

contents

安曇野ランニングフェスタ…	2
市政トピックス……………	8
生涯学習……………	14
人権のつどい講演会……………	32



優勝の喜び

信州安曇野ハーフマラソン・プレ大会  
安曇野ランニングフェスタ 女子の部・優勝  
(10月12日)



万水川沿いを走る



給水ポイントで出迎えるボランティアの皆さん



拾ヶ堰沿いを走る



沿道でランナーに声援を送る皆さん



入賞者にメダルを渡す齊藤実行委員長



完走記録証を受けとるランナー



仲間と一緒に笑顔のフィニッシュ



沿道の声援を受けてスタート地点を次々と駆け抜けるランナー



スタート会場へ集まるランナー



宮澤市長の号砲により一斉にスタート



建設中の新本庁舎前を走る



応援ポイントで太鼓による応援

# 声援を受け、秋晴れの安曇野を満喫！

2014安曇野ランニングフェスタ（市や市商工会など実行委員会主催）が10月12日、12月完成予定の市役所新本庁舎東側を発着点とする約21キロメートルの周回コースで行われました。

この大会は、来年の市制施行10周年記念事業「信州安曇野ハーフマラソン」のプレ大会として行われ、県内外から集まった973人が参加。午前8時の号砲と共にスタートしたランナーは、拾ヶ堰や穂高川、万水川沿いの道を通り、途中、田園風景やワサビ田などの眺望を楽しみながら、それぞれのペースで秋晴れの安曇野を駆け抜けました。

沿道では、市民の皆さんが小旗を振って応援。「頑張れ」「あと少し」などとランナーに呼び掛けていました。このほかコースの途中には、応援ポイントが設けられ、太鼓やよさこいによる演奏や演舞が行われ、ランナーを励ましたました。

当日は、968人が完走。フィニッシュ後、ランナーには、完走記録証と完走賞（安曇野産リンゴ）が手渡されたほか、温かい豚汁やおにぎりが振る舞われました。

なお、来年の本大会は平成27年6月7日に行われる予定です。

## 特集

# 信州安曇野ハーフマラソン・プレ大会

# 2014安曇野ランニングフェスタ

## ランナーと市民が一体に

## 市長から市民の皆さんへ



開会式であいさつする宮澤市長

## 安曇野の自然や人の魅力を皆さんと共に全国へ発信していきます

大会当日は、関係する皆さまのご理解、ご協力をいただき、大盛況の内に無事終了することができました。大変ありがとうございました。

アンケートでは多くのランナーから「素晴らしいコースで安曇野を満喫することができた」といった、高い評価をいただきました。

特に、ボランティアに携わっていただいた皆さんの笑顔や、ランナーを元気づけるために、市民の皆さんによる小旗を振っての沿道応援に加え、よさこいや太鼓、オカリナの演奏、給水所やゴール地点でのおもてなしに「大変満足」との声もいただきました。

このプレ大会を通じ、安曇野の人の力、地域力をあらためて感じるとともに、安曇野の自然や魅力を全国に発信することができました。

協賛いただいた企業や団体、応援やボランティアに参加いただいた大勢の皆さまから、このプレ大会を支えていただきましたことに、心より感謝を申し上げます。

市制施行10周年となる来年の6月7日に行われる本大会には、全国からより多くの皆さんが安曇野を訪れます。安曇野の自然や魅力を皆さまと共に発信してまいります。

## ●大会結果



### 男子優勝

小林大起さん(松本市)

沿道で応援を受けながら、初めて開催されたマラソン大会で優勝できて嬉しいです。



### 女子優勝

表知史さん(松本市)

安曇野の田園風景を満喫できました。沿道の皆さんの温かい声援に後押しされ走ることができました。

## 大会順位(敬称略)

### 【男子入賞者】

順位	氏名	所属
1	小林 大起	(松本市)
2	澤渡 知成	(長野市)
3	丸山 純一	(安曇野市)
4	内川 隆	(安曇野市)
5	榛葉 雄大	(松川村)
6	胡桃沢文彦	(松本市)
7	小林 正次	(安曇野市)
8	藤原 克幸	(安曇野市)

### 【女子入賞者】

順位	氏名	所属
1	表 知史	(松本市)
2	小穴智恵美	(安曇野市)
3	腰原 菜水	(安曇野市)
4	倉田智枝子	(箕輪町)
5	鶴見みゆき	(安曇野市)
6	枝 美沙希	(松本市)
7	腰原 可与	(安曇野市)
8	大嶋 淳子	(安曇野市)

## 市民ボランティア・沿道応援の皆さんの声



沿道で応援  
鴨井 岳くん  
(長野市)

### ランナーのお父さんを応援

お母さんの出身が安曇野市です。今日は、お父さんが走るの家族みんなで応援しました。旗を振って応援するのがとても楽しかったです。



市民ボランティア  
大谷博之さん  
(豊科南穂高)

### コース整理員として参加

今回、自分自身はランナーとして走ることはできませんが、これだけの大きな行事に市民として参加できないかと思い、ボランティアに申し込みました。来年はランナーとして参加してみたいですね。



等々力町環境保全会  
黒岩卓郎さん  
(穂高)

### コースを草刈り

年間を通じ、穂高川沿いなどの環境整備を行っています。大会に合わせて約40人で草刈りを行いました。等々力町はワサビ田などもあり景色が良い場所です。大会当日、ランナーには気持ちよく走ってもらえればと思っています。

## 地元産の食材を使用 あづみの丸ごとランチボックスを考案

市商工会、松本大学・南安曇農業高校が連携し、信州サーモンやリンゴなどを使ったランナー向けのサンドウィッチ弁当を考案。当日販売しました。



大会では会場運営や給水ポイント、コース整理のほか多くの市民の皆さんがボランティアとして参加しました。  
また、大会に参加するランナーにはさまざまな安曇野の特産が振る舞われ、多くの皆さんの手によりランナーをもてなしました。



保育園・幼稚園児が作った応援用小旗



コース沿道の草刈り

## 沿道整備や 応援グッズづくり で大会に備える

コース沿線では、各地域の皆さんが草刈りなど沿道整備を行ったほか、市内の保育園・幼稚園の園児の皆さんが応援用小旗を作り大会に備えました。



## おいしいリンゴやお米をランナーに 安曇野の特産を振る舞う

スタート会場では、ぬかくどで炊いたおにぎりなどがランナーに振る舞われたほか、安曇野産のリンゴが完走賞として手渡されました。



ボランティアの皆さんが、フィニッシュしたランナーを出迎えた

# ご自身のため、家族のために 特定健診を受けましょう



特定健診は、身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査などから、自身の体の健康状態を知ることができます。毎年、特定健診を受けて生活習慣を改善する必要があるのか、また、どこを改善したらいいのかわかりましょう。

病気は、気付かないうちに進行している場合があります。特に生活習慣病の多くは、重症化するまで自覚症状がほとんどないのが特徴です。

ご自身の体の状態を知り、病気を予防するために年に1回は特定健診を受けましょう。

## 生活の質を保つ

毎年特定健診を受診し、必要ならば生活習慣を見直したり、治療を受けたりすることで、心筋梗塞や脳卒中などの大きな病気を予防することができます。病気を予防できれば、生活の質も保たれ、医

療費も抑えることができます。

## 生活習慣改善をサポート

健診結果に応じて保健指導が行われ、保健師・栄養士が生活習慣改善をサポートします。

## 都合に合わせた4つの受診方法

現在、国民健康保険では、被保険者の都合に合わせて選択できます。年度内（4月1日～翌年3月31日）に1つを選択して受診できます。それぞれの種類により、実施時期や検査項目、自己負担額が異なります。（表1）

●4つの受診方法（表1）

	種類	場所	期間	対象者	検査項目	自己負担額	申し込み・申請方法
1	特定健診（集団健診）	市内各保健センター	本年度は、終了しました。平成27年は5月～8月ごろ行います。	35歳以上74歳の国保被保険者	問診・身体計測・血圧測定・診察・血液検査・尿検査・心電図・詳細健診（眼底）	1,000円（年度末年齢が40歳・50歳の人は無料）	平成27年度分は、2月末ごろ郵送する「各種検診申込み票」の特定健康診査で申し込みください。
2	特定健診（個別健診）	市内の取り扱い医療機関 ※表2	平成27年2月28日まで	年度末年齢40歳以上74歳の国保被保険者	問診・身体計測・血圧測定・診察・血液検査・尿検査・心電図	無料 ※定期的な通院治療を同時に行った場合、治療による自己負担が発生する場合があります。	受診を希望される人は、国保年金課にお問い合わせください。
3	通院治療者特定健診	市内の取り扱い医療機関 ※表2	平成27年2月28日まで	年度末年齢40歳以上74歳の国保被保険者	問診・身体計測・血圧測定・診察・血液検査・尿検査	無料 ※定期的な通院治療を同時に行った場合、治療による自己負担が発生する場合があります。	8月中旬ごろ、「医療機関受診結果受領票」（黄色の用紙）を送付しました。再発行が必要な人は、国保年金課にお問い合わせください。
4	人間ドック、特定健診を兼ねた脳ドック	人間ドック・脳ドックが実施できる医療機関	通年	国保税に滞納のない世帯に属する、35歳以上74歳の国保被保険者	医療機関の実施項目	国保助成額との差額 ※表4 ※表3（市契約医療機関）以外で受信する場合は、全額を支払い、後日助成金請求を行います。	医療機関予約後、受診日のおおむね1ヵ月前から前日までに各支所地域課市民福祉担当窓口で助成申請をしてください。 ●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・印鑑

●平成26年度市国民健康保険「特定健診」個別健診・通院治療者特定健診実施医療機関一覧（表2）

豊 科 地 域	石田医院
	中村内科医院
	鶴見医院
	神谷小児科医院
	ここの内科循環器科 こばやし内科クリニック
穂 高 地 域	山田医院
	安曇野赤十字病院
	丸山内科クリニック
	土屋クリニック
	楢本内科医院
三 郷 地 域	古川医院
	根津内科医院
	小田切医院
	高橋医院
	穂高ハートクリニック
	武田内科クリニック
	穂高病院
	中田医院
	百瀬医院
	追分クリニック
信濃内科循環器科医院 ※個別健診は行っていません。	
堀 金 地 域	須澤クリニック
	柏原クリニック
	村山医院
	木暮医院
	中萱医院
明 科 地 域	たかはしクリニック
	白木医院
	池田医院
	和田医院
	ヴェリタス堀金診療所
明 科 地 域	米倉医院
	上條内科医院
	平林医院
	塔の原内川医院
	伊藤医院
明 科 地 域	やざき診療所
	宮澤医院

（地域別・特定健診機関番号順）

●人間ドック契約医療機関（表3）

医療機関名	受診区分			
	人間ドック		脳ドック	
	日帰り	1泊	特定健診を兼ねる	
市内	安曇野赤十字病院 TEL72・3170(代)	○	—	○
	穂高病院 TEL81・1011	○	○	—
	高橋医院 TEL82・2561	○	○	—
	須澤クリニック TEL82・2993	○	—	—
	おひさまクリニック TEL88・7692	○	—	—
市外	相澤健康センター TEL34・6360	○	○	○
	丸の内病院 TEL28・0055	○	○	—
	松本協立病院 TEL35・0479	○	○	—
	松本市医師会 医療センター診療所 TEL35・4997(代)	○	—	—
	安曇総合病院 TEL0261・61・1181	○	○	○
	松本市立病院 TEL92・7106	○	○	○
	長野県健康づくり事業団 長野健康センター TEL026・286・6409	○	—	—
	藤森病院 TEL33・3672(代)	○	○	—
	一之瀬脳神経外科病院 TEL48・6600	—	—	○
	城西病院 TEL33・6400(代)	○	○	○

※○ = 受診可能

●人間ドック助成金額（表4）

区分	内容	助成金額
人間ドック	日帰り	最大2万5,000円
	1泊2日	最大3万円
脳ドック	特定健診を兼ねる	最大2万円

※特定健診を兼ねる脳ドック以外の脳ドックの助成に関しては、国保年金課にお問い合わせください。

## 勤務先で受けた 診断結果を提出することで、 サポートが受けられます

職場で健康診断を受けた場合は、特定健診を受診したと見なすことができます。健診結果の写しをお近くの支所地域課市民福祉担当窓口へ提出してください。健診結果に応じて保健指導が行われ、保健師・栄養士が生活習慣改善をサポートします。

## 国保年金課国保年金担当

TEL 82・3131(代) FAX 82・6622

## ■安曇野の地下水保全を考える シンポジウム開催

市民の皆さんに安曇野の地下水を将来にわたって保全する意識を高めてもらうと「地下水で拓く安曇野の未来シンポジウム」を10月12日、堀金総合体育館で開催しました。この日は市民など約200人が参加。基調講演やパネルディスカッションなどが行われました。

宮澤市長はあいさつで「地下水について一緒に考える良い機会。安曇野の水を量・質とも、よりよい状態で次代に引き継ぐため皆さんの協力をお願いします」と呼び掛けました。

基調講演では環境省の袖野玲子さんが水循環基本法の概要を説明。ジャーナリストの橋本淳司さんは全国の地下水保全の取り組みなどを紹介しました。



パネルディスカッション

続いて行われたパネルディスカッションでは、市内の農工商業の代表者と村上副市長が「安曇野の水の良さ」などをテーマに地下水の大切さや保全に向けて意見交換しました。

来年には市制施行10周年記念事業の一つとして、安曇野市を会場に、全国で水環境保全に取り組む自治体等が集まる「全国名水サミット」が開催されます。

## ■安全性と利便性を向上 豊科公民館耐震補強・大規模改修工事始まる

豊科公民館耐震補強・大規模改修工事の起工式が10月22日、豊科公民館ホールで行われました。式典には市や工事の関係者約100人が出席しました。

豊科公民館は、昭和42年の完成後、豊科地域の生涯学習の拠点として利用されてきました。しかし、新耐震基準適用以前の建物であり、設備などの老朽化も進んでいるため、施設の安全性



起工式であいさつする宮澤市長

面や利便性の面から改修が必要となっていました。

改修工事では、大規模災害に備え施設の耐震補強や館内のバリアフリー化、エレベーターの設置などを行います。また、不登校の児童・生徒が通う中間教室なども新たに設置します。

総事業費は約11億3100万円、主な財源に合併特別債を活用します。完成は、平成28年2月の予定です。



現在の豊科公民館

## ■全市に臭気規制適用へ 環境審議会が答申

市環境審議会(吉田利男会長)では、本年7月に市が諮問した悪臭防止法による新しい臭気規制案について審議内容をまとめ10月20日、宮澤市長に答申しました。

答申では、市が示した臭気規制案を認める内容となっています。新しい規制案は、市内全域を住宅地、商業地とその他の地域、工業地の3区域に分けます。

また、人間の嗅覚で感じたものの程度を数値に置き換えた臭気指数により、事業所等から排出されるのに対し一定の基準を設けることとしています。導入にあたり審議会では、市民や事業者への広く周知することなどを求めています。

市ではこれまで穂高地域の一部で22種類の物質について、物質濃度による規制を行っていま



宮澤市長に答申内容を説明する吉田会長

した。新しい臭気規制により約40万種類あるといわれている多種多様なものに対応できるようになります。

市では審議会からの答申を受けて、パブリックコメントを行い、市民・事業者説明会等を経て平成27年10月から新しい臭気規制を導入する予定です。

## News 市がホームタウン 松本山雅FCがJ1昇格

チームと共に、より活力ある地域づくりを目指します



市長 宮澤 宗弘

松本山雅FCのJ1昇格、誠におめでとうございます。

反町監督をはじめ選手、クラブ関係者の皆さまに心からお祝いを申し上げます。また、魂のこもった声援を送り続けたサポーターの皆さま、クラブを支え続けていただいたスポンサーの皆さまにも重ねてお祝いを申し上げます。

J1優勝、そしてACL(アジアチャンピオンズリーグ)と、挑戦はまだ続きます。今後も一層、クラブの目的である、より活力ある地域の創出のため、ともに手を携えてまいります。

## 懸垂幕で昇格を祝う

市がホームタウンとなっているサッカーJ2松本山雅FCが11月1日のアビスパ福岡との公式戦に勝利し、今季2位を確定させ、来季からJ1に自動昇格することになりました。市では昇格を祝い11月2日、県安曇野庁舎に懸垂幕を掲げました。



J1昇格を祝う懸垂幕

## 新本庁舎建設 ニュースNo.19



### 建設工事はいよいよ最終段階へ

12月19日のしゅん工を控え、いよいよ工事は最終段階に入りました。引き続き内装、外構工事が行われています。



4階部分以外足場が外された本庁舎（11月4日撮影）



外構工事の様子（11月4日撮影）

また、現場南側の市道豊科1376号線では新本庁舎に車両が安全に進入できるよう、右折レーンを新設する工事や、西側の市道豊科1066号線でも一部区間で歩道を新設して、通学路の安全を確保する工事が始まり、それぞれの工事が順調に進むよう、工程を調整しながら進められています。

本庁舎内庁舎建設推進課

TEL71・2000(代) FAX71・5000

## 募集

### 農家民泊・農業体験受け入れ農家

都会の子どもたちに農業の大切さを感じてもらいませんか

次代を担う子どもたちに農業の大切さを感じる機会を設け、市の農業発展につなげることを目的に、「農家民泊・農業体験」の受け入れ先となる農家を募集します。説明会を下記の日程で行いますので、農家の皆さんはご参加ください。

この事業では、都会の子どもたちが農家に宿泊し、農家の皆さんと一緒に農作業や生活をします。

#### 受け入れ方法

- ①農業体験等 宿泊または日帰り、受け入れ先の事情に合わせます。
- ②対象 主に都市部の中学生（1泊2日の教育体験旅行の一環）

#### ●説明会日程

日時	会場
12月8日（月）午後2時～	豊科支所第2会議室
8日（月）午後6時～	三郷支所第4会議室
9日（火）午後2時～	穂高支所西くるりん広場南会議室

※事前申し込み必要。都合のよい会場にお出掛けください。  
※各会場とも時間は約60分の予定です。

農政課マーケティング係（TEL77・3111(代) FAX77・6060）



#### 【農家民泊の例】

友好都市東京都武蔵野市では、同市のセカンドスクール事業の一環として同市第五・六中学校の生徒の皆さんが、毎年、市内の農家に宿泊し農家民泊体験をしています。

## 市政トピックス

### ■市長と語る会始まる

市内5地域で、市長と市民の皆さんが直接語り合う市政懇談会「市長と語る会」が10月25日、穂高支所で始まりまし。

このほか同日堀金支所で、26日には明科公民館でも行われ、3会場で延べ308人が参加しました。懇談会では、保育料の軽減や通学路の整備などの福祉・教育分野をはじめ、松くい虫や有害鳥獣対策などの生活環

境分野、あるいは観光振興ビジョンなど地域の課題やこれからの安曇野のまちづくりについて、積極的な意見交換がされました。なお、この懇談会は11月29日には豊科・三郷の2会場でも行われますのでお出掛けください。また、各会場の様子はあづみ野テレビで放映されるほか、概要をホームページで公開する予定です。

### ■筑北地域と結ぶ 新矢越トンネル着工

明科潮沢地区矢越と筑北村滝上峡とを結ぶ国道403号の新矢越バイパスの主要事業となる新矢越トンネル（仮称）の建設工事が始まり、安全祈願祭が10月14日、潮沢公民館で行われました。

当日は、発注者の県松本建設事務所をはじめ、市も加盟する国道403号（千曲安曇野間）道路整備促進期成同盟会を構成



あいさつをする宮澤市長

する沿線自治体の関係者など約60人が出席しました。

宮澤市長はあいさつで「新トンネルの開通が地域住民の安全・安心な暮らしを支え、市と筑北地域の交流がますます進むよう期待します」と話しました。国道403号は、中信と東北信を結び、古くから安曇野・筑北両地域の経済・産業・文化の発展を支えてきました。また、

県の震災対策緊急輸送路に指定されるなど、重要な役割を担っています。現在の矢越―滝上峡間は急カーブが続く、道幅が狭い上、落石や危険箇所が多く、市など沿線自治体では、バイパス整備などを要望してきました。新しいトンネルは延長1043メートル、車道幅員6・5メートルで平成29年3月に完成する予定です。



幅広い分野の意見交換がされた（10月26日明科公民館）

#### 市長と語る会（11月29日）

場所	時間
豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール	午前10時から
三郷公民館講堂	午後1時30分から

※各会場とも時間は約90分、手話通訳があります。

#### 放映日程

会場	放映日	会場	放映日
穂高	12月6日(土)	豊科	1月31日(土)
堀金	12月13日(土)	三郷	2月7日(土)
明科	1月17日(土)		

放映開始時間は午前10時、午後6時ほか



## 身近な環境について学ぶ

10/11・12 安曇野環境フェア2014

安曇野環境フェア2014（市・同実行委員会主催）が10月11日と12日の2日間、堀金総合体育館で行われ、約2,000人が来場しました。会場には、身近な環境や景観などについて理解を深めてもらおうとパネル展示や発電・エコドライブの体験コーナーなどのブースが設けられたほか、穂高北小学校や明科中学校などによる環境活動の発表も行われました。来場者の深澤英基さん（三郷明盛）は「子どもたちが楽しみながら環境について学べる場所がいいですね」と話してくれました。



## 金メダル獲得を目指して

10/14 全国障害者スポーツ大会出場選手表敬訪問

11月開催の第14回全国障害者スポーツ大会（長崎市）に県代表として出場する選手が大会を前に10月14日、宮澤市長を訪問しました。宮澤市長は「多くの選手と交流の輪を広げてきてほしい」と激励しました。今回の大会に市からは陸上競技や卓球に4人が出場。陸上競技で2回目の出場となる曾山長男さん（三郷明盛）は「久しぶりの全国大会でメダル獲得を目指し、市の代表として頑張りたい」と意気込みを話してくれました。

## 豊科南中と北中が30周年

10/30・31 豊科南中学校・豊科北中学校開校30周年記念式典

開校30周年を迎えた豊科南中学校（藤松伸二郎校長・334人）と豊科北中学校（丸山強校長・447人）で記念式典が生徒のほか、来賓や地域の皆さんなども参加し開かれました。両校は、昭和60年4月、生徒数の増加に伴い、豊科中学校が2校に分かれて開校。それぞれが伝統を受け継ぎながら、独自の校風を築いてきました。

10月30日に豊科南中学校で行われた式典には約600人が出席。各学年代表の作文発表のほか、映像で学校の歴史を振り返り、生徒会が制定し命の大切さを謳う「南中憲章」や、隣接する県立こども病院との交流などを紹介しました。式典の最後には、こども病院で闘病生活を送り亡くなった宮越由貴奈さんの詩を歌にした「命」を全校で合唱しました。

また、翌31日に豊科北中学校で行われた記念式典には約800人が出席し、学年ごとの合唱などが行われました。北中生徒会長の小林響くん（3年）は、これまでの伝統の上に新たな変化を加えていくことが大切とし「生徒一人ひとりが進化し続けることが、地域の誇りとされる北中につながります」と在校生に訴えました。



豊科南中（写真右上・左上）、豊科北中（写真右下・左下）



## 戦国武将になつたみたい

11/1 豊科郷土博物館「安曇野のいくさ」展

戦国時代の安曇野の民衆の様子を探る「安曇野のいくさ～いのちを守る戦国の知恵～」展が10月4日から豊科郷土博物館で始まり、関連イベントとして「戦国武将のよろいを着る体験」が同館で行われています。館内では厚紙やアルミで再現した真田幸村や伊達政宗などのよろいを着て、記念写真を撮る人の姿が見られ、11月1日に妹と一緒に体験した若林さや華ちゃん（穂高北小4年）は「昔の人になつたみたいでかっこいいです」と話してくれました。同展は11月24日まで行われています。

## 秋空の下 各地域で運動会

10/19 5地域市民運動会

恒例の市民運動会（各地域市民運動会実行委員会主催）が10月19日、市内5地域で開催されました。好天に恵まれた秋空の下、会場には子どもから大人まで多くの市民が集まり、さまざまな競技を楽しみました。

このうち、豊科地域では13種目に約2,700人の市民が参加。「綱引き」や赤組白組に分かれての「騎馬戦」、そして「地区公民館対抗リレー」などが行われ、大きな声援が飛び交っていました。

また、明科地域では11種目に約1,300人の市民が参加。ゴム長靴を投げ、その距離を競う「天までとどけ」や、むかどと3人4脚、2人3脚などを組み合わせた「加速リレー」などユニークな競技が行われました。加速リレーに参加した金井清一さん（明科南陸郷）は「とてもうまくでき、楽しめました。日ごろの運動不足を少しは解消できたと思います」と話してくれました。



豊科地域（写真右下）、明科地域（写真上・左下）



## 地元の農産物などを多数販売

10/25 第19回ほりがね特産まつり

ほりがね特産祭り（実行委員会主催）が10月25日、旬の味ほりがね物産センターで開催されました。当日は、地元農産物や加工品などの販売のほか、小中学生による吹奏楽の演奏や合唱、ダンスなどのステージ発表があり、多くの人で賑わいました。

学校の実習で作ったジャムなどを販売した南安曇農業高校の鳥羽ひろ美さん（3年）は「地域の皆さんに活動を知ってもらいたい良い機会だと思います。販売を通じて、来場者と触れ合えるので楽しいです」と話してくれました。

# 平成27年安曇野市成人式を開催

問い合わせ先 教生涯学習課社会教育担当  
TEL 62・4565 FAX 62・3525

●日時 平成27年1月11日(日)  
午後2時15分～

●場所 安曇野スイス村サンモリッツ(豊科南穂高3800・1)

●対象 平成6年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人で、市内の中学校を卒業している人もしくは、他市町村の中学校等を卒業後、転入し、平成26年10月1日現在市内に住所を有する人

※会場には十分な駐車場がありません。乗り合わせなどにご配慮ください。

※参加者多数のため、写真撮影時は混雑が予想されます。係員の指示に従ってください。



平成26年成人式

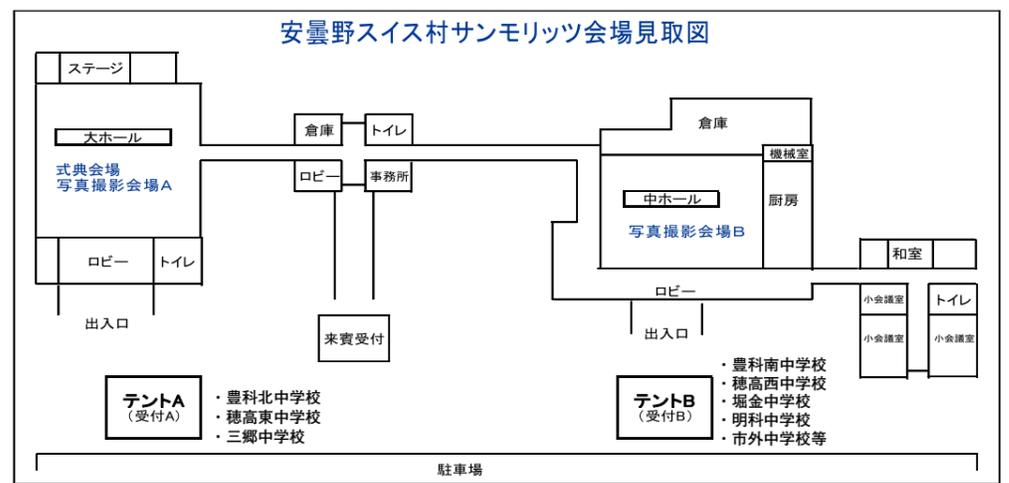
### □受付時間と写真撮影時間

受付A (大ホール) <豊科北中学校、穂高東中学校、三郷中学校卒業生>

	受付時間	写真撮影	学校(クラス)
①	11:45~12:15	12:25	豊科北中学校卒業生(1~3組)
②	12:00~12:30	12:40	豊科北中学校卒業生(4~5組)
③	12:15~12:45	12:55	穂高東中学校卒業生(1~3組)
④	12:30~13:00	13:10	穂高東中学校卒業生(4~6組)
⑤	12:45~13:15	13:25	三郷中学校卒業生(1~3組)
⑥	13:00~13:30	13:40	三郷中学校卒業生(4~6組)

受付B (中ホール) <豊科南中学校、穂高西中学校、堀金中学校、明科中学校、市外中学校等卒業生>

	受付時間	写真撮影	学校(クラス)
①	11:45~12:15	12:25	豊科南中学校卒業生(1~2組)
②	12:00~12:30	12:40	豊科南中学校卒業生(3~4組)
③	12:15~12:45	12:55	穂高西中学校卒業生(1~2組)
④	12:30~13:00	13:10	穂高西中学校卒業生(3~4組)
⑤	12:45~13:15	13:25	堀金中学校卒業生(全組)
⑥	13:00~13:30	13:40	明科中学校卒業生(全組) 市外の中学校等の卒業生



### 第3回初心者パソコン講座

三郷公民館内地域課地域担当  
TEL 77・2109 FAX 76・3077

パソコンの使い方がまだよく分からないという人は、この機会に操作の基本を学びませんか。市販の年賀状素材集を利用して、年賀状を作成します。

●日程 12月2日(火)・3日(水)・4日(木)・5日(金)

- 時間 午後1時30分～3時30分
- 場所 三郷公民館 視聴覚室
- 講師 田中 さおりさん
- 定員 12人(先着順)
- 対象 ウィンドウズ Vista 以降のパソコンを持参できる人

●受講料 800円(4回分)、その

他にテキスト代500円

●持ち物 ノート型パソコン(マウス含む)、筆記用具

●申し込み 11月27日(木)に電話でお申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時) ※ファクスによる申し込みはできません。



### 安曇野検定公式テキスト「安曇野の郷科書」発行

生涯学習課社会教育担当  
TEL 62・4565 FAX 62・3525

安曇野検定公式テキスト「安曇野の郷科書」を発行しました。このテキストは、市の成り立ちや歴史、伝統文化、産業の発展、

山岳、風土など、幅広く学べる内容になっています。

ふるさと安曇野の魅力を発見できるテキストです。ぜひご購読ください。

また、来年1月25日に、安曇野検定を行います。問題は、このテキストから80%以上が出題されます。ぜひチャレンジしてみてください。安曇野検定のご案内は、広報お知らせ版11月号(11月5日発行)または市ホームページをご覧ください。

- 安曇野の郷科書 B5サイズ
- オールカラー 1000ページ
- 販売価格 540円(税込み)
- 販売場所 教育委員会生涯学習課、豊科交流学習センター



安曇野の郷科書

ぼう」、穂高交流学習センター「みらい」、三郷公民館、堀金公民館、明科公民館

## QUIZ No.13

### ためして安曇野検定 クイズ

問題1 明治35年に造られた門で、立川流の清水虎吉によるさまざまな彫刻が施されている有明山神社の門は何というでしょう。

- ①陽明門 ②裕明門
- ③唐門 ④坂下門



問題2 熊野神社(三郷中萱)には多加助のつえが根付いて大木になったと伝えられる古木があります。御神木として異名と呼ばれ大切に守られてきましたが、この古木の異名は何というでしょう。

- ①加助の一本松 ②加助の逆さ松
- ③加助の一本杉 ④加助の逆さ杉

問題3 大王わさび農場には、伝説・八面大王が討たれた後、身体をばらばらにされて祀られたという塚がありますが、この場所には八面大王のどの部分が祀られているのでしょうか。

- ①足 ②首 ③腕 ④胴

問題4 十返舎一九の「続膝栗毛」などに記載が見られますが、江戸期、安曇野を流る犀川に橋が架かっていたことが判明しています。さて、その橋とはどれでしょうか。

- ①田沢橋 ②熊倉橋
- ③犀川橋 ④木戸橋

答えは23ページ

【安曇野検定受検者募集中!】  
検定に合格すると市立の博物館や美術館等の入館料が3年間無料になる認定カードが交付されます。申し込みの締め切りは、12月17日(水)です。  
問い合わせ：生涯学習課社会教育担当 (TEL 62・4565 FAX 62・3525)

12月の図書館イベント



図書館映画上映会 (入場無料)

クリスマスキャロル

2004年 日本 上映時間 88分

●日時 12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

えほんとぞうのじかん

中央図書館 ●日時 17日(水) 16:30~

●場所 中央図書館おはなしのへや

おりがみのへや

堀金図書館 ●日時 10日(水) 16:30~

●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

3・10・17日(各水曜日)

10:30~(乳幼児対象)

◇中央図書館 おはなしとじょうかん

中央図書館おはなしのへや

20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

クリスマスお話し

豊科交流学習センター「きぼう」学習室

12日(金) 11:00~(乳幼児対象)

◇豊科図書館 おはなしたんぼぼ

クリスマスお話し

豊科交流学習センター「きぼう」学習室

12日(金) 16:30~(幼児以上対象)

◇三郷図書館 クリスマス会

三郷公民館 2階講義室

13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

16日(火) 10:30~(乳幼児対象)

16日(火) 16:30~(幼児以上対象)

友の会の水墨画部と絵手紙部の皆さんによる展覧会です。禪の精神が入った静かな水墨画と、温かい色で表現された優しい絵手紙をぜひ身近に感じてみてください。

●会期 11月29日(土)~12月14日(日)

●開館時間 午前9時~午後5時  
(入館は午後4時30分まで)

●場所 2階展示室

●入館料 大人100(80)円( )  
内は20人以上の団体料金

●休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

第24回友の会水墨画展  
第11回友の会絵手紙展

TEL 72・5672 FAX 72・7772  
豊科郷土博物館

小麦粘土でクリスマス飾りを作ります。

●日時 12月16日(火) 午後4時30分~午後5時30分

●場所 堀金図書館児童コーナー

●対象 4歳から小学生

●定員 15人(先着順)

●参加費 無料

●講師 おはなしパレット

●申し込み 12月2日(火) 午前10時から堀金図書館へお申し込みください。なお、小麦アレルギーのある人は、申し出てくだ

堀金図書館  
第3回絵本わくわく講座

TEL 72・5796 FAX 72・5801  
堀金図書館

すてきなお話とジャズの音色で楽しいひと時を過ごしましょう。

●日時 12月13日(土) 午後1時30分~3時

●場所 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」ハーモニーホール

●定員 60人

●出演 モダン・デュークス、おはなしカーニバル、ひばりの会

●対象 小中学生、一般(幼児は保護者と同席してください)

●参加料 無料

●申し込み 不要

明科図書館  
お話とジャズのクリスマス会

TEL 62・1122 FAX 62・1124  
明科図書館

市内在住の写真家高橋広平さんの写真展です。

「雷鳥とその生態系」をテーマ

安曇野高橋節郎記念美術館  
高橋広平写真展「DAIHUKU」  
雷鳥と白銀の無垢なるものたち

TEL 81・3030 FAX 82・0551  
安曇野高橋節郎記念美術館



下條さんの作品  
「団欒家族 2003年」

安曇野の作家展「下條周信」

TEL 73・5638 FAX 73・6320  
豊科近代美術館

市内で活躍した作家を紹介する安曇野の作家展です。本年度は下條周信さんを取り上げます。地域の美術を支え、かつて当館の館長として活躍した下條さんの画道、作品とともに振り返ります。

●会期 12月2日(火)~平成27年1月12日(月)

●開館時間 午前9時~午後5時  
※入館は午後4時30分まで

●休館日 12月8日、15日、22日、24日、12月28日~1月5日

●会場 新館大展示室

●観覧料 無料(常設展は有料)



高橋さんの作品  
「DAIHUKU」

に撮影した作品を中心に、約30点を展示します。

●日時 12月7日(日)~21日(日)  
午前9時~午後5時(最終日は午後3時まで)

●場所 南の蔵

●観覧 無料

田淵行男記念館の催し

TEL 72・9964 FAX 88・2010  
田淵行男記念館

熊倉満写真展「語りかける天地」

●会期 平成27年1月12日(月)まで

●開館時間 午前9時~午後5時

●内容 第4回田淵行男賞写真作品公募でアサヒカメラ賞を受賞した作品「語りかける天地」を展示します。また、熊倉さんが撮影した東北の復興の現状を伝える写真も紹介します。

●場所 地階展示室

●休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日) 12月28日~1月4日



熊倉さん撮影「メッセージ」

熊倉満トークショー「メッセージ」

熊倉満さんが震災復興支援活動に携わり感じたこと、皆さんに届けたい熱い想いを語ります。

●日時 11月22日(土) 午後2時~3時

●会場 展示室

第4回三郷陶芸クラブ「絆」作品展

TEL 77・7550 FAX 77・7551  
貞享義民記念館

三郷公民館で活動する陶芸クラブ「絆」の会員の作品を展示します。日常使いの食器や雑貨を中心に約60点を展示します。

●会期 12月3日(水)~14日(日)

●開館時間 午前9時~午後5時  
(14日は午後3時まで)

●場所 企画展示室

●入館料 無料(常設展は有料)

●休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)

カモシカ

カモシカは、昭和30年ライチョウとともに国の特別天然記念物に指定されました。シカという名前がついていますがウシ科に属します。今昔を騒がしているツキノワグマと違い、縄張りの中で生活し、冬眠しません。天然記念物に指定されるまでは重要な狩猟獣として、食糧・毛皮に利用されてきました。北アルプスの喜作新道を開削した穂高牧の小林喜作は、カモシカ猟の名人として知られています。

安曇野市での生息状況は、以前は西山にしか生息していませんでしたが、平成10年ごろから犀川右岸の東山でも見られるようになりました。しかし東山に生息するカモシカは、犬や猫と接する機会が多いため、カイセンという皮膚病にかかっているものが多く見受けられます。



カモシカ

再発見! 安曇野の文化 その34

文化課文化財保護係  
TEL 62・3090 FAX 62・3525

カモシカ

カモシカは、昭和30年ライチョウとともに国の特別天然記念物に指定されました。シカという名前がついていますがウシ科に属します。今昔を騒がしているツキノワグマと違い、縄張りの中で生活し、冬眠しません。天然記念物に指定されるまでは重要な狩猟獣として、食糧・毛皮に利用されてきました。北アルプスの喜作新道を開削した穂高牧の小林喜作は、カモシカ猟の名人として知られています。

安曇野市での生息状況は、以前は西山にしか生息していませんでしたが、平成10年ごろから犀川右岸の東山でも見られるようになりました。しかし東山に生息するカモシカは、犬や猫と接する機会が多いため、カイセンという皮膚病にかかっているものが多く見受けられます。

おすすめの1冊  
ちびかばくんしょうぼうしになる

正岡慧子 文 山口みねやす 絵

紹介する人  
曾根原百合子さん  
(三郷・明盛)

この本は、親しみやすい動物の主人公「ちびかばくん」が、男の子の憧れの消防士さんになる姿を描いた作品です。

ある日、動物村に消防車がやって来て、そのかっこよさにちびかばくんは、自分も消防士になりたいと決心します。署長さんをお願いし、訓練に参加させてもらうのですが、とても大変なものでした。その後、挫折を味わいながらもとうとう一人前の消防士となり、今度は自分が子どもたちの憧れの存在となります。

しかし、実際に消防士になってみると大変なことばかり。でも消防車を初めて見た時の気持ちを思い出し、さまざまな困難を乗り越えていくのです。息子がもう少し大きくなったときにも読んであげたいと思える一冊です。これからは絵本を通じて、息子と冒険をしたり、遊んだりしながら触れ合いたいと思います。



紹介する人  
曾根原百合子さん

(三郷・明盛)

# 情報ボックス

## 安全安心

**12月1日(月)～31日(水)**  
**は年末の交通安全運動**  
 安曇野市交通安全推進協議会  
 穂地域づくり課生活安全係  
 (TEL 82・3131(代) FAX 82・6622)

### 信濃路は

ゆとりの笑顔とゆずりあい  
 年末年始になると飲酒の機会が増えます。飲酒をすると脳の働きがまひし、注意力や判断力が低下します。飲酒運転は絶対にやめましょう。また、早めにスリッパ事故防止対策をしましょう。

### 街頭指導

県下一斉街頭活動日は、12月1日(月)と20日(土)です。市内でも期間中、主要な交差点などで街頭指導を行います。安全運転を心掛けてください。



## 相談

### 成年後見制度に関する無料相談

穂高健康支援センター  
 (TEL 81・1636 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。

- 日時 12月18日(木) 午後1時30分～3時30分
- 場所 穂高健康支援センター 相談室
- 対象 △お金の管理や契約などに不安がある人▽認知症や障がいのため今後の生活に不安がある人、またはその家族
- 相談員 春原隆雄さん(一般財団法人 民事法務協会)
- 申し込み 12月15日(月)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～午後5時15分)

### 司法書士による登記・法律無料相談

穂高健康支援センター  
 (TEL 82・3131(代) FAX 82・6622)

市主催の相談会  
 司法書士による登記・法律無料相談所を開設します。

## 全国瞬時警報システム(J-ALERT)の全国二斉自動放送試験

穂高健康支援センター  
 (TEL 72・6769 FAX 72・6739)

市では、緊急地震速報や弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態が発生した場合に、人工衛星を通じて緊急情報を受信し、防災行政無線により市民の皆さんに情報を提供するシステムJ-ALERT(ジェイアラート)を運用しています。

- 日時 12月3日(水) 午前9時～正午、午後1時～4時
- 場所 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1
- 定員 12人(先着順)
- 相談内容 △土地や建物の相続・贈与・売買など不動産の権利の登記▽会社・法人などの設立・変更・解散などの登記▽裁判所への提言書類の作成など
- 申し込み 11月28日(金) 午前9時から電話で予約を受け付けます。
- 日時 12月3日(水) 午前9時～正午、午後1時～4時
- 場所 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1
- 定員 12人(先着順)
- 相談内容 △土地や建物の相続・贈与・売買など不動産の権利の登記▽会社・法人などの設立・変更・解散などの登記▽裁判所への提言書類の作成など
- 申し込み 11月28日(金) 午前9時から電話で予約を受け付けます。
- 日時 12月6日(土) 午前10時～午後5時
- 相談電話番号 0120・448・788(フリーダイヤル)
- 問い合わせ 県青年司法書士協議会(TEL 85・3268)

### 県土地家屋調査士無料相談会(松本会場)

穂高健康支援センター  
 (TEL 72・3111(代) FAX 72・3569)

土地の境界に関するトラブルの悩み、土地建物の登記などの相談に応じます。秘密は守ります。

## 議会

### 市議会12月定例会

穂高健康支援センター  
 (TEL 71・2156 FAX 71・2150)

市議会12月定例会を次のとおり予定しています。本会議や委員会などはどなたも傍聴できますので、気軽にお出掛けください。また、議会ホームページでは、本会議のライブ中継を行っていますのでご覧ください。詳しくは、議会事務局へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



### 弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会

穂高健康支援センター  
 (TEL 82・3131(代) FAX 82・6622)

- 日時 12月6日(土) 午後1時～4時(相談時間1件30分)
- 場所 松本勤労者福祉センター1階大会議室
- 申し込み 県土地家屋調査士会事務局(TEL 026・232・4566)に電話で申し込みをしてください。(受付は午前9時～午後5時)



### 弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会

穂高健康支援センター  
 (TEL 82・3131(代) FAX 82・6622)

借金に関するトラブルを抱え、一人で悩んでいませんか? 気軽にご相談ください。

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

**季節の料理試食会&お葬式べんきょう会**  
 家族葬についてもご説明いたします。  
 11月26日(水) あづみ野法祥苑  
 12月20日(土) 12月25日(木) 三郷法祥苑  
 お1人様 ¥500 ワンコイン  
 500円で3,500円相当の料理が試食できます(1世帯2人まで)  
 20名様限定(ご予約制)  
 各日受付/10:00～べんきょう会/10:30～試食会/12:00～13:00  
 株式会社 アステップ信州  
 ご予約お問合せは……… 北部エリア本部 ☎0263-82-0181

信濃毎日新聞 ■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>  
**暮らしに仕事に役立つ信毎**  
 地域の話から世界のニュースまで一紙で分かる  
 県内の経済記事たっぷり詳しく生活防衛豊富なチラシでお得情報ライフスタイルを彩る 週刊まつもとと金曜日タウン情報は週3回  
 信毎毎日新聞のスマホアプリダウンロード  
 購読の申し込みは ☎0120-81-4341 又は 最寄りの信毎販売店へ  
 ★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

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

**結・Azuminoと一緒に人生のパートナーを探しましょう!!**  
 真剣に結婚を考えたい 出逢いの機会が少ない 条件に合う方となかなかめぐり逢えない 独身のお子様幸せになってほしい  
 認定相談員がお一人、お一人個別に相談・サポートします。各種イベントやパーティーも開催。個別相談は、完全予約制でプライバシーも厳守しておりますのでお気軽にご相談ください。  
 長野県結婚相談事業協同組合(県知事認可6中第17号の18)の正規加盟店  
 結 Azumino 安曇野市穂高7157 TEL.82-1502  
 ゆい・あずみの 受付時間/平日16:30～19:00・土日祝10:00～18:00(火・水確定休日)

**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





### 食を育てよう

健康推進課保健予防係  
(TEL 81・0726代 FAX 81・0703)

健康においしく食べるための工夫を楽しみ学びます。食育に関する展示・体験コーナーもあります。  
●日時 12月10日(水) 午後1時～4時

●場所 堀金総合体育館サブアリーナ  
●対象 一般  
●内容 ①食育事例発表 ②講演 シニア野菜ソムリエ 太田奈穂さん  
●費用 無料

●申し込み 12月5日(金)までに松本保健福祉事務所健康づくり支援課(TEL 40・1938)へ電話でお申し込みください。

### 健康づくり講習会

健康推進課保健予防係  
(TEL 81・0726代 FAX 81・0703)

市食生活改善推進協議会では「減塩」と「野菜ワンプレート」の普及をテーマに料理講習会を通して学び、地域の健康づくりを上手にTUNAGU(つなぐ)リー

### 足腰らくらく体操教室(後半コース)参加者募集

介護保険課介護予防係  
(TEL 81・0732代 FAX 81・0703)

無理なく足腰を鍛え、体力・筋力アップを目指します。

●対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人  
●内容 膝痛・腰痛予防や体力アップに効果的な体操、体力測定、口腔に関する相談など

●場所・日程 (各会場全12回)  
○豊科老人福祉センター 12月8日～3月9日の間で、おおむね週1回月曜日、午後1時～2時30分  
○穂高健康支援センター 12月11日～3月5日の間で、おおむね週1回木曜日、午後1時30分～3時

○明科公民館 12月11日～3月5日の間で、おおむね週1回木曜日、午前10時～11時30分  
○三郷公民館 12月12日～3月6日の間で、おおむね週1回金曜日、午後1時～2時30分

●参加費 460円(傷害保険料)  
●定員 各会場30人(先着順) 申し込み多数の場合は、新規の人を優先

ター講習会を行います。

●日時 12月2日(火) 午前9時30分～午後2時

●場所 穂高健康支援センター 集団指導室・栄養実習室  
●対象者 市内在住の40歳代から70歳代の男女

●内容 ①生活習慣病予防②正しい食習慣③低栄養とロコモ予防、運動④調理実習  
●持ち物 ご家庭の味噌汁(汁のみ)、エプロン、三角さん、タオル、筆記用具  
●費用 100円

●定員 30人(先着順)  
●申し込み 11月25日(火) 午後5時まで受け付けますので、健康推進課へ電話でお申し込みください。

### 12月1日から「児童扶養手当法」の一部が改正されます

児童子ども支援課児童係  
(TEL 81・0727 FAX 81・0703)

これまで、遺族年金や障害年金などの公的年金を受給する人は児童扶養手当を受給できませんでしたが、12月1日以降は、年金額が児童扶養手当より低い人は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

児童扶養手当を受給するためには、市への申請が必要です。

### 改正により新たに手当を受け取れる場合

▽子どもを養育している祖父母等が、低額の老齢年金を受給している場合▽父子家庭で、子どもが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合▽母子家庭で、離婚後に父が死亡し、子どもが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合など  
●支給開始日 ▽手当は申請の翌月分から支給開始となります。ただし、これまで公的年金を受給していたことにより児童扶養手当を受給できなかった人のうち、平成26年12月1日に支給要件を満たしている人が、平成27年3月までに申請した場合は、平成26年12月分の手当から受給できます。  
▽平成26年12月～平成27年3月分の手当は、平成27年4月に支払われます。



### 会場・申し込み先

会場	申込先電話番号	検診日
豊科保健センター	72・9970	平成27年 2月2日(月)・3日(火)・4日(水)
三郷保健センター	77・9111	2月5日(木)・6日(金)
堀金保健センター	73・5770	2月9日(月)
明科保健センター	81・2251	2月10日(火)
穂高保健センター	81・0711	2月12日(木)・13日(金)・15日(日)・16日(月)・17日(火)

15ページの「ためして安曇野検定クイズ」の答え  
問題1: ② 問題2: ④  
問題3: ④ 問題4: ②

### 第2回福祉の職場説明会・就職面接会 介護就職デイ

ハローワーク松本では、福祉の職場に就職を希望する方、福祉の職場や資格等について知りたい人のための福祉の職場説明会を開催します。参加は無料です。

- 日時 12月5日(金)  
▷福祉・介護就職セミナー 午前10時30分～正午 ▷就職説明会・面接会 午後1時～4時
- 場所 ホテルブエナビスタ(松本市本庄1-2-1 TEL 37・0111)
- 予約 福祉・介護就職セミナーのみ事前予約が必要です。
- 定員 50人(先着順)
- 受付 就職説明会・面接会は午後0時30分～3時30分まで  
TEL ハローワーク松本 福祉人材コーナー TEL 27・0111



### 長野県立こころの医療センター駒ヶ根

氏名・住所(市町村名)、電話番号を明記の上、ファクスまたは電子メールで、直接お申し込みください。

- 日時 12月6日(土) 午後1時30分～3時
- 場所 県松本合同庁舎 講堂
- 講師 県立こころの医療センター 原田 謙副院長
- 演題 「子どもの自己肯定感を高めるために」

TEL 長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
TEL (0265) 83・3181  
FAX (0265) 83・4158  
E-mail kohokomagane@pref-nagano-hosp.jp

### 「平和の礎」追加刻銘

沖縄県では、平和の広場の刻銘碑「平和の礎」の追加刻銘を受け付けています。また、すでに刻銘されている人の、刻銘案内シート情報の変更も受け付けています。

- 申請期限 12月5日(金)
- 対象 1945年3月26日から同年9月7日までの沖縄戦で、沖縄県区域内で亡くなった戦没者。ただし、その他にも対象になるケースがありますので詳細はお問い合わせください。
- 申請方法 長寿社会課窓口にある申請書類に必要事項を記入の上、申請してください。  
TEL 長寿社会課福祉政策担当 (TEL 81・0716 FAX 81・0703)



レッドデータブックから②  
安曇野の重要な自然環境

地形・地質がつくる重要な自然環境  
蝶ヶ岳とその周辺

蝶ヶ岳の稜線には断層活動でつくられた線状凹地（溝状の地形）が発達しています。この凹地には冬に雪がたくさん溜まり、雪解けも遅くなります。その結果、高山で普通に見られる植生分布とは逆のものが凹地の周辺に現れます。

北アルプスでは年間を通した降水量・気温・風速などの条件で、植生は標高が高くなるにつれて、オオシラビソなどの高木からハイマツを中心とする地面を這う低木、さらに草原、裸地へと移り変わります。

この垂直分布が線状凹地の中では、低所から高所に向かって、裸地、草原、ハイマツを中心とする植生、オオシラビソやダケカンバが混じる植生となっているのです。このことを植生の逆転と呼びます。

線状凹地は登山道から外れていますので、人間によるかく乱を受けていない植生が保存されています。

（環境審議会委員 浅川行雄さん）



暮らしの豆知識

省エネ対策、地球温暖化対策  
緑のカーテンコンテスト  
受賞作品発表

夏場の日差しをさえぎり、室内の温度上昇を抑えることで節電効果も期待される緑のカーテン。省エネ対策、地球温暖化対策の一環として緑のカーテンコンテストを開催し、皆さんからこの夏の成果を写真で応募いただきました。

今回14件の応募があり、審査の結果を写真とともにご紹介いたします。市のホームページでも応募作品を掲載していますのでご覧ください。



最優秀賞  
川岸憲市さん（三郷温）  
「盛夏」



優秀賞  
ユアサ電器（株）（穂高）  
「緑のナイアガラ」



優秀賞  
丸山志賀子さん（三郷温）  
「土蔵の日よけ」

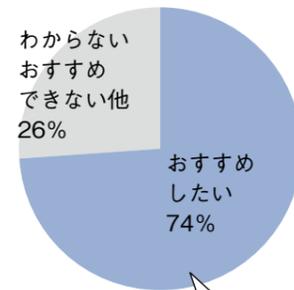
環境課環境政策係（TEL82・3131（代）FAX82・6622）

各種情報コーナー

日=日時 場=場所 定=定員 対=対象者 費=費用 持=持ち物  
申=申し込み 問=問い合わせ

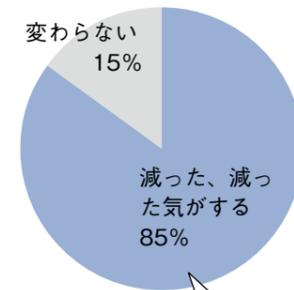
名称	内容	日時・場所	定員・費用	申し込み
運転免許更新 特定任意講習会	運転免許更新者を対象に特定任意講習会を開催します。優良運転者は受講する必要はありません。この講習を受けると、更新時の講習は免除されます。	日：12月11日（木） 午後7時～9時（受付 午後6時30分～） 場：穂高支所 大会議室	対：12月12日から平成27年6月11日までの間に運転免許を更新する人。70歳以上の人・更新時に70歳になる人は、受講できません。 費：1,500円（お釣りのいらないようにご協力ください）	日：安曇野交通安全協会（TEL72・2263） ※運転免許証・筆記用具持参

生ごみ処理機を使うことを人にお勧めしますか



多くの家庭で生ごみ処理機を導入し、少しでもごみの減量につながると良いと思います。

生ごみを可燃ごみとして出す量は減りましたか



週に2回出していたごみが週に1回に減りました。

生ごみ処理機器を購入した場合に、市では補助金を交付しています。平成24・25年度の補助制度を利用し、生ごみ処理機を購入した家庭179世帯を対象にアンケートを行い、122世帯から回答がありました。その結果の一部を紹介いたします。

生ごみ処理機を使った  
エコライフ  
皆さんも始めませんか



購入者の声

置き型乾燥式タイプを使用  
3人世帯で、2・3日に1回、夜間に生ごみ処理機を使用しています。大きい生ごみを細かくする手間はありませんが、臭いもなく、コバエなどが発生することもないので非常に衛生的です。  
仁科明美さん（堀金烏川）

シンクに直接接続してあるディスポーザタイプを使用  
5人家族で毎日稼働し、2カ月に1回取り出しています。生ごみを三角コーナーにためておく必要がないので、キッチンに清潔感があります。音もあまり気になりません。  
花村奈津美さん（堀金烏川）

生ごみ処理機器等購入費補助金

生ごみ処理機器▽処理量5キログラム未満/日 購入費の2分の1  
限度額3万円▽処理量5キログラム以上/日 購入費の2分の1  
限度額10万円  
※詳しくは、廃棄物対策課にお問い合わせください。  
環境課環境政策係（TEL82・3131（代）FAX82・6622）

裁判員制度 11月中旬に

平成27年分の名簿掲載通知を発送

平成27年の裁判員候補者名簿に登録された人には、「名簿記載通知」が送付されます。

この通知は、平成27年2月ごろから平成28年2月ごろまでの間に、裁判員に選ばれる可能性があることを伝えるものです。まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所に出掛ける必要はありません。

裁判員制度Q&A

Q 候補者名簿はどのようにつくられるの

裁判員候補者名簿は、市区町村の選挙管理委員会が選挙人名簿からくじで無作為抽出した名簿を基に、全国の地方裁判所で作成されます。

平成27年分の登録人数は、全国で23万3800人です（有権者約445人に1人）。

Q 裁判員候補者は辞退できるの

裁判員制度は、特定の職業や立

場の人に偏らず、広く国民の皆さんに参加してもらおう制度です。ただし、事情が認められれば辞退することができます。

Q 候補者に選ばれたことを公にしたいの

裁判員等である間、裁判員等に選ばれたことや裁判員候補者名簿に登録されたことなどを公にすることはできません。しかし、法律で禁止されている「公」とは、出版、放送、インターネット上の掲載など、不特定多数の人が知ることができるような状態をいいます。日常生活の中で、家族や親しい人に話したり、上司に裁判員等になったことを話して休暇を申請したりすることは問題ありません。

裁判員制度ウェブサイト

URL <http://www.saibanin.courts.go.jp/>

裁判所ウェブサイト

URL <http://www.courts.go.jp/>

環境課選挙管理委員会事務局

TEL72・2000（代）FAX72・9266



# 健康づくり情報



関係健康推進課保健予防係

TEL 81-0726 FAX 81-0703

## 免疫力を高めて 感染症を予防しよう

子どもが熱を出したり、吐いて苦しそうにしたりしている心配になりますね。抵抗力の弱い乳幼児は、できれば重い症状になる感染症は避けたいものです。感染症を予防して、元気に冬を過ごしましょう。



### 感染を予防する

まずは、病原体が体内に入ることとを阻止して病気を予防しましょう。

① 感染症の流行している時期は人混みをできるだけ避けましょう。人の集まるところでは換気をしたり、マスクを付けたりしましょう。

② 手を介して口、目、鼻などの粘

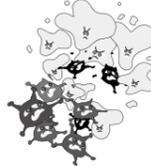
### 免疫の学習

子どもは病原体（ウイルスや細菌）と闘うことで、抗体を作り、次にかかった時に素早くやつつける「免疫」の学習をして、感染に強い体を作っていきます。

赤ちゃんは生まれて6カ月頃までは、お母さんからもらった抗体で自分の体を守りますが、その後自分自身で守っていかなければいけません。免疫の学習を繰り返して、4歳ごろには、大人並みの抗体をつくる「免疫力」を付けます。

### 感染から 免疫の獲得まで

病原体の入口になるのは、口や



鼻、喉、気管支、そして胃腸等の粘膜です。

粘膜は、病原体をドロツとした粘液を出して包みこみ、外に出そうとバリアの働きをします（くしゃみや鼻水、痰、咳の症状）。体内に入った病原体は、胃酸で破壊し、腸で粘液を出して素早く外に出そうとします（下痢やおう吐の症状）。排除しきれなかった病原体は血液中の白血球やリンパ球が攻撃します（腫れたり熱が出たりする炎症症状）。

そして「抗体」を作ることによって、同じ病気にかかりにくくなり、また、かかっても重症化しないようになります。予防接種はこの能力を利用しています。

繰り返し病気になることで体は闘い方を学んでいきます。特別な病気がなければ、普段の生活の中で極端に外出を控えたり、過度に抗菌、消毒にこだわったりする必要はありません。

### 免疫力を高めるポイント

① 日ごろから生活リズムを整え、

睡眠をとることで免疫力を高めます。

② 毎日の食事（離乳食、幼児食）からたんぱく質や色の濃い野菜（ビタミンA・C・葉酸）を取ることで粘膜を鍛え、白血球やリンパ球、抗体など、からだの細胞を元気にしておきましょう。



咳や発熱が続いている場合は、免疫細胞も弱っています。また、下痢やおう吐が続くと、栄養がとれず回復が難しくなりますので、医療機関を受診してください。

### 長野県小児救急電話相談

短縮ダイヤル#8000  
または、「34・8000」にお掛けください。（時間は、午後7時～11時）

夜間のケガや急病など、保護者の皆さんが対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急対処の方法や受診の要否などを助言します。

## ちょこっと運動でイキイキ生活

今回は腰痛予防・改善のために、取り組んで欲しいストレッチ体操を2つ紹介します。

● もも裏くぐらはぎを伸ばす



### 実施方法

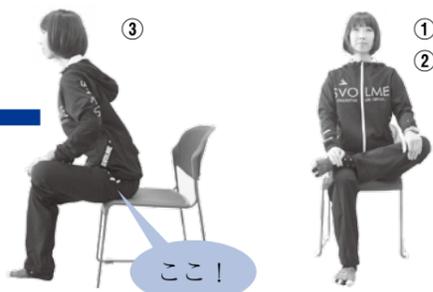
① 椅子に浅く腰掛け、頭を上げて姿勢を良くし、ストレッチする方の脚を前に伸ばす。

② 床にかかとを付けて、つま先を天井に向ける。

③ ①②の姿勢を保ったまま、写真のように脚の付け根から、アゴを前に突き出すように少し身体を前に倒す。

※目線を下げないように注意

### お尻の筋肉を伸ばす



### 実施方法

① 椅子に浅く腰掛け、脚を組み膝の上にくるぶしがくるようにする。

② 頭を上げて姿勢を良くする。

③ 背中を丸めないように注意しながら、アゴを前に突き出すように少し身体を前に倒す。

足踏みをしたり、お風呂上りなど身体を温めてから行うとより効果的です！

ストレッチを行う時は、ゆったりと呼吸をしながら、「気持ちいい」と思えるところまでゆっくりと伸ばし、そのポジションで15秒キープしましょう。その動作を2〜3回繰り返します。

## 今月のレシピ



小松菜の白和え

### 材料（4人分）

- 木綿豆腐 1/2丁
- 小松菜 1袋（10束）
- 塩 ひとつまみ
- a { すりごま（白） 大さじ3
- 砂糖 小さじ1
- めんつゆ 大さじ1

### 作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ（600W）に2分かける。
- 小松菜は、洗って根元を切りおとす。たっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩を入れ、小松菜を茹でる。
- 茹であがったら、水で冷やし、しっかり絞って4cmの長さに切る。
- 豆腐をボールに入れ、泡立て器で細かくつぶす。
- ③と④をaで和える。

小松菜をはじめ、緑の濃い葉っぱの野菜には、人間の体に良い状態に保つための栄養素（ビタミンA、鉄など）がたくさん含まれていますので、毎日食べてほしいものです。

小松菜は、種をまいてから30日ほどで収穫できます。プランターを使って、家の中で育てれば1年通して収穫することもできますよ。

紹介者 農村生活マイスター  
小口 豊子さん  
（豊科南穂高）



# 12月の児童館の予定



… 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。

## ★穂高中央児童館

Tel.84-0762 Fax82-9621  
■休館日/日曜・祝日

**みんなあつまれ**  
わくわく観劇会&お餅つき会 6日(土) 10:30～12:00  
要予約◎100円 定員:60人 持ち物:飲み物・はし(フォーク) ★劇団こまねずみさんによる劇「北風と太陽」やお餅つき体験。

**キッズリユース おさがり会** 13日(土) 10:30～11:15  
★出品者は事前に申し込みの上、当日10:15までにお越しください。保育園児や小学生の品物も受け付けます。

読み聞かせ (おはなしどりいむさん) 17日(水) 11:00～11:20

**育児相談・身体測定** 19日(金) 10:30～12:00  
相談員:荒深たつ子さん ★身体測定は10:00～11:30

## ★穂高西部児童館

Tel・Fax82-2527  
■休館日/日曜・祝日

キッズパーク おやつ作り 2・3・4日 10:30～11:30  
◎100円 持ち物:飲み物 各日程の対象年齢:2日(火)は2歳児以上、3日(水)は1歳児、4日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

育児相談・身体測定 5日(金) 10:30～12:00  
★身体測定は10:00～12:00

読み聞かせ (おはなしどりいむさん) 8日(月) 11:20～11:40  
★楽しいお話いっぱいです。

みんなあつまれ！ 12日(金) 10:30～11:30  
クリスマスリースを作ろう  
要予約◎100円 定員:20組 ★サツマイモのツルのリースに素敵な飾り付けをしよう！

キッズパーク クリスマス会 16・17・18日 10:30～11:30  
◎100円 各日程の対象年齢:16日(火)は2歳児以上、17日(水)は1歳児、18日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

## ★穂高北部児童館

Tel・Fax83-5494  
■休館日/日曜・祝日

わらべうた 1・8・15日(月) 11:10～  
内山房子さん わらべうたで遊んでゆったりとした時間を過ごしましょう。

読み聞かせ 5・19・26日(金) 11:00～11:20  
第1・4週はおはなしどりいむさん 第3週は坂井節子さん

育児相談・身体測定 12日(金) 10:30～12:00  
身体測定は10:00～12:00。

簡単!お正月リースづくり 22日(月) 10:30～11:30  
要予約 定員:30人 ★お正月の松飾りを簡単にかわいく作っちゃおう！

## ★堀金児童館

Tel.71-2122・Fax71-2126  
■休館日/日曜・祝日

キッズパーク おやつ作り 2・3・4日 10:30～11:30  
各日程の対象年齢:2日(火)は2歳児以上、3日(水)は1歳児、4日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

キッズパーク クリスマス会 9日(火) 10:30～11:30  
0～2歳児3班合同。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

子育て勉強会 心と身体の発達について 19日(金) 10:30～11:30  
講師:赤沼美奈子さん 定員:20人程度 ★託児あり

育児相談・身体測定日 22日(月) 10:30～12:00

## ★高家児童館

Tel・Fax72-5685  
■休館日/日曜・祝日

キッズパーク おやつ作り 2・3・4日 10:30～11:30  
◎100円 持ち物:エプロン・飲み物 各日程の対象年齢:2日(火)は2歳児以上、3日(水)は1歳児、4日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)

お年寄りの知恵袋 お餅つき 6日(土) 10:00～12:00  
要予約◎150円 対象:乳幼児・小学生 持ち物:エプロン・飲み物  
★絆と白で餅つきをしよう！

勉強会・交通安全教室 9日(火) 10:30～11:15  
要予約 定員:30組 持ち物:飲み物 ★着ぐるみや腹話術で楽しく学べる交通安全教室です。

育児相談 12日(金) 10:30～12:00

キッズパーク クリスマス会(パネルシアター、歌) 16日(火) 10:30～11:30  
◎100円 持ち物:飲み物 0歳～2歳児3班合同 ★キッズパークは登録制です。まずは児童館までご連絡ください(定員あり)

読み聞かせ (おはなしムーンさん) 18日(木) 11:00～11:30

## ★豊科中央児童館

Tel・Fax72-0122  
■休館日/日曜・祝日

キッズパーク リズム遊び 2・3・4日 10:30～11:30  
各日程の対象年齢:2日(火)は2歳児以上、3日(水)は1歳児、4日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

チャレンジタイム 縄リース作り 6日(土) 14:00～15:00  
要予約◎100円 対象:小学生 定員:15組 持ち物:作品持ち帰り用の大きな袋 ★藁を使ってお正月飾り作り。

バスボム作り ◎100円 定員:15人 10日(水) 10:30～11:30

育児相談 相談員:小川原容子さん 12日(金) 10:30～12:00

卓球教室 対象:小学生 13日(土) 14:00～15:00  
講師:西村佐保子さん

読み聞かせ (おはなしムーンさん) 15日(月) 11:00～

キッズパーク クリスマス会 16・18日 10:30～11:30  
◎100円 各日程の対象年齢:16日(火)は1歳児以上、18日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

チャレンジタイム クリスマス会 20日(土) 10:00～12:00  
要予約◎150円 対象:小学生以上 定員:20人 持ち物:エプロン・三角巾・飲み物 ★クレープを作って食べましょう。

## ★三郷児童館

Tel.76-0185 Fax76-0186  
■休館日/日曜・祝日

読み聞かせ ★パネルシアター・絵本手遊び 1日(月) 11:00～11:30

キッズパーク 秋のおやつ作り 2・3・4日 10:30～11:30  
◎100円 持ち物:エプロン、三角巾 各日程の対象年齢:2日(火)は2歳児以上、3日(水)は1歳児、4日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

みんなあつまれ 観劇会&餅つき会 13日(土) 10:30～12:00  
◎100円 定員:100組 ★劇団「こまねずみ」さんの楽しい劇・絆と白でお餅つき。

育児相談 15日(月) 10:00～12:00  
★相談予約受け付けます。直接児童館に連絡して下さい。

キッズパーク クリスマス会 16・17・18日 10:30～11:30  
◎100円 各日程の対象年齢:16日(火)は2歳児以上、17日(水)は1歳児、18日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。※各年齢児合同で開催の場合あり。

読み聞かせ (スマイルさん) 19日(金) 11:00～11:30  
★パネルシアター・手遊びなど。

## ★南穂高児童館「にこにこランド」

Tel.71-5150 Fax71-5152  
■休館日/日曜・祝日

読み聞かせ (おはなしムーンさん) 1・8日(月) 11:00～11:20

クリスマスリース作り 10日(水) 10:30～  
要予約◎100円 定員:20組 ★飾りたいものがあればお持ちください。

チャレンジタイム キャンドル作り 13日(土) 10:30～12:00  
要予約◎100円 対象:小学生 定員:15人 ★クリスマスキャンドルを作ろう！

お餅つき会 2色もち 20日(土) 10:30～13:00  
要予約◎100円 対象:乳幼児親子、小学生 定員:40組 持ち物:はし、皿、飲み物 ★お餅をついてくれるお父さん！お待ちしております。

ママキッズピクス 25日(木) 10:30～11:30  
持ち物:飲み物、おんぶ紐、上履き(必要な方)

育児相談 26日(金) 10:30～12:00

## ★明科児童館

Tel.62-2482 Fax62-1124  
■休館日/日曜・祝日

キッズパーク リズムあそび 2・3・4日 10:30～11:30  
持ち物:手ふき、飲み物 各日程の対象年齢:2日(火)は2歳児以上、3日(水)は1歳児、4日(木)は0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

キッズパーク クリスマス会 9・10日 10:30～11:30  
◎100円 持ち物:手ふき、飲み物 各日程の対象年齢:9日(火)は2歳児以上、10日(水)は1歳児、0歳児。★キッズパークは登録制です(定員あり)。あらかじめ児童館までご連絡ください。

チャレンジタイム クリスマスミッション！ 11日(木) 15:00～  
対象:小学生以上 ★お待ちたせしました、ミッション第2弾♪力を合わせてクリアせよ！

もちつき会 20日(土) 10:00～12:00  
要予約◎100円 対象:小学生・乳幼児 定員:30組

# 12月の各種相談

場…場所 間…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～

1日(月)・4日(木)・8日(月)・15日(月)・22日(月)  
場圃松本保健福祉事務所(Tel.40-1938・Fax.47-9293)

児童・思春期精神保健相談 要予約 時 14:00～

11・18・25日(木)  
場圃松本保健福祉事務所(Tel.40-1938・Fax.47-9293)

精神科医による依存症相談 要予約 時 13:30～

5日(金)場圃松本保健福祉事務所(Tel.40-1938・Fax.47-9293)

あずみ野断酒会 時 19:00～21:00

3・10・17日(水) ※3・17日は家族会  
場豊科交流学習センター「きぼう」2階  
圃健康推進課保健予防係(Tel.81-0726・Fax.81-0703)  
※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)

1日(月)・★15日(月) 時 13:00～16:00  
場堀金憩いの里うらら(Tel.73-5288・Fax.73-5775)

2日(火)・★16日(火) 時 13:00～16:00  
場穂高地域福祉センター(Tel.82-2940・Fax.82-9621)

3日(水)・★17日(水) 時 13:00～16:00  
場豊科ささえあいセンター「にじ」(Tel.72-3013・Fax.72-5422)

4日(木)・★25日(木) 時 13:00～16:00  
場三郷福祉センター(Tel.77-8080・Fax.77-8081)

5日(金)・★19日(金) 時 13:00～16:00  
場明科総合福祉センター「あいりす」(Tel.62-2429・Fax.62-5025)  
圃心配ごと相談…上記へ  
圃行政相談…市民生活部 市民相談室(Tel.82-3131・Fax.82-6622)

## 行政書士による無料相談 要予約

18日(木) 時13:00～15:00 (相続・遺言手続・成年後見等)  
場豊科交流学習センター「きぼう」学習室1  
圃長野県行政書士会松本支部(Tel.33-7166・Fax.32-0151)  
※開催日の2日前までにご予約ください。

## 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 ※23・29・30・31日は除く

場圃教育指導室(教育委員会事務所)(Tel.62-3521・Fax.62-5721)

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 ※23・29・30・31日は除く

場圃教育相談室(堀金公民館内)(Tel.72-2238・Fax.62-5721)  
※電話相談可。まずはお電話ください。

# 12月の休日当番医

(変更になる場合があります。)長野県休日・夜間緊急医療内サービス 0570-088199

7日(日)	14日(日)	21日(日)	23日(火・祝)	28日(日)	29日(月) 歳末	30日(火) 歳末	31日(水) 歳末
堀内医院 82-3324[穂高]	古川医院 82-4385[穂高]	古川整形外科医院 82-8880[穂高]	塔の原 内川医院 81-2121[明科]	追分クリニック 82-2129[穂高]	内田歯科クリニック 71-4711[堀金]	村山医院 82-2101[穂高]	穂高ハートクリニック 50-6731[穂高]
神谷小児科医院 72-5162[豊科]	石田医院 72-2766[豊科]	中田医院 82-2339[穂高]	百瀬医院 82-2205[穂高]	根津内科医院 82-8382[穂高]		高橋医院 82-2561[穂高]	武田内科クリニック 88-6500[穂高]
中豊医院 77-2130[三郷]	和田医院 72-2047[堀金]	池田医院 77-2055[三郷]	白木医院 77-2134[三郷]	たかはしクリニック 77-7880[三郷]		山田医院 72-3207[豊科]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700[堀金]
飯島歯科医院 82-0306[穂高]	クリーン歯科クリニック 72-3398[豊科]	赤羽歯科医院 77-2114[三郷]	飯田歯科医院 73-7618[豊科]	かえで歯科医院 82-4105[穂高]		さとう歯科医院 81-5155[穂高]	土居歯科医院 72-2462[豊科]
						アルプス歯科クリニック 77-8901[三郷]	

開催日

12月7日(日)

●時間 午後1時から3時30分まで(開場:午後0時30分)

●場所 堀金総合体育館サブアリーナ

●内容

①人権のつどい講演会(市民大学講座特別編)

講師 宮川俊二さん(キャスター)

演題 「ニュースキャスターから見た人権」

②ペープサート(紙人形劇)

③「人権の花運動」活動発表(人権啓発ネットワーク事業)

・穂高西小学校、明南小学校の活動発表、感謝状贈呈

④人権作文コンテスト表彰式・作文発表

●託児受付 1歳以上対象、11月27日(木)までに人権男女共同参画課へお申し込みください。

●その他 入場無料・事前申し込み不要・手話通訳あり、駐車場は堀金総合体育館駐車場、堀金支所南側駐車場をご利用ください。

### 12月4日(木)から10日(水)までは「第66回人権週間」

「人権週間」は、昭和23年12月10日に国際連合総会において世界人権宣言が採択されたことを記念して制定されました。

この週間に合わせて市内でも啓発活動などが行われます。

▷12月1日(月)～10日(水)

「人権について考える県民運動強調旬間」

▷12月6日(土)

人権擁護委員による啓発活動(ベイシアあづみの堀金店)

閩教育委員会(旧明科公民館)内生涯学習課(TEL62・4565 FAX62・3525)

本庁舎内人権男女共同参画課(TEL71・2000(代) FAX71・5000)

2014.11.1現在 ( )内は対前月比

人口 ————— 98,743人(-27)

男 ————— 47,870人(-2)

女 ————— 50,873人(-25)

世帯 ————— 38,181世帯(+31)

広報 あづみの

発行日 平成26年11月19日

編集・発行 長野県安曇野市役所政策部  
秘書広報課秘書広報担当

TEL0263-71-2000 FAX0263-71-5000

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26円

次回発行...お知らせ版 12月3日(水)

古紙配合率80%  
再生紙を使用しています。

PRINTED WITH  
SOY INK

◆ごみが減ること、ごみ袋の削減や焼却施設の負担軽減につながります。重いごみ袋にお困りの皆さん、生ごみの捨て方について考えてみませんか。(関連26ページ)

◆大糸線を使って富山に出掛けてきました。途中、南小谷からはラッピングされたディーゼル車両に乗り糸魚川へ。車窓からの景色を眺めながら、のんびり列車の旅もいいですね。

◆気が付けばもうすぐ師走。年を重ねるごとに月日がたつのが早くなったように感じられます。昨年、やっと済ませた大掃除なのにもうそんな季節です。

◆ここ数日、一家そろって風邪気味です。取材先で皆さんにうつさないよう、体調管理を心掛けたいと思います。

### 編集後記

12月の人権週間に合わせて、人権のつどいを開催します。この機会に私たち一人ひとりが他者の人権を尊重する意識を持ち、全ての人の人権が尊重される社会を実現させましょう。

人権尊重の輪を広げましょう

# 人権のつどい講演会



### 講師紹介

愛媛県出身。フリーアナウンサー。早稲田大学卒業後、NHK入局。退職後、日本語講師を経て、フジテレビ「ニュースJAPAN」のキャスターを務める。現在、報道・情報番組などに数多く出演中。

本庁舎	〒399-8205	長野県安曇野市豊科4932番地46	TEL 0263-71-2000	FAX 0263-71-5000
豊科支所	〒399-8205	長野県安曇野市豊科4340番地	TEL 0263-72-3111	FAX 0263-72-8340
穂高支所	〒399-8303	長野県安曇野市穂高6658番地	TEL 0263-82-3131	FAX 0263-82-6622
三郷支所	〒399-8101	長野県安曇野市三郷明盛4810番地1	TEL 0263-77-3111	FAX 0263-77-6060
堀金支所	〒399-8211	長野県安曇野市堀金烏川2750番地1	TEL 0263-72-3106	FAX 0263-72-4900
明科支所	〒399-7102	長野県安曇野市明科中川手6824番地1	TEL 0263-62-3001	FAX 0263-62-4747