザーに相談

園安曇野ブランド推進室
(TEL 82・3131代 FAX 82・6622)

お店のメニューづくりに助言がほしい、新商品開発のヒントがほしいなどの悩みはありませんか。市では、「グルメアドバイザー」による相談事業を行っています。

間は平日の午前8時30分から午後5時まで）

ギャンブル依存からの回復
家族講座

園社会福祉課障害福祉係
(TEL 81・1622代 FAX 81・0703)

家族のギャンブルについて悩んでいませんか。正しい知識を学び、適切な対応をすることが、本人にとって回復への有効なきっかけとなります。

●日時 2月17日（日）

午後2時～4時

●場所 松本市駅前会館大会議室

●内容 ▽講演「ギャンブル依存症と家族の回復」講師 滝口直子教授（大谷大学文学部）▽体験発表

●対象者 ギャンブル依存に悩んでいる家族と支援者

●定員 100人（先着順）

●申し込み・問い合わせ

長野県精神保健福祉センター（TEL 026・227・1810）

●アドバイザー ▽飯塚喜隆さん

（株）プリンスホテル 新潟・長野・群馬総料理長）▽大澤孝浩さん（フードコンサルタント）

▽安曇野調理師会

●日時 2月18日（月）、19日（火）

のいずれかの日

●会場 市内（申込者に後日連絡）

●申し込み 2月4日（月）までにご連絡ください。申込用紙等をお送りします。

見学

園農政課庶務担当
(TEL 77・3111代 FAX 77・6060)

あづみ野ガラス工房の卒房生、馬越寿さん（多摩美術大学非常勤講師）の吹きガラス制作の無料見学会を行います。

●日時 2月2日（土）午後2時～

●場所 あづみ野ガラス工房

●問い合わせ あづみ野ガラス工

房（TEL FAX 72・8030）

●次回発行について

2月は広報あづみのお知らせ版

の発行はありません。次回の発

行日は2月20日（水）です。

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

**中央経友会は
新規農業法人設立を
目指しています!**

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。

信州農商工連携研究会会員 協同組合中央経友会
〒399-8211 安曇野市堀金烏川5064-7 TEL.0263-31-5105 担当/高木・田中まで

安いだけじゃない! 技術の高さ! SANPATSU-YA
私達はプロのヘアカット集団です。

さんぱつ屋 カット&ブロー1,500円(税込)

安曇野店 安曇野市穂高770-3 新鮮市場内 **TEL.0263-81-0380**
イオン豊科店 安曇野市豊科4272-10 イオン豊科店内 **TEL.0263-71-6050**

STAFF募集 求人に関するお問合せは
(株)フジミヤさんぱつ屋事業部 TEL.0263-47-3399 (中沢)
E-mail s_nakazawa@fujigrp-net.co.jp

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

身近な話題なら、市民タイムス

市民タイムス

購読申し込みは **TEL.0263-47-4755**

(社)日本新聞協会加盟 株式会社 **市民タイムス** 本社 〒390-8539 松本市大字島立800番地 TEL.0263-47-7777
安曇野支社 〒399-8304 安曇野市穂高柏原2684 TEL.0263-82-0001
www.shimintimes.co.jp

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。**
もしものときは

冠婚葬祭互助会 株式会社 **アステップ信州**
セレモニーセンター 年中無休24時間受付
松本市高宮中3-4 TEL.0263-26-3211

★広告掲載のお申し込みは、(株) 共立プランニング (TEL 34・2515) まで

講演・講習

平成25年度長野県シニア大学

園圃高齢者介護課高齢者福祉係
 (TEL 81・0731 FAX 81・0703)

高齢者の皆さんの生きがいと健康づくりを進め、仲間とともに地域で活動する人を養成するシニア大学の受講生を募集します。

●**受講資格** おおむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲があり、積極的に社会参加を目指す人

●**学習内容** 教養講座、技能講座、実践講座で、期間は2年間（年間標準学習日数は16日間）

●**募集定員** 300人（松本学部）

●**授業料** 年間8500円、ほかに教材費などが必要

●**申し込み** 2月1日（金）から28日（木）の間に、各総合支所内市民福祉課に備え付けの用紙に必要事項を記入し、入学可否決定通知用の切手（はがき50円または封書80円）を添えて窓口

に提出するか、下記まで郵送してください。3月下旬に郵送で結果をお知らせします。詳しくは（公財）長野県長寿社会開発センター（TEL 026・226・

募集

あかしな農業塾会員の募集

園圃産業建設課産業振興担当
 (TEL 62・3001 FAX 62・4747)

あかしな農業塾では、就農者となる人材の育成をするため、平成25年度の新規会員を募集します。

●**対象** 市内に在住または勤務する20歳以上で、農業に取り組む意欲があり、次の①から③に該当する人。①昼間の実習作業に参加できる。②指定場所自ら来ることができる。③自己責任で安全管理ができる。

※農具等は自身で準備ください。

●**募集人数** 30人（先着順）

●**活動期間** 4月から3月までの、毎週水曜日（作付け・収穫などの時期は変わる場合があります。）

●**場所** 明科地域内のは場

●**内容** 一般野菜の作付け・施肥・防除・収穫・出荷作業、JA主催の指導会および講習。

●**年会費** 1万円

●**申し込み** 2月8日（金）から28日（木）までに電話でお申し込みください。（時間は平日の午前8時30分から午後5時まで）

3741）までお問い合わせください。

●**応募先** 〒399・8303

安曇野市穂高9181

穂高健康支援センター内高齢者介護課高齢者福祉係



男女共同参画講座

園圃人権男女共同参画課
 (TEL 71・2000 FAX 71・5155)

市と男女共同参画講座実行委員会では、男女共同参画講座を開催します。入場は無料で、事前申し込みは不要です。

●**場所** 穂高交流学習センター「みらい」多目的ホール

〔講座1〕

●**日時** 1月29日（火）午後1時30分～

●**講師** 円より子さん（「ハンド・イン・ハンドの会」代表）

●**テーマ** 「共生社会づくりを目指して～女性の生き方と子育て支援の視点から～」

〔講座2〕

●**日時** 2月27日（水）午後2時～

●**講師** 横山タカ子さん（料理研究家）

●**テーマ** 「食と家族」

三田体験農場会員の募集

園圃産業建設課地域振興担当
 (TEL 72・3106 FAX 72・4900)

三田体験農場では、夏野菜の育苗などの技術習得と、農業者の育成のため、平成25年度の新規会員を募集します。

●**対象** 市内在住の人

●**募集人数** 若干名

●**活動期間** 2月下旬から5月下旬までの、主に毎週火曜日（5月以降は別途連絡）

●**場所** 堀金地域のは場

●**内容** JA技術員の指導を受け、温床線のほり方から播種、接ぎ木など苗の管理と出荷の研修をします。栽培品目はナス、トマト、ピーマン、アールスメロン、落花生、タマネギなどです。

●**年会費** 無料

●**申し込み** 2月1日（金）から28日（木）までに電話でお申し込みください。（時間は平日の午前8時30分から午後5時まで）

あづみ野農業塾塾生の募集

園圃農政課集落支援係
 (TEL 77・3111 FAX 77・6060)

あづみ野農業塾では、平成25年度の塾生を募集します。この農業塾は、農業の活性化や食の安心・

味噌づくり体験教室参加者の募集

園圃産業建設課地域振興担当
 (TEL 72・3111 FAX 72・8340)

豊科女性研修センター利用運営委員会では、未経験者を対象とした「味噌づくり体験教室」を開催します。安曇野産の大豆とコシヒカリの麴を使った手づくりの味噌を仕込んでみませんか。

●**日時** ▽3月14日（木）午後0時30分～4時 ▽3月15日（金）午前9時～午後4時 ▽3月16日（土）午前9時～正午

●**場所** 豊科女性研修センター

●**対象** 市内在住で3日間続けて参加できる人

●**定員** 15人（先着順）

●**講師** 豊科女性研修センター利用運営委員

●**材料費** 持ち帰りの味噌10キロ当たり2500円（最終日に徴収）

●**持ち物** 三角きん・エプロン、作業しやすい服装、15日の昼食

●**申し込み** 2月4日（月）午前8時30分から受け付けます。



測定結果

12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。

園圃生活環境課環境保全係（TEL 82・3131 FAX 82・6622）

測定地点	(マイクロシーベルト/時間)			
	12/4(火)	12/11(火)	12/18(火)	12/25(火)
本庁舎	0.083	0.090	0.097	0.081
豊科庁舎	0.091	0.094	0.093	0.080
穂高庁舎	0.091	0.085	0.086	0.085
三郷庁舎	0.095	0.090	0.085	0.076
堀金庁舎	0.093	0.089	0.091	0.082
明科庁舎	0.079	0.089	0.085	0.069
穂高健康支援センター	0.096	0.089	0.092	0.085

2月の納期

- 固定資産税（4期）
- 国民健康保険税（8期）
- 後期高齢者医療保険料（11期）
- 介護保険料（2月分）
- 水道料金（穂高・三郷地域）
- 下水道使用料（豊科・堀金・明科地域）

=納期限は2月28日(木)=

意見の募集

「安曇野市版レッドデータブック」への意見募集

図 穂高生活環境課環境基本計画推進係
(TEL 82・3131 (代) FAX 82・6622)

市では「安曇野市版レッドデータブック」の平成26年刊行に向けて作業を進めています。レッドデータブックは、絶滅の危機にある野生動植物の現状を明らかにし、多くの市民へ理解を広めるとともに、市内の自然環境や希少な動植物を保全するための基礎資料として活用することを目的としたものです。

これに先立ち、資料調査や現地調査の結果から市内において絶滅の危機にあると考えられる動植物を選定した「安曇野市版レッドリスト（素案）」について、市民の皆さんから意見を募集します。

● **内容** △レッドリスト選定種の追加、削除、ランク変更に関する意見△レッドデータブック作成全般に関する意見

● **対象者** 市内野生生物の調査をした人。または、情報をお持ちの人。

委員の募集

地域包括支援センター運営協議会の委員を募集

図 穂高高齢者介護課介護予防係
(TEL 81・0732 FAX 81・0703)

地域包括支援センター運営協議会の委員の任期満了に伴い、新しい委員を公募します。協議会では、高齢者の介護・保健・福祉などを支える「地域包括支援センター」で円滑・適正な運営が行われるよう協議します。

● **公募人員** 3人以内

● **応募資格** 市内に住所を有する40歳以上の介護保険被保険者で、平日に開催される会議に出席可能な人。ただし、次に掲げる人は除きます。①国および地方公共団体の議会の議員②常勤の国家公務員および地方公務員③本市の付属機関等の委員に3つ以上なっている人④市税の滞納がある人

● **任期** 4月1日から2年間

● **報酬** 別に定める額

● **応募方法** 各総合支所市民福祉課窓口にて備え付けの申込書（市

● **閲覧方法** 穂高総合支所内生活

環境課および各総合支所地域支援課、市民活動センター内「くさりん広場」、または、市ホームページで閲覧できます。

● **閲覧期間および募集期間**

1月29日（火）～2月28日（木）

● **応募方法** 任意の用紙にご意見を記載し、住所・氏名・電話番号を明記の上、郵送・持参・ファクス・電子メールのいずれかの方法により提出してください。（各総合支所地域支援課でも書類を受け付けます。）意見の内容によっては、内容確認、情報提供の依頼のため、連絡を取らせていただきます。個々のご意見に対して直接の回答はしませんのでご了承ください。

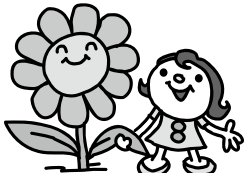
● **問い合わせ先・応募先**

〒399・8303

安曇野市穂高6658

穂高総合支所内生活環境課

✉ kanky@city.azumino.nagano.jp



住まい

市営住宅の入居者の募集

図 穂高建築住宅課住宅係
(TEL 72・3111 (代) FAX 72・3569)

市営住宅の入居者を募集します。希望者は内容を確認の上、お申し込みください。

● **募集内容**

▽一日市場団地（三郷明盛）1戸【3DK】（身体障害者世帯用、身障者手帳1から4級をお持ちの世帯が対象）
▽ファミリーユ柳瀬団地（明科中川手）2戸【3DK】

※申込者多数の場合は抽選

● **入居開始日** 4月1日（月）

● **入居資格** 市内に住所を有するか勤務する人で、主に次の要件を満たす人。▽同居親族がいること。▽住宅に困っていること。▽収入が一定額以下であること。▽申込者および同居者が暴力団員でないこと。

● **受付期間** 2月12日（火）～20日（水）（土日除く）午前8時30分～午後5時

● **申し込み** 1月23日（水）から

「入居申込書」と募集の詳細を記した「入居申込案内」を豊科総合支所内建築住宅課住宅係で配布します（市ホームページからも入手できます）。受付期間内に添付書類を添えて提出してください。各総合支所では受け付けできません。

県営住宅入居者の募集

図 県住宅供給公社松本事務所
(TEL 47・0240)

長野県住宅供給公社では、県営住宅入居者の統一募集を行います。

● **募集内容** 松本地方事務所管内の県営住宅（詳細は2月中旬に決定します）

● **入居資格** 県内に在住するか勤務する人で、主に次の要件を満たす人。▽同居または同居しようとする親族（結婚予定含む）がいること。▽住宅に困っていること。▽収入が一定額以下であること。

● **受付期間** 2月20日（水）～3月1日（金）（土日可）
● **申し込み** 長野県住宅供給公社松本事務所へお申し込みください。

市制度資金または、市経由で県制度資金の融資を受けた事業主の皆さんへ

平成23年度中に、市制度資金（借換を除く）または、市経由で長野県制度資金の融資を受けた場合、融資実行から1年間の利子につき、一定の要件により利子補給（1%）を行います。対象者には、申請書類を2月上旬までにお送りします。

申請締切りは3月11日（月）必着です。（3月12日以降は受付できません）

図 穂高商工労政課工業振興担当 (TEL 82・3131 (代) FAX 82・6622)

市が認定した特定開発事業

申請者	安曇野不動産株式会社 代表取締役 等々力政彦	株式会社双葉不動産 代表取締役 飯嶋 正明
認定日	平成24年11月5日	平成24年11月12日
申請場所	穂高有明9691番、9707番1、9707番2	穂高有明1682番3
申請の目的	建売住宅（5戸）	建売住宅（2戸）

図 穂高建築住宅課開発調整係 (TEL 72・3111 (代) FAX 72・3569)

木造住宅耐震診断事業・耐震補強工事補助事業

地震対策 あなたの家は大丈夫？

地震に
自信と
安心を



市では、いつどこで発生するか予想することが困難な地震に備え、木造住宅の耐震診断を実施し、必要に応じて補強工事を行っていたため、木造住宅耐震診断事業・耐震補強工事補助事業を行っています。

耐震診断とは

市が派遣する耐震診断士が診断を行います。簡易耐震診断と精密耐震診断の2つの診断があります。費用はいずれも無料です。

対象となる住宅

- 次のすべてに該当する住宅が対象になります。
- 昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法の住宅（ツーバイフォー・木質プレハブ・丸太組・非木造の住宅は対象になりません。増築があった場合も当初の建築年度が対象）
- 個人所有の住宅（長屋・共同住宅は除く）

申し込み方法

4月1日（月）から募集を開始します。豊科総合支所内建築住宅課にある申出書（市ホームページからもダウンロード可能）に必要な事項を記入・押印の上、提出してください。予定戸数を超えた場合は次年度になる場合もあります。

よくある質問Q&A

Qどんな診断をするの？

A①簡易耐震診断 診断士が家に伺い、外観などを見たり、住居者に聞き取り調査を実施したりして地震に対する安全性を評価します。結果が1・0以上の場合はひとまず安心。1・0未満の場合は要望により②精密耐震診断へ。
②精密耐震診断 簡易診断の結果が1・0未満の住宅で、補強工事を前提として、さらに詳しい診断を希望する場合に行います。診断士が家の中や必要に応じて天井裏、床下などに入り、詳細に調査

Q耐震補強工事に補助はあるの？

A精密診断結果から補強工事をする人に補助します（所得制限あり）。補強工事費の2分の1（最高60万円）が補助されます。設計士・工務店などによく相談して補強工事の内容を決めてください。また要件が合えば、合わせて行うリフォーム工事費に対して『住ま居る応援制度』の補助が受けられます。

Q税の優遇処置は？

A補強工事の金額により所得税の特別控除や固定資産税の減額があります。詳細はお問い合わせください。

豊科建築住宅課住宅係

TEL 72・3111(代) FAX 72・3569

住宅の建築などを計画する場合、
まずはご相談ください！

市内で建物を建築する場合や既にある建物の用途を変更する場合などは、土地利用条例の手続きが必要です。次のような計画をお持ちの人は、ご相談ください。▷家を建てたい。増改築をしたい。▷倉庫や、資材置き場を造りたい。▷敷地を増やしたい。▷農地を宅地にしたい。▷更地の宅地を分譲したい。▷店を開きたい。▷工場をコンビニエンスストアに貸したい等。

豊科建築住宅課開発調整係（TEL 72・3111(代) FAX 72・3569）

土地家屋調査士の無料相談会

県土地家屋調査士会では、無料相談会を開催します。土地の境界に関するトラブルや、土地建物に関する登記などの相談に応じます。

- 日時 2月9日（土）午後1時～4時30分（相談時間1件30分）
- 場所 松本市勤労者福祉センター第3会議室
- 申し込み 県土地家屋調査士会事務局（TEL 026・232・4566）まで電話でお申し込みください。（時間は午前10時～正午、午後1時～午後3時）

糖尿病を予防する

インスリン節約生活

NO.10（全12回）

生活習慣病である糖尿病（2型）の予防のポイントとは？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。今回は、「手ばかりで覚える自分の食量」の副菜編です。つい食べ過ぎてしまいがちな主菜に比べて、副菜はどうでしょうか。

手ばかりで覚える

自分の食量【副菜編】

食物繊維でインスリンを節約

「副菜」とは、野菜やきのこ、海藻・こんにゃくなどの食物繊維やビタミンなどを多く含むおかずのことを言います。

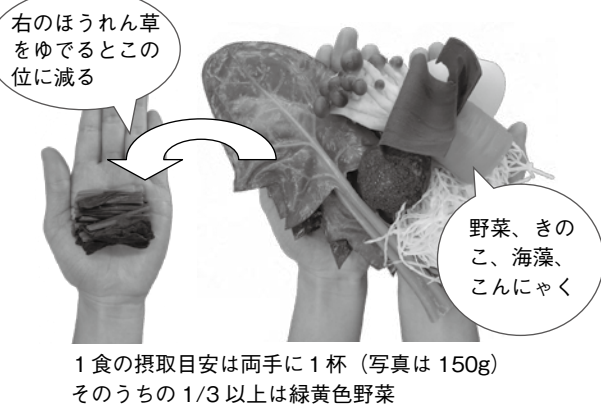
食事の時には最初に副菜からゆつくりよくかんで食べると、食物繊維の働きで血糖値の上昇が緩やかになり、インスリンを節約することができます。

副菜にはビタミン類もたっぷり

野菜に含まれるビタミンB群は体の中で上手に糖が使われるように助けてくれます。また、ビタミンEなどは動脈硬化の進行を抑える抗酸化作用があります。

必要量は1日に両手3杯

副菜の1日の摂取目安は350g以上で、手ばかりだと両手に3杯になります。そのうち約3分の1は色の濃い緑黄色野菜で取るのが良いとされています。



1食の摂取目安は両手に1杯（写真は150g）
そのうちの1/3以上は緑黄色野菜

副菜を取るポイント

- ▽毎食副菜を取る
- ▽主菜の付け合せを増やす
- ▽汁物に多く入れる
- ▽加熱してかさを減らす、などの工夫をして、この量を毎日食べるように心掛けましょう。

豊科健康推進課保健予防担当

TEL 81・0726 FAX 81・0703

cqobk「食」で育む健康で豊かな人づくり

私のおすすめレシピ²⁰

市食生活改善推進協議会では、季節に合わせた地元の食材を使った料理教室を通年行っています。今回は、その中から「洋風だてまき」を紹介します。



砂糖はお好みで。
入れなくてもおいしいですよ。

考案者 とどろきまさこ
等々力正子さん
（明科東川手）

いつもと一味違っただてまきはいかがですか

洋風だてまき

材料（4人分）

卵……………5個	とろけるチーズ……25g ²
なめ茸(ビン)……100g ²	粉末だし……………小さじ1
わけぎ……………3～4本	砂糖……………小さじ1と1/2
カニかまぼこ……25g ²	油……………適量

作り方

- ①：なめ茸・わけぎ・カニかまぼこ・とろけるチーズは粗みじん切りにして、溶いた卵と混ぜる。
- ②：①に粉末だしと砂糖を入れ良く混ぜる。
- ③：卵焼き器に油を引き、②を入れ、時々かき混ぜながら弱火で焼く。ふっくら焼けたら裏返して1～2分焼く。
- ④：巻きすにキッチンペーパーを敷き、その上に③をひっくり返す。太巻き寿司のように巻いて、輪ゴムで強めに止めて、冷めるまで置けば完成。



豊科健康推進課保健予防担当
TEL 81・0726 FAX 81・0703

2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。

★豊科中央児童館

Tel・Fax72-0122

■休館日／日曜・祝日

卓球の日

2日(土)

14:00～15:00

育児相談＆おはなし会

8日(金)

10:30～12:00

絵心教室 ～壁面作り～

16日(土)

10:30～11:30

キッズリユース広場

19日(火)

11:00～11:30

ぱくぱくらんど

～お好み焼き～

要予約●親子で150円

※親子 18組

20日(水)

10:00～11:30

チャレンジクラブ～昔の遊び～

23日(土)

10:30～11:30

移動児童館

時10:30～15:00

真々部地区…2日(土)／上鳥羽地区…23日(土)

いっしょにあそぼう

サーキット遊び

1日(金)

11:00～11:30

うすやき作り

4日(月)

10:30～11:30

要予約●親子で150円

おし寿司作り

22日(金)

10:30～12:00

要予約●親子で150円

リズム遊び

25日(月)

11:00～11:30

★南穂高児童館「にここらんど」

Tel71-5150 Fax71-5152

■休館日／日曜・祝日

節分

要予約●100円程度

1日(金)

10:30～11:30

ママキッズピクス

7日(木)

10:15～11:00

※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

7日(木)

11:00～12:00

バレンタインクッキー作り

9日(土)

10:30～12:00

要予約●100円程度

サーキット遊び

15日(金)

10:30～11:15

ぱくぱくらんど ～どっしりバナナケーキ～

19日(火)

10:30～12:00

講師：食生活改善推進協議会さん 要予約●100円

※ 24組

ボランティアさんありがとう会

26日(火)

10:30～11:30

要予約●100円程度

おはなしムーン

(読み聞かせボランティア)

6・13日(水)

11:00～11:20

★高家児童館

Tel・Fax72-5685

■休館日／日曜・祝日

食育講座

13日(水)

10:30～11:30

～親子で作ろうバレンタインクッキー～ 要申込●100円

※ 1歳半以上の親子

工作～写真立てをスイーツでデコろう～

16日(土)

10:30～11:30

要申込●100円

育児相談

19日(火)

11:00～12:00

親子で楽しむ「ママキッズ・ピクス」

21日(木)

10:15～11:00

※講師：佐藤貴子先生 持ち物：うわばき・水筒

ひなまつり ～つるしびな作り～

27日(水)

10:30～11:30

要申込

絵本・紙芝居の読み聞かせ

時10:30～11:00

おはなしムーン…5・19日(火)／コロボックル…12・26日(火)

★穂高西部児童館

Tel・Fax82-2527

■休館日／日曜・祝日

身体測定

※自由測定

1日(金)

10:00～12:00

育児相談

1日(金)

10:30～12:00

やしょうま作り

6日(水)

10:15～11:30

要予約●100円

※親子 20組

運動遊び

要予約

※親子20組

※講師：柳沢友希さん

22日(金)

10:00～11:00

★穂高北部児童館

Tel・Fax83-5494

■休館日／土曜・日曜・祝日

まめまき会

要申込●100円

※ 20組程度

1日(金)

10:30～11:30

身体測定日

※自由測定

15日(金)

10:00～12:00

育児相談

※個別予約も可能

15日(金)

10:30～12:00

やしょうま作り

要予約●100円

※ 20組程度

20日(水)

10:00～12:00

おひなさま祭り

要予約●100円

※ 20組程度

28日(木)

10:30～11:30

わらべ唄・手遊び

毎週月曜日

11:10～11:30

※自由参加 内山房子先生 (講師・内容が変更となる日あり)

★穂高中央児童館

Tel84-0762 Fax82-9621

■休館日／日曜・祝日

牛乳パックでエコカー作り

2日(土)

10:30～11:30

要予約●150円

※ 10組

もちもちチーズパン作り

7日(木)

10:30～12:00

要予約●100円

※ 30組

食の伝統子ども教室

9日(土)

10:30～12:00

～やしょうま作り～ 要予約●100円

※ 20組

※豊科農村生活女性学習会

身体測定

※自由測定

22日(金)

10:00～12:00

育児相談

22日(金)

10:30～12:00

子育て勉強会

要予約

※育児相談のまとめ

22日(金)

10:30～11:30

絵本作り

要予約

※小学生対象

23日(土)

10:30～12:00

読み聞かせ (おはなしどりいむさん)

20日(水)

11:00～11:30

★三郷児童館

Tel76-0185 Fax76-0186

■休館日／日曜・祝日

子育て広場

14日(木)

10:00～12:00

ちびっこクッキング

13日(水)

10:30～11:30

～ひなまつりクレープ～ 要予約●100円

おはなしいっぱい

時11:00～11:30

あづみのあのねの会…4日(月)／スマイル…15日(金)

みんななかよし

時10:30～11:30

※登録児対象

さくらんぼ(0歳児)…5日(火)・20日(水)・26日(火)／いちご(1歳児)…6日(水)・19日(火)・27日(水)りんご(2・3歳児)…7・21・28日(木)

※講師の都合により、さくらんぼといちごの日程が一部入れ替わっています。

★堀金児童館

Tel71-2122・Fax71-2126

■休館日／日曜・祝日

パパッとおやつ

8日(金)

10:00～12:00

～簡単おやつ作り～ 要予約●親子で50円

※ 30組 予約受付 1/21～2/1

わくわくデー

※小学生対象 参加自由

13日(水)

15:45～16:15

おはなしワクワク

～読み聞かせと簡単工作～

※参加自由

14日(木)

10:30～11:00

親子ふれあい広場

※登録児対象

0歳児……5・19・26日(火)／1歳児…6・20・27日(水)2・3歳児…7・21・28日(木)

★明科児童館

Tel62-2482 Fax62-1124

■休館日／日曜・祝日

紙芝居・絵本の読み聞かせ

※お話カーニバル

14日(木)

10:30～11:00

ひまわりの日

～由美子先生とあそぼう！～

21日(木)

15:45～16:30

※小学生対象 講師：沖由美子先生

ひまわりっ子クラブ

※登録児対象

0歳児……5・19・26日(火)／1歳児…6・20・27日(水)2・3歳児…7・21・28日(木)

※内容：グループ活動・お団子作り・おひなさま製作

2月の各種相談

場…場所 図…問い合わせ 時…時間

教育に関する相談

教育全般(不登校・ひきこもり・発達障害など)

時 10:00～16:00

毎週月～土曜日

要予約

※11日は除く

場図教育相談室 (豊科公民館内) (Tel72-2238・Fax62-5721)

親の会

時 13:00～15:00

19日(火)場図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

時 8:30～17:15

毎週月～金曜日

※11日は除く

場図教育指導室(明科総合支所舎2階) (Tel62-3521・Fax62-5721)

心配ごと相談・行政相談

(※は行政相談を同時開催)

4日(月)・★18日(月)

時 13:00～16:00

場堀金老人福祉センター(Tel73-5288・Fax73-5775)

5日(火)・★19日(火)

時 13:00～16:00

場穂高地域福祉センター(Tel82-2940・Fax82-9621)

6日(水)・★20日(水)

時 13:00～16:00

場豊科ささえあいセンター「にじ」(Tel72-3013・Fax72-5422)

7日(木)・★21日(木)

時 13:00～16:00

場三郷福祉センター(Tel77-8080・Fax77-8081)

8日(金)・★22日(金)

時 13:00～16:00

場明科総合福祉センター「あいりす」(Tel62-2429・Fax62-5025)

図心配ごと相談…上記へ

図行政相談…総務部総務課(Tel71-2000・Fax71-5155)

生活労働相談

時 18:00～20:00

13日(水)場安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣) 図商工観光部商工労政課(Tel82-3131・Fax82-6622)

※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/syokou/roko/maillsoudan.htm

わかもの就職サポート相談会

時 13:30～16:30

要予約

15日(金)場安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣) 図商工観光部商工労政課(Tel82-3131・Fax82-6622)

弁護士会による無料法律相談

要予約

14日(木)

時 13:30～16:30

※相談時間は1人20分

場堀金総合支所 相談室

予約・図 総務部総務課庶務係(Tel71-2000・Fax71-5155)

※予約受付…2月7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。

人権相談所

時 10:00～15:00

図法務局松本支局(Tel32-2571・Fax32-2572)

2日(土)場豊科公民館

※女性のための相談

2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

0570-088199

3日(日)	10日(日)	11日(月・祝)	17日(日)	24日(日)
塔の原内川医院 81-2121【明科】	やざき診療所 62-2360【明科】	平林医院 62-2227【明科】	古川整形外科医院 82-8880【穂高】	古川医院 82-4385【穂高】
前角整形外科医院 82-1478【穂高】	高橋医院 82-2561【穂高】	柏原クリニック 82-7222【穂高】	石田医院 72-2766【豊科】	伊藤医院 62-2051【明科】
こうの内科循環器科 71-5881【豊科】	池田医院 77-2055【三郷】	赤津整形外科クリニック 76-3133【三郷】	土屋クリニック 71-1811【豊科】	こばやし内科クリニック 71-1117【豊科】
みずほ歯科医院 77-7111【三郷】	丸山整形外科医院矯正歯科 72-7000【豊科】	上條歯科医院 82-2215【穂高】	天野歯科医院 73-4182【豊科】	さとう歯科医院 81-5155【穂高】

2 February

2月の予定

消防団員は、サラリーマン、自営業者、主婦など、さまざまな立場の人が消防団活動を通じ、お互いに絆を深めながら私たちの暮らしを守っています。家族のため、友人のため、自分のため、そして、このまちのために、共に汗を流してみませんか？

●入団資格

市内に居住または勤務している18歳以上の健康な人（性別は問いません）。

●待遇

非常勤特別職公務員となり、公務災害補償、制服等貸与のほか、活動に応じ手当・退職報奨金の支給制度などがあります。

●主な活動内容

火災・風水害時の出動、火災予防啓発・警戒活動、各種訓練・行事（女性団員は主に予防啓発活動）

このまちをあなたの力で 消防団員募集！

市消防団
女性消防隊



編集後記

◆「カマキリがいつもより高いところに卵を産んだ。今年は雪が多いかも」と近所の年配の人が話してくれました。このことは必ずしも降雪量と因果関係はないようですが、こう多く雪が降るとひょっとしてカマキリは分かっていたのかな？

◆取材中にすてきな笑顔の女の子と出会いました。元気をもらいつつ、あらためて笑顔の力を感ぜました。

◆人間ドックを受けてきました。結果は良好。ただ一点、体脂肪率について注意を受けました。せめてスーツからはみ出ない程度の体型維持が今年の目標です。

◆年初め、三九郎や出初め式などの行事にお邪魔しました。気さくに取材に応じてくれた皆さんありがとうございました。本年も「広報あづみの」をよろしく願います。

2013.1.1現在（）内は対前月比
人口 ————— 99,405人（-59）
男 ————— 48,243人（-20）
女 ————— 51,162人（-39）
世帯 ————— 37,714世帯（-25）

広報 あづみの

発行日 平成25年1月23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

TEL 0263-71-2000 FAX 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22円

次回発行...2月20日(水)

古紙配合率 100%
再生紙を使用しています。

PRINTED WITH
SOYINK

本 庁 舎 〒399-8205 長野県安曇野市豊科4932番地46
豊科総合支所 〒399-8205 長野県安曇野市豊科4340番地
穂高総合支所 〒399-8303 長野県安曇野市穂高6658番地
三郷総合支所 〒399-8101 長野県安曇野市三郷明盛4810番地1
堀金総合支所 〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川2750番地1
明科総合支所 〒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 FAX 0263-62-4747