

contents

特集・健康は「健口」から……2
防災広場が完成……10
生涯学習……16
安曇野らしいロゴマーク募集……32



特集◎健康は「健口」^{こう}から
「健口」スイッチ・オン



市民一人ひとりの健康で充実した生活を目指して

市長 宮澤宗弘

市では、重点施策の一つとして「健康長寿のまちづくり」を掲げてきました。その取り組みの一つとして、今回、県下の市町村では初となる「歯科口腔保健条例」を制定しました。

この条例では、市民一人ひとりの健康長寿に向け、歯と口の健康に関心を持っていただくとともに、市民や行政、関係機関が協力して歯と口の健康づくりを推進していくことを定めています。

歯や口の健康は、楽しく食べたり話したりするためだけでなく、最近では、全身の健康に深く関わっていることが分かってきています。

市では、乳幼児から高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも生き生きとした生活を送ることができるよう、健康づくり事業を展開しています。

健康長寿のまちづくりの実現を目指し、この条例制定を機に、歯科医師会など関係する皆様のご協力をいただきながら、市民の皆さんと、より一層の歯科保健事業の推進を図ってまいります。

条例化により歯と口腔の健康に市全体で取り組む
市では「市健康づくり計画」に歯・口腔の健康について目標を掲げ取り組んでいます。歯と口腔の健康づくりの重要性を再認識し、市をあげてより効果的な取り組みを進めていくため、今回条例を制定しました
本年度中に、具体的な対策や数値目標を定めた行動指針を策定するほか、取り組みの状況なども公表していく予定です。

条例の基本的な考え方

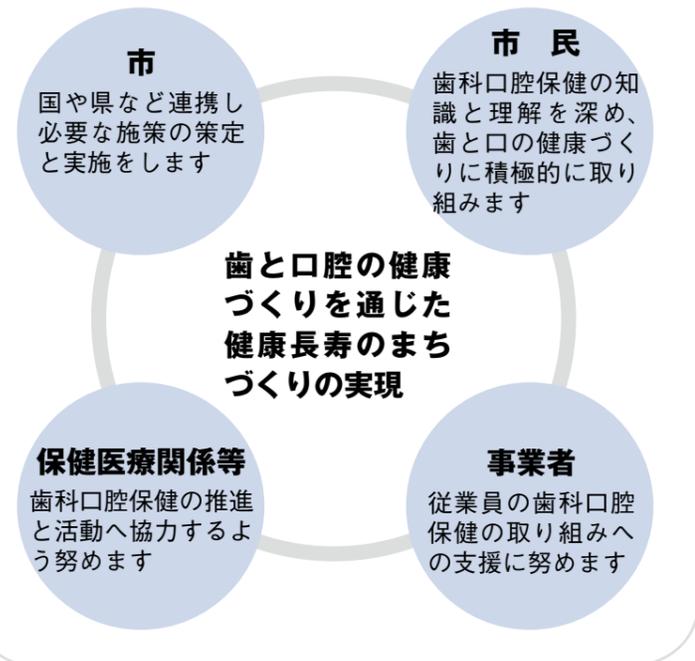
歯と口腔の健康づくりについて基本的な事項を定め、施策を進め、健康長寿の確立を目指します。

市民の皆さんは

歯と口腔の健康を維持するために、日常生活で自ら歯と口腔の健康づくりに取り組みます。

市や保健医療関係者などは

生涯にわたり地域で適切な歯と口腔の保健医療サービスを受けることができるよう、環境整備の推進を図ります。



むし歯予防のためのフッ化物塗布

また、歯科疾患を予防し、口をしつかりと働かせることは、高齢者となった時の口腔機能の維持につながります。歯や口の健康は、健康寿命を延ばし、医療費削減などにつながります。生涯に渡って歯や口の健康を保つためには、「歯の喪失防止」と「口腔機能の発達・維持・向上」が重要な鍵となります。

安曇野市の状況

市の現状を見ると、平成25年度の12歳児の一人平均むし歯数は全国の1.1本より少ない0.7本で、市が取り組む、保育園、幼稚園、小中学校（一部実施）でのフッ化物（注2）洗口による効果が一つの要因として考えられます。その一方で、平成24年度成人歯科検診結果によると、受診者全体の約7割が歯周病にかかっ

ています。その中でも、進行した歯周病にかかった人の割合は、40歳代で約4割、60歳代で約6割と全国よりも高い状況にあります。重症化を防ぐためには若年層からの対策が必要です。さらに、高齢者では、運動機能低下に次いで、口腔機能が低下している人が多い状況です。前期高齢者（65歳から74歳まで）では口腔機能が低下している人が一番多く、体より口の機能低下が先に現れる傾向があります。

歯科口腔保健条例が施行

市では、市民の皆さんの歯や口の健康づくりを推進するため、県内の市町村で初となる「歯科口腔保健条例」を9月30日から施行し、取り組みを始めた。今月号では条例の基本的な考え方や、地域で歯や口の健康づくりに取り組む市民の皆さんを紹介します。

条例制定の背景

歯や口の健康は、歯や口の健康は、身体的な健康のみならず、食べる喜びや人との会話を楽しむなど精神的、社会的な健康にも大きく関わっています。口腔（注1）の働きの低下は、最終的には私たちの「生活の質」にも大きく影響します。

こうしたことから歯や口の健康を推進するため、長野県では平成22年10月に「県歯科保健推進条例」を、国では平成23年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行しました。





口のことについて知ることができました

体験者
市役所介護保険課
細萱友花さん

歯科医院は歯が痛くなってから行くところと思っていました。今回、数年ぶりに受診し、むし菌などはありませんでしたが、気づかない自分のかみ合わせの癖などが分かりました。これからは定期的に検診を受けようと思います。



①問診

問診票から歯や口の気になるところなどを確認します



②歯や口の状態を確認

むし菌や歯周病の有無など確認を行います



③レントゲン撮影

肉眼では見えない歯の状態をレントゲンで確認します



④歯科医師による診断・治療

検診結果により、歯科医が指導などを行います。また、必要に応じ治療に移ります

※検診手順・内容は、歯科医院によって異なります。

体験レポート

受けてみよう 歯科検診

歯周病などの予防には、若いうちから定期的に歯科検診を受けることが大切です。市役所職員が実際に体験しました。

歯科医院は特別な所ではありません。

山本歯科クリニック
院長 山本朋章さん(穂高)



検診では、むし菌や歯周病の状態のほか、かみ合わせや粘膜の状況なども確認しています。早めに悪いところがないかチェックすることで、日常生活を快適に過ごすことができます。例えば、かみ合わせを改善したところ、肩こりや頭痛などの症状が改善した例もあります。

歯科医院は特別な所ではありません。若いうちからかかりつけ歯科医と上手に付き合ってください。

専門家に聞く

歯科保健の体制充実を

条例制定にあたり協力いただいた、市歯科医師会の会長小穴実さんに、歯の健康維持の必要性について話を伺いました。

歯や口にはどのような役割がありますか

口は、食べるだけにあるのではなく会話を支えるためにも大事な役割を果たしています。発音には、歯はもちろん、舌や唇などが協調して働くことが大切

です。また、食べる時に食物をかみ砕くほか、唾液を混ぜ消化の一段階を担い、胃以降の消化管で

の消化をしやすいにする役割もあります。「ゆっくり・しっかりと食べて食べる」ことで消化器官に負担をかけないようにします。

口の健康が体全体にも影響しているそうです

現在、日本は超高齢社会を迎え、年をとっても自分の歯で物をかみ、楽しく会話することの重要性が精神衛生上の面から、

以前にも増して認識されてきています。

また、人間のライフサイクルの中で、成人になってから生活習慣病になる割合が増加しますが、この生活習慣病と歯周病との関わりが指摘されています。

例えば歯周病は糖尿病を悪化させる原因となりますし、糖尿病が歯周病を悪化させる原因にもなっています。そのほかかみ合わせの不調が体中の筋肉のバランスを崩す原因になっていることも分かっています。

80歳まで歯を20本残そうと、平成元年に始まった「8020運動」では、達成者は既に40%を超えるとも言われており一定の成果が出ました。しかし、介護が必要になった時、残った歯の手入れはおろそかになっているのが現状です。急速な高齢化に訪問歯科診療や口腔ケアへの対応や研究が追い付いていないのが原因として考えられます。

市歯科医師会では、在宅医療（訪問歯科診療）の拡充を図り、今まで以上に訪問歯科診療や歯科衛生士による在宅口腔ケアが受けやすいように受付窓口の充

実などの体制整備をしていきます。

特に気を付けなければいけない年代や傾向について教えてください

歯周病は青年期にから始める病気です。高校卒業以降、進学や就職でなかなか歯科検診の時間が取れない皆さんが多いのが現状です。若い皆さんを対象にした検診や特定健診の項目に歯科が導入されれば、歯周病の早期発見や生活習慣病の対策指導がよりできるようになると考えています。

歯の健康を維持するために私たちができることは、どんなことがありますか

毎日の歯磨きの習慣は、続けて欲しいと思います。また、毎日3回歯を磨いていても、磨き残しはあります。磨き残しから歯周病は徐々に進行し、生活習慣病にもつながっていきます。年1回誕生日には歯科医院で検診を受け、歯周病などの早期発見につなげて欲しいと思います。

要介護者への口腔ケア

介護が必要となったとき、自分だけでは歯や口の健康を保つことは困難です。要介護者に在宅訪問で口腔ケアを行っている市内の歯科衛生士の皆さんによる取り組みを紹介します。

口腔ケアステーション「歯みんぐ」は、市発足を機に、歯科訪問など歯科保健活動の推進のため市内の歯科衛生士の皆さんが立ち上げたグループです。活動のひとつの歯科訪問は、介護保険の居宅療養管理指導と



訪問先で口腔ケアを行う唐澤さん

※誤嚥性肺炎
食べ物や飲み物が上手く飲み込めず、細菌が唾液などと共に肺に流れ込んで生じる肺炎



口腔ケアステーション歯みんぐ
歯科衛生士 唐澤恵子さん
(堀金烏川)

して、医師や歯科医師と協力し介護を受けている人の自宅を訪問し口腔ケアを行っています。

セルフケアを基本に

市内の田中さん(仮名)宅では、歯みんぐの唐澤恵子さんが週1回、30分程度口腔ケアを行っています。最初に田中さん本人が歯を磨き、次に唐澤さんが、歯や歯ぐきなどの状態を確かめながら口の中をきれいにします。また、ケアと併せて舌を回したり、名前を発声したりして飲み込む力を鍛える口腔体操などを行います。

脳梗塞を発症し車イスが必要となった田中さんは、食事も流動食となり、誤嚥性肺炎*で入院を繰り返していたそうです。3年前から唐澤さんが担当

するようになってからは、固いものも食べられるようになり、誤嚥性肺炎にかかることもなくなりました。また、家族による介護の負担も減ったほか、田中さん本人の表情も生き生きしてきたそうです。

健康でおいしく安全な食事を

歯みんぐでは、このほか安曇野赤十字病院や介護施設で口腔ケアを行っているほか、市の介護予防教室で相談や支援などの活動を行っています。

活動を始めて約8年が経過し、「ケアの成果が表れた時や改善したという話を聞くことが励みになります」と話す唐澤さん。同時に、重症化する前に相談があればと感じる事例もあるそうです。

今後は介護予防のため元気なうちからの口腔ケアの必要性も呼び掛けて行きたいという唐澤さんは「よく動くきれいな口を保つ大切さを伝えて行きたいです。自分自身の健康に関心を持ち、何歳になってもおいしく安全に食事をしてほしいですね」と話してくれました。

健康づくり推進員

健康に関する身近な相談相手、健康づくり推進員。市内83区では90人の推進員が活動しています。その取り組みの一例と今回の条例制定について、健康づくり推進員の会長を務める花岡さんに伺いました。

推進員の活動は、市の健康課題などをテーマに学習会を計画、開催し、自らも健康状態の意識向上に努めています。また、地区ごとに健康学習会や運動教室も開催し、年間延べ3000人以上の市民が参加しています。

住民の健康づくりの第一歩は地域から

会長を務める花岡さんも地域に戻れば、ひとりの推進員として活動しています。

花岡さんの住む寺所区では、本年度、歯科口腔学習会やウォーキング教室、公民館での保健指導等の事業に取り組んだそうです。中でも、条例制定に先駆けて



健康づくり推進員会であいさつをする花岡さん



市健康づくり推進委員
会長 花岡伸泰さん (豊科南穂高)

市内全体の取り組み状況に気を配るほか、地域での事業として、上高地や高尾山など全国各地を訪れ、ウォーキング教室を開催するなど積極的に活動している。(一般社団法人日本ウォーキング協会 専門講師・主席公認指導員)

実施した歯科口腔学習会について、花岡さんは「近年の研究で、歯や口腔の健康が全身の健康に影響を及ぼすと指摘されていることから、理解を深めようと開催しました」と話し、「私の周囲の人たちも、痛いとか苦しいといった日常生活に大きく支障をきたす病気に比べて、歯科口腔の問題は我慢してしまうことが多いと感じています」と課題を提起します。

条例制定への想い

花岡さんは、以前、勤務して

いた職場で従業員の健康管理を担当していたことがあるそうです。「当時から健康診断に歯科検診も取り入れたいと検討していたものの実現には至らず悔しい思いをしました」と話してくれました。今回制定された条例について「肝要なのは、制定後の運用です。本市ならではの政策とともに、一人ひとりが歯科口腔の健康管理に一層、関心を持つていただくよう呼び掛けていきたい」と、花岡さんは県内19市で初となる条例に期待を寄せています。

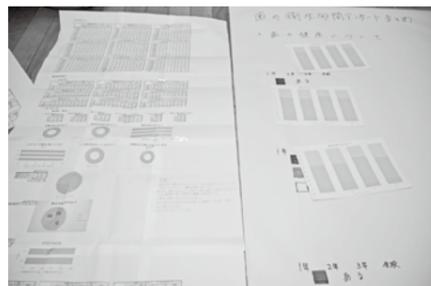
中学生の取り組み

生涯にわたり健康で暮らしていくためには、若年期からの取り組みも大切です。今回、豊科北中学校で保健委員会の正副委員長を務める二人を取材しました。

豊科北中学校生徒会では、保健委員会が中心となり、全校生徒の健康づくりに取り組んでいます。

まずは一人ひとりが問題意識を持つことから

保健委員会の委員長を務める浅輪丈太郎さんと副委員長の堀千晴さんは「まずは健康づくりの大切さを生徒自身が認識する



保健委員会で集計中の歯科口腔アンケート

ことが大事」と口を揃えて話します。

本年度、保健委員会では歯科口腔保健への取り組みとして、「歯磨きの頻度」や「食事で嘔む回数」などのアンケートを行いました。

堀さんは「アンケートを通して、自分自身の状況を見直し、課題を見つけてほしい」と期待を寄せます。

調査結果は掲示板で周知するほか、家族にも伝えたいと保護者懇談会で配布する予定です。

歯磨きの「くせ」を知ろう

また、学校の歯科保健講座では、歯垢染め出し液を使った磨き残しのチェックと正しい歯磨きを練習しました。生徒からは「しっかりと磨いたはずなのに磨



豊科北中学校生徒会 保健委員会
委員長 浅輪丈太郎くん 副委員長 堀千晴さん

き残しが多くあった」と驚きの声が上がったそうです。今後、歯磨きが改善できているかを再度チェックします。

みんなの健康スイッチをオンに

浅輪くんは「歯は生涯使うので大切にしないといけない」とし、「まずは全校生徒の健康意識を高めて、みんなの『健康スイッチ』を入れたい」と笑顔で話してくれました。

「健口」づくりに向けて

歯や口の健康維持には、生涯を通じて取り組むことが必要です、市では市民の皆さんのライフステージに合わせて、各種健診や教室などを行っています。

市では、市民のライフステージに合わせて、歯や口の健康に関する健診や教室などを行っています。

平成25年度から始まった親子歯科教室は、2歳8カ月の子どもとその保護者を対象に月2回行っています。この教室では、子どもの歯科検診や歯へのフッ化物塗布のほか、保護者の歯周病の検査を行い歯周病予防の啓



参加者
赤尾ウィーディアさん 唯花ちゃん
(豊科)

今回初めて参加し、とても良いことだと感じました。私自身、毎食後歯磨きをしています。子どもにも歯磨きの習慣を身に付けさせたいと思います。



親子歯科教室（豊科会場）

発や歯科相談を行います。このほか市の子どもの口腔機能の健全な発達の大切さや歯科疾患の予防などについて理解を深めるようにしています。

青年期以降の検診の参加者が少ないことが課題です。今後、策定する行動指針により市民の皆さんが、歯や口腔の健康維持に取り組みやすい事業を進めていきます。

市の歯科口腔に関する取り組み

乳幼児期	学齢期	青・壮年期	高齢期
口腔機能の発達・むし歯予防 健全な口腔機能の発達やむし歯予防の知識を普及します。 ・両親学級、乳幼児健康診査、健康相談、各種教室、育児相談、訪問歯科相談 ・保育園・幼稚園歯科検診 ・全園年長児のフッ化物洗口 ・園での摂食相談	むし歯・歯周病の予防 児童・生徒へのむし歯・歯周病予防の啓発と歯みがき技術の向上を図ります。 ・フッ化物洗口 ・小中学校での歯科保健指導 障がい者 歯科疾患予防、口腔機能発達、維持、向上 ・訪問歯科相談、口腔ケアの実施	歯周病予防、口腔機能の維持向上 各検診、教室で歯周病予防・口腔機能維持向上の啓発や定期歯科検診を推進します。 ・歯周疾患検診 ・親子歯科教室 ・成人歯科保健相談 ・訪問歯科相談	口腔機能の維持向上 口腔ケア、口腔機能の維持向上の啓発や定期歯科検診を推進します。 ・高齢者歯科検診 ・高齢者歯科相談窓口（要介護者の相談を含む） ・各介護教室での歯科相談 ・地域での歯科講座

※各教室等の詳細は検診ごみや、対象者へお送りする通知等をご覧ください

市

では、重点施策に「健康長寿のまちづくり」を掲げ、

本年度、歯科口腔保健条例を定め、市民の歯や口の健康についてより一層推進していきます。

しかし、歯や口腔の健康づくりの主役は市民一人ひとりです。それぞれが自分自身の高い意識を持って取り組む必要があります。生涯にわたって私たちが歯や口腔の健康を保つためには「歯の疾患予防」と「口腔機能の発達・維持・向上」が鍵となります。自分自身や家族のライフステージごとの特性を理解し取り組みをしていくことが全身の健康につながります。

取材では、生き生きとした生活を送るための口腔ケアの大切さや地域の健康づくりに対する条例への期待の声、同世代へ向けた中学生からのメッセージなど歯や口腔の健康づくりに取り組む市民の皆さんに出会いました。

皆さんが見せる印象的な笑顔。笑顔もまた健康な歯と口がつくっているのだと感じました。健康づくりの第一歩は、歯の健康「健口」から。自分自身や家族の「健口スイッチ」を入れましょう。

トピックス 歯と口腔の健康を考えるシンポジウムを開催



シンポジウムの様子

歯科口腔保健条例制定を機に、市民の皆さんに歯や口腔の健康について考えてもらおうと「歯科口腔保健シンポジウム」を11月15日、豊科ふれあいホールで開催しました。この日は市民など約160人が参加。講演会では、信州大学医学部歯科口腔外科教授の栗田浩さんが近年の研究事例を取り上げながら、歯や口の健康が全身に及ぼす影響について事例を紹介しました。栗田さんは「口は個人の健康・精神状態、美しさを映し出します。口の中から健康な体と精神を育てましょう」と会場に呼び掛けました。

12月19日
オープン
(午後1時一般公開)

災害時の支援拠点施設

防災広場が完成

新本庁舎建設と併せて整備が進められていた災害時の支援拠点施設「防災広場」が完成し、12月19日から利用開始になります。今月号では施設の概要についてお知らせします。



マンホールトイレ



災害時、市民の避難生活などを支える支援拠点施設

①舗装広場

市外からの支援部隊受け入れ場所となりテントなどを設営する場所になります。

②多目的芝生広場

広場内に設置された防災複合遊具は、災害時にはテントを張り、簡易屋内スペースとして使用します。

③防災四阿、防災シェルター

テントを張ることで、発熱外来救護所として患者の受け入れができます。

④防災多目的施設（2階建て）

避難生活に必要な2,400人分の水と食料、資機材などを保管します。

⑤マンホールトイレ

公用車駐車場の地下に便槽を敷設し、災害時にはトイレとして使用できます。

⑥その他

施設内のベンチはかまど機能を備え、炊き出し場所になります。平常時には自主防災組織の訓練にも使用します。

このほか施設内には防火水槽、太陽光を利用したソーラー照明灯を備えています。



多目的舗装広場



防災複合遊具



防災多目的施設



かまどに組み立てたベンチ



防災シェルター

防災広場平面図

住所
安曇野市豊科南穂高 803 番地

災害時は、救援物資、支援部隊の受け入れ先に

市では、新本庁舎建設に併せ、新本庁舎から約300メートル東の豊科プールの跡地（約1・2ヘクタール）に防災広場を整備しました。この施設は、本庁舎に設置する市の災害対策本部を補完する役割を果たし、災害対策の支援拠点として使用します。

【支援拠点】
災害時、市外からの避難所支援物資や支援部隊の受け入れ先となり、避難所へ物資を供給し、市民の避難生活を支えます。避難所にはなりません。

平常時は、市民の憩いの場に

敷地内には、遊具のほか園路に健康器具を備え、ジョギングや散策など、平常時は、市民の皆さんが集う憩いの場になります。

また、災害に備えて市内95の自主防災組織や市消防団の訓練会場として使用するほか、市のイベント開催時の臨時駐車場（約150台）としても使用します。

岡堀金支所内危機管理課
(TEL) 72・6769 (FAX) 72・6739

利用案内

施設の利用

防災多目的施設以外（トイレを除く）についてはどなたでも利用できます。

ただし、市の災害対策や防災訓練、行事などで使用できない場合があります。また、敷地内で次の行為はできません。

- （禁止事項）
- ・営利や政治目的の行為
- ・キャンプなどの行為
- ・許可なく火を使う行為

防災訓練・イベントで使用する場合

使用許可が必要となります。利用する日の3日前までに利用届出書を危機管理課まで提出してください。利用届出書は危機管理課窓口へ備えてあります。（市ホームページからも入手できます。）
（届け出が必要な例）

- ・自主防災組織による防災訓練
- ・バザーなどのイベント
- ・舗装広場等への車両の乗り入れ

施設利用料
無料

市政トピックス

新本庁舎建設 ニュースNo.20



完成に向け、仕上げの工事が進む

内装では床のタイルカーペット（50センチ四方のカーペット）の貼り付けや案内板など、仕上げの工程に進んでいます。併せて空調機器などの設備工事、照明などの電気工事も動作確認などを行っています。



内装工事の様子（12月4日撮影）

外構工事では、駐車場の舗装工事のための路盤（舗装下の碎石敷き）が作られ、舗装をする準備ができて来ています。また、樹木を植える植栽工事も進んでいます。



駐車場舗装工事の様子（12月4日撮影）

本庁舎内庁舎建設推進課

TEL71・2000(代) FAX71・5000

はしど 教育長に橋渡勝也さんが就任



教育長 橋渡勝也

任期満了に伴う教育委員、固定資産評価審査委員がそれぞれ決まりました。教育長は、望月正勝さんが退任し、橋渡勝也さん（堀金烏川）が就任しました。任期は11月9日から平成30年11月8日までの4年間です。また、教育委員長には唐木博夫さん（豊科）が再任されました。任期は11月9日から平成27年11月8日までの1年間です。固定資産評価審査委員には、長谷川幹男さん（豊科）が再任されました。任期は11月9日から平成29年11月8日までの3年間です。

「市地域包括ケア推進会議」の第1回会議が11月12日、穂高支所で開かれました。

この会議は、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を続けられるよう、関係する団体が連携して保健、福祉、医療のサービスや生活支援策などを検討するために設置するものです。当日は、福祉、医療、区などの団体の代表者が出席。宮澤市長が

ら各委員に委嘱書が手渡され、会長には小田切徳正さん（市医師会会長）が選ばれました。

推進会議では、今後、年数回会議を開き、各団体の取り組みを情報共有するほか、市の地域包括支援センターに相談される内容から得られた課題を参考に、市の福祉政策について提言などを行う予定です。



宮澤市長から委員に委嘱書が手渡された

高齢者の自立生活を支援 地域包括ケア推進会議を設置

篠ノ井線の利用促進に向け広域連携 協議会設立

JR篠ノ井線の利用促進を図る「篠ノ井線松本地域活性化協議会」の第1回総会が11月12日、豊科交流学習センター「きぼう」で行われました。当日は、協議会を構成する松本広域連合管内8市村の首長や議会、商工観光団体、県の関係者など38人が出席しました。

総会では、宮澤市長が会長に

選任された後、役員選出や事業計画、予算などが話し合われました。

JR篠ノ井線は、来年3月に予定されている北陸新幹線の金沢延伸やサッカーJ2松本山雅FCのJ1昇格を機に、県北部と中信地域を結ぶ交通手段として、今後、観光振興や交流人口の拡大にその役割が期待されま

す。

協議会では、沿線住民の利用促進とあわせて、観光や商用での利用促進を図ります。平成28年度までの3年間の計画で情報発信のためのホームページ開設や宣伝用パンフレットを製作するほか、利便性向上や時間短縮等の調査・研究のための各種アンケート調査なども行う予定です。



総会で議長を務める宮澤市長

平和を守り続けていくために 平和のつどい開催

第4回平和のつどいと戦没者追悼式を11月22日、堀金総合体育館サブアリーナで開催しました。

第1部では、先の大戦での犠牲者に哀悼の意を表して戦没者追悼式が行われ、参列者は黙とうと献花を捧げました。

第2部の平和のつどいでは、8月に行われた広島平和記念式

典に参列した市内中学生の代表5人が作文を発表しました。大堀楓真くん（明科中3年）は、作文の中で「この平和を守り続けていくために、はたして今の自分には何ができるのだろうか。まずは一人ひとりがそこから考えていかなければならないと思う」と、今回の経験から得た平和への思いを会場に訴え



平和都市宣言を読み上げる中学生

かけました。

中学生による発表の後、満蒙開拓を体験した内田辰男さん（堀金烏川）による平和祈念講演が行われました。「作文を発表した皆さんと同じ年頃の14歳で満州に渡った」という内田さんは、鮮明に記憶している当時の出来事と経験を話し、最後に「来年の終戦70年を控え、もつと満州のことを伝えていきたい」と今後の抱負を語りました。



きずな
地域の絆深め 50 回の節目

11/2 堀金一周駅伝大会

第10回堀金一周駅伝大会（堀金公民館主催）が11月2日、堀金支所を発着点に10区間17.3kmを一周するコースで開かれました。当日は、堀金地域の9つの区を全て回り、小学生から40代まで90人のランナーがタスキをつなぎました。大会は、本年度旧堀金村時代から通算して50回を数え、各区内の地域のつながりを強める行事として行われてきました。優勝したのは、上堀地区公民館チーム。今回、初出場でアンカーを務めた徳武瑠夏さん（堀金中1年）は「楽しく走ることができました。優勝してうれしいです」と話してくれました。



大人気 伝統野菜・牧大根

11/16 牧大根まつり

第5回牧大根まつりが11月16日、市内3会場で行われました。牧大根は、きめが細かく固く漬物に適した大根で、県の「信州の伝統野菜」に認定されています。会場の一つとなった牧地区公民館では、販売開始から1時間ほどで約4,000本が完売しました。牧地区区長の小林直美さんは「祭りが区民や来場者との交流の場にもなっており、毎回励みになっています」と話してくれました。

地元へ報告 J1での飛躍を誓う

11/25 松本山雅 FC ホームタウン J1 昇格報告会

市がホームタウンとなっているサッカー J2 松本山雅 FC（フットボールクラブ）の反町康治監督や選手など40人が25日、堀金公民館講堂を訪れ J1 昇格の報告会をしました。

この日は、クラブを応援する市民や市関係者約200人が集まり、クラブの皆さんを拍手で出迎えました。

報告会では反町監督や選手会長の喜山康平選手が、応援への感謝と来シーズンへの決意を述べたほか、クラブからは宮澤市長に選手らのサイン入りボールなどが手渡され、全員で記念撮影も行われました。

J2 昇格から応援をしているという大久保あさ子さん（三郷明盛）は「選手が庶民的で、私たちに気軽に接してくれます。上位リーグでの戦いに備え、しっかり鍛えて、ぜひ頑張してほしい」と来季の活躍に期待を込めました。



次代まで親しまれる庁舎を願い

12/3 新本庁舎しゅん工記念植樹祭

新本庁舎しゅん工を控え、次代まで親しまれる庁舎を願って市内小中学生による記念植樹が12月3日、新本庁舎敷地内で行われました。この日は、各学校の代表51人がそれぞれの学校で選んだブナやクスギ、キンモクセイなど17本の木を宮澤市長と一緒に植樹しました。6学年全員一致でキンモクセイを選んだという明北小の山越星さんは「毎年、花が咲くのが楽しみです」と話し、アラカシを植えた三郷中3年の溝邊幹太くんは「大きくなる木と聞いています。木と共に自分も一緒に成長していきたい」と話してくれました。

安曇野の味覚を堪能

11/15・16 信州安曇野新そばと食の感謝祭

新そばをはじめ、安曇野の食文化を楽しむ「信州安曇野新そばと食の感謝祭」（実行委員会主催）が11月15日と16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、安曇野産の豚肉や伝統野菜・牧大根などの食材を盛り込んだ特製の「おひさま丼」などの販売、市農業再生協議会による農産物を山積みにした豊穰宝船の奉納などが行われ、2日間で約4万1千人の来場者でにぎわいました。

また、16日には松本山雅 FC・プラスワンバサダー片山真人さんのトークショーも行われ、J1 昇格を記念して宮澤市長から安曇野産のリングが送られました。片山さんは「サポーターの皆さんの声援は選手に大きな力を与えてくれます。ぜひ競技場にも足を運び、迫力ある試合の様子を体感してください」と来場者に呼び掛けました。



土砂災害自主避難訓練

11/9 モデル地区の明科南陸郷区で自主避難訓練を実施

全国で土砂災害が多発していることを受け、集中豪雨等による土砂災害に備えた自主避難訓練（区と関係行政機関共催）が11月9日、明科南陸郷区で行われました。この日は、住民120人が参加。累計降雨量が100mmを超えたことを想定し、区長の指示のもと隣組などの情報伝達により、地区集会施設など事前に話し合っていた安全な場所に迅速に避難しました。

この取り組みは、市が山際に位置する同区をモデル地区として、地域住民が降雨状況から自主的に判断し、危険回避するもので、今後市内全域に推進します。

QUIZ No 14

ためして安曇野検定 クイズ

問題1 安曇野市の名誉市民の1人で、社会派映画の巨匠として活躍した熊井啓の作品として、適切でないものはどれでしょうか。

- ①帝銀事件 死刑囚
- ②黒部の太陽
- ③真昼の暗黒
- ④海と毒薬

問題2 穂高地域の牧地区の特産で、「信州の伝統野菜」にも認定されている野菜は何でしょうか。

- ①牧大根 ②牧なす
- ③牧かぶ ④牧菜

問題3 市内にある公園とその公園がある地域の組み合わせが適切でないものはどれでしょうか。

- ①松尾寺山公園・穂高地域
- ②かじかの里公園・堀金地域
- ③龍門沢公園・明科地域
- ④室山アグリパーク・三郷地域

問題4 荻原碌山は画家を志し渡仏していますが、その時に出会ったある彫刻作品に衝撃を受け、彫刻家の道を歩み始めています。碌山に影響を与えたこの彫刻作品とは何でしょうか。

- ①マグダラのマリア
- ②ミロのヴィーナス
- ③考える人
- ④接吻



荻原碌山

答えは 21 ページ

生涯学習課社会教育担当 (TEL62・4565)

「新春さわやか元旦マラソン」
参加者募集！
1年の幕開けをマラソンでさわやかに過ごしませんか！2キロ、3キロ、5キロのコースの中から、自分に適した距離を自分のペースで走ります。
●日時 1月1日(木) 午前11時スタート
●集合場所 午前10時30分までに堀金多目的屋内運動場「常念ドーム」に集合してください。
●参加料 1人 100円(保険料)当日、受付の際に徴収します。

「第9回ファミリースポーツレストラン」参加者募集！
誰でも気軽にできる軽スポーツを家族で楽しむイベントです。冬の運動不足解消におすすめです。
●日時 1月18日(日) 午前9時



新春さわやか元旦マラソン



ファミリースポーツレストラン

企画展の募集
貞享義民記念館
TEL77・7550 FAX77・7551
平成27年度に当館1階企画展示室で、各種展示等を行いたい人、団体を募集します。
●応募方法 企画展申込書を当館へお持ちいただくか、郵送してください。申込書は当館の受付カウンターに備え置きます。
●募集期間 1月31日(土)
※締め切り後でも随時申し込みを受け付けます。
●送付先 〒399・8101 安曇野市三郷明盛3209 貞享義民記念館
●その他 企画内容によっては採りできないものもあります。

スポネット常念の催し
堀金総合体育館内スポネット常念事務局
TEL FAX72・6340

●申し込み 申し込みは不要です。当日、集合場所へお集まりください。

〔正午(受付 午前8時45分)〕
●場所 堀金総合体育館
●対象 大人(中学生以上)と子ども(小学生以下)のチーム
●参加料 一チーム500円(スポネット常念会員のいるチームは300円)
●申し込み 1月9日(金)までに堀金総合体育館窓口で所定の申込用紙に記入の上、参加料を添えてお申し込みください。

意見を募集
市体育施設の管理および運営等に関する見直し
生涯学習課 スポーツ推進担当
TEL62・4565 FAX62・3525
市体育施設の開場時間・予約方法・使用料・減免基準の見直しを予定しています。この見直し案(骨子)に対して、市民の皆さんのご意見をお寄せください。
●対象 市内に住所を有するか通勤、通学する人。市内で事業などを行う個人や団体、または市体育施設を利用する人や団体など。
●閲覧方法 生涯学習課および穂高・三郷・堀金・明科公民館、各支所地域課、市民活動センター「くるりん広場」または、市ホームページで閲覧できます。
●提出方法 任意の用紙に意見、提言を日本語で記載し、個人の場合は、住所(または勤務先、学校名)・氏名・電話番号を、法人の場合は、法人名、代表者名、所在地、電話番号を必ず明記の上、郵送・持参・ファクス・電子メールのいずれかの方法で提出してください。
必要事項の記載がない場合や、電話、口頭による受け付け

●送付先 〒399・7102 安曇野市明科中川手2914番地1 生涯学習課スポーツ推進担当
shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp
●募集期間 12月17日(水)～1月16日(金)
●結果の公表 お寄せいただいた意見などの募集結果は内容とりまとめ、市の考え方と共に公表します。(提出者に関する情報は公表しません)。個々のご意見に対して直接の回答はしませんのでご了承ください。また、見直し案に関する説明会を次のとおり開催しますので、ご参加ください(申し込みは不要)。
●説明会日程

期日	場所
1月9日(金)	豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール
12日(月)	穂高公民館第2会議室
14日(水)	堀金支所301大会議室
15日(木)	三郷公民館講堂
16日(金)	明科公民館講堂

※時間は午後7時～



穂高公民館 小学生スキー教室の参加者募集
穂高公民館内地域課地域担当
TEL82・5970 FAX82・3990
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、分かりやすく指導します。楽しみながらスキーの上達を目指しましょう。
●日時 2月1日(日)
集合 午前6時45分
解散 午後4時30分
●場所 白馬さのさかスキー場(集合 穂高公民館)
●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)
●経費 1944円(リフト代、昼食代含む)を予定。スキーレンタル希望者は、別に1080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6日(火)から8日(木)(午前9時～午後5時)の間に、電話でお申し込みください。兄弟や友人同士での参加を希望する場合は、申し込みの際にお伝えください。

社会教育施設の使用料減免を登録申請する団体の皆さんへ

生涯学習課スポーツ推進担当 TEL62・4565 FAX62・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、社会教育の振興を目的として活動を行っている団体と認められた場合は、申請に基づきその使用料が減免されます。このような活動を行い、継続的、定期的に活動している団体は、平成27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。

- 申請期間 1月5日(月)～30日(金) ※審査結果は、申請者に郵送で通知します。
- 減免の基準 市ホームページと各地域公民館で確認できます。
- 申請方法 申請方法の詳細や注意事項は、市ホームページ、各地域公民館と体育施設に掲示します。申請書類は1月5日から同所で入手できます。



1月の図書館イベント



- 図書館映画上映会 (入場無料)**
ライラの冒険 黄金の羅針盤
2007年 アメリカ 上映時間 113分
●日時 9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**
中央図書館 ●日時 21日(水) 16:30~
●場所 おはなしのへや
おりがみのへや
堀金図書館 ●日時 28日(水) 16:30~
●場所 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
おはなしのへや
7・14・21・28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
おはなしのへや
17日(土) 10:30~ (乳幼児以上対象)
11:20~ (幼児以上対象)
- ◇ 豊科図書館 ちいさいたんぼぼ
多目的室
16日(金) 11:00~ (乳幼児対象)
- ◇ 豊科図書館 おはなしたんぼぼ
多目的室
16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
10日(土) 10:30~ (乳幼児以上対象)
- ◇ 堀金図書館 おはなしのへや
児童コーナー
20日(火) 10:30~ (乳幼児以上対象)
20日(火) 16:30~ (幼児以上対象)
- ◇ 明科図書館 ひまわりおはなし会
おはなしの部屋
24日(土) 11:00~ (乳幼児以上対象)

市図書館 新年「本のお年玉」
図書館交流課 図書館交流担当
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。

図書館職員が選んだおすすめ本を、中身のテーマ・対象年齢が分かる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きます。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6日(火) (※用意したお年玉本がなくなり次第終了となります。)

「みらい」ニューイヤークンサート
図書館交流課 図書館交流担当
TEL 81・3111 FAX 82・0966

「みらい」では、小さな子どもも楽しめる、出入り自由なミニコンサートを開催します。出演は、今夏行われた「第4回あづみの新進



ニューイヤークンサート

●セット数 大人用と子ども用 (対象年齢別) 中央図書館100セット、豊科図書館50セット、三郷・堀金・明科図書館各30セット

※1人1セット限定となります。

●申し込み 不要です。当日、ホール1階入口の受け付けで入場料を支払ってください。

●入場料 100円 (未就学児も同額)

●日時 1月10日(土) 開演午後2時(約1時間)

●休館日 月曜日、年末年始(12月28日~1月4日)

音楽家演奏会」で上位入賞された米窪怜さん(フルート独奏)と古幡諒さん(ピアノ独奏)です。ご来場を心よりお待ちしております。



紹介する人 望月みどりさん (明科・中川手)

おすすめの1冊
きつねようぼう
長谷川摂子 再話 片山健 絵

「つるにようぼう」というお話は、誰もが知っている鶴の恩返しですが、この「きつねようぼう」というお話は、狐が女房となって現れ、椿に見とれて正体がばれた後も、夫や子のためにたくさんのお米が収穫できるようにしてくれます。

片山健さんの少し乱暴にも見える絵のタッチが、子どもと別れなければならなくなった母狐の悲しさを表しています。

前・後半は暗い場面が続きますが、本のほぼ中央、見開きいっぱい描かれた椿の花の美しさ、素晴らしさ。絵本は、子どものものという概念がありますが、子を持つ母としてこの本を読んだ時、母狐の気持ちが良く分かります。

この本は、大人のための絵本だと思いません。ぜひ、絵本コーナーに立ち寄って読んでみてください。

第40回友の会押絵展 第28回友の会写真展
豊科郷土博物館
TEL 72・5672 FAX 72・7772

押絵部と写真部の展示会です。押絵は美しい布で綿をくるみ、立体的に仕上げたもので、温かみのある松本平の伝統手工芸です。また、一瞬の場面をとらえた写真は、見ごたえがあります。

●会期 1月7日(水)~25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 2階展示室

●入館料 大人100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その翌日)

子ども美術教室・美術講座
碌山公園研成ホール
TEL 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「二つのピーマン」です。

●日時 1月18日(日) 午後1時~4時

●講師 中山邦彦さん

市民「マイコレクション展」
図書館交流課 図書館交流担当
TEL 81・3111 FAX 82・0966

骨董店で一輪ざしだと思いついた物が、昔の湯たんぼであると知って以来、収集しているという市民から、借用した湯たんぼ約20

●形も材質もさまざま!!
ほんわか湯たんぼ

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

●日時 1月24日・31日、2月7日・14日・21日・28日の毎週土曜日 午後1時30分~3時

●講師 濱田卓二さん

●参加費 3000円(材料費含む)

●場所 碌山公園研成ホール

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

●開館時間 午前10時~午後6時

●展示構成 安曇野を代表する作家たち8人を紹介

●休館日 月曜日、年末年始(12月28日~1月4日)



鯛の照り焼きと煮物でお年取り

再発見! 安曇野の文化 その35
文化課博物館係
TEL 62・3090 FAX 62・3525

安曇野の年取り魚
年取り魚とは、大晦日から三が日に食べる特別な魚のことです。年取り魚について全国に目を向けると、東日本は鮭、西日本は鯛と言われています。安曇野は両方を年取り魚にする家庭が多く、東西文化の境目上にあるようです。海のない信州ですが、かつて、鯛は富山県などから岐阜県飛騨高山へ運ばれ、そこで「飛騨鯛」と名を変え、野麦峠を越えて運ばれました。一方鮭は、昭和初期まで明科の犀川べりなどでよく獲れた身近な魚でした。

出世魚の鯛と登り魚の鮭、どちらも安曇野にふさわしい年取り魚と言えますが、交通網や情報網の発達した現在では変化があるのでしょうか。

豊科郷土博物館では「おらほのお雑煮・年取り魚調査カード」を配布し、安曇野の現在の正月料理を調査します。興味のある人は博物館までご連絡ください。

情報ボックス

催し等



新年祝賀会 市民の皆さんと 節目の新年を祝います

● 開催日時 12月31日(水) 午後5時～7時
● 会場 安曇野市市民センター
● 内容 市民の皆さんと新年を祝い、節目の新年を祝います。

安曇野市は来年、市制施行10周年の節目を迎えます。市民の皆さんとともに節目の新年を祝い、市のさらなる発展を願うため新年祝賀会を開催します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

● 日時 1月5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 大ホール
● 会場 1000円
● 申し込み 不要

● その他 ▼名刺をお持ちの場合はご用意ください。▼酒宴を伴いますので、車でのご来場にはご配慮ください。

農林業センサスにご協力を

● 開催日時 12月17日(水)～1月14日(水)
● 会場 安曇野市市民センター

農林水産省・県・市では、2015年農林業センサスを行います。調査へのご理解とご協力をお願いします。

【農林業経営体調査】

● 対象 市内全農林業経営体(農家、林家、農業経営法人等)
● 期間 1月下旬～2月上旬

※2月1日現在で調査します。

● 調査方法 県知事が任命した調査員(調査員証を携行)が、対象者の自宅に伺い、調査が必要かどうか、聞き取り調査します。その後、調査が必要である対象者には、調査員が調査票を配布、回収します。

【農山村地域調査】

● 対象 農業集落の精通者
● 期間 4月～6月

● 調査方法 国が任命した調査員が面接、聞き取り調査等を行います。

※この調査は、関東農政局松本地域センターが主体となって行います。

● 調査票の取り扱い 調査票に記入された内容を他に漏らすこと

公聴会 安曇野都市計画における都市計画道路の変更

● 開催日時 1月15日(木) 午後2時～4時
● 会場 安曇野市市民センター

安曇野都市計画道路変更素案に、市民の皆さんの意見を反映させるため、公聴会を開催します。

● 日時 1月15日(木) 午後2時～(公述人がいない場合、公聴会を中止することがあります。)

● 場所 豊科支所 第2会議室

● 路線の名称 ▼安曇野都市計画道路3・6・6号「吉野線」▼安曇野都市計画道路3・6・7号「本村線」

● 開催期間 12月17日(水)～1月14日(水)(土・日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時)

● 閲覧場所 豊科支所内都市計画課

● 公述条件 地域内の市民、その他利害関係を有する人

● 公述の申し出期間 12月17日(水)～1月7日(水) 必着

や目的外に使用することはありません。また、調査票は、厳重に保管した後、溶解処分するなど情報の保護には万全を期します。

● 調査の結果 調査の結果は、農林水産省が行う各種施策に使用するほか、都道府県および市区町村における農林行政に直結する各種交付金の算定等の基礎資料として活用されます。

資格審査

平成27・28年度入札参加資格審査申請書の受付

● 開催日時 12月17日(水)～1月14日(水)
● 会場 安曇野市市民センター

平成27・28年度分の入札参加資格審査申請書を受け付けます。市が発注する建設工事、設計コンサル、業務委託および物品購入などの入札に参加を希望する事業者の皆さんは、必ず参加申請書を提出してください。

● 受付期間 1月13日(火)～2月13日(金)(土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

● 申請様式 市もしくは、県の様式を準用。市の様式は市ホームページから入手できます。

● 提出場所 閲覧場所と同じ
● 公述の申し込み 閲覧場所に備え付けの公述申出書に必要事項を記入の上、期間内に提出してください。

統計調査

統計功労者表彰

● 開催日時 12月17日(水)～1月14日(水)
● 会場 安曇野市市民センター

11月5日に長野県統計功労者表彰式が開催されました。市からは、長年の統計調査における功績により、次の皆さんが統計功労者として表彰されました。(敬称略)

【総務大臣表彰】 松原春子(豊科) 小山満智枝(明科)

【長野県知事表彰感謝状(統計行政協力者表彰)】 中嶋政行(豊科) 上條孝子(豊科)

【長野県統計協会会長表彰】 曾根原宏宇(穂高) 柴野道夫(三郷) 中村憲(三郷) 宮嶋昌平(明科)

式を準用。市の様式は市ホームページから入手できます。

● 添付書類 市ホームページをご確認の上、必要な書類を添付してください。

● 提出方法 必要書類をA4版の無地のクリアフォルダーに入れて、持参または郵送してください。クリアフォルダーは、規格を指定しますので、市ホームページで確認してください。

● 提出部数 1部

● その他 詳しくは市ホームページ <http://www.city.azumino.nagano.jp> の上段「事業者の皆さんへ」のうち「入札・契約情報」を参照してください。

● 受付場所・問い合わせ 〒399-8205 安曇野市豊科4932番地46 県安曇野庁舎内財政課契約係

17ページの「ためして安曇野検定クイズ」の答え
問題1:③ 問題2:①
問題3:② 問題4:③

17ページの「ためして安曇野検定クイズ」の答え
問題1:③ 問題2:①
問題3:② 問題4:③

本 市役所本庁舎 安曇野市市民センター
穂高支所 三郷支所 堀金支所
明科支所 穂高健康支援センター
教育委員会事務局(旧明科公民館内)

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

組員・地域の皆様へ
故人のやさかな旅立ちを 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

JA虹のホールあずさがわ 平成27年2月下旬オープン
松本市梓川438 ●中・小規模葬／家族葬 施設 通夜室・宿泊室(キッチン・バス)完備

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

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
早春賦音楽祭 本ステージ
あづみ野祭り
平成26年度 安曇野市・松本市 成人式

視聴方法・お問い合わせは...
0120-353-055

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

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

購読のお申し込みは 0120-81-4341 又は 最寄りの信毎販売店へ

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

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



平成28年1月 個人番号カードの交付開始

社会保障・税番号制度の導入に伴い、住民基本台帳カード（住基カード）に代わって平成28年1月から個人番号カードの交付が始まります。平成27年10月に通知カードと個人番号カード交付申請書が、住民票上の住所に送付される予定です。

なお、現在住基カードの交付を受けている皆さんは、平成28年1月以降は現在お持ちの住基カードで電子証明書の更新を受けることができない見込みです。個人番号カードの交付を受ければ、新しい電子証明書（有効期間が3年から5年に延長します）を利用することができるようになります。



個人番号カード

問い合わせ
マイナンバー（社会保障・税番号）制度
マイナンバーコールセンター
☎0570・20・0178
住基カード・電子証明書
☎市民課市民担当
☎82・3131(代) ☎82・6622



農業委員会委員選挙人名簿 登録申請

☎農業委員会事務局
☎77・3111(代) ☎77・6060

平成27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、資格のある人が申請をして作成されるもので、農業委員会委員選挙などの際に基本となるものです。なお、個人情報保護のため封筒で配布および回収を行います。また、昨年の申請に基づいて書類を送付しますので、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。

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7年4月1日以前に生まれ、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ください。必要事項を記入してください。

提出期限 1月6日(火) (農家組合長提出) 1月9日(金) (農業委員会提出)

県農業法人等就業フェア

☎農業課集落支援担当
☎77・3111(代) ☎77・6060

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。

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18日(日) 午前10時～午後3時30分

場所 松本勤労者福祉センター 大会議室

入場 無料(予約不要)

※1月上旬に出展する法人・農家をホームページに掲載します。

☎ <http://www.nagano-hinaiie.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 ☎026・231・6222 ☎026・231・6255



環境家計簿 モニター募集

☎環境課 環境政策係
☎82・3131(代) ☎82・6622

エコライフを実践し、温室効果ガス排出量を削減して、地球温暖化防止に取り組む安曇野市版「環境家計簿」のモニターを募集します。温室効果ガスの排出量を減らすためには、家庭で排出する温室効果ガスの量を把握することが大切です。

省エネの結果が具体的に分かる環境家計簿に、皆さんも挑戦してみませんか。

内容 家庭での電気、ガス、灯油、ガソリン、軽油の月ごとの

環境家計簿 記入用紙1(1月～6月分)

月	電	ガ	灯	油	ガ	ガ
1月						
2月						
3月						
4月						
5月						
6月						

環境家計簿 記入用紙2(7月～12月分)

月	電	ガ	灯	油	ガ	ガ
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						

使用量を記入した「環境家計簿」を提出していただきます。提出した人には、温室効果ガス(二酸化炭素)排出量、市内平均値との比較結果をお知らせします。また、粗品を進呈します。

期間 1月1日(木)から12月31日(木)の1年間

応募資格 市内在住の世帯

応募方法 環境課までお申し込みください。



下水道への接続は お済みですか

☎下水道課維持管理担当
☎72・3111(代) ☎72・2510

下水道への接続は、各家庭の下水道の整備工事後3年以内に行わなければならないことが、法律や条例で義務付けられています。まだ下水道を利用されていないお宅は、接続にご協力ください。

下水道への接続工事は、市が指定した「排水設備指定工事店」しかできません。市で定められた申請手続き等を代行し、下水道の法律で決められた正しい工事をしてもらうためです。お近くの指定工事店へご相談ください。

長野県の最低賃金は時間額 728 円 (効力発生日：平成26年10月1日)

県の最低賃金は、県内の事業所で働く全ての労働者に適用されます。なお、下記の産業で働く労働者にはそれぞれの特定(産業別)最低賃金が適用されます。

☐ **特定(産業別)最低賃金(時間額)**

- 電子部品、電気機械器具、情報通信機械器具等の製造業…810円(効力発生日：平成26年11月28日)
- はん用機械器具、自動車、同付属品などの製造業…821円(効力発生日：平成26年11月27日)
- 各種商品小売業…773円(効力発生日：平成26年12月31日)
- 印刷、製造業…747円(効力発生日：平成23年12月31日)

※詳細は、厚生労働省特設サイト(☎<http://pc.saiteichingin.info/>)等でご確認ください。

問い合わせ
長野県労働局労働基準部賃金室(☎026・223・0555) 松本労働基準監督署(明科地域)(☎48・5693)
大町労働基準監督署(明科以外)(☎0261・22・2001)

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



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)

- 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
各支所地域課、または穂高支所内市民課市民担当 ☎82・3131(代) ☎82・6622

税 申告

**今から準備！税の申告
農業所得の収支内訳書と
生命保険料控除**

農務市民税課市民税担当
☎72・3111(代)☎72・8340

市県民税・所得税の申告期間は2月16日(月)から3月16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。

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

準備①【記録】収入・必要経費

収支内訳書作成の流れ



(注1) 申告の際、領収書の提出は不要です。なお、5年間は保管が必要です。
(注2) 収支内訳書は必ず「提出用」を申告書に添付してください。

等の書類の保存・記録

準備②【計算】収入・必要経費等の年間金額を計算

準備③【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)や所得控除に関する書類も申告時に持参してください。

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。入手して、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、各支所地域課窓口に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。

記帳・帳簿等の保存制度の対象者が変更

本年1月から、記帳・帳簿等保存制度が変更され、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をする皆さんが対象となります。記帳内容や保存期間などをよく確認してください。

※所得税の申告が必要ない人も、記帳・帳簿等の保存制度の対象となります。

●記帳内容 売上などの収入金額、

生命保険料控除の算出方法

生命保険料控除は、新契約(平成24年1月1日以降に契約したもの)と旧契約(平成23年12月31日以前に契約したもの)では取り扱いが異なります。(表1)

また、新契約の「介護医療保険料控除」は、市の介護医療保険料控除とは異なります。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。

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。

●それぞれの契約で計算した合計で最高4万円

●新契約のみを計算して最高4万円

●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。

介護医療保険料の控除を受ける人は、生命保険料控除との合計額が12万円を超える場合がありますが、控除を受けられる金額は最高12万円です。また、市県民税の控除額は、最高7万円です。有利な計算方法を選択して計算してください。

なお、控除額の計算は表2・表3のとおりです。

(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(2万8,000円)
介護医療保険料控除	介護医療	4万円(2万8,000円)
個人年金保険料控除	老後	4万円(2万8,000円)
合計控除限度額		12万円(7万円)

※市県民税の合計控除額は最高7万円です。

●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 介護医療	5万円(3万5,000円)
個人年金保険料控除	老後	5万円(3万5,000円)
合計控除限度額		10万円(7万円)

(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

申告期間前の相談会を開催

●相談会開催日程

会場	期間
三郷支所 3階講堂	2月2日(月)~6日(金)、 9日(月)、10日(火)
明科公民館2階 会議室	2月2日(月)~6日(金)
堀金支所 別館大会議室	2月9日(月)~13日(金)

※土・日・祝日は相談会を行いません。

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。自分で作成した収支内訳書をもとに、申告相談会でご相談ください。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。

健康づくり情報

関係係健康推進課保健予防係

TEL 81-0726 FAX 81-0703

乳幼児とメディア



テレビや携帯電話、ポータブルゲームなどが普及し、大人も子どももメディア機器に触れる時間が長くなっています。

その分、子どもの心身の成長にとって大切な「体を使って元気に遊ぶ時間」、「コミュニケーションを取る時間」が減少傾向にあります。**体を使って元気に遊ぶこと**

子どもは、高い高いやお馬さんごっこ、ブランコ、滑り台、砂遊び、水遊び、木登りなど体を使う遊びを通して、転ばないようにバランスを取ることや頭をぶつけないよう体をかがめること、力を加減する、指先を器用に使うといった体の使い方を練習しています。これらの体の使い方は、大人になれば自然にできるようになると思われがちですが、実際には体験を繰り返すうちに上手になつていくのです。

遊びを通して

譲ることや我慢を学ぶ

遊んでいれば、ときには友達とおもちゃを取り合ったり、順番を巡ってケンカをしたり、自然にコミュニケーションが生まれます。その中で社会のルールを覚え、相手を思いやる気持ちが育ちます。相手に譲ることや、我慢する力も自然にできるようになるものではなく、経験の積み重ねでできるようになっていくものなのです。



人間関係の基礎は

親子のコミュニケーション

子どもは、お父さんやお母さんなどの身近な人とのコミュニケーションを通して、人間関係を築く力の基礎をつくり、情緒の安定にもつなげています。

赤ちゃんが泣いたとき「どうしたの？」と声をかけて抱っこする、子どもが「アッアッ」と声を出して犬を指さしたら「ワンワンいたね」と声をかける、「お母さん聞いて」と駆け寄ってきたら「なあに？」と話を聞く、親子で絵本を読んだりお絵かきをしたり体を動かして遊ぶ、そんな当たり前のコミュニケーションがとても大切なのです。



子どもの話に耳を傾ける

自分が伝えたいことがあったときに、親の視線がしっかり自分に向き、聞いてもらいたい、応えてもらうことで、子どもは、自分が働きかければ相手は応えてくれるということを学び、喜びを感じて、人と話すことや接することが楽しい

という気持ちを強めます。**大きな声を出す前に、テレビの電源を切る**

子どもは雑音の中から必要な音だけを取り出して聞くのが苦手です。テレビをつけっぱなしにしていると、その音が邪魔になり、お母さんの声が聞き取りにくくなります。

また、テレビがついていると、子どもはテレビにくぎ付けになり、食事にも集中できなくなり、テレビを消すことで食事に集中できるようになり、家族のコミュニケーションの時間も増えます。

機器の使用は親が手本に

子どもだけでなく大人も、テレビがついているときや携帯を操作しているときは子どもに視線が向きません。子どもが起きている時間はできるだけテレビ・携帯の使用は控えましょう。

テレビは時間を決めて

テレビは「夕食の準備で子どもの相手ができないとき」「子どもが見たがる番組を30分だけ」と時間を決めてつけるようにしましょう。また、携帯やスマホをおもちゃ代わりにして遊ばせるのはやめましょう。

ちょっとした運動でイキイキ生活

食後30分以降に筋肉を動かすような運動を行うと、次のような効果がみられます。

- ▽食後高血糖の抑制
 - ▽中性脂肪の低下
 - ▽HDLコレステロールの上昇
- ご飯の後は、「テレビを見ながらつつい横になってしまおう」という話を聞きますが、小休止をしたら、食後は絶好のトレーニングチャンスです。

そこで今回は、横になりながら行えるトレーニングを紹介しましょう。

●ヒップアップ

お尻の筋肉を鍛える

最初の姿勢



(根本賢一著 人生はピンピン☆キラリワークブック引用)

1. 上



2. 前



3. 後ろ



※大きく後ろに動かすと腰を痛める原因になりますので、注意しましょう。

＜実施方法＞

- ①体を真っ直ぐにして、横向きに寝る(体がくの字にならないように注意)。上側の手でしっかりと床を押さえ、バランスを取る。
 - ②膝を伸ばして片足を挙げ、ゆっくりと上・前・後ろ(後ろに動かす時は足を一分後ろに引く)の順に動かす。一連の動きを、左右同様に行う。
- ※上体がブレないように、腹筋の力を抜かないようにしましょう。

今月のレシピ



ほうれん草の鮭あえ

材料 (4人分)
ほうれん草 100g^ア
鮭(水煮缶詰) 20g^ア
わかめ 少々
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ①鮭はほぐす。ほうれん草は3等分に切ってゆで、冷水にさらして水気を切る。わかめは水で戻しておく。
- ②①をしょうゆであえる。

ほうれん草には、ビタミンA、鉄分、ビタミンCなど、人間の体を良い状態に保つための栄養素が豊富に含まれていますので、たくさん食べてもらいたい野菜です。プランターでも栽培できますが、酸性土壌ではうまく育たないので、石灰を加えて、土の質を中和させてから栽培しましょう。ほうれん草には、東洋種、西洋種、交雑種、サラダハウレンソウがあり、今回は、東洋種の日本ほうれん草を使った料理を紹介します。東洋種は、土のおいと懐かしい味がしておいしいですよ。



紹介者 農村生活マイスター
牛越 京子さん
(明科七貴)

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。

●年末年始休館日…平成26年12月29日(月)～平成27年1月3日(土)

★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! 野菜を使ったまゆだま作り 8日(木) 10:30～12:00
要予約 100円 定員:20組 持ち物:エプロン、三角巾、飲みもの

読み聞かせ (おはなしどりいむさん) 21日(水) 11:00～11:20

育児相談・身体測定 23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

チャレンジタイム びっくりまんじゅう作り 24日(土) 10:30～12:00
要予約 100円 対象:小学生以上 定員:20人 持ち物:エプロン、三角巾、飲みもの、手ふきタオル ★ほかほかおまんじゅうを作ります。

★穂高北部児童館

Tel・Fax83-5494

■休館日／日曜・祝日

育児相談・身体測定 9日(金) 10:30～12:00
相談員:丸山篤子さん 身体測定は10:00～12:00

わらべうた 5・19・26日(月) 11:10～
講師: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 9・16・23・30日(金) 11:00～11:20
9・16日は坂井節子さん。23日はおはなしどりいむさん。

みんなあつまれ! 1月生まれハッピーバスディ 16日(金) 10:30～11:30
★1月生まれのお友だち、みんなあつまれ～!オープン参加なので気軽に来てね。内容はお楽しみ!

みんなあつまれ! もちつき会 24日(土) 10:00～12:00
要予約 100円 対象:乳幼児親子、小学生、地域の方 ★お父さんの参加も大歓迎!

★穂高西部児童館

Tel・Fax82-2527

■休館日／日曜・祝日

育児相談・身体測定 9日(金) 10:30～12:00
相談員:荒深たつ子さん ★身体測定は10:00～12:00

キッズパーク 正月遊び 13・14・15日 10:30～11:30
100円 持ち物:飲み物 各日程の対象年齢:13日(火)は2歳児以上、14日(水)は1歳児、15日(木)は0歳児 ★キッズパークは登録制です(定員あり)。児童館までご連絡ください。

みんなあつまれ! ふれあい遊び 23日(金) 10:30～11:30
要予約 定員:20組 持ち物:飲み物 ★親子で色々なふれあい遊びを

キッズパーク 節分 27・28・29日 10:30～11:30
100円 持ち物:飲み物 各日程の対象年齢:27日(火)は2歳児以上、28日(水)は1歳児、29日(木)は0歳児 ★キッズパークは登録制です(定員あり)。児童館までご連絡ください。

みんなあつまれ! やしろうま作り 30日(金) 10:30～11:30
要予約 100円 定員:20組 持ち物:飲み物 ★長野県の郷土料理に挑戦!

★南穂高児童館「にこここランド」

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) 19日(月) 11:00～11:20

育児相談 相談員:小川原容子さん 23日(金) 10:30～12:00

お下がり会 26日(月) 11:00～11:30
★出品者は10:00～10:50までにお越しください。

★高家児童館

Tel・Fax72-5685

■休館日／日曜・祝日

みんなあつまれ! まゆだま作り 9日(金) 10:30～11:30
要予約 100円 定員:30組 持ち物:飲み物 ★伝統行事を体験してみませんか!

読み聞かせ (おはなしムーンさん) 15日(木) 11:00～11:30

育児相談 16日(金) 10:30～12:00

マジックスクリーン&豚汁 17日(土) 10:00～12:00
要予約 100円 対象:幼児親子・小学生 ★はし、おわん、飲み物、色鉛筆、おにぎり(食べる人) ★マジックスクリーンを作りマジシャンになろう!

キッズパーク お正月遊び 20・21・22日 10:30～11:30
100円 持ち物:飲み物 各日程の対象年齢:20日(火)は2歳児以上、21日(水)は1歳児、22日(木)は0歳児 ★キッズパークは登録制です(定員あり)。児童館までご連絡ください。

読み聞かせ (コロボックルさん) 22日(木) 11:00～11:30

★豊科中央児童館

Tel・Fax72-0122

■休館日／日曜・祝日

チャレンジタイム おしるこ会 7日(水) 10:30～11:30
要予約 100円 対象:小学生 持ち物:飲みもの、三角巾、エプロン
★お汁粉を作ります。

育児相談 相談員:小川原容子さん 9日(金) 10:30～12:00

もちつき会 17日(土) 10:00～12:00
要予約 100円 定員:80人 持ち物:飲み物 ★みんなで餅つきを楽しみましょう。

読み聞かせ (おはなしムーンさん) 19日(月) 11:00～

キッズパーク お正月あそび 20・21・22日 10:30～11:30
100円 各日程の対象年齢:20日(火)は2歳児以上、21日(水)は1歳児、22日(木)は0歳児 ★キッズパークは登録制です(定員あり)。児童館までご連絡ください。

卓球教室 対象:小学生以上 24日(土) 14:00～15:00
講師:西村佐保子さん

★三郷児童館

Tel.76-0185 Fax76-0186

■休館日／日曜・祝日

読み聞かせ 5日(月) 11:00～11:30
★パネルシアター・絵本手遊びを親子で楽しみましょう。

チャレンジタイム 和風作り 10日(土) 10:30～11:30
要予約 100円 対象:小学生 定員:15組 ★手作り風に挑戦。風を空高く上げよう。

読み聞かせ (スマイルさん) 16日(金) 10:00～11:30

育児相談 19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 お正月遊び 20・21・22日 10:30～11:30
100円 ★各日程の対象年齢:20日(火)は2歳児以上、21日(水)は1歳児、22日(木)は0歳児 ★キッズパークは登録制です(定員あり)。児童館までご連絡ください。

みんなあつまれ! 親子ピクス 30日(金) 10:30～11:30
要予約 定員:30組 ★親子で一緒に体を動かそう。

★堀金児童館

Tel.71-2122・Fax71-2126

■休館日／日曜・祝日

みんなあつまれ! お餅つき会 8日(木) 10:30～12:00
要予約 100円 定員:30組 持ち物:飲み物、箸かフォーク、皿 ★杵と臼で餅つき体験♪

キッズパーク お正月遊び 13・14・15日 10:30～11:30
各日程の対象年齢:13日(火)は2歳児以上、14日(水)は1歳児、15日(木)は0歳児 ★キッズパークは登録制です(定員あり)。児童館までご連絡ください。

育児相談・身体測定日 19日(月) 10:30～12:00

チャレンジタイム オリジナルシュシュ作り 24日(土) 14:00～15:00
要予約 50円 対象:小学生 定員:10組程度 持ち物:裁縫道具、好きな布 ★プレゼント用にもいいですよ!親子での参加も大歓迎です。

読み聞かせ (あめんぼの会さん) 26日(月) 11:00～

キッズパーク おやつ作り 27・28・29日 10:30～11:30
各日程の対象年齢:27日(火)は2歳児以上、28日(水)は1歳児、29日(木)は0歳児 ★キッズパークは登録制です(定員あり)。児童館までご連絡ください。

★明科児童館

Tel.62-2482 Fax62-1124

■休館日／日曜・祝日

チャレンジタイム 正月遊び大会 7日(水) 10:30～11:30
対象:小学生以上 ★羽根つきやコマ回し、カルタ取りなど正月のあそびを楽しみましょう!

みんなあつまれ! まゆだま作り 8日(木) 10:30～12:00
講師:農村生活マイスターさん
要予約 100円 定員:20組 持ち物:手拭き、飲み物、エプロン、三角巾
★いろいろな色の生地をコネコネ♪五穀豊穡を願い、まゆだま作り。

キッズパーク 正月遊び 13・14・15日 10:30～11:30
持ち物:手拭き、飲み物 各日程の対象年齢:13日(火)は2歳児以上、14日(水)は1歳児、15日(木)は0歳児 ★キッズパークは登録制です(定員あり)。児童館までご連絡ください。

お話の時間 ひばりの会さん 15日(木) 16:00～
★楽しい話、すてきな話、たいせつな話、いろいろなお話をしています♪

育児相談 相談員:丸山篤子さん 20日(火) 10:30～12:00

1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～

5・19・26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～

8・15・22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～

9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

7・14・21・28日(水) ※7・21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)

5日(月)・★19日(月) 時 13:00～16:00
場堀金憩いの里うらら(Tel.73-5288・Fax.73-5775)

6日(火)・★20日(火) 時 13:00～16:00
場穂高地域福祉センター(Tel.82-2940・Fax.82-9621)

7日(水)・★21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)

8日(木)・★22日(木) 時 13:00～16:00
場三郷福祉センター(Tel.77-8080・Fax.77-8081)

9日(金)・★23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

15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4
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(1・2・12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(1・2・12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。

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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	11日(日)	12日(月・祝)	18日(日)	25日(日)
平林医院 62-2227 [明科]	堀内医院 82-3324 [穂高]	穂高病院 82-2474 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]	伊藤医院 62-2051 [明科]	やざき診療所 62-2360 [明科]	村山医院 82-2101 [穂高]	穂高ハートクリニック 50-6731 [穂高]
榎本内科医院 73-0616 [豊科]	信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	石田医院 72-2766 [豊科]	ふじもり医院 72-2011 [豊科]	せき泌尿器科クリニック 82-0666 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	神谷小児科医院 72-5162 [豊科]
こぼやし内科クリニック 71-1117 [豊科]	赤津整形外科クリニック 76-3133 [三郷]	米倉医院 72-2354 [堀金]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	たかはしクリニック 77-7880 [豊科]	丸山内科クリニック 72-6188 [豊科]	木暮医院 77-2119 [三郷]	鶴見医院 72-4500 [豊科]
スマイル歯科クリニック 88-3221 [豊科]	笠原歯科医院 72-2108 [豊科]	松本歯科医院 82-8205 [穂高]	けやき歯科 72-7272 [堀金]	石田歯科医院 62-2688 [明科]	いざつ歯科医院 73-0648 [豊科]	上條歯科医院 82-2215 [穂高]	下條歯科医院 72-7433 [堀金]

1月(January)の予定

👤 生活労働相談

時 18:00～20:00

14日(水) 場安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣)
圃商工観光部商工労政課(Tel.82-3131・Fax.82-6622)
※メール相談も受付中。詳しくは長野県中信労政事務所のホームページにアクセスを。

👤 わかもの就職サポート相談会

時 13:30～16:30

要予約

16日(金) 場安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣)
圃商工観光部商工労政課(Tel.82-3131・Fax.82-6622)
※40歳台前半までの自己分析や就職活動に悩みの方、ご相談ください。

👤 弁護士会による無料法律相談

要予約

15日(木)(予約日:8日(木))
場豊科交流学習センター「きぼう」学習室1
29日(木)(予約日:22日(木))
場穂高支所 大会議室

13:30～16:30 ※1人20分、定員8人
圃市民生活部 市民相談室(Tel.82-3131・Fax.82-6622)

※電話予約…予約日の9:00～12:00
※定員8人を超えた場合は抽選(先着順ではありません)
※係争中のもの、すでに弁護士に相談中の事項はお受けできません。

👤 消費生活相談

時 平日の9:00～16:00 ※電話相談可。

場圃消費生活センター(穂高支所1階)
(Tel.直通71-2100、携帯090-5203-2011、代表82-3131・Fax.82-6622)
消費者ホットライン(Tel.0570-064-370)(ゼロ・コー・ナ・ゼロ 守りあ・みんな)

👤 介護相談

時 平日の8:30～17:00

場圃北部地域包括支援センター(穂高健康支援センター内)
(Tel.81-0760・Fax.81-0703)

場圃東部地域包括支援センター(豊科支所内)
(Tel.72-9986・Fax.72-8340)

場圃南部地域包括支援センター(三郷支所内)
(Tel.77-4007・Fax.77-4087)

👤 子ども・母子家庭・女性の相談

要予約

平日 時 8:30～17:00
場圃子ども支援課児童係(Tel.81-0727・Fax.81-0703)

👤 母乳・育児相談

※母乳相談は 要予約 時 9:30～11:00

8・22日(木) 場圃三郷保健センター(Tel.77-9111・Fax.77-9113)

13・27日(火) 場圃堀金保健センター(Tel.73-5770・Fax.73-5775)

14・28日(水) 場圃豊科保健センター(Tel.72-9970・Fax.72-9044)

15日(木) 場圃穂高保健センター(Tel.81-0711・Fax.81-0703)

20日(火) 場圃明科保健センター(Tel.81-2251・Fax.81-2943)

※保健師・助産師・管理栄養士・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。
※児童館の育児相談については、左ページをご覧ください。

2014年

本年、「広報あづみの」の紙面で取り上げた話題の一部を写真で振り返ります。



市内で記録的豪雪

出来事
2月に記録的豪雪
14日～15日にかけて、関東甲信地方を中心に記録的豪雪。市内の農業用ビニールハウスなどに甚大な被害。松本市の観測地点は24時間降雪量として過去最高の42センチを記録
市制施行10周年に向けて
来年の市制施行10周年を控え、各記念事業の準備が進む



ふるさと観光大使に新宿中村屋

16日 1月 第3回安曇野検定一般の部に過去最多148人受検
14日 2月 関東甲信地方を中心に記録的豪雪（～15日）。都市建設部に大雪対策本部設置
29日 3月 豊科郷土博物館改修工事完了
1日 4月 総合支所を支所に、新本庁舎開庁に向け機構改革
10日 ふるさと観光大使に、新宿中村屋を任命。企業の大使任命は初（穂



高家スポーツ広場が完成

26日 高出身相馬愛蔵が創業者（名誉市民・高橋節郎さん生誕100年、企画展開催（～6月1日））
28日 1000人SAKURAプロジェクトが始動。桜の名所光城山の再生を目指す
28日 5月 市制施行10周年に向けて「市歌制定委員会」を設置。市歌を募集（7月～9月）



三郷南部保育園が移転新築

1日 6月 市公式ツイッター正式運用開始
18日 信州安曇野あやめまつりが30回の節目（～30日）
18日 幻の「アカハネバッタ」の標本など安曇野教育会収蔵資料が市に寄贈
28日 高家スポーツ広場が完成
30日 市消防団サポートプロジェクト始まる
1日 7月 市内で交通死亡事故が多発。「非常事態」を宣言
2日 名誉市民・田淵行男さん自宅跡地



市消防団第4分団が県大会出場

4日 三郷南部保育園が移転新築完成
市制施行10周年記念事業市民会議を設置。市民提案事業を募集（7月～9月）
27日 市消防団第4分団が小型ポンプ操法の部で県大会出場
27日 信州山の日制定を記念し、記念登山など行われる



江戸川区との友好都市交流が40周年

3日 8月 東京都江戸川区との友好都市交流が40周年。同区で記念式典開催
17日 豊科北中学校陸上部、全中陸上競技・女子100メートル×4リレーで県勢最高記録の準優勝（～20日）
7日 9月 市総合防災訓練で初の一斉参加型訓練「シェイクアウト訓練」実施
27日 明科支所・明科公民館オープン1周年記念イベント開催
30日 県内市町村初となる「市歯科口腔保健条例」を施行



豊科北中が全国2位

1日 10月 市青少年センターを教育委員会内に設置
12日 安曇野ハーフマラソンプレ大会・信州安曇野ランニングフェスタ開催
14日 筑北地域を結ぶ、国道403号新



安曇野ランニングフェスタ開催

18日 矢越トンネルが着工
アジアパラ競技大会・車イス陸上競技に樋口政幸選手（豊科）が出場。5000円で銅メダル（～24日）
22日 豊科公民館耐震補強・大規模改修工事始まる
30日 豊科南中学校が開校30周年記念式典開催
31日 豊科北中学校が開校30周年記念式典開催



松本山雅FCがJ1昇格を報告

2日 11月 堀金一周駅伝が50回の節目
25日 サッカーJ2松本山雅FCがJ1昇格。堀金公民館でホームタウン報告会開催
3日 12月 新本庁舎完成を記念し、庁舎脇で中学生が記念植樹



新本庁舎で中学生が記念植樹

2015年（平成27年）



来年は市制施行10周年、5月には新本庁舎が開庁します。どんな1年になるでしょうか？

キーワードは

「さわやかな朝」

安曇野らしい

ロゴマーク募集

雄大な北アルプスの裾野に広がり、清らかな水と緑豊かな自然にはぐくまれた私たちのまち安曇野市は、来年、市制施行10周年を迎えます。

市の特色や個性、安曇野らしさをアピールし、多くの皆様に親しみを持ってもらえるような「ロゴマーク」を募集します。

募集内容

安曇野市のイメージを市の内外へ伝える「ロゴマーク」。安曇野のさわやかな朝のイメージで、安曇野の山岳、田園風景、清らかな水等「安曇野らしさ」を表現してください。

賞金

最優秀賞 1点(賞金5万円) 優秀賞 5点(賞金1万円)

応募資格

市内在住または通勤、通学している人。および市と関わりのある企業、団体、学校などに所属するなど広く安曇野市と関わりのある人から募集します。プロ・アマチュアを問いません。

応募方法

応募作品に下記事項を記入した書類を添えて、郵送、持参もしくは電子メールで応募してください。詳細は募集要項をご覧ください。

郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、職業(学校名、学年)、作品の説明(意味や想い等)

募集要項

観光交流促進課、本庁舎総務管理課・各支所地域課窓口に備えてあります。また、市ホームページや郵送請求でも入手できます。

申し込み・問い合わせ

穂高支所内観光交流促進課ブランド推進担当
(TEL82・3131(代) FAX82・6622)

締切り

1月26日(月)

編集後記

◆27年は、市制施行10周年を記念して、ハーフマラソン本大会が行われます。力試しも兼ねて、元旦はマラソンでさわやかな汗を流しませんか。(17ページ) ㉓
◆今回の取材を通じ、生涯「健口」の大切さを実感しました。甘いもの好きの我が家も家族で取り組みたいと思います。 ㉔
◆流行語大賞の候補となった「J婚」。防衛省が編集協力する雑誌に自衛隊員の結婚活動が掲載されたことが、きっかけでブームになったそうです。来年は本紙でも婚活企画を！やはり難しいかな? ㉕
◆近年、話題になっているウオーキング。取材先で「コツ」を教えていただきました。元々姿勢が悪い私。美しく歩けるよう練習中です。 ㉖

2014.12.1現在 ()内は対前月比	
人口	98,695人(-48)
男	47,863人(-7)
女	50,832人(-41)
世帯	38,190世帯(+9)

広報 あづみの

発行日 平成26年12月17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

印刷 (有)安曇印刷 印刷経費1部26円

次回発行...お知らせ版 1月7日(水)

古紙配合率80%
再生紙を使用しています。



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