

野菜収穫体験とランチ交流会

市内の新規参入・若手女性農業者が収穫体験をし、取れたて野菜を使ったランチで交流をします。

日11月8日(金)午前10時～午後1時頃
対農業に興味がある女性
講師 山口雄貴さん(のぐちファーム)、清水祐司さん(ロッソピアンコシェフ)
費2200円 定10人(抽選)
申10月25日(金) までに電話または電子メールで
問農業再生協議会
Tel 71・2429



第4回親子の地産地消料理教室

安曇野調理師会会員を講師に、安曇野産秋野菜をメインにピザを作ります。

日11月4日(月) 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人に対して中学生までの子ども2人まで)
講師 澤秀斗さん(五感で楽しむ創作イタリアン La Pajico)
費1500円 定12組(抽選)
申10月24日(木) までに電話で
問農政課
Tel 71・2430



あかしの農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

■料理教室 中華おこわと杏仁豆腐
日10月6日(日)・16日(水)
午前10時～正午
講えべやスタッフ 費1500円
他子ども同伴での参加は要相談
■料理教室 遠藤シェフの料理教室
日10月19日(土) 午前10時～正午
講遠藤浄さん(中華料理 京都星月夜)
費2500円
■共通事項
定各10人(先着順)
申9月25日(水) から「えべや」へ電話で(Tel 88・6275 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)
問農政課
Tel 71・2430



豊科農産物加工交流センター体験講習会
こんにやく作り体験

日10月13日(日) 午前9時～正午
講同センター管理運営委員
費1000円 定10人(先着順)
申9月20日(金)・23日(月)・25日(水)に同センターへ電話(Tel 73・9550 午前9時から11時)で
問農政課
Tel 71・2430



おいいきアップ教室(全6回)

口の機能低下の改善方法を含め、口の健康について学びます。

■豊科会場 日10月22日～12月17日
火曜日・午後1時30分～3時
場豊科交流学習センター「きぼう」
■堀金会場 日10月25日～12月13日
金曜日・午後1時30分～3時
場堀金老人福祉センター
■共通事項
費無料 定各10人程度(先着順)
申9月24日(火) から10月4日(金)に電話で
問高齢者介護課
Tel 71・2474



ゲームで体験！
みんなで語ろう性教育

(二社)ソウレッジから講師を迎え、すごろく形式で、子どもから大人になるまでの過程でぶつかる性の課題をみんなで考えます。

日11月9日(土) 午後1時～3時
場堀金公民館講堂
費無料 定40人程度(先着順)
申10月23日(水) までに人権共生課へ。手話・要約筆記希望者は同日までにご相談ください。
問人権共生課
Tel 71・2406



令和6年度スポーツ教室⑤

問スポーツ推進課 Tel 71-2467



10月1日(火)までに右記2次元コードまたは電話で。定員を超えた場合は抽選。申込期限後でも定員に達しない場合は受け付けます。

子ども

動き作り運動あそび

遊びやゲーム要素を含んだ運動を通し、さまざまな種目に役立つ運動能力が身に付きます。

日10月30日～2月26日(全15回)水曜日・17:00～18:30
場豊科勤労者総合スポーツ施設体育館
対小学1～3年生 講細野築三さん
費2,250円 定20人

大人

ポールウォーキング体験 第2回体験会

豊科南部総合公園からじでんしゃひろばまでの往復約5kmをウォーキングします。今回はポールを使ったレクリエーション・ブローライフルも体験します。

日10月26日(土)9:30～12:00
場豊科南部総合公園集合
講大塚寛美さん
(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)
費18歳以上:250円、高校生以下:150円 定20人
特ポール(貸出あり。レンタル料300円)

サイクリング教室(本格的に始めたい初級者向け)
安全で楽しく自転車に乗るコツを学び、安曇野市サイクリングBコース(21.6km・高低差約200m)をe-bikeで走ります。途中でリンゴ狩りも行います。

日10月27日(日)9:00～15:00
場常念ドーム
対Bコースを走破できる18歳以上(高校生不可)
講野村拓未さん(一般社団法人MSJ)
費1,550円(リンゴ狩り代含) 定5人
特自転車損害賠償保険証書

各種情報コーナー①

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。

アウトドアパーク×クラフトマルシェ アウトドアパークとアクセサリーや地元野菜などの店舗が並ぶクラフトマルシェを開催。コスモスも花ごろを迎えます。	日10月5日(土)・6日(日) 無料入園日 10:00～16:30 場国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区	費無料(一部有料あり)	場国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel 71-5511
ばおばおのおうち一般開放見学会 会員以外の皆さんも自由に見学・利用できます。10時30分から乳幼児の救急救命講座も開催。消防車や救急車が来るかも!?	日10月6日(日) 9:30～12:30 場ばおばおのおうち(三郷明盛1363-1)	費無料	申不要 場NPO法人 子育て支援ばおばお Tel 77-1180
2024 一輪車演技舞台発表会 新シェヘラザードの誘い Vol.10 ユニサイクルチーム・ポリクロームの舞台発表会。小学生から社会人までのメンバーが、さまざまな曲に合わせて演技を披露します。	日10月13日(日) 15:00～(14:15開場) 場まつもと市民芸術館	費無料	場ユニサイクルチーム・ポリクローム 鈴木さん Tel 080-1387-8240 ✉ natsu060204@gmail.com
高森信子先生による精神保健福祉講座 ①生きづらさを抱えたお子さんをお持ちのご家族の方へ ②風通しの良いコミュニケーションを!	日①10月19日(土) 13:00～16:30 ②10月20日(日) 10:00～16:00 講演:10:00～、セミナー:13:00～ 場豊科公民館大会議室	対①どなたでも ②精神障がい者の家族・支援者 費無料	申不要 場三郷にに八 事務局 Tel 090-9664-7361
2024年 永島 日本刺繍教室作品展「桜 楓」 日本刺繍教室会員が刺繍した着物や帯などの作品を展示します。天蚕糸で制作した刺繍もあります。	日10月25日(金)～27日(日) 10:00～16:00(最終日は15:00まで) 場かてんばショップ安曇野店 ギャラリー	費無料	場日本刺繍安曇野教室・永島さん Tel 090-1869-4270
安曇野テニス 火曜日ナイタースクール ある程度ラリーができる初級者・中級者向けにナイタースクールを行います。	期11月5日～1月7日 火曜日・19:00～21:30 12月31日を除く全9回 場常念ドーム	費6,000円(9回分) 定12人程度(先着順) 特硬式用ラケット、テニスシューズ	申10月11日(金)から18日(金)に安曇野テニス協会・太田さん(Tel 090-8329-6991)または市スポーツ協会(Tel 88-3516)へ電話で
スマートフォン活用術講習 スマートフォンの基礎知識と具体的な活用事例を、実際に操作をしながら学びます。	日11月5日(火) 13:00～16:30 場豊科ふれあいホール	対シルバー人材センターに興味のある60歳以上の人 費無料 定15人(先着順) 特スマートフォン	申9月24日(火)から10月22日(火)に安曇野シルバー人材センター(Tel 72-5800)または安曇野市ふるさとハローワーク(Tel 71-1586)へ電話で

市内の小中高校と連携 学校開放講座

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
体を柔らかく、姿勢を整えて健康維持～体操・体幹・ストレッチ～ 身体をほぐし姿勢を整えます。お家でも簡単にできるメニューを学びます。	日10月12日(土)・27日(日) 9:00～11:00 場穂高商業高校体育館	定30人(先着順) 特体育館シューズ、飲み物、タオル、バスタオル	申10月4日(金)までにファクスか電子メールで Fax 81-1066 ✉ kuramana@m.nagano-c.ed.jp
ボールが弾めば心もはずむ! ドキドキわくわくバスケット教室 簡単な技術練習やミニゲームをします。 ※ 全日程参加できる人が対象	日10月20日、11月10日・24日 日曜日 10:00～12:00 場穂高商業高校体育館	定30人(先着順) 特体育館シューズ、飲み物、タオル	申10月11日(金)までにファクスか電子メールで Fax 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。	日10月31日(木) 17:00～18:00 場豊科高校グラウンド ※雨天時は格技室	定10人(先着順) 特上履き(雨天時)	申10月26日(土)までに電話か電子メールで 問090-1503-3932(関島さん) ✉ mskjm.18@gmail.com

