

一般介護予防教室
頭と体の若返り！ はつらつ脳活教室

脳を活性化するプログラムや体操を通し、楽しみながら認知症予防を目指します。運動強度はやや弱めから中程度です。

10月7日～2月17日(全12回) 月曜日
午前10時30分～11時30分

三郷文化公園体育館2階柔剣道場
対杖なしで体操や歩行ができるおむね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)

費用無料 定25人(先着順)
8月27日(火)から30日(金)に電話で

他市内各地から会場まで送迎バスを運行します。
問高齢者介護課
Tel 71・2474



参加・体験・実践型交通安全教室

穂高自動車学校のコースをお借りして、実際の車両や様々な体験機材を利用した交通安全教室を開催します。

10月20日(日)
午前9時～正午頃
場穂高自動車学校
内交通安全講話、横断歩行トレーナー、自動車の死角 など

日本語deスピーチ大会&対話会

外国籍の人が日頃の想い等を日本語で発表するスピーチ大会の発表者と聴講者を募集します。

10月27日(日)
午後2時～午後4時
場豊科交流学习センター「きぼう」
対①発表者・原則として市内在住在勤在学の外国籍の人
②聴講者・どなたでも

定15人(先着順)
①160人(当日先着順)
8月26日(月)～9月30日(月)に
ながの電子申請サービスまたは、人権共生課へ申込書を直接またはフ

アクスで。
②託児・手話・要約筆記を希望する人は10月11日(金)までにながの電子申請サービスもしくは電話で。
申込書・詳細は同課・市HPから入手できます。

問人権共生課
Tel 71・2406
Fax 71・5155



学校開放講座

市内の小中高校と連携した特色ある講座を開催します。

問生涯学習課 Tel 71-2466



講座名	日時・場所	定員・持ち物	申込・問い合わせ
みんなで楽しく体を動かそう!! ミニゲームで陸上競技(投てき)を体験します	9月28日(土)、 10月6日(日) 9:00～11:00 場穂高商業高校 グラウンド/体育館	定30人(先着順) 時内・外履き、 飲み物、タオル	9月20日(金)までにファクスか 電子メールで ファクス 81-1066 ✉ kuramana@m.nagano-c.ed.jp
打って! 投げて! ボールで遊ぼう やわらかいボールを使って遊びます	9月30日(月) 17:00～18:00 場豊科高校グラウンド ※雨天時:格技室	定10人(先着順) 時上履き(雨天時)	9月25日(水)までに電話か 電子メールで 問090-1503-3932 (豊科高校・関島さん) ✉ mskjm.18@gmail.com

対市内在住の人
講安曇野警察署、穂高自動車学校教員、
安曇野市交通指導員

費用無料
定20人(先着順)
8月26日(月)から9月13日(金)に、
ながの電子申請サービス又は地域づ
くり課へ電話で
問地域づくり課
Tel 71・2495

イベント

あかしな農産物加工交流ひろばえべや
料理教室 「フライパンピザ」

9月4日(水)、9月22日(日)
午前10時～正午
場えべや
講えべやスタッフ
費1500円
持エプロン・マスク・三角巾
定10人(先着順)
8月27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



中学生広島平和記念式典
学習成果発表会・意見交換会

8月6日に広島市で行われた平和記念式典に中学生14人が参加しました。その平和学習の成果発表と意見交換会を行います。

9月14日(土)
午後3時～4時
場市役所4階大会議室
問総務課
Tel 71・2408



さとぶろ。
ムササビナイトウォッチング

身近な里山に生息するムササビの痕跡を探して、野生のムササビを観察します。

9月14日(土)
午後4時30分～7時
場有明山神社
費用無料
定30人(先着順)
8月28日(水)から9月6日(金)に電子メールで。

問耕地林務課
Tel 71・2433
✉ kouchinmu@city.azumino.nagano.jp



あづみの市民活動フェスタ 2024

みんなの縁側
寄ってきましょう!

9/29日 10:00～15:00

展示コーナー ▶ 9/26(木)～29(日)
場穂高交流学习センター「みらい」

「自分たちが住むまちをもっと良くしたい!」と活動する皆さんの取り組みが大集合! 見て・聞いて・体験して、楽しみながら触れてみませんか。

問市民活動サポートセンター
Tel 71-2013



ステージ発表



手話歌、ハンドベル演奏、キッズダンス など

販売コーナー



手作り雑貨・工芸品、焼き菓子 など

体験コーナー



モルック、プログラミング体験、ワークショップ など

展示コーナー



作品展示、活動内容のパネル展示 など

表敬訪問 青年海外協力隊としてナミビアへ 高橋恭太郎さん

青年海外協力隊としてアフリカ南部のナミビアへ派遣される高橋恭太郎さん(45・穂高柏原)が市役所を訪れ太田市長に決意を述べました。

数学教諭としての経験を生かし、同国のウサコス中・高等学校で数学の授業を担当。教育力の向上を目指す高橋さんは「訓練してきた英語での授業で現地の子どもたちとコミュニケーションを取り、精一杯任務を行いたい」と抱負を述べました。



ナミビアでの決意を語る高橋さん