

講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
歴史・文化	<b>文化教養講座穂高の宝① 栗尾山満願寺を歩く</b> 古くから観音霊場として地域の人々の信仰を集めてきた満願寺を歩きながら学びます。 講師 逸見大悟(文化課職員)	5月14日(火) 9:00~12:00 場 満願寺駐車場(集合解散)	費200円 定20人(先着順) 持 飲み物 4月30日(火)、5月1日(水)に電話で 穂高公民館 Tel82-5970	
	<b>出会い・ふれあい・生きがいセミナー</b> 信濃鉄道の開通と安曇野の観光 大糸線の前身信濃鉄道によって作られたパノラマ絵図などから安曇野の観光をひもときます。 講師 原明芳(豊科郷土博物館長)	5月14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)	申不要 豊科公民館 Tel72-2158
	<b>ふるさと探訪講座 熊倉の渡しと対岸の文化財</b> 古より安曇への入口だった熊倉と、その対岸(松本市側)の文化財をバスで巡ります。 講師 山田真一(文化課職員)	5月21日(火) 8:30~11:30 場 豊科公民館集合	費200円 定15人(先着順)	4月24日(水)から5月10日(金)に電話で 豊科公民館 Tel72-2158
健康	<b>シニア健康づくりプラットフォーム</b> フレイル予防、健康・活力寿命延伸のため、軽い運動や折り紙などの工作を行います。 講師 山田賢一(堀金公民館長)	5月15日~12月(全8回) 第3(9月は第4)水曜日 10:00~11:30 場 堀金公民館会議室1 ほか	対:60歳以上 費1,600円(材料費別) 定10人(抽選) 4月25日(木)から5月2日(木)に電話で 堀金公民館 Tel72-5796	
	<b>明科いいまちつくろうかい 5月例会</b> <b>発酵食品と健康づくり</b> 安曇野に育まれた発酵文化について学び、健康維持に役立てます。 講師 葛西修さん(発酵文化研究員)	5月28日(火) 13:30~15:00 場 明科公民館講堂	費100円	申不要 明科公民館 Tel62-4605
音楽	<b>春の歌声ひろば</b> アコーディオンの演奏にあわせてみんなで「荒城の月」「あずさ2号」など懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌います。 奏者 柴田勲さん	5月16日(木) 13:30~15:30 場 明科公民館講堂	費無料 申不要 明科公民館 Tel62-4605	
	<b>新緑コンサート</b> 「いい日旅立ち」「糸」などの名曲を美しい歌声とピアノ演奏に合わせてお楽しみください。 奏者 山縣清香さん(ピアノ)、飛山真利子さん(ボーカル)	5月23日(木) 10:00~11:30 場 明科公民館講堂	費無料	申不要 明科公民館 Tel62-4605
	<b>童謡・唱歌・心の歌を歌いましょう</b> 懐かしい童謡や唱歌を中心に、季節に合わせて歌います。 講師 西山紀子さん(早春賦愛唱会代表)	5月30日、7月11日、 8月8日、9月5日、 10月3日、10月17日 木曜日・13:30~15:00 場 堀金公民館スタジオ2 ほか	費各回1,200円 定25人(先着順)	4月25日(木)から5月10日(金)に電話で 堀金公民館 Tel72-5796
スマホ	<b>スマホ相談室 基礎編第1回</b> スマホの基本的な操作、アプリの使い方などを個別に説明します。 講師 公民館職員	5月21日(火) 10:00~12:00 場 明科公民館講堂	費200円 定15人(先着順) 持 スマートフォン 5月13日(月)・14日(火)に電話で 明科公民館 Tel62-4605	
	<b>シニア向けスマホ教室</b> スマートフォンの立ち上げから、地図、2次元コード、写真、音声検索など基本を学びます。 講師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー	5月31日(金) 13:30~15:30 場 堀金公民館会議室1	費200円 定15人(先着) 持 スマートフォン	4月25日(木)から5月10日(金)に電話で 堀金公民館 Tel72-5796
くらし・自然	<b>趣味の講座 季節の寄せ植え教室</b> プロから花を育てるときのポイントやアレンジの工夫を学び、季節の花々を寄せ植えします。 講師 小林美樹さん(アルプガーデン代表)	5月28日、10月1日、 12月17日、2月25日 火曜日、13:30~15:30 場 アルプガーデン(集合・解散)	費各回2,000円(材料費込) 定15人(抽選) 持 移植ごて、内径40cm程度のプランター 5月9日(木)・10日(金)に電話で 穂高公民館 Tel82-5970	
	<b>地域防災講演会 教訓から学ぶ地域防災・減災</b> ～日頃の備えと地域の絆～ 避難所開設や運営を知り、その時どう活動すればよいかを能登半島地震の教訓をもとに学びます。 講師 危機管理課職員	5月30日(木) 19:00~20:30 場 穂高公民館第1・2会議室	費無料 定50人(当日先着順) 他 穂高地域地区公民館役員対象の防災研修も兼ねます	申不要 穂高公民館 Tel82-5970
	<b>青少年自然体験講座「ふるさとたんけん隊」①</b> 森の自然たんけん 国営アルプスあづみの公園大町・松川地区で、ガイドによる森の散策や自然観察、クラフト体験、フィールドアスレチックなどを行います。	6月1日(土) 8:30~16:00(小雨決行) 場 明科公民館集合・解散	費小学生200円 保護者450円(クラフト体験希望者は650円) 定20人(先着順) 持 弁当、タオル、雨具、敷物	5月27日(月)・28日(火)に電話で 明科公民館 Tel62-4605

## 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。

<b>Spring Festa 2024</b> チューリップ・ナノハナまつり 甲信地方最大127品種29万球が咲くチューリップ畑と500万本のナノハナ。圧倒的なスケールで春の公園を演出します。	5月19日(日)まで ※5月7日(火)・13日(月)休園 場 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区	費要入園料	国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel71-5511
<b>楽しいフォークダンス教室 ★</b> 健康増進に最適なフォークダンス(レク・ラインダンス等)を楽しみます。初心者歓迎。	4月24日~6月26日(全10回) 水曜日、14:00~16:00 場 穂高公民館講堂	費各200円 定各20人程度 持 上履き、飲み物	安曇野市フォークダンス協会・清水さんへ電話で Tel82-2091
<b>純粋なエッセンシャルオイルを使ったアロマワークショップ</b> 自然な材料を使って季節のケアに役立つ紫外線対策スプレーやアウトドアスプレーを作ります。	4月25日(木)、 5月10日(金)・21日(火) 10:00~11:30 場 豊科交流学習センター「きぼう」	費各1,000円 定各10人(要申込)	望月千尋さんへ電話またはショートメッセージで Tel090-7190-8284
<b>ふれあい弓道教室(昼の部) ★</b> 健康維持や趣味として気軽に弓道をやってみませんか。初心者歓迎。	5月1日~8月7日(全15回) 水曜日・13:30~15:30 場 豊科弓道場	費3,000円 定6人程度(要申込) 持 白足袋(貸出あり)	4月25日(木)までに市スポーツ協会弓道部・丸山さんへ電話で Tel090-3144-7034
<b>初心者向け太極拳教室 ★</b> 頭も身体も使う武術太極拳を始めませんか。心身ともに健康づくりに役立ちます。	5月8日~6月26日(全8回) 水曜日、13:00~14:00 場 豊科武道館剣道場	費2,000円 定20人程度 持 底が柔らかい上履き、飲み物、タオル	5月7日(火)までに安曇野太極拳同好会・小林さんへ電話で Tel72-2006
<b>「初めての終活」講座</b> それぞれの事情に合った終活を始める前の基本と注意点を学びます。	5月9日(木)、6月12日(水) 13:30~15:00 場 豊科交流学習センター「きぼう」	費無料 定各20人(要申込)	NPO法人シニアプラネット・峯村さんへ電話で Tel070-4350-7406
<b>令和6年度 春季愛犬のしつけ方教室</b> 犬のしつけ方と犬を飼う上でのマナーやモラルを身に付けます。5月12日(13:30~)に堀金公民館で開校式を行った後、5回の実技講習を行います。	5月19日~6月23日 日曜日、9:30~11:00 ※6月2日は休校 場 JAあづみ果実中央選果所	費6,000円(会費込) 定30組(先着順)	5月8日(火)までに長野県動物愛護会安曇野支部事務局へ電話またはファクスで Tel40-1943 Fax47-9293
<b>トールペイント無料体験会</b> アクリル絵の具を使い、ティッシュケースやメガネケースにワンストロークでお花を描きます。	5月13日~6月24日 第2・4月曜日、10:30~12:00 場 「ラフルールローズ」アトリエ	費無料 定5人程度(要申込)	「ラフルールローズ」代表・鈴木さんへ電話または電子メールで Tel090-4130-6865 ✉soyachansuzuki@gmail.com
<b>さとやま楽校「里山再生の教室」</b> 一から始める未来の里山づくりに参加しませんか。森林の植生調査・観察、林道整備、間伐などの里山づくりを皆さんと進めていきます。	5月25日、6月29日、9月28日、 12月21日 土曜日、9:30~12:00 場 国営アルプスあづみの公園堀金・穂高地区	対小学生以上(小学生は保護者同伴) 費1,000円(入園料別) 定15人(先着順) 持 手袋、ヘルメット、剪定バサミなど	4月30日(火)までにあづみの樹楽会へ電子メールで ✉kiraku@plala.to
<b>穂高マレットゴルフ初心者講習会 ★</b> 年齢に関係なく、同好者との交流を楽しみながら体力の向上を図れるマレットゴルフの初心者講習会を行います。	6月5日(水)~7日(金) 13:00~15:30 場 5日:穂高公民館 6・7日:権現宮マレットゴルフ場	費1,000円 定10人程度(要申込) 持 マレットゴルフ用具(貸出有)	5月1日(水)から25日(土)に権現宮マレットゴルフ場へ電話で Tel82-0097(午前中のみ)

★は市スポーツ協会(Tel 88-3516)でも申し込み可

### 第61回童謡祭り



豊科出身で童謡「めえめえ児山羊」の作詞者・藤森秀夫の功績をたたえた童謡のステージを行います。当日は、穂高南小学校合唱部が第43回作詞作曲コンクール最優秀曲を披露します。

ゲスト 米窪伶さん・米窪麻美さん(フルート)  
飯田糸音さん(ピアノ)

5月6日(月) 9:30~11:45 場 豊科公民館ホール  
費不要 申不要  
問 童謡祭り実行委員会事務局(豊科公民館) Tel 72-2158

### ひまわりクラブ会員の募集



公園へ出かけたり、一緒に遊んだりして親子が触れ合い、参加者同士の交流を深めるひまわりクラブの会員を募集します。季節ごとに全体イベントも行います。  
日 班ごとに決定 10:00~13:00(途中参加・帰宅可)  
場 三郷文化公園 ほか 対 未就園児(満1歳以上)と保護者  
費 子ども1人1,000円  
申 申込書を三郷公民館へ提出。申込書は同館・市HPから入手できます。  
問 三郷公民館 Tel 77-2109