

広報

# あづみの

12

2013.12.18

contents

|              |    |
|--------------|----|
| 特集           | 2  |
| 市政トピックス      | 12 |
| 写真で振り返る2013年 | 34 |
| 市長と語る会       | 36 |



特集 ◎ きらり☆輝いて

健康長寿へのチャレンジ



# 特集 ◎きらり☆輝いて

## 健康長寿へのチャレンジ

市では、本年度から「健康長寿のまちづくり」を重点施策のひとつに位置付け取り組んでいます。高齢化社会を迎え、できるだけ介護を必要としないための市や地域での取り組みを紹介します。

### 「健康長寿」を市の重点施策に位置付け

**団**塊の世代（戦後ベビーブーム）の皆さんが高齢期に入る平成27年ころから、高齢者人口が急激に増加し、市でも3割近くの人が高齢者（65歳以上）になると予測されています。それに伴い、寝たきりや認知症などにより介護や支援を必要とする高齢者の増加、介護の重度化・長期化、介護者の高齢化など介護に関わる問題が、老後を送る上での最大の不安要因となっています。

また、少子化による就業人口の減少などにより市が行う福祉などの行政サービスの財源となる税収の減少といった課題も挙げられます。

こうした課題に対応するため、市では、市のさまざまな施策の基となる市総合計画後期基本計画（平成25年～29年度）の重点施策のひとつに「健康長寿のまちづくり」を掲げ本年度から取り組んでいます。

### 市の介護保険の状況

**市**の介護保険の状況を見ると、人口に占める65歳以上の人口割合を示す高齢化率は28.2パーセントと全国より約3パーセント高く、高齢者の割合が多い一方で認定者数の割合は17.4パーセントと国や県と比べると低くなっています。（表1・2）

また、介護保険の給付状況を見ると受給者一人あたりの給付額は14万2645円と全国や県と比べると高くなっています。市の平成

24年度の介護保険給付総額は73億9800万円となっており、高齢者を健康で過ごすことが介護保険料の上昇を抑える一番の方策となっています。

### 介護予防の重要性

**平**成18年4月に介護保険制度が改正され、高齢者ができる限り介護を受けず、自立し健康で生き生きとした生活を送るため、介護予防を重視するようになりました。

介護予防事業としては、元気な

高齢者の人が地域でできるだけ長く自立した生活を送ることができるよう支援する「二次予防事業」と、要支援・要介護となる可能性の高い人を対象とした「二次予防事業」があります。

また、地域において、地域の特性を生かした自発的な活動が広く行われ、高齢者が自ら活動に参加し、介護予防を推進する地域づくりが求められています。併せて若いころからの生活習慣病予防が重要なことはいまもありません。



表1 市の高齢化の状況 (H25.10.1 現在)

|                     | 市      | 県         | 国           |
|---------------------|--------|-----------|-------------|
| 人口(人)               | 96,256 | 2,120,406 | 127,300,000 |
| 高齢化率<br>(65歳以上人口割合) | 28.2%  | 28.3%     | 25.1%       |

(毎月人口移動調査：総務省統計局・県情報統計課)

表2 市の介護保険の認定状況 (H25.7 末現在)

|                | 市              | 県                | 国                  |
|----------------|----------------|------------------|--------------------|
| 65歳以上被保険者数(人)  | 26,804         | 595,555          | 31,256,973         |
| 介護認定者数<br>(割合) | 4,666<br>17.4% | 106,241<br>17.8% | 5,724,274<br>18.3% |
| 要支援1           | 389<br>8.3%    | 10,840<br>10.2%  | 789,356<br>13.8%   |
| 要支援2           | 686<br>14.7%   | 13,622<br>12.8%  | 782,106<br>13.7%   |
| 要介護1           | 693<br>14.9%   | 20,935<br>19.7%  | 1,073,144<br>18.7% |
| 要介護2           | 901<br>19.3%   | 18,594<br>17.5%  | 1,004,782<br>17.6% |
| 要介護3           | 712<br>15.3%   | 14,722<br>13.9%  | 754,934<br>13.2%   |
| 要介護4           | 642<br>13.8%   | 14,739<br>13.9%  | 704,654<br>12.3%   |
| 要介護5           | 643<br>13.8%   | 12,789<br>12.0%  | 615,298<br>10.7%   |

(介護保険事業状況報告月報 H25.7)

表3 市の介護保険の給付状況 (H23 年度)

|            | 市        | 県         | 国          |            |
|------------|----------|-----------|------------|------------|
| 給付額合計(百万円) | 6,444    | 149,328   | 7,193,578  |            |
| 受給者合計(人)   | 45,175   | 1,062,272 | 52,083,242 |            |
| 一人当たり(円)   | 142,645  | 140,574   | 138,117    |            |
| 居宅介護サービス   | 受給者(人)   | 33,282    | 777,301    | 38,286,417 |
|            | 給付額(百万円) | 3,599     | 80,575     | 3,782,828  |
| 地域密着型サービス  | 受給者(人)   | 2,977     | 68,558     | 3,534,007  |
|            | 給付額(百万円) | 501       | 12,520     | 701,024    |
| 施設サービス     | 受給者(人)   | 8,916     | 216,413    | 10,262,818 |
|            | 給付額(百万円) | 2,344     | 56,233     | 2,709,726  |

(H23 年度介護保険事業状況報告年報 厚生労働省)

#### 【用語解説】 給付額

介護サービス利用料のうち市が負担した額（保険対象額の9割）  
受給者

介護認定を受けて介護保険のサービスを受けている人

#### 地域密着型サービス

高齢者が要介護状態となっても、できる限り住み慣れた自宅または地域で生活を継続できるようにするためのサービス

#### 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（厚生労働省「健康日本21」より）

#### 二次予防事業対象者

65歳以上の元気な人  
要介護認定を受けていない65歳以上の人で、アンケート調査により要支援・要介護状態になる恐れがあるとされた人

**市**で行っている介護予防事業では、一次予防事業として、運動教室や介護予防講座を各地域で開催し、介護予防講演会など、介護予防や認知症予防のための事業を展開しています。また口腔機能向上のための事業も行っています。二次予防事業として運動機能・口腔機能・認知機能の向上を目指したプログラムを取り入れた教室を各地域で開催しています。

また、介護予防のため、地域で自主的に行う高齢者対象の運動教室などに対して「健康長寿のまちづくり推進事業補助金」の交付や教室立ち上げの相談窓口を高齢者介護課に設け、地域での取り組み

**ゆるやかに、老いるために**

年を重ねると、身体や心の変化（老化）を感じるようになってきます。その変化をできるだけゆるやかにし、上手に付き合っていくために、市の取り組み事例を紹介します。

介護予防 市の取り組み事例の紹介

介護予防事業で行われる主な項目

- ①運動機能…ストレッチ、有酸素運動・筋肉トレーニングなど
- ②口腔機能…歯や入れ歯の手入れ方法、飲み込む力のアップなど
- ③認知機能…脳トレーニングなど

を支援しています。ここでは3つの市の取り組み事例を紹介します。

**本**年度、市で取り組みを始めたファイブ・コグ検査は、

取り組み① 認知症予防

ファイブ・コグ検査  
—脳の5つの機能を検査し、自分の状態を知る

声 -Voice-

自分の状態を知り  
きっかけに  
三郷健康体操クラブ  
会長 丸山金治さん  
三郷明盛・七日市場区

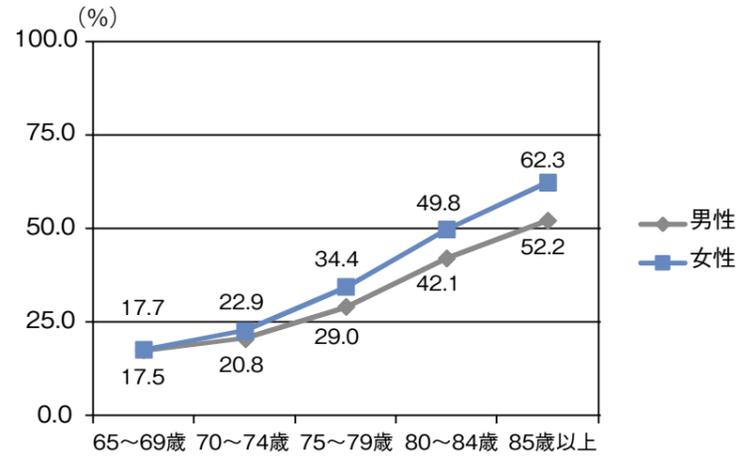
月4回、仲間が集まり運動などを行っています。脳機能の低下は予防が大切と聞き、自分の状態を知りきっかけに検査を受けました。検査結果を今後の活動に生かせればと思います。



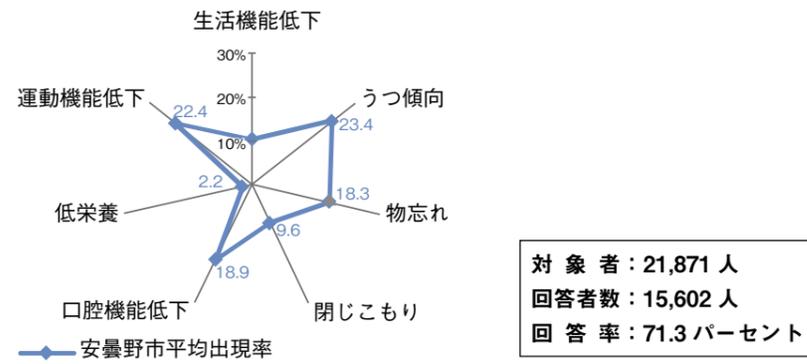
65歳以上の高齢者の生活機能調査

市では要支援、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者の皆さんを対象にアンケート調査を行いました。調査結果から分かる高齢者の健康状態とは…。

グラフ1：二次予防事業対象者の性別・年齢階級別出現率（市全体）



グラフ2：二次予防事業対象者のリスク別平均出現率（市全体）



市では本年6月、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象にアンケート調査（介護予防のためのおたずね票）を行いました。この調査は要支援・要介護状態となる恐れのある人を早期に把握するとともに、「生活機能低下」、「運動機能低下」、「低栄養」、「口腔機能低下」、「閉じこもり」、「物忘れ」、「うつ傾向」の7つの項目について、対象者になった人の日常生活の改善に役立つものです。

アンケートでは運動機能や心身の状態などを、国が示した25項目の設問と市独自設問13項目と合わせて38項目の設問について調査しました。調査結果（速報値）から本市の傾向が次のとおり分かってきました。

①70代後半から女性の各機能低下が顕著に  
年齢が上がるにつれて二次予防が必要となる率は高くなり、特に75～79歳以降では男女差が広がる傾向が見受けられます。（グラフ1）

②うつ傾向と運動機能低下の傾向が高い  
7つのリスクごとの出現率を見

ると「うつ傾向」、「運動機能低下」、「口腔機能低下」、「物忘れ」が多くなることが分かります。（グラフ2）

以上のことから市では介護予防事業として、運動・口腔・認知機能を改善する複合教室を開催し、各地域の健康教室の自主グループ支援も行っています。今後もこれらの結果を生かした事業を展開していく予定です。





きれいな口、しっかり噛める口、よく動く口が大切

口は次のように全身の健康に関係します。日ごろから清潔に保ち、かむ力、飲みこむ力などが衰えないようにすることが大切です。

**【肺炎やインフルエンザの予防】**

口腔ケアを確実に行うことで、こえんせい誤嚥性肺炎の発症率は大幅に減少します。また、近年、歯周病と動脈硬化・糖尿病との関係性も指摘されています。

**【認知機能の向上・改善】**

口腔ケアや会話、しっかりかむことで脳を刺激し認知機能の向上につながります。

**【転倒予防】**

体のバランスを保つ上でかみ合わせは大変重要です。治療や入れ歯でかみ合わせが安定すると歩行の安定にもつながります。



唾液を飲み込む力などを測定します (上堀公民館)

口腔ケアとは、口の中を清潔に保ち、かむ力、飲み込む力など口の機能を維持向上させることをいいます。健康教室の各会場では、口腔ケア指導も行っています。「介護予防のためのおたずね票」でむせや口の渴き、かみづらさから口の機能低下が心配された人を対象に、歯科衛生士が、口や歯の状態などを伺い、口の中を清潔に保つ方法や飲み込む力を鍛える体操などをアドバイスします。必要に応じて歯科医院での検診なども勧められます。



食事など日常生活の様子を聞きとり、歯科衛生士がアドバイスします (穂高健康支援センター)

自宅でできる口の体操や唾液線マッサーなどが行われました。担当した歯科衛生士の丸山安基あきさんは「口の衰えは自分ではなかなか気付かず、教室で指摘され、初めて本人が分かる場合も多いです」と話し「食事は生きている喜びのひとつ。自分の口で食べることで心の栄養にもなります」と助言しました。

このほか、市の協働のまちづくり出前講座では、口腔ケアについての講座も行っています。

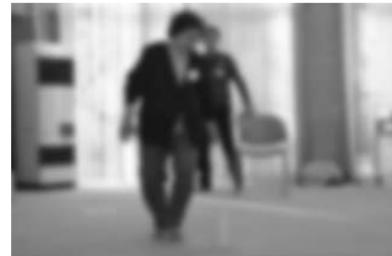
取り組み③  
口腔ケア

食べる楽しみ  
いつまでも…  
口や歯の衰えは身体や心に影響します。自分の状態を知ること、口や歯の機能低下を防ぎます。

取り組み②  
運動

足腰を鍛える

日常生活を送る上で必要な筋力やバランス能力を足腰を中心に鍛え、ケガや寝たきりなどを防ぎます。



日常生活を送る上で必要な筋力やバランス能力を鍛え、身体機能を維持・向上させるため、市では対象者の状態に合わせた介護予防教室を各地域で開催しています。介護予防教室では、市の委託を受けた事業者が、それぞれの特色を生かし、対象者の状態を考慮した内容を盛り込んでいます。また、松本大学人間健康学部スポーツ健康学科と連携する教室や、太極拳を通して介護予防を図るなど多彩な内容となっています。

多くの教室は3カ月1コースで、健康運動指導士や理学療法士等が運動指導を行い、体力測定で運動の効果を判定しています。教室の中には参加者向けに認知症予防のための簡単なテストや脳トレトレーニングを取り入れた内容も盛り込まれています。

各教室では、参加者が楽しみながら運動を行っています。二次予防対象者向けの「いきいきアップ教室」(豊科教室)に参加した小林ます子さん(豊科南穂高・重柳区)は「教室に参加して以前よりは長い時間歩けるようになりました。会話を楽しむのも元気の源になっています」と話してくれました。

声 -Voice-



正しい姿勢で自分に合った回数続けましょう  
足腰らくらく体操教室・穂高会場  
おたひろし  
講師 太田泰史さん  
健康運動指導士

運動を効果的に行うには正しい姿勢が大切。その上で週2日程、自分に合った回数で行ってください。楽しみながら行うことが長く続けるコツです。



日常生活が楽になりました  
なかまさまさお  
中牧征男さん  
穂高有掛・立足区

以前に腰を痛め、とても不自由していましたが、参加して正しい運動の方法を学び、日常生活に不便を感じない程度になりました。教室への参加が外に出る良いきっかけにもなっています。



### しもほり健康クラブ

下堀地区公民館長  
やまだけんいち  
山田賢一さん（堀金烏川・下堀区）



## みんなで和（輪）になり 明るく楽しくいい汗かこう

一人ではなかなかできない健康づくり。地域活動の拠点、地区公民館の事業として活動を始めた下堀地区公民館の取り組みを伺いました。

## 年

々人口が増えているという下堀区。公民館長の山田賢一さんは「区の役員や地区公民館長を務めるうちに人口の増加とともに地域の絆が薄れてきているように感じました。そんな折、区民から健康づくりの場を求める声もあつたことから、公民館事業に取り入れられました」と言います。規約づくりなどの準備を経て、今年の夏から「みんなで和（輪）になり明るく楽しくいい汗かこう」を合言葉に「しもほり健康クラブ」の活動が始まりました。自由参加のため最初は人が集まるか不安だったそうです。山田館長は「口コミで参加者が徐々に増えたことから、きっかけさえあれば健康づくりに参加したい人が、多いのではないのでしょうか」と話します。

### 健康づくりを核に地域づくり

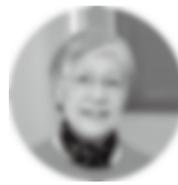
クラブ立ち上げにあたり、本年度から始まった市の「健康長寿のまちづくり推進事業補助金」を活用しています。

現在51歳から79歳までの皆さん16人が会員となり、週1回、1時間程度の割合で健康体操やウォー



健康運動指導士を講師に招いての健康体操（下堀公民館）

### 声 -Voice-



みんな笑顔になります  
くろいわよしえ  
黒岩佳江さん  
堀金烏川・下堀区

友人に誘われて参加しました。参加者みんな楽しく笑い話しながら体を動かすのがいいですね。

キング、ニュースポーツなどを楽しんでいるそうです。山田館長は「始まったばかりですが、将来は、子どもや若い人も参加し、世代間の交流や高齢者の皆さんの居場所づくりなどにつなげていけたらと思います。健康づくりを核に地域づくりができればいいですね」と意気込みを話してくれました。

## 高齢者も元気で、 活気あふれる地域に



高齢者が年を取っても健康で生き生きと暮らせる住み良いまちを目指して、区と区内のさまざまな団体が連携し、地域全体で活動する飯田区の取り組みを伺いました。

## 「母

が、週1回の運動教室が楽しみで積極的に外出するようにになりました」とうれしそうに話すのは、飯田区地域づくり協議会が取り組む「飯田学校」（竹内秀太郎校長）で事務局長を務める竹内勝さん。平成23年度に設立した飯田区地域づくり協議会は、住み良い地域づくりを目指し、区が事務局となり地区社協や公民館など各種団体などが連携し地域の課題に取り組んでいます。

飯田学校は昨年の7月に開校。区や区内の各種団体が行う行事を学校の「講座」として位置付け、



飯田学校 事務局長  
たけうち まさる  
竹内 勝さん（豊科高家・飯田区）

協力して講座の企画、運営を行います。健康づくりや郷土学習、子育てサロンなどの講座には区民が年間を通じて参加できるようになっています。「区民の絆を深め、さまざまな人が交流し、気軽に話しあえる場『区民の居間』を目指し、昔、公民館の場所にあつた学校にちなみ名称を決めました」と竹内さんは話します。

また、学校の運営方針の一つに「閉じこもり高齢者をなくし、健康長寿を目指す地域づくり」があり、健康体操や講演会など高齢者の健康づくりに力を入れているのも大きな特徴です。2年目となった本年は「受講料を自己負担し、

もつと講座に参加したい」と健康教室の参加者から健康づくりに積極的な声も聞かれ、取り組みに手ごたえを感じているそうです。

### 年を取っても健康で地域づくりの主役に

昨年は区長として区の運営にも携わった竹内さんは「地域づくりは幅広い世代の区民の皆さんの参加が大切です。高齢者の皆さんも健康で生き生きと暮らせなければ活気あふれる地域になりません。住んで良かった。住んでみたいと思われ飯田区にしたいですね」と地域づくりの抱負を語ってくれました。

飯田区公民館で行われた健康教室。公民館前にはかつて飯田学校があつたことを示す石柱が立っています。



インフォメーション

◎健康づくりのご相談はお気軽に

地域での健康づくり教室等設立支援

地域で自主的に行う健康教室などの設立支援、相談などを行います。

☎️高齢者介護課高齢者福祉係

(TEL81・0731 FAX81・0703)

健康長寿のまちづくり推進事業補助金

健康体操など運動機能の向上を目的に主に60歳以上の市民の皆さんで構成し、市内で定期的に自主活動を行っている団体に、補助金を交付しています。

●対象となる経費 講師謝金、会場使用料

●補助金額 対象となる経費の2分の1（年間で上限60,000円）

※詳しくは、電話でお問い合わせください。

☎️高齢者介護課高齢者福祉係

(TEL81・0731 FAX81・0703)

脳の健康度チェック「ファイブ・コグ検査」

脳の認知機能の状態を知り、日常生活の中で、脳を鍛える方法を知る機会にしてみませんか。10人以上の団体でお申し込みください。（検査・結果説明の2回）

●対象 おおむね65～84歳までの人

●申し込み 希望日時、参加人数、場所などを電話でお申し込みください。

☎️高齢者介護課高齢者福祉係

(TEL81・0731 FAX81・0703)

協働のまちづくり出前講座

介護予防や口腔ケアなどの講座があり、市の担当職員が会場に伺います。講座メニューの中から希望する講座をお選びください。

●対象 市内在住、在勤、在学の10人以上のグループ

●申し込み・問い合わせ

☎️まちづくり推進課

(TEL71・2000代 FAX71・5000)

地域包括支援センター

市内3つの地域包括支援センターは、介護予防をはじめ高齢者の身近な総合相談窓口。高齢者本人、ご家族、ご近所の人からいただいた相談内容に合わせ、専門知識を持った職員、適切な機関と連携して、一緒に解決の道を探します。（相談・問い合わせは32ページの「介護相談」の連絡先をご覧ください。）

◎高齢者等実態調査にご協力を

平成27年度からの「第6期介護保険事業計画等」を立てるための基礎資料を得ることを目的に、長野県と市が協力し「高齢者等実態調査」を行います。「第6期介護保険事業計画等」では平成27年度から3年間の介護サービスや、介護保険料の算定等が決められます。調査対象となった人へは郵送で調査票をお送りしますのでご協力をお願いします。

●郵送時期 12月中旬に発送

●対象者 要介護認定等を受けている人のうち約3800人を対象

●調査方法 郵送により送付された調査票へ記入の上、同封の返信用封筒に入れて平成26年1月9日（木）までにポストへ投函してください。

☎️高齢者介護課介護保険係 (TEL81・1636)



しもほり健康クラブ（12月3日 下堀地区公民館）



いきいきアップ教室（豊科）（11月28日豊科老人福祉センター）



飯田学校（12月5日 飯田公民館）



元気アップ教室（11月27日 上堀公民館）



松本大学提携・安曇野ピンキラ体操教室（10月22日 穂高川沿い）

**市**の65歳以上を示す高齢化率は28・2%（平成25年10月1日現在）。4人に1人が高齢者という状況です。今後、団塊の世代の皆さんが65歳を迎えたことなどを背景に、私たちの地域のみならず日本はかつて経験したことのない超高齢社会を迎えています。市では、本年度から市の重要施策のひとつに「健康長寿のまちづくり」を掲げ取り組んでいます。健康寿命を延ばし、高齢者が健康で生き生きとした生活を送るため、アンケート調査などから早期に実態を把握し、介護予防に取り組んでいます。

取材では、要支援・要介護にならない明るい地域づくりを進めている地域や市民の皆さんが明るく、笑顔で健康づくりに取り組んでいる姿に出会いました。いつまでも笑顔がきらりと輝く、安曇野の「健康長寿のまちづくり」へのチャレンジが始まっています。

いつまでも、きらり輝く笑顔で

### 新本庁舎建設 ニュースNo. 8



#### 1階床までの骨格部分の工事がもうすぐ完了します

11月上旬に免震装置64基の設置が完了し、上部の1階床工事が始まりました。12月末までに1階床コンクリートの打ち込みが終了する予定です。

来年1月中旬からは、鉄筋コンクリート製の柱と梁が県内の工場から現場に搬入されます。梁は一番長いもので約11メートルあり、現場で組み立てられた後に、さらにワイヤー状の鋼線が両側から引っ張ります。この作業により強度が増すことから、免震装置と合わせて防災拠点として丈夫な建物になります。

新本庁舎の周辺では、これから徐々に建物の柱・梁が出来上がっていく様子を見ることができます。



建設中の新本庁舎（11月29日撮影）

#### 第2回現場見学会を開催

11月17日に現場見学会を行い、49人の皆さんが参加。免震装置について見学しました。



本庁舎内庁舎建設推進課  
TEL71・2000(代) FAX71・5000

### ■平和への祈りを込め 平和のつどい開催

市では、11月23日、第3回平和のつどいと戦没者追悼式を、堀金総合体育館サアリーナで開催しました。今回は、昨年12月に安曇野市平和都市宣言が制定されて以来、初めての開催で、約250人が参加しました。

第1部の戦没者追悼式では、遺族関係者などが出席し、戦禍の犠牲となられた郷土の方々

へ追悼の祈りをささげました。

第2部の平和のつどいでは、本年8月に広島平和祈念式に参加した市内中学生の代表7人が、戦争や平和への思いをつづった作文を発表しました。

続いて、長年社会科の教員を務めた原山茂夫さん（長野市）が大戦末期、山中に設営された松代大本営（長野市）の解説の



平和祈念式に参加して作文を発表する中学生

ほか、平和のため命懸けで行動をした県内出身者について講演しました。

原山さんは「現在の社会情勢をみると、日本が再び戦争に向かっているように感じる」と話し「恒久平和への取り組みを継続していく必要がある」と会場に訴えました。

### ■南部多目的運動広場の工事始まる

南部多目的運動広場（豊科高家）の起工式が12月2日、現地で行われ、市や工事の関係者約80人が出席し工事の安全を祈りました。

起工式で宮澤市長は「多くの市民の皆さんが集い、スポーツを通じた健康づくりの場になることを期待しています」とあいさつしました。

これまで市内に大会等を開催できる十分な競技施設がなかった、リトルリーグチームなどの競技団体から施設整備の要望があつたことから整備を進めるものです。また、市営県民豊科運動広場（豊科南穂高）の改修により取り壊した施設に代わるアーチェリー場も整備します。

敷地面積は約2万7000平方メートル、野球・ソフトボール、サッカーで使用できる多目的運動広場のほか、少年用サッカー場、アーチェリー練習場、駐車場などを備える予定です。総事業費は約3億6640万円の前定で、主な財源に合併特例債を活用します。完成は平成26年5月を予定しています。



南部多目的広場建設用地

### ■新たな産業振興策「安曇野モデル」を提案

市産業振興連携推進会議（齋藤正昭会長）は、市が目指す田園産業都市の実現に向けた新たな産業振興策（安曇野モデル）について提案をまとめ11月18日、本庁舎で宮澤市長に提案書を手渡しました。

提案書では、地域資源（市内の農林水産物）を活用し、かつ市内の異業種事業者が連携（第1次産業事業者と第2次産業事業者、または第3次産業事業者）した取り組みで、新商品の開発や販路・流通の拡大・開拓する仕組みを「安曇野モデル」として提案しています。

この安曇野モデルの推進に向けて、市内の農業従事者や中小企業の事業者への相談・助言などの支援体制を充実させるため、民間経験豊かな人材を調整役として配置することや、新規

事業を起こす場合に必要となる経費への助成制度などを提案しています。また、市内から発信される商品や情報等に対して市のロゴマークやキャッチコピーを付帯する取り組みを進めることについても提案しています。



宮澤市長に提案書を手渡す齋藤会長

市では「安曇野モデル」構築に向け、提案内容を市の産業振興や具体的な施策に反映していく予定です。

インターネット  
で確定申告



事前予約が必要です  
住民基本台帳カードと  
電子証明書の準備はお  
早めに

インターネットタックス e-Tax (国税電子申告・納税システム) を利用して、インターネットを経由し自宅等からパソコンで確定申告をすることができます。

ご利用には事前に市役所で住民基本台帳カード(住基カード)と電子証明書の発行手続きが必要です。(要予約制・代理申請不可)

e-Tax の利用に必要な機器等

- ①電子証明書を格納した住民基本台帳カード
- ②読み取り用のICカードリーダー
- ③自宅等のパソコンからインターネットに接続できる環境

電子証明書の発行

電子証明書は、お近くの総合支所で発行します。住基カードがない場合は、まず交付申請を行ってください。住基カードは原則として後日交付となります。ただし、予約の上、穂高総合支所内市民課で必要なものをすべて持参し手続きした場合は、即日交付できます。

●受付時間

午前9時～午後4時(土日・祝日を除く)

●必要なもの

- ▷住基カード▷運転免許証等の官公署発行の顔写真付証明書(お持ちでない場合は後日発行)
- ▷健康保険証・年金手帳等の官公署発行の証明書▷印章(ゴム印等は不可)▷発行手数料500円(住基カード交付手数料500円)

問い合わせ

e-Tax・確定申告の相談

松本税務署 ☎32・2790

電子証明書発行・住基カードの交付

各総合支所市民福祉課、または穂高総合支所内市民課 ☎82・3131(代) ☎82・6622

市政トピックス

■市消防団に新しい消防車両3台を配置

市では、老朽化した小型ポンプ付き積載車3台を更新し、市消防団第6分団第4部(明科光)、第9分団第3部(穂高)、第11分団第3部(穂高有明)にそれぞれ配置しました。11月27日に消防車両配置式を本庁舎前で行い、宮澤市長から寺畑佳司市消防団長へ車両が引き渡されました。

市では、老朽化した小型ポンプ付き積載車3台を更新し、市消防団第6分団第4部(明科光)、第9分団第3部(穂高)、第11分団第3部(穂高有明)にそれぞれ配置しました。11月27日に消防車両配置式を本庁舎前で行い、宮澤市長から寺畑佳司市消防団長へ車両が引き渡されました。



団員に訓示する宮澤市長

監査委員の選任



監査委員  
山中 崇



代表監査委員  
千國寛一

やまなかたかし 山中崇さんが11月25日付けで、千國かんいち 寛一さんが11月27日付けで再任されました。任期は4年間です。

■人権のつどい 市民大学特別講座を開催

市と市教育委員会では、人権について考え意識を高める機会として12月1日、「人権のつどい講演会」を豊科公民館ホールで開催しました。

当日は、約400人が参加。第1部の市民大学特別講座を兼ねた講演会では、テレビなどで活動するTBSテレビの杉尾秀哉さんが「報道と人権」の情報化社会を生きる」と題し講演

しました。杉尾さんは、報道記者の経験から、事実に基づかない報道で人権侵害となった事例を説明。同様にいじめ問題なども「周囲に流されず、自分自身で主体的に判断し行動することが大切」と話しました。また、インターネットと人権問題については、気軽に情報発信できる時代となり、誰もが加害者や被害者にな



人権作文コンテスト受賞者の皆さん

■松くい虫被害木を燃料に 天平の森に薪ボイラー設置

市では、松くい虫の被害木を有効利用するため、明科長峰山森林体験交流センター「天平の森」に薪ボイラーを設置し、11月29日、しゅん工式典を現地で行いました。

式典には市や工事関係者等、約20人が出席。宮澤市長は「松くい虫の被害木を活用する手段として、本事業は日本初の取り組みです。森林環境の保全にも



設置した薪ボイラー

つなげたい」と期待を込めました。薪ボイラーは、高さ1・8メートル、幅0・9メートル、奥行き2メートルほどで、市内で松くい虫被害により枯れたアカマツを燃料に使い、「天平の森」の浴場や床暖房の熱源として使用されます。また、高い燃焼効率を特長とし、被害木をペレットやチップに加工する必要がな

# 農業所得の収支内訳書と 生命保険料控除

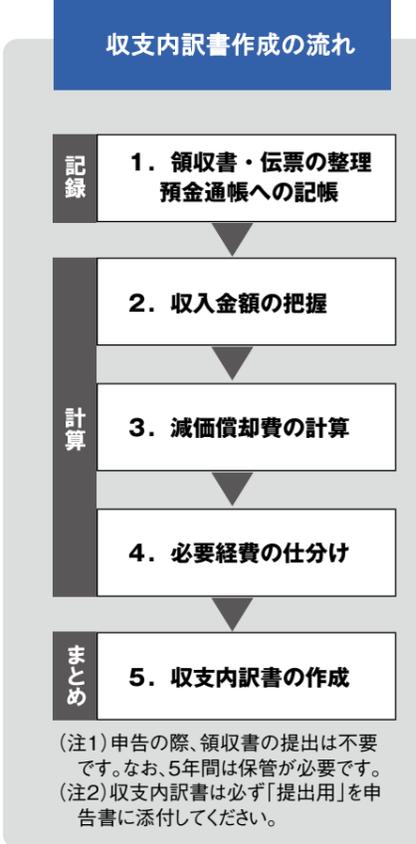
市県民税・所得税の申告期間は2月17日（月）から3月17日（月）までです。例年、相談会場は大変混雑します。事前の準備で申告をスムーズに済ませましょう。  
 国 豊市民税課（☎72・3111代）☎72・8340

## 農業所得 収支内訳書の作成

今のうちから申告に向けて準備を始めましょう

【記録】収入・必要経費等の書類の保存・記録

【計算】収入・必要経費等の年間



金額を計算  
 【まとめ】計算した金額を、収支内訳書へ転記し、農業所得額を算出  
 【申告】税務署か市申告会場で申告  
 ※農業所得の他に所得がある場合は、収入が分かる書類（源泉徴収票など）や所得控除に関わる書類も申告時にご持参ください。



農業収支計算ソフトの活用を  
 市ホームページに申告用「農業収支計算ソフト」を掲載しています。ダウンロードして、収入や経費などを入力すると収支内訳書を作成することができます。また、減価償却費の計算も簡単にできます。パソコンを利用しない場合は、各総合支所地域支援課窓口へ備え付けの月ごとの収支をまとめるための簡易表をご利用ください。するなど、簡易な方法で記載しても良いことになっています。

## 生命保険料控除の算出方法

生命保険料控除の算出方法が昨年から変わりました。生命保険料控除は、新契約（平成24年1月1日以降に契約）と旧契約（平成23年12月31日以前に契約）では取り扱いが異なります（表1）。所得税は24年分から、市県民税は25年度分から適用されています。

新契約では、新たに「介護医療保険料控除」が設けられました（表1太枠部分）。これは、市の介護保険料とは異なり、介護医療保険料は生命保険料控除に、介護保険料は社会保険料控除に算入します。（表2・3）

（表1）生命保険料控除における所得税の所得控除限度額

※カッコ内は市県民税の所得控除限度額

### ●新制度契約（平成24年1月1日以降）

| 控除種別      | 保障内容 | 限度額               |
|-----------|------|-------------------|
| 一般生命保険料控除 | 遺族   | 4万円<br>(2万8,000円) |
| 介護医療保険料控除 | 介護医療 | 4万円<br>(2万8,000円) |
| 個人年金保険料控除 | 老後   | 4万円<br>(2万8,000円) |
| 合計控除限度額   |      | 12万円（7万円）         |

### ●旧制度契約（平成23年12月31日まで）

| 控除種別      | 保障内容       | 限度額               |
|-----------|------------|-------------------|
| 一般生命保険料控除 | 遺族<br>介護医療 | 5万円<br>(3万5,000円) |
| 個人年金保険料控除 | 老後         | 5万円<br>(3万5,000円) |
| 合計控除限度額   |            | 10万円（7万円）         |

旧契約と新契約の両方に加入している場合、控除額の計算方法が3種類あります。①それぞれの契約で計算した合計で最高4万円②新契約のみを計算して最高4万円③旧契約のみを計算して最高5万円。いずれか有利な方法で計算してください。控除できる金額は最高12万円です。

（表2）新制度での所得控除の計算式（平成24年1月1日以後の保険契約に適用）

| 所得税      |                 | 市県民税              |                      |
|----------|-----------------|-------------------|----------------------|
| 年間の支払保険料 | 控除額             | 年間の支払保険料          | 控除額                  |
| 2万円以下    | 支払保険料の全額        | 1万2,000円以下        | 支払保険料の全額             |
| 2万1円～4万円 | 支払保険料×1/2 + 1万円 | 1万2,001円～3万2,000円 | 支払保険料×1/2 + 6,000円   |
| 4万1円～8万円 | 支払保険料×1/4 + 2万円 | 3万2,001円～5万6,000円 | 支払保険料×1/4 + 1万4,000円 |
| 8万1円以上   | 一律4万円           | 5万6,001円以上        | 一律2万8,000円           |

（表3）旧制度での所得控除の計算式（平成23年12月31日までの保険契約に適用）

| 所得税          |                      | 市県民税         |                      |
|--------------|----------------------|--------------|----------------------|
| 年間の支払保険料     | 控除額                  | 年間の支払保険料     | 控除額                  |
| 2万5,000円以下   | 支払保険料の全額             | 1万5,000円以下   | 支払保険料の全額             |
| 2万5,001円～5万円 | 支払保険料×1/2 + 1万2,500円 | 1万5,001円～4万円 | 支払保険料×1/2 + 7,500円   |
| 5万1円～10万円    | 支払保険料×1/4 + 2万5,000円 | 4万1円～7万円     | 支払保険料×1/4 + 1万7,500円 |
| 10万1円以上      | 一律5万円                | 7万1円以上       | 一律3万5,000円           |

市県民税における控除額は最高7万円です。表1と同様に、有利な計算方法を選択して計算してください。控除額の計算は表2・表3のとおりです。

## 申告期間前の相談会を開催

申告期間前の相談会を開催します。いずれの会場へお出掛けいただいても構いません。（受付時間は午前8時30分～11時、午後1時～4時）なお、営業、農業、不動産などの所得がある人は、収支内訳書が必要です。ご自分で作成していただいた収支内訳書をもとに、申告相談会で相談をお受けします。混雑が予想されますので、必ず事前に作成し、ご持参ください。申告相談会の詳細は「広報あづみの」1月号に掲載します。

### ●相談会開催日程

| 会場                    | 期間                                 |
|-----------------------|------------------------------------|
| 三郷総合支所 3階講堂           | 2月3日（月）～7日（金）、10日（月）、12日（水）、13日（木） |
| 明科公民館 2階 会議室（明科総合支所内） | 2月3日（月）～7日（金）                      |
| 堀金総合支所 別館大会議室         | 2月10日（月）、12日（水）～14日（金）             |

## 1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大

平成26年1月から、記帳・帳簿等保存制度の対象が拡大されます。

- 改正後の対象者 事業所得（農業・営業等）、不動産所得または山林所得を有するすべての白色申告者※現行は白色申告者のうち前々年分または前年分の事業所得等の合計金額が300万円を超える人
- 記帳内容 売上などの収入金額、仕入れや経費の金額等を帳簿に記載します。記帳は、一つひとつの取引ごとではなく日々の合計金額をまとめて記載するなど、簡易な方法で記載していただけます。
- 保存書類 ▷収入金額や必要経費を記載した帳簿▷取引に伴って作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類

### ●帳簿書類の保存期間

| 保存が必要なもの                     | 保存期間 |
|------------------------------|------|
| ・収入金額や必要経費を記載した帳簿（法定帳簿）      | 7年   |
| ・業務に関して作成した上記以外の帳簿（任意帳簿）     | 5年   |
| ・業務に関して作成または受領した請求書、領収書などの書類 | 5年   |
| ・決算に関して作成した棚卸表その他の書類         |      |

# 国保税は納期限内に納めましょう

国民健康保険（以下、国保）は、病気やケガに備えて、加入している皆さんが保険税を出し合い、お互いに助け合う制度です。その国保の主な財源は国民健康保険税（以下、国保税）などで賄われています。国保税の使われ方や、納めないことで起こる不利益などを説明します。

## 市国保が7割負担

医療機関の窓口で国保の保険証

**病院にかかったときの医療費は？**  
国保に加入している国保花子さんが医療機関を受診しました。花子さんの負担割合は3割です。

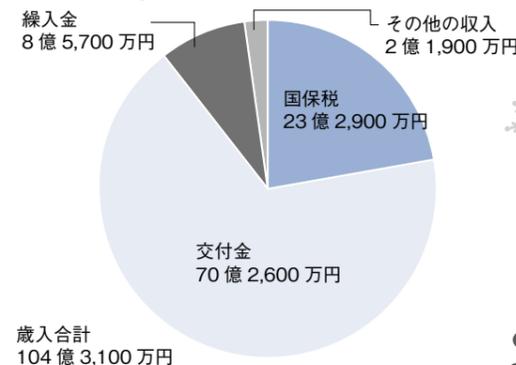
|                   |          |
|-------------------|----------|
| 医療費の総額            | 10,000 円 |
| 窓口での支払い           | 3,000 円  |
| 市の国保で負担           | 7,000 円  |
| <b>〈市の国保財源内訳〉</b> |          |
| 国民健康保険税           | 1,563 円  |
| 国や県などからの交付金       | 4,715 円  |
| 市の繰入金             | 575 円    |
| その他の収入（繰越金など）     | 147 円    |
| 計                 | 7,000 円  |

（平成 24 年度決算を基に試算）



を提示すれば、3割の支払いで医療を受けることができます（小学校入学前の子どもは2割、70歳以上の高齢者は1割または3割の負担）。急な病気やケガをしたときも、安心して医療機関にかかることができます。残りの7割（または8割、9割）の医療費は、市国保が負担します。内訳は皆さんが納める国保税のほか、国や県などからの交付金が主なものです（グラフ1）。

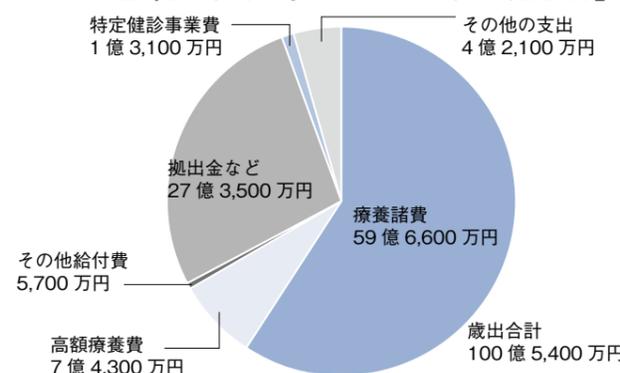
グラフ1 「24年度 市国保特別会計の歳入決算」



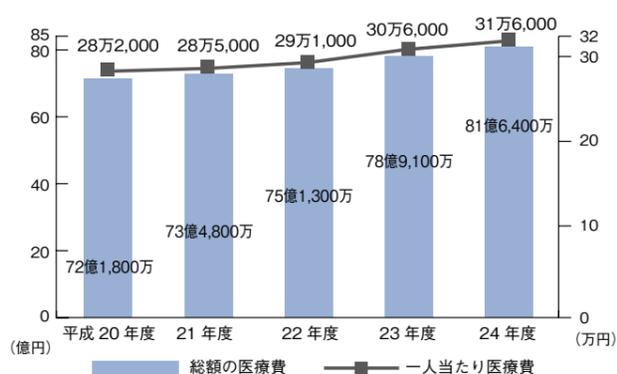
県国保マスコットキャラクター「ココホ3兄弟」

- 療養諸費** 医療費総額のうち、市国保の負担分など
- 高額療養費** 1カ月の医療費の自己負担が一定額を超えた場合、その超えた分の支給
- その他給付費** 出産育児一時金や葬祭費などの支給
- 拠出金など** 後期高齢者医療制度の支援金や介護保険への納付金など
- 特定健診事業費** 特定健康診査や人間ドック助成など健康増進を目的とした事業費

グラフ2 「24年度 市国保特別会計の歳出決算」



グラフ3 「市国保 医療費の推移」



## 早期発見・治療で医療費の抑制を

24年度、市国保の医療費総額は約81億6400万円、前年度よりも約2億7300万円増加。1人当たりの医療費は前年度より1万円ほど増加していて、年間約31万6000円です（グラフ3）。

高齢化の進展や医療技術の進歩、生活習慣病の増加などにより、医療費は今後も増えていくことが予想されます。医療費が増えたと、当然それに見合った財源の確保が

必要です。一人ひとりが健康への意識を高め、健康を守ることが医療費の抑制につながります。年一回、健康診断（特定健診）を受け、病気の予防や早期発見、早期治療に努めましょう。

## 皆で支える国保税 納期限までに納めましょう

国保税の滞納額は年々減少しています。しかし、24年度、新たに滞納となった国保税は約1億3900万円、これに1年以上前に課税された過年度分の約4億900万円を合わせると、滞納総額は約5億4800万円に上ります。

国保税は、皆さんの医療費など

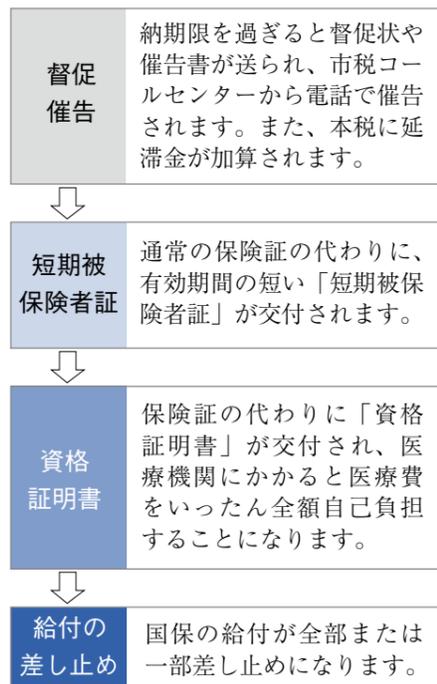
●国保税滞納額の推移 (単位：千円)

| 年度   | 22 年度   | 23 年度   | 24 年度   |
|------|---------|---------|---------|
| 現年度分 | 156,882 | 143,732 | 139,533 |
| 過年度分 | 422,328 | 429,546 | 409,295 |
| 合計   | 579,210 | 573,278 | 548,828 |

●国保税収納率の推移 (単位：%)

| 年度   | 22 年度 | 23 年度 | 24 年度 |
|------|-------|-------|-------|
| 現年度分 | 93.19 | 93.82 | 93.99 |
| 過年度分 | 22.39 | 23.38 | 25.63 |

## 国保税を納めないと…



※このほかに財産の差し押さえなどの滞納処分を行います。

## 納め忘れない口座振替をご利用ください

国保税の納期は年9回です。口座振替は、指定した口座から自動的に振り替えられますので、納め忘れの心配がありません。毎月のように金融機関まで出向く必要が

に充てられる国保の貴重な財源です。必ず納期限までに納めましょう。国保税を滞納すると、高額療養費の限度額適用認定が受けられない場合があります。さらに滞納期間に応じ、右記の処置がとられます。

●**納付が困難なときは…**  
事情により国保税の納期限内納付が困難なときは、お早めに収納課（☎72・3111）へご相談ください。

●**取り扱い金融機関** ▽八十二銀行 ▽長野銀行 ▽松本信用金庫 ▽長野県信用組合 ▽長野県労働金庫 ▽あづみ農協 ▽松本ハイランド農協 ▽みずほ銀行 ▽りそな銀行 ▽ゆうちょ銀行

※郵送での申し込みを希望する場合は、市民課国保年金担当までご連絡ください。

●**困りごと** 市民課国保年金担当（☎82・3131代）FAX 82・6622



## 体験を通じて、環境を学ぶ

11/16 豊科リサイクルセンター環境学習会

リサイクルへの関心を高めてもらおうと環境学習会が11月16日、豊科リサイクルセンターで開かれ、市民20人が参加しました。

この日は、日頃から運営に携わる「リサイクルセンター岳の会」が協力し、センターの見学やマイ箸作り、段ボールのおもちゃ作りなどを通じて資源の大切さを学びました。段ボールを使った堆肥作りで、講師の赤沼美奈子さん（穂高有明）は「3年前に堆肥作りを始めてから、捨てるごみの量が減りました。皆さんも取り組んでください」と呼び掛けました。



## 紅葉の彩りを満喫

11/6 あづみ野再発見!安曇野ウォーキング

あづみ野再発見!安曇野ウォーキング(市教育委員会主催)が11月6日、穂高牧体育館を発着点に、県営烏川溪谷緑地で折り返す約10kmのコースで行われました。この催しは、自然の中を歩き、体力づくりをしながら交流を深め、安曇野の良さを感じてもらおうと年2回開催されています。この日は市民20人が参加。参加者は彩り豊かな紅葉を満喫していました。

近所の仲間と参加した松村こずえさん(穂高)は「自然がとても気持ち良かったです。こうした機会をもっと増やしてほしいです」と話してくれました。

## 収穫の喜びと恵みに感謝を

11/16・17 第1回信州安曇野新そばと食の感謝祭

香り高い新そばや安曇野ならではの食文化を楽しむ、1年の収穫に感謝をしようと「第1回信州安曇野新そばと食の感謝祭」(実行委員会主催)が11月16日と17日の両日、穂高神社特設会場で開催されました。

会場では、地元そば店が出店した「新そばコーナー」をはじめ、安曇野産の食材を盛り込んだ特製の「おひさま御膳」、「安曇野やさいスイーツ」、特産物の販売などが行われ、2日間で約2万7千人の来場者でにぎわいました。家族で訪れた武田悠斗くん(豊科)は「おそばもワサビも大好きです。とてもおいしいです」と、新そばを口いっぱいほお張っていました。

また、市農業再生協議会(板花守夫会長)による野菜や果物を山積みにした「豊穰宝船」が穂高神社境内を練り歩きました。



## 全国に羽ばたく 若い力

11/16・17 全国大会出場選手表敬訪問

全国大会へ出場を控えた高校生が宮澤市長を表敬訪問しました。

青年技能者の技能レベルを競う技能五輪全国大会(造園の部)に出場する南安曇農業高等学校の吉澤真珠さんは、大会の課題などを宮澤市長に説明。県代表決定後、日本造園連合会長野県支部の皆さんの指導で練習を続け、大会当日は「自分らしい表現ができれば」と抱負を語りました。

また、第93回全国高校ラグビー大会に出場する、岡谷工業高校ラグビー部の望月亮平さんと野畑幸世さんは、昨年に続き2度目の訪問。宮澤市長は「日ごろの成果を十分発揮し、楽しんでほしい」と今後の活躍に期待を寄せました。

### 【訪問した皆さん】

11月8日

第51回技能五輪全国大会(造園の部)(11月22日~24日・東京都江東区)第2位

南安曇農業高校 吉澤真珠(堀金烏川)

11月25日

第93回全国ラグビーフットボール大会(12月27日~1月7日・大阪府東大阪市)

岡谷工業高校 望月亮平(穂高) 野畑幸世(三郷明盛)

※訪問日・大会名等・所属・氏名の順(敬称略)

## 中学生がふるさとCMを制作

12/1 ふるさとCM大賞 NAGANO

第13回ふるさとCM大賞NAGANO(長野朝日放送主催)の最終審査会が12月1日、長野市若里市民文化ホールで行われました。

県内市町村から応募のあった83作品の中から25作品が最終審査会に選ばれました。安曇野市では、三郷中学校3年の「チームわさび」の生徒の皆さんが、総合学習の授業時間に制作したCM「わさびの旅」が奨励賞を受賞しました。このCMは、ワサビや信州サーモン、リンゴなどの手作り人形を使い、安曇野の特産品を紹介したものです。

最終審査会の模様は1月4日(土)午後3時30分から同局で放送されます



## 心の育ち、体を動かす喜びを

11/10 コーディネーショントレーニング親子体験会

コーディネーショントレーニング親子体験会(市教育委員会主催)が11月10日、穂高総合体育館で行われました。コーディネーショントレーニングは、年齢を問わず効果があり、運動能力や体力を向上させます。当日は親子がペアになり、タオルを使ったトレーニングなどで楽しみながら体を動かしました。2回目の参加だという池田佳穂さん(三郷小2年)は「障害物を使った鬼ごっこが楽しかったです」と話し、父親の貴宣さんは「普段は娘と運動することは少ないですが、一緒になって体を動かすことができました」と話してくれました。

新春クラシック  
1000円コンサート

文化課 文化振興係  
TEL 81・3111 FAX 82・0966

アンサンブルMay

気軽にフルートの音色を

入場料1000円で楽しめるクラシックコンサートを「みらい」で初めて企画しました。気軽にお出掛けください。

●日時 1月5日(日) 開演午後3時(開場午後2時30分)

●場所 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

●入場料 1000円を当日会場でお支払ください。(前売り券なし・全席自由)

●出演 アンサンブルMay

細野貴美 フルード(松本市在住・武蔵野音楽大学卒業)

中村久見子 フルード(松本市在住・愛知県立芸術大学音楽学部卒業)

井垣理沙 ピアノ(松本市在住・東京音楽大学院修了)

演奏曲目

- ・花のワルツ/E. ケーラー
- ・二匹の蝶々/E. クロンケ
- ・パンの笛/J・ムーケ
- ・星のセレナード/C. シャミナード

・幻想即興曲/F. ショパン  
・精霊の踊り/C. W. グルック  
・「ウィリアム・テル」の主題による華麗な二重奏/J. ドウメルスマン



アンサンブルMay

穂高公民館  
小学生スキー教室の参加者募集

社会教育課 穂高生涯学習係  
TEL 82・5970 FAX 82・3990

小学校高学年を対象としたスキー教室を開催します。初心者から中級者まで、経験豊富な講師が楽しく安全に滑走できるように指導します。

●日時 1月25日(土)

午前6時45分集合(穂高会館)午後4時30分解散

●場所 白馬さのさかスキー場

●対象者 市内小学4年生～6年生(初心者～中級者)

●定員 30人(抽選)

●参加費 1800円(リフト代、

昼食代) スキーレンタル希望者は、別に1000円が必要です。  
●講師 市スポーツ推進委員ほか  
●申し込み 1月7日(火) から10日(金)の午前9時から午後5時の間に、電話でお申し込みください。兄弟や友人と参加を希望する場合は、申し込みの際にお伝えください。

三郷公民館  
ハワイアン・フラダンス講座

社会教育課 三郷生涯学習係  
TEL 77・2109 FAX 76・3077

フラダンスで楽しく汗をかきませんか?子どもからお年寄りまで、年齢を問わず楽しめますので、気軽にご参加ください。

●日時 1月21日(火)、28日(火)、2月4日(火)、18日(火)、25日(火)

各回とも午後7時30分～9時

●場所 三郷公民館 講義室

●講師 森島もも子さん

●定員 30人(先着順)

●受講料 1000円(5回分)

●持ち物 飲み物、タオル

●服装 運動のできる服装

●申し込み 1月7日(火) から受け付けます。午前9時から午後5時の間に電話でお申し込みください。

三郷公民館  
初心者パソコン講座③

社会教育課 三郷生涯学習係  
TEL 77・2109 FAX 76・3077

パソコンの使い方がよく分からないという人は、この機会に操作の基本をマスターしませんか。今回は、簡単な文書作成です。

●日時 1月28日(火)～31日(金) 午後1時30分～3時30分

●場所 三郷公民館 第一会議室

●講師 田中さおりさん(コラージュ代表)

●定員 10人(先着順)

●対象 \*ウインドウズXP以降のパソコンでマイクロソフトワードが入っているものを持参でき、4日間とも出席できる人

●受講料 800円(4回分)と別途テキスト代500円

●持ち物 ノート型パソコン、筆記用具

●申し込み 1月9日(木)の午前9時から午後5時の間に電話でお申し込みください。詳しい日程等は、受講者に後日お知らせします。

第2回オーディエーション  
トレーニング体験会参加者の募集

社会教育課 スポーツ振興係  
TEL 62・4565 FAX 62・3525

オーディエーション能力とは、例えば、つまずいて転びそうになったときに、とっさに周囲の状況を判断し、態勢をたて直すなど環境に対応する能力のことです。

ためして安曇野検定 クイズ

問題1 有明山神社の神楽殿にある天井絵は、81枚の板絵が組まれたもので、その中央を飾る板絵は、日本画壇の重鎮であった橋本雅邦の作であるが、何が描かれているでしょう。

- ①二輪の牡丹 ②二羽のカラス
- ③シャクナゲ ④二個の柿

問題2 明科廃寺跡は長野県内最古の寺院跡の一つと考えられているが、ここが寺院跡と考えられている理由はどれでしょう。

- ①建物の跡などから軒丸瓦や布目瓦が大量に出土した。
- ②溝で区画された中に古代の墓の跡がたくさん見つかった。
- ③溝の中から寺の名前を記した木簡が出土した。
- ④建物の跡から奈良時代の仏像が出土した。

問題3 「哲学に老年というものはない、目が開かれたそこからいつも新しい歩みが始まる」と言った三郷・野沢出身の哲学者は誰でしょう。

- ①清沢冽 ②務台理作
- ③西田幾多郎 ④内村鑑三

問題4 堀金出身の臥雲辰致が発明し、第1回内国勲業博覧会で最高の栄誉の賞である鳳紋賞牌を受賞した発明品はどれでしょう。

- ①七桁計算機 ②土地測量機
- ③ガラ紡機 ④尺度画線機



臥雲辰致

皆さんも腕試ししてみてください。答えは今月号31ページ

社会教育施設の使用料減免団体登録を申請する皆さんへ

教育委員会社会教育課 TEL 62・4565 FAX 62・3525

公民館や社会体育施設、学校開放施設の使用料は、原則、有料です。ただし、公共性・公益性の高い事業の使用と認められた場合などは、申請に基づきその使用料が減額または免除されます。このような事業を行い、継続的、定期的に活動している団体は次のとおり平成26年度分の減免団体登録を申請してください。登録は年度ごとに必要です。

- 申請期限 1月31日(金)まで ※審査結果は、申請者へ郵送により通知します。
- 減免の基準 市ホームページおよび各地域公民館で確認してください。
- 申請方法 各地域公民館の窓口にある所定の様式に必要事項を記入の上、期限までに社会教育課または公民館に提出してください。



1月の図書館イベント



- 図書館映画上映会 (入場無料)**  
「スーパオペラ」  
2010年日本 上映時間 119分
- 日時 10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
- えほんとずこうのじかん**
- 日時 15日(水) 16:15～
  - 場所 中央図書館おはなしのへや
- おりがみのへや**
- 日時 22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  
8・15・22・29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  
18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  
17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  
17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  
11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  
21日(火) 10:30～(乳幼児対象)  
21日(火) 16:20～(乳児以上対象)
  - ◇ 明科図書館 ひまわりおはなし会  
明科図書館内おはなしの部屋  
25日(土) 11:00～(乳幼児以上対象)

**第38回友の会押絵展 第59回友の会書芸展**  
豊科郷土博物館  
TEL 72・5672 FAX 72・7772

友の会押絵部と友の会書道部の皆さんによる新年最初の展覧会を開催します。

この機会に押絵と書の世界をお楽しみください。

●日時 1月8日(水)～19日(日)  
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

●会場 豊科郷土博物館1階展示室

●入館料 大人1000円 20人以上の団体の場合は80円

●休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

**中央図書館 新年「本のお年玉」**  
文化課 図書館係  
TEL 84・0111 FAX 84・0116

新年の開館初日から、中身が見えないように包んだ3冊の本のセット「本のお年玉」を貸し出します。

図書館職員や本の大好きなボランティアが選んだおすすめ本を、中身のテーマ・対象年齢が分かる



友の会の皆さんの押絵

ようにメッセージカードを付け、お好みのものを選んでいただけるようになっています。いつもと違うジャンルを読んで新しい発見をしてください。どんな本が出てくるかお楽しみに！

●貸出開始日 1月5日(日) ※用意したお年玉本がなくなり次第終了となります。

●セット数 大人用と子ども用(対象年齢別)合計100セット ※1人1セット限定となります。



**増村征夫写真展 「美ヶ原冬のファンタジア」**  
田淵行男記念館  
TEL 72・9964 FAX 88・2010

冬の厳しい寒さは時として、人の想像を超えた美しさを生み出します。今回は、写真家増村征夫がとらえてきた氷雪の自然美、造形美の写真約20点を「美ヶ原 冬のファンタジア」と題してご紹介いたします。自然現象が生み出す幻想の世界をご堪能ください。

●日時 1月5日(日)～3月23日(日) 午前9時～午後5時

●会場 田淵行男記念館階展示室

●休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

●入館料 3000円(中学生以下無料)



**子ども美術教室・美術講座 礫山公園研成ホール美術講座 「テラコッタに触れよう⑤」**  
礫山公園研成ホール  
TEL FAX 82・0769

初心者でも気楽に粘土に触れ、小学生から大人まで誰でも創作体験ができる講座です。1月の創作テーマは「履物」です。思い出がしみこんだ自分や子どもの靴などをモチーフにします。

●日時 1月19日(日) 午後1時～4時

●講師 中山邦彦さん

●参加費 5000円(粘土代・焼成代込)

●定員 20人程度

●場所 礫山公園研成ホール研修室II

●申し込み 礫山公園研成ホールへ電話でお申し込みください。

●礫山美術館「子ども美術教室」小学生から高校生を対象にした美術講座です。基本的なデッサンから絵画、彫刻制作まで学習します。

●日時 1月11日・18日・25日、2月1日・8日・15日の毎週土曜日 午後1時～2時30分

●講師 濱田卓二さん

●参加費 3000円(6回分)

材料費込)

●定員 15人

●場所 礫山公園研成ホール

●申し込み 礫山美術館へ電話、またはファクスでお申し込みください。(TEL 82・2094 FAX 82・9070)

**豊科郷土博物館 臨時休館のお知らせ**  
TEL 72・5672 FAX 72・7772

豊科郷土博物館の建物改修工事および展示替えを行うため、臨時休館します。これに先立ち、ギャラリートークを行います。

●期間 1月20日(月)～3月28日(金)

●なお、第30回白鳥写真展の作品募集は、休館中も受け付けます。募集期間は3月1日(土)から30日(日)です。

**「さよなら常設展示」ギャラリー トーク**

●日時 1月5日(日)～13日(月) 午後2時～

※1月6日(月)は休館

●入館料 1000円  
小中学生と70歳以上は無料

**再発見! 安曇野の文化 その24**  
文化課文化財保護係  
TEL 62・3090 FAX 62・3525

**小川大系作「水馬」**  
穂高会館中庭  
穂高出身の彫刻家・小川大系の作品です。

足がたく短足で懐かしい容姿の馬と、そこにまたがるふんどし姿の少年が力強い印象を与えます。大系は他にも馬の彫刻を数多く残していることから、馬がモデルの作品も得意だったといわれます。

馬にまたがる少年は空を見上げて、何を思っているのでしょうか。作品をきっかけに想像をふくらませるのも、彫刻の楽しみ方のひとつです。

大系はこの他にも市内に多くの作品を残しています。見慣れたあの像も実は大系作だと気付くことがあるかもしれませんね。

改修工事のため見学の際は同館受付へお問い合わせください。



水馬

**おすすめの1冊 風が強く吹いている**  
三浦しをん 著



紹介する人 西澤紀子さん (豊科・桜坂区)

今の季節におすすめの1冊は「風が強く吹いている」、映画化もされた人気作品です。

今も崩れそうなアパート竹青荘に暮らす、いつの間にか寛政大学の陸上部員になってしまった大学生が箱根駅伝を目指す青春小説です。

運命的な灰二と走の出会い。竹青荘の10人目の住人(選手)になった走。個性的(変わっている?)な素人ランナー10人が不可能を可能に変えることができるのか?

絶対に無理だよと読み進めましたが力が入って読み終わる頃には、応援疲れをしていました。ランナーたちの強い心、力強く美しい走り姿、たすきにかける重い思い。今年は箱根駅伝の予選会からテレビ観戦しました。長野県ゆかりのランナーも出場します。お正月の箱根駅伝の前に読んでみてください。駅伝の見方が変わりますよ。駅伝好きにさせてくれた一冊です。

## 寄付寄贈のお礼 8/29～10/22 【敬称略】

▷(株)安曇野ミネラルウォーター 20万円 福祉のため▷国際ロータリー第2600地区ガバナー宮坂宥洪 30万円 観光事業のため▷故浅井千策(相続人 浅井美枝子) 山岳関係図書1,597冊 豊科図書館へ▷河野亮平 2万円 ふるさと寄附▷吉羽文彦 2万円 ふるさと寄附▷笠井俊宏 1万円 ふるさと寄附▷矢野口寛 10万円 ふるさと寄附▷社会福祉法人孝悌会 ジェットヒーター2台 三郷中学校へ

## 測定結果

### 11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。

問 生活環境課環境保全係 (TEL82・3131 代 FAX82・6622)

| 測定地点       | (マイクロシーベルト/時間) |          |          |          |
|------------|----------------|----------|----------|----------|
|            | 11/5(火)        | 11/12(火) | 11/19(火) | 11/26(火) |
| 本庁舎        | 0.12           | 0.10     | 0.11     | 0.11     |
| 豊科庁舎       | 0.09           | 0.10     | 0.10     | 0.09     |
| 穂高庁舎       | 0.11           | 0.10     | 0.10     | 0.10     |
| 三郷庁舎       | 0.10           | 0.09     | 0.10     | 0.10     |
| 堀金庁舎       | 0.10           | 0.09     | 0.09     | 0.10     |
| 明科庁舎       | 0.09           | 0.08     | 0.08     | 0.08     |
| 穂高健康支援センター | 0.11           | 0.10     | 0.10     | 0.11     |

- ▽給油する時や寝るときは必ず火を消す
- ▽カートリッジタンクの場合は、給油後、燃料キャップが確実に閉まっていることを確認する
- ▽ガソリン、不良灯油(持越した灯油など) 不純灯油(汚れや水の混ざった灯油など) は使用しない
- ▽耐震自動消火装置付きのものを使用する
- ▽故障したものを使用しない
- ▽使用中には適時換気を行うなど取り扱い方法を守り安全に使用しましょう

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

組合員・地域の皆様へ  
**故人のやすらかな旅立ちを 精一杯の真心でお手伝いいたします。**  
 JAは地域の一人として地域の皆様のお役に立ちたいと考えています。  
 通夜・葬儀・告別式・忌中払い・ご法要のすべてをおまかせください。

JAあづみ 虹のホールとよしな JAあづみ 有明ホール  
 安曇野市豊科886 TEL.0263-73-6845 安曇野市穂高有明1723-1 TEL.0263-83-8345

0120-721-047 安心の年中無休 24時間受付!  
 もしものときに大きな安心 セレモニー会員受付中!! 事前相談 随時受付中

## 安全安心

### 有害鳥獣が出没しにくい環境づくりを

有害鳥獣に関すること  
 農政課集落支援係  
 圃捕獲に関すること  
 耕地林務課林務担当  
 (TEL77・3111 代 FAX77・6060)

市では、有害鳥獣による農作物などの被害対策として定期的に侵入防止柵の設置や捕獲などを行っています。併せて、市民の皆さんが身近にできる有効な対策を取る

- ▽出荷できない果実や野菜などは畑に放置せずに埋める
  - ▽野生鳥獣に餌を与えない
  - ▽獣の住みかにならないよう廃屋や土蔵の屋根裏を定期的に点検する
  - ▽農地の近くに獣の隠れ場所を作らない
- ことで、集落や農地に有害鳥獣が出没しにくい環境を作り出すことも大切です。鳥獣を集落や農地に近づけさせないため、次のような対策を取りましょう。

### 石油ストーブの取り扱い

電気を使わない石油ストーブはお湯を同時に沸かせるなど重宝し、近年、見直されています。その反面、石油ストーブによる火災が多発します。石油ストーブを使うときには、次の点に注意してください。

▽スプレー缶やカセットボンベ、燃えやすい物などをストーブ上やそばに置かない

▽給油する時や寝るときは必ず火を消す

▽カートリッジタンクの場合は、給油後、燃料キャップが確実に閉まっていることを確認する

▽ガソリン、不良灯油(持越した灯油など) 不純灯油(汚れや水の混ざった灯油など) は使用しない

▽耐震自動消火装置付きのものを使用する

▽故障したものを使用しない

▽使用中には適時換気を行うなど取り扱い方法を守り安全に使用しましょう

もう一度見られる大チャンス到来!

特別編成 年末年始

あづみの公園 早春賦音楽祭  
 安曇野リトルリーグ ティーボール野球大会  
 信州安曇野わさび祭りYOSAKOI安曇野  
 安曇野市中学生議会  
 早春賦音楽祭 本ステージ  
 あづみ野祭り

視聴方法・お問い合わせは...  
 ANIC あづみ野テレビ 0120-353-055

★広告掲載のお申し込みは、(株) 共立プランニング (TEL34・2515) まで

### 出初式分列行進コース図

日時：1月12日(日) 午前10時30分ころ  
 ※天候などにより中止になる場合があります。

市消防団では、恒例の出初式を行います。分列行進に伴い、周辺道路などで車両の通行を規制します。ご理解とご協力をお願いします。

内容 ▽表彰などを行う式典  
 ▽音楽喇叭隊の吹奏に合わせて約900人の団員と20台の消防車による分列行進

### 市新年祝賀会

皆さんと新年を祝います!

日時 1月12日(日) 午前8時30分～ 穂高会館  
 ※現在、穂高会館は耐震工事中のため、会館敷地内の駐車スペースに限りがあります。駐車の際は、誘導員・案内看板に従ってください。

▽分列行進 午前10時30分ころ

市民の皆さんとともに新年を祝い、市のさらなる発展を願うため、皆さんの参加をお待ちしています。

日時 1月6日(月) 開会午後3時30分(受付午後3時)

場所 安曇野スイス村サンモリッツ

会費 1000円

申し込み 不要

その他 ▽当日はできる限り名刺をご用意ください▽酒宴を伴いますので、乗り物等にご注意ください

### 平成25年度 安曇野市役所職場説明会

安曇野市役所の「職場説明会」を開催します。若手職員との交流を通して市の仕事を知っていただきます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

日時 2月28日(金)▽午前の部 午前9時30分～午後0時15分  
 ▽午後の部 午後1時30分～4時15分

※午前と午後とも同じ内容です。

場所 豊科交流学習センター「さぼう」(豊科5609番地3)

対象 市の職員を目指す就職活動中の大学生、短大生、既卒者

申し込み 1月8日(水) から31日(金)の間に、市ホームページにある参加申込書に必要事項を記入の上、郵送または左記アドレスに送付してください。

jinji@city.azumino.nagano.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

— お寺様でのご葬儀は —

株式会社 儀礼センター

フリーダイヤル 0120-69-2929 (365日・24時間対応)

あづみ野営業所/安曇野市明科中川手102-2 TEL.0263-62-6645

## 協同組合 中央経友会

■高速道路ETCコーポレートカード及びETCカード共同利用事業  
 ■外国人技能実習生共同受入事業  
 ■労働保険事務組合  
 ■共同販売事業  
 ■「信州ふるさと便」共同購買事業  
 ■福利厚生事業他

〒399-8211 安曇野市堀金烏川5064-7 TEL.0263-31-5105(代)  
 URL http://www.chuo-keiyukai.or.jp  
 E-mail honbu@chuo-keiyukai.or.jp



### 農業委員会委員 選挙人名簿登録申請

平成26年度市農業委員会委員選  
挙人名簿作成のため、申請を受け  
付けます。この名簿は毎年1月1  
日現在、資格のある人の申請によ  
り作成されるもので、農業委員会  
に関する選挙などの際に基本とな  
るものです。



●**対象者** 次のすべてに該当する  
人▽1月1日現在、市内に住所  
を有する人▽平成6年4月1日  
以前に生まれた人(年齢が満20  
歳以上の人)▽1000平方メートル  
(10ア)以上の農地を耕作して  
いる人およびその人の同居の親  
族またはその配偶者で、年間60  
日以上耕作に従事している人  
●**提出方法** 各農家組合長が申請  
書の配布と回収を行いますので  
裏面の注意事項をご覧の上、必  
要事項を記入してください。

●**提出期限** 農家組合長提出1月  
6日(月)、農業委員会提出1  
月9日(木)



### 安全確保 通学路に グリーンベルトを設置

通学路の安全を図るため、本年  
度グリーンベルトの設置工事を行  
っています。これまでに7キロメ  
ートルを、27年までに16キロメ  
ートルを整備  
を完了する予定です。

●**目的** 道路の路側帯を緑色に着  
色して、通学路であることをド  
ライバーに認識させます。通行  
帯を明確にすることで、車両の  
速度を抑制させ、車と歩行者の  
接触事故を防ぐことを目的とし  
ています。

●**小中学生と保護者の皆さんへ**  
「グリーンベルト」は歩行者の  
安全を図ることを目的としてい  
ますが、歩行者専用の通行帯で



通学路にグリーンベルトを設置して  
います

●**その他** 個人情報保護のため、  
封筒を使用して配布および回収  
を行います。該当者で申請用紙  
が届かない場合は、農業委員会  
事務局までご連絡ください。

### 県農業法人等就業フェア

長野県新規就農相談センターで  
は、農業法人や農家に就職を希望  
している人と、求人募集をしてい  
る農業法人・農家との合同説明会  
を開催します。会場では、将来独  
立して就農を考えている人への就  
農相談も行います。入場無料、予  
約不要、服装自由です。

●**対象** 農業法人や農家への就職  
を希望する人、検討中の人  
●**日時** 1月26日(日) 午前10時  
～午後4時  
●**場所** 松本勤労者福祉センター  
大会議室  
●**出展する法人・農家** 1月上旬  
にホームページに掲載します。  
URL: <http://www.nagano-ninaiie.or.jp>  
●**問い合わせ** 長野県新規就農相  
談センター(事務局) 長野県農  
業担い手育成基金 TEL026・  
231・6222 FAX026・  
231・6255

はなりません。十分車に気を付  
けてグリーンベルト側を通るよ  
うにしましょう。

●**ドライバーの皆さんへ** 「グリ  
ーンベルト」は、通学路に設置し  
ています。歩行者に配慮し、スピ  
ードを落とすとして通行しませう。

### 林道規制【冬期間通行止め】

除雪や凍結防止剤散布を行わな  
いことから、林道の入口ゲートを  
閉鎖し、冬期間中は通行止めにし  
ます。林道を利用している皆さん  
にはご迷惑をお掛けしますが、ご  
理解とご協力をお願いします。

●**林道通行止め期間**  
▽12月2日(月)～4月25日(金)  
▽林道烏川線(至三股登山口)  
▽林道一ノ沢線(至一ノ沢登  
山口)  
●12月27日(金)～3月28日(金)  
▽林道城山線(至光城山山頂)  
▽林道長峰線(至長峰山山頂)  
※スリップなどの事故の危険があ  
りますので、冬期間中はすべて  
の林道の通行を控えてください。  
※積雪状況により、規制開始日を  
早めたり、規制解除を遅らせた  
りする場合があります。

## 年の暮れ みんなでつくろう 安心の街

12月1日(日)～31日(火)は年末特別警戒

年末には、強盗事件などの凶悪犯罪が多発します。安曇野警察署と安曇野防犯協会連合会では、犯  
罪や事件の未然防止のため、関係機関・団体と協力し「年末特別警戒」を行っています。

## 暮らしの豆知識



### 安心の まちづくり

#### 自転車の盗難に注意しましょう

- ・自転車から離れるときは、主錠と補  
助錠の「ツーロック」をしましょう。  
・盗難に備え「防犯登録」をしましょう。

#### 子どもと女性を守りましょう

- ・「防犯ブザー」を携帯しましょう。  
・明るい時間に帰宅するか、遅くなった場合は家族  
に迎えにきてもらうようにしましょう。

#### 車上ねらいに注意しましょう

- ・車内は「整理整頓」してバッグなど  
を置かないようにしましょう。  
・わずかな時間でも、車から離れると  
きは、「ドアロック」をしましょう。

#### 振り込め詐欺に注意しましょう

- ～家族のきずな「あいことば」～  
・家族の「あいことば」を決めておきましょう。  
・料金請求のメールやハガキ、電話、ファクスが来  
たらすぐに警察へ相談を!



日頃から、自主防犯意識を高め、安全で安心な暮らしができるよう自らの  
回りに目を配りましょう。犯罪者を寄せつけない安全で安心なまちづくり  
に取り組みましょう。

安曇野警察署・安曇野防犯協会連合会 (TEL72・0110)

◇お詫びと訂正◇広報あづみの(12月4日発行)177号

3ページ 年末年始の休業日

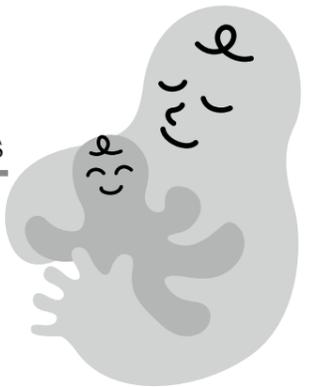
- 住民票・印鑑証明自動交付機【正】12月29日～1月3日 ●旬の味ほりがね物産センター【正】1月1日～  
7日 ●あかしな夢いちば【正】12月28日～1月7日 ●とよしな旬彩市【正】12月30日～1月7日  
お詫びして訂正します。

## 平成25年度自衛官等の募集

防衛省では下記の予定で平成25年度各募集種目の受付および採用試験を行います。

| 募集種目            | 応募資格         | 受付期間                                                  | 試験日                  |                                                                                                           |
|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予備自衛官補          | 一般           | 18歳以上34歳未満                                            | 1月8日(水)～<br>4月2日(水)  | 4月11日(金)～15<br>日(火)のうち指定さ<br>れる1日                                                                         |
|                 | 技能           | 18歳以上で国家免許資格等<br>を有する人(資格により53歳未<br>満～55歳未満)          |                      |                                                                                                           |
| 幹部候補生<br>(男女)   | 一般           | 20歳以上26歳未満(22歳未満<br>は大卒(見込含)) 修士課程修<br>了者等(見込含)は28歳未満 | 2月1日(土)～<br>4月25日(金) | 1次試験 5月10日<br>(土) 飛行は11日(日)<br>2次試験 6月中旬ごろ<br>3次試験(飛行のみ)<br>【海】7月7日(月)～11<br>日(金) 【空】7月19日<br>(土)～8月7日(木) |
|                 | 歯科・薬剤        | 専門の大卒(見込含)で、20歳<br>以上30歳(薬剤は28歳)未満                    |                      |                                                                                                           |
| 自衛官候補生<br>(任期制) | 陸・海・空<br>若干名 | 18歳以上27歳未満                                            | 1月17日(金)まで           | 2月2日(日)                                                                                                   |
| 防衛大学校学生         | 一般<br>(後期)   | 高卒(見込含)で、21歳未満(自<br>衛官は23歳未満)                         | 1月22日(水)～<br>31日(金)  | 1次 3月1日(土)<br>2次 3月13日(木)                                                                                 |

安曇野隊長野地方協力本部松本地域事務所・広報センター「信濃」電話 TEL36・2787



## 知る

健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

### 冬は用心

#### ～ノロウイルスとインフルエンザ～

冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節です。感染の予防とともに周囲に感染を広げないことが大切です。元気に冬を過ごしましょう！

#### 【ノロウイルス感染症】

2～3日で自然回復することがほとんどですが、嘔吐や下痢などにより脱水症状を起こし重症化するケースがあります。

●潜伏期間 1～2日ほど

●症状 強い吐き気・下痢など

●予防方法

▷手洗いをを行う（調理を行う前、食事をする前、トイレに行った後、汚物を処理した後など）

▷タオルの共有を避ける

▷食品を中心部まで加熱する（85度以上で1分以上）

▷調理器具を熱湯消毒する

▷直接嘔吐物に触れない

●嘔吐物の処理方法

①使い捨てマスクや手袋などを着用する

②乾燥する前に、ペーパータオルなどで静かに拭きとった後、家庭用の塩素系漂白剤などで消毒する

※アルコールや中性洗剤などには殺菌作用がありません

③拭きとった嘔吐物や手袋などはポリ袋に密閉して捨てる

#### 【インフルエンザ】

通常1週間ほどで回復しますが、まれに肺炎や脳症など、重症化して命に関わることもありますので、早めに専門医にかかりましょう。

●潜伏期間 1～3日ほど

●症状 ▷38.0度以上の高熱▷全身の関節痛や筋肉痛▷頭痛など▷咳や鼻汁などの上気道炎

●予防方法

▷うがい、手洗いをを行う

▷マスクをして鼻と口を覆う

▷室内の加湿と換気を行い、湿度は40～60%に保つ

▷規則正しい生活、バランスのとれた食生活、十分な睡眠を心掛ける

▷「咳エチケット」で飛沫感染を防ぐ



#### ●ワクチン接種

ワクチン接種は重症化予防に有効です。子どもや妊婦、高齢者、基礎疾患をお持ちの人、またこのような人に日常的に接する家族などには積極的なワクチン接種をお勧めします。

## 食

### 学校給食 地元の野菜を使った一品



今月のレシピ 春雨サラダ



レシピの一言：水菜や人参などの彩りがきれいなサラダです。

#### 材料（4人分）

- 春雨……………15g
- きゅうり……………30g
- もやし……………30g
- 人参……………20g
- 水菜……………25g
- ハム……………20g

- 砂糖……………小さじ 1/2
- 酢……………小さじ 1
- しょうゆ……………小さじ 2
- いりごま……………小さじ 1
- 塩……………小さじ 1/4
- ごま油……………小さじ 1

#### 作り方

- ①：春雨はゆでて冷やしておく
- ②：野菜は食べやすい大きさに切り軽くゆでて冷やす
- ③：ハムは食べやすい大きさに切る
- ④：Aを混ぜ合わせる
- ⑤：すべての材料を混ぜ合わせ盛り付ける

※春雨は、給食ではジャガイモでんぶが主原料のものを使用しています。

問詳しくは、健康推進課（☎81・0726 ☎81・0703）までお問い合わせください。

## 動

健康運動指導士 横山みゆきの

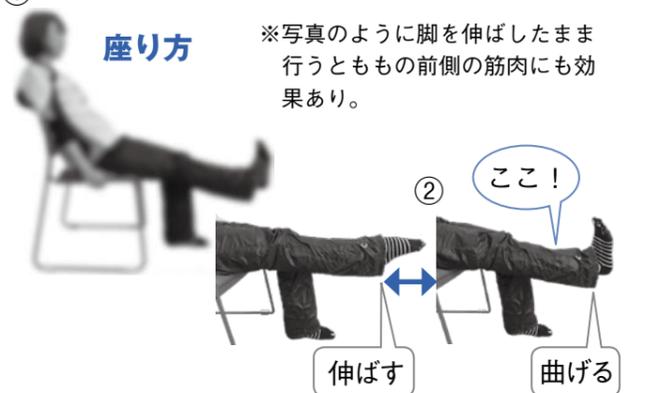


ちょこっと運動でイキイキ生活 第9回

わずかな段差にもつまづいてしまうのは、すねの筋肉の低下が原因です。すねの筋肉を鍛え、つまづき・転倒予防に努めましょう。

#### 【実施方法】

- ① イスに座り、背もたれに寄り掛かる。座面を両手で握り、片足を少し上げて伸ばす。
- ② 足先に向かってつま先を伸ばし、反対つま先を自分の方にギュッと曲げる、を繰り返す。（左右同様）



左右各 30回 / 1セット 1日1セットから（最初はできる回数から始めましょう!）

（根本賢一著 人生はピンピン☆キラリワークブック引用）

問題 3 : ②  
問題 4 : ③  
問題 1 : ②  
問題 2 : ①

### 統計調査 統計功労者に市から1社9人

平成25年度県統計功労者表彰式が11月6日に長野市で行われ、長年の統計調査における功績などにより、市内から1社9人の皆さんが表彰されました。

【厚生労働大臣表彰】セイコーエプソン(株)豊科事業所【経済産業大臣表彰】真峯嗣さん【統計協会長表彰】相原世津子さん、大月亀代子さん、上條孝子さん、木口貴美子さん、中島正行さん、深澤新治さん、養陸巳さん【県統計グラフコンクール統計協会長表彰】福田野乃佳さん（穂高南小2年）

☎企画政策課情報統計係（☎71・2000(代) ☎72・1223）



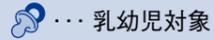
県統計功労者表彰式に出席された皆さん（左から）相原さん、真峯さん、上條さん、木口さん、

### 各種情報コーナー

日=日時 場=場所 定=定員 対=対象者 費=費用 申=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                                   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| 精神保健福祉ボランティア養成講座受講生募集 | NPO法人ほのぼの会では、精神障害者への理解を深め地域で支え合い、誰もが暮らしやすい地域づくりのためのボランティア養成講座の受講生を募集します。 | 日：▷第1回 1月20日（月）13:30～15:30 ささえあいセンターにじ▷第2回 2月3日（月）13:30～15:30 ささえあいセンターにじ▷第3回 2月上旬～3月上旬 ひめこぶしの家または安曇野かんばにーでの施設実習半日▷第4回 3月10日（月）13:30～15:30 ささえあいセンターにじ | 対：市内在住で4回の講座を通して受講でき、受講後活動ができる人<br>費：無料 | 申：1月8日（水）までに、ひめこぶしの家（☎72・8553）に電話でお申し込みください。 |

## 1月の児童館の予定



… 乳幼児対象

… 参加費

※市内9つの児童館は、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。

### ★高家児童館

TEL・FAX72-5685

■休館日／日曜・祝日

**読み聞かせ** (コロボックル) 9・23日(木) 11:00～11:30

**読み聞かせ** (おはなしムーン) 16日(木) 11:00～11:30

**お年寄りの知恵袋** 工作・豚汁会 18日(土) 10:30～12:00

**要予約** 100円 対象:乳幼児親子、小学生20組、持ち物:エプロン・三角巾・飲み物 ★美味しい豚汁と楽しい工作をしましょう!

**子育て勉強会** 入園・入学の心構えについて 31日(金) 10:30～11:30

**要予約** 対象:乳幼児親子 定員:20組 講師:青木三恵子さん ★親子に必要な心構えを学びましょう。

### ★豊科中央児童館

TEL・FAX72-0122

■休館日／日曜・祝日

**読み聞かせ** (おはなしムーン) 20日(月) 11:00～

**チャレンジタイム** 卓球教室 25日(土) 14:00～15:00

対象:小学生以上 講師:西村佐保子さん

### ★南穂高児童館「にこにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152

■休館日／日曜・祝日

**お餅つき会** 11日(土) 10:30～12:00

**要予約** 100円 対象:乳幼児親子・小学生 定員:40組 持ち物:箸、おわん、飲み物 ★お餅をついて、おしるこにして食べよう!

**読み聞かせ** (おはなしムーン) 20日(月) 11:00～11:20

**お下がり会** 27日(月) 11:00～11:30

対象:乳幼児親子 ★出品される方は10時50分までにお越し下さい。

### ★明科児童館

TEL62-2482 FAX62-1124

■休館日／日曜・祝日

**お年寄りの知恵袋** 新年もちつき会 18日(土) 10:00～12:00

**要予約** 100円 定員:30組 持ち物:マイはし、タッパー、エプロン、三角巾 ★きね&うすを使った昔ながらのもちつきをしましょう。

### ★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621

■休館日／日曜・祝日

**チャレンジタイム** 6日(月)・7日(火) 14:30～15:30

**要予約** 対象:小学生以上 定員:15人 ★デイサービスのおじいちゃん、おばあちゃんとの遊び・ふれあいを楽しみます。

**読み聞かせ** (おはなしどりいむ) 15日(水) 10:30～11:20

★楽しいお話いっぱいです。

### ★穂高北部児童館

TEL・FAX83-5494

■休館日／日曜・祝日

**チャレンジタイム** おしるこ会&人間すごろく 11日(土) 10:00～12:00

**要予約** 100円 対象:乳幼児・小学生 定員:15人 持ち物:おわん・おはし・飲み物 ★お正月遊びを兼ね、人間すごろくで体を動かしましょう。

**もちつき会** 25日(土) 10:30～13:00

**要予約** 100円 対象:乳幼児親子・小学生 持ち物:飲み物 ★臼と杵の伝統的なもちつき体験!寒さを吹き飛ばそう。

**牛乳パックのアイス作り** 31日(金) 10:30～11:30

**要予約** 200円 対象:乳幼児親子30人 持ち物:1リットル牛乳パックを沢山お持ちいただければ助かります。★牛乳パックを組み合わせて丈夫なアイスを作ります。

### ★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186

■休館日／日曜・祝日

**読み聞かせ** (スマイル) 17日(金) 11:00～11:30

**ひよこ農園** ありがとう会 31日(金) 10:30～11:30

**要予約** 100円 対象:乳幼児親子 定員:15組 持ち物:お椀 ★農園でお世話になったボランティアさんと一緒ににおにぎりや豚汁を作ります。

### ★堀金児童館

TEL71-2122・FAX71-2126

■休館日／日曜・祝日

**子育て勉強会** ～子育てコミュニケーションセミナー～ 17日(金) 10:30～11:30

**要予約** 定員:30組程度 託児あり。

児童館の育児相談 (実施時間:10:30～12:00) ※穂高地域の3館は身体測定あり (実施時間:10:00～12:00)

|                    |           |                    |                    |
|--------------------|-----------|--------------------|--------------------|
| 10日(金) 10:30～12:00 | 豊科中央・穂高西部 | 20日(月) 10:30～12:00 | 三郷・堀金・明科           |
| 17日(金) 10:30～12:00 | 高家・穂高北部   | 24日(金) 10:30～12:00 | 南穂高・穂高中央(※11:30まで) |

1月のキッズパーク (実施時間:10:30～11:30) ※参加をご希望の人は事前に各児童館にお申込みください

★キッズパークは、就園前親子が対象の登録制サークルです。季節の行事・親子体操・おやつ作りなどを、みんなで楽しめます。皆さんお誘い合ってお申込みください。

| 内容    | 期日・対象                                    |
|-------|------------------------------------------|
| お正月遊び | 14日(火) 対象:2歳以上、15日(水) 対象:1歳、16日(木) 対象:0歳 |
| 節分    | 28日(火) 対象:2歳以上、29日(水) 対象:1歳、30日(木) 対象:1歳 |

## 1月の各種相談

場…場所

圖…問い合わせ

時…時間

### ♡ 心の相談

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)

場圃松本保健福祉事務所 (TEL40-1938・FAX47-9293)

精神科医による依存症相談 **要予約** 時 13:30～

10日(金) 場圃松本保健福祉事務所 (TEL40-1938・FAX47-9293)

あずみ野懇話会 時 19:00～21:00

8・15・22・29日(水) ※15日は家族会 場圃豊科公民館和室  
園健康推進課保健予防担当(TEL81-0726・FAX81-0703)  
※体験を語り合いながら断酒を目指します。

### ❓ 心配ごと相談・行政相談

(※は行政相談を同時開催)

6日(月)・★20日(月) 時 13:00～16:00  
場圃金穂いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)

7日(火)・★21日(火) 時 13:00～16:00  
場圃穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)

8日(水)・★22日(水) 時 13:00～16:00  
場圃豊科ささえあいセンター「にじ」 (TEL72-3013・FAX72-5422)

9日(木)・★23日(木) 時 13:00～16:00  
場圃三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)

10日(金)・★24日(金) 時 13:00～16:00  
場圃明科総合福祉センター「あいりす」 (TEL62-2429・FAX62-5025)

園心配ごと相談…上記へ  
園行政相談…総務部総務課 (TEL71-2000・FAX71-5155)

### 👨‍👩‍👧 子ども・母子家庭・女性の相談

**要予約**

平日 時 8:30～17:00  
場圃児童保育課児童係 (TEL81-0727・FAX81-0703)

### 📖 教育に関する相談

いじめ相談ホットライン 時 8:30～17:15

毎週月～金曜日(1・2・3・13日は除く)

場圃教育指導室(教育委員会事務所) (TEL62-3521・FAX62-5721)

教育全般(子育て・学校生活・不登校・発達障害など) 時 10:00～16:00

毎週月～金曜日 **要予約** (1・2・3・13日は除く)

場圃教育相談室(豊科公民館内) (TEL72-2238・FAX62-5721)

※電話相談可。まずはお電話ください。

### 🛒 消費生活相談

時 平日の9:00～16:00 ※電話相談も可。

場圃消費生活センター(穂高総合支所1階)  
(TEL直通71-2100・携帯090-5203-2011・代表82-3131・FAX82-6622)  
消費者ホットライン(TEL0570-064-370)(セロ・ゴー・ナ・ゼロ せろうよみんな)

### 🏠 人権特設相談所

時 10:00～15:00

16日(木) 場圃堀金総合支所  
園法務局松本支局 (TEL32-2571・FAX32-2572)

## 1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

| 1日(水・元旦)                 | 2日(木)                     | 3日(金)                      | 5日(日)                      | 12日(日)                     | 13日(月・祝)                    | 19日(日)                       | 26日(日)                    |
|--------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| やざき診療所<br>62-2360 [明科]   | 伊藤医院<br>62-2051 [明科]      | 穂高病院<br>82-2474 [穂高]       | 穂高ハートクリニック<br>50-6731 [穂高] | 高橋医院<br>82-2561 [穂高]       | 根津内科医院<br>82-8382 [穂高]      | 平林医院<br>62-2227 [明科]         | 古川整形外科<br>82-8880 [穂高]    |
| 前角整形外科医院<br>82-1478 [穂高] | 中田医院<br>82-2339 [穂高]      | 百瀬医院<br>82-2205 [穂高]       | 須澤クリニック<br>82-2993 [穂高]    | 丸山内科クリニック<br>72-6188 [豊科]  | せき泌尿器科クリニック<br>82-0666 [穂高] | 榎本内科医院<br>73-0616 [豊科]       | 武田内科クリニック<br>88-6500 [穂高] |
| 鶴見医院<br>72-4500 [豊科]     | 山田医院<br>72-3207 [豊科]      | ヴェリタス堀金診療所<br>87-6700 [堀金] | 白木医院<br>77-2134 [三郷]       | こぼや内科クリニック<br>71-1117 [豊科] | こうの内科循環器科<br>71-5881 [豊科]   | 赤津整形外科クリニック<br>76-3133 [三郷]  | 土屋クリニック<br>71-1811 [豊科]   |
| ちかぞえ歯科医院<br>88-7770 [豊科] | 内田歯科クリニック<br>71-4711 [堀金] | 田野歯科医院<br>82-7537 [穂高]     | 下條歯科医院<br>72-7433 [堀金]     | 笠原歯科医院<br>72-2108 [豊科]     | 佐野歯科クリニック<br>82-2073 [穂高]   | 丸山整形外科医院矯正歯科<br>72-7000 [豊科] | 土居歯科医院<br>72-2462 [豊科]    |



# 写真で振り返る

# 2013年

本年、広報あづみの紙面で取り上げた話題の一部を写真で振り返ります。

### 出来事

- ① 4月、開花時期のリンゴ・ナシなどに凍霜被害。収穫を控えた8月にもヒョウが降るなど市内の農産物に大きな被害がおよぶ。
- ② 早春賦が誕生100年、童謡祭り50周年を迎え、市内で記念式典・イベント等が開催される。
- ③ スポーツなど、各分野で世界大会や全国大会に多くの市民の皆さんが出席し、活躍する。
- ④ 市内各中学校では将来の人材育成のため立志塾・英語課外授業が始まる。



農産物に凍霜被害



新本庁舎建設工事始まる  
(11月21日撮影)



中学生議会開催



樋口さん、IPC陸上世界大会で日本人初のメダル獲得

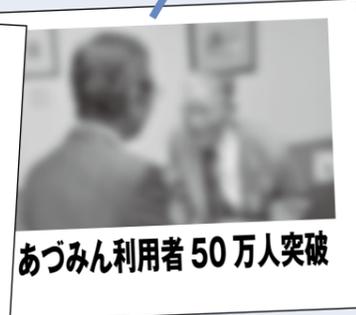


明科総合支所・明科公民館全館施設利用開始

- 13日 安曇野高橋節郎記念美術館が開館10周年を迎える
- 2日 8月 安曇野産農産物を直売、大山商店街(東京都板橋区)と提携
- 6日 平和都市宣言(平成24年12月19日制定)後、初めて中学生が広島平和記念式典に出席
- 19日 三郷南部保育園移転工事が始まる
- 20日 車イス陸上競技・樋口政幸さん(豊科)がIPC世界大会で日本人初のメダル獲得。市長を表敬訪問
- 14日 9月 講堂棟が完成し、明科総合支所・明科公民館の全施設が利用開始
- 20日 豊科近代美術館の増築部分が完成
- 6日 10月 新本庁舎周辺幹線道路が開通
- 15日 市長・市議会議員一般選挙で宮澤宗弘市長が再選、市議会議員は定数3人減の25議席に
- 21日 穂高会館改修工事が始まる
- 15日 学校給食に郷土の先人ゆかりの「中村屋カリー」が登場



ふるさと観光大使に上松美香さん



あづみん利用者50万人突破



三郷地域で濁り水



新本庁舎周辺幹線道路が開通



宮澤市長が再選。2期目スタート

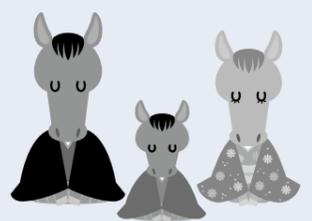


安曇野産わさび全国品評会で初の日本一

- 1日 防災用品購入補助金制度始まる
- 26日 長峰山に新休憩展望台完成
- 28日 市のふるさと観光大使第1号に穂高出身、アルパ奏者上松美香さん任命
- 2日 5月 清沢洌(穂高北穂高出身)の「暗黒日記」の遺稿、市に寄贈
- 13日 市内で三郷サミットを開催(災害時相互支援体制など確認)(14日)県立こども病院が20周年
- 8日 6月 松本山雅FC、J2公式戦でホームタウン安曇野デー開催
- 20日 県民豊科運動広場改修拡張工事完了
- 25日 松くい虫被害対策に無人ヘリコプターによる薬剤散布を導入
- 4日 7月 あづみん利用者が50万人突破
- 10日 おひさまの道祖神が市に寄贈され、豊科郷土博物館に設置
- 10日 三郷地域約5000世帯で水道水が濁る

- 29日 安曇野産わさび(穂高・有賀均さん)が全国品評会で初の日本一に
- 16日 11月 第1回信州安曇野 新そばと食の感謝祭開催(17日)
- 2日 12月 南部多目的運動広場が起工

### 2014年(平成26年)



12月には新本庁舎が完成予定。来年はどんな1年になるでしょうか?



# 市長と語る会

## これからの安曇野を語る

日ごろ感じていることなど、ご意見・ご提案をお寄せください。市長、副市長、教育長と意見交換をします。多くの皆さまの出席をお待ちしています。

### 【開催日時・会場】

- 1月18日(土) 13:30～15:00 明科公民館講堂  
1月19日(日) 13:30～15:00 堀金総合支所 301 会議室  
1月25日(土) 13:30～15:00 豊科ふれあいホール  
1月26日(日) 13:30～15:00 穂高総合支所大会議室  
2月1日(土) 13:30～15:00 三郷公民館講堂  
(事前予約不要、各会場とも手話通訳がご案内します)

☎本庁舎内秘書広報課 (☎71・2000(代) ☎71・5000)

2013.12.1現在 ( )内は対前月比  
人口 ————— 99,155人(+15)  
男 ————— 48,085人(-9)  
女 ————— 51,070人(+24)  
世帯 ————— 37,981世帯(+27)

広報 あづみの

発行日 平成25年12月18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

☎0263-71-2000 ☎0263-71-5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail [info@city.azumino.nagano.jp](mailto:info@city.azumino.nagano.jp)

印刷 (有)安曇印刷 印刷経費1部23円

次回発行…お知らせ版 1月8日(水)

100 古紙配合率 100%  
再生紙を使用しています。

PRINTED WITH  
SOYINK

◆編集後記  
◆特集の取材では、終始、笑顔で輝く皆さんの姿がとても印象的でした。本年も取材でお世話になった皆さんに感謝申し上げます。来年も、広報あづみのをよろしくお願いいたします。☎  
◆運動不足解消にと、県内スキートのパンフレットを眺める今日のごとくです。☎  
◆ビレッジ安曇野のイルミネーションに足を運びました。華やかな電飾で、テーマパークにいるかのような気分になりました。訪れる際には十分な防寒対策をお勧めします。☎  
◆12月1日に行われた、ふるさとCM大賞の審査会に同行。三郷中の生徒の皆さんが一生懸命に安曇野の特産品を宣伝してくれました。司会の俳優の渡辺徹さん、思っていたより痩せていたような…気のせいかな? ☎

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