

一般介護予防教室
エンジョイシニア！実践おたっしや塾

体操や各種講話を通じて、心身ともに健やかな生活を送るための秘訣を楽しく学びます。運動強度はやや弱めから中程度です。

■6月19日～9月11日(全12回)

水曜日・午前10時～11時30分

■地域支え合いセンターあんしん

■対おおむね65歳以上の人(関節疾患等のある人は要相談。医師から運動制限の指示がある人は参加不可)

■費無料 定25人(新規優先の上抽選)

■申5月28日(火)から31日(金)に電話で

■問高齢者介護課

■Tel 71・2474



オンライン父親学級

育休を取得した講師からリアルな体験談や育児に関するノウハウ、仕事と家庭の両立のコツなどを学びます。

■6月14日(金)

■午後1時～2時30分

■※9月、12月、3月にも同様の講座を開催予定

■対市内在住・在勤・在学者

■講山崎純平さん(株)ワーク・ライフバランス)ほか

■費無料 定25人(先着順)

■費無料 定25人(先着順)

■申5月28日(火)から6月6日(木)にながの電子申請サービスから
■問人権共生課
■Tel 71・2406



森林整備し隊 ～竹林編～

■竹の生態や伐採方法を学びます。

■6月8日(土)

■午前9時30分～午後0時30分

■場明科下押野

■費無料 定10人(先着順)

■申5月29日(水)から6月5日(水)に耕

■地林務課へ直接または電子メールで

■問耕地林務課

■Tel 71・2432

■✉ kouchinmu@city.azumino.nagano.jp



あかしの農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

■料理教室「柏餅作り」

■6月19日(水) 午前10時～正午

■講えべやスタッフ

■費1500円

■定10人(先着順)

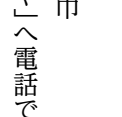
■■体験教室「友禪の色挿し体験」

■6月23日(日) 午前10時～正午

■講古根香さん(染色作家)

■費3500円

■定6人(先着順)
■■共通事項
■場えべや
■持エプロン、マスク、三角巾
■申5月28日(火)から「えべや」へ電話で(Tel 88・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)
■他子ども同伴での参加も可
■問農政課
■Tel 71・2427



旬を味わう！

第1回親子de地産地消料理教室

■安曇野調理師会の会員を講師に、本年度5回開催を予定している料理教室の初回。安曇野産のアスパラガスとベikonをメイン食材にピザを作ります。

■6月16日(日)

■午前10時～午後1時

■場堀金公民館調理実習棟

■対市内在住の親子(大人1人に対し中学生までの子ども2人まで)

■講金井美和さん(旬彩ダイニングばんび代表)

■費1500円 定12組(抽選)

■申5月23日(木)から6月7日(金)に電話で

■問農政課

■Tel 71・2430



飼い主のマナーで ネコも人も幸せに

ペットを飼うことは、その命や生涯に責任を持つことです。ペットにとって頼れるのは飼い主だけ。ペットの幸せは飼い主にかかっています。ネコはイヌと比べて繁殖力が強く、野良ネコとして増えやすい傾向にあります。野良ネコが増えると、ふん尿による悪臭、庭や畑が荒らされる被害など、生活環境にも影響があります。また、ネコ自身も飼い主がいらないことで病気にかかったり、交通事故など不幸な目にあうことがあります。

人もネコも幸せに暮らすため、左記にご留意ください。

ネコを飼う上で大切なこと

不妊去勢手術

意図しない妊娠や発情期の問題行動、病気の未然防止のために、必要に応じて不妊去勢手術を行いましょう。

室内飼育に努める

交通事故や感染症、ふん尿による近隣トラブルを避けるために室内飼育に努めましょう。繁殖行動や野良ネコ増の回避にもなります。

首輪と迷子札を付ける

野良ネコと間違われないように首輪をしましょう。また、迷子札を付けることで、災害時などでも飼い主の元にすぐに戻れます。

飼うなら最期まで

家族の一員として、その命が終える日まで責任と愛情を持って飼育しましょう。飼えなくなったからと遺棄することは、犯罪です。

ねこのニャンでも相談

飼いネコのしつけや野良ネコ対策など身近なネコの悩みにお答えするニャン。

■6月21日(金)

■13:30～15:00(予約不要)

■場市役所3階共用会議室305



令和6年度スポーツ教室②

安曇野ジュニアスポーツ選手育成教室

現役のVリーガーやOB・OG選手などのトップアスリートやコーチを講師に招き、バレーボールの技術指導を行います。

■6月14日(日)・15日(月・祝)・21日(日)・8月4日(日)・17日(土)・18日(日)・24日(土)・31日(土)

■13:00～17:00

■場ANCアリーナ 対中学生 費1,200円(8回分)

■講NPO法人VRAVO N plusの皆さん

■申6月19日(水)までに右記2次元コードまたは電話で

■問スポーツ推進課 Tel 71-2467



令和5年度開催の様子を下記からご覧いただけます。



■申し込み(市HP)

■YouTube ▶



共通事項

持動ける服装、飲み物、タオル 対窓口へ直接または電話(Tel 73-1600)で

ミズノノルディック・ウォーク教室

■6月9日(日)10:00～12:00

■対18歳以上

■費500円

■定15人(先着順)

■他雨天中止

個人参加バスケットボール

■6月8日・15日・29日(土)

■19:30～21:00

■費500円

■他当日集まった人で試合をします。お一人でも気軽に参加ください。

ミズノ卓球スクール

■毎週火曜日 9:30～10:55

■費4,400円(4回分)

■定20人(先着順)

■他ラケットの貸し出しあり