

contents

新本庁舎しゅん工式.....	2
安曇野市成人式.....	4
特集 中学生議会.....	6
信州安曇野ハーフマラソン参加者募集.....	10
市政トピックス.....	12
生涯学習・施設の催し.....	18
申告は正しくお早めに.....	30
協働のまちづくりフォーラム地域を考える研究集会.....	36

# 新本庁舎の完成を祝う

新本庁舎前で伝統行事・新田・成相両区の福俵曳き  
(1月12日)





## 市の一体感づくりを市民の皆さんと共に進めていきます

市長 宮澤宗弘

市制施行10周年を迎えた記念すべき年に市民の皆さんが集う、まちづくりの拠点、新本庁舎がよいよ完成します。建設にあたりこれまでご尽力、ご協力をいただいた多くの皆さんに心より感謝申し上げます。

新本庁舎の完成により、これまで市内9カ所に分散していた本庁機能が集約されます。より効率的な行政運営を進めるとともに、市民サービスの向上に職員一丸となって取り組んでまいります。

5月7日の開庁後は、多くの市民の皆さんが訪れ、より市の一体感が醸成され、市のまちづくりを皆さんと共に進めてまいります。

## 業務開始予定

### 新本庁舎の業務開始は5月7日（木）

新本庁舎各フロアの窓口などの詳細や、業務開始後の各支所でできる手続きなどは、今後発行の広報あづみのお知らせします。

### 内覧会開催

市民の皆さんを対象に内覧会を開催します。申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

●日時 2月7日（土）、8日（日）、14日（土）、15日（日）、21日（土）、22日（日）（1日3回開催します。）

第1回 午前11時集合～正午

第2回 午後1時集合～2時

第3回 午後2時集合～3時

●集合場所 新本庁舎東玄関（豊科近代美術館西）

※新本庁舎敷地内駐車場をご利用ください。

●本庁舎内庁舎建設推進課

TEL71・2000(代) FAX71・5000

3 広報あづみの 2015.1.21



## 市民が集う憩いの空間

市民が集う、憩いの場として、庁舎とその周辺に閉庁時にも利用できる開放スペースや散策路を設置しています。

写真 4階眺望デッキ（上）4階パノラマラウンジ（左下）、4階大会議室（右下）



## ぬくもりのある庁舎

庁舎の内部には県産カラマツ材や、市内産のヒノキを使用し、温かみのある建物になっています。

写真 外壁（左上）、4階階段部分（右上）、庁舎内壁（右下）



## トピックス 新本庁舎で伝統の福俵曳き



福俵を曳く成相区の若衆

市無形民俗文化財指定の「福俵曳き」が1月12日、新本庁舎敷地内で行われました。この行事は、地区内の慶事があった家や事業所に、福が訪れるよう福俵を納めるものです。

本年は新本庁舎の完成を記念し、地元の新田区と隣の成相区が合同で行い、2つの俵が納められました。

# 市役所新本庁舎

## 1月22日（木）にしゅん工式

平成25年3月から工事を始めた新本庁舎が、いよいよ完成し1月22日、しゅん工式が行われます。今月号では、新本庁舎の内部などを写真で紹介します。



友好都市・神奈川県真鶴町から寄贈された貴重な本小松石を使った銘板石（東正面口前）

## 質実剛健で、市民に喜ばれ、次世代へ引き継がれる市庁舎

安曇野の景観に融合し、ユニバーサルデザインを取り入れています。また、市民の皆さんがよく利用する窓口を1階に集約し利便性を高めています。

建物は、地震等の災害に備え免震構造を採用し、自然採光や自然換気、太陽光発電など自然エネルギーを積極的に活用して環境や経済性にも配慮しています。

写真 東側より見た新本庁舎全景（上）、東西に2カ所ある吹き抜け（右下）、1階窓口（左中）、1階相談室入口（左下）



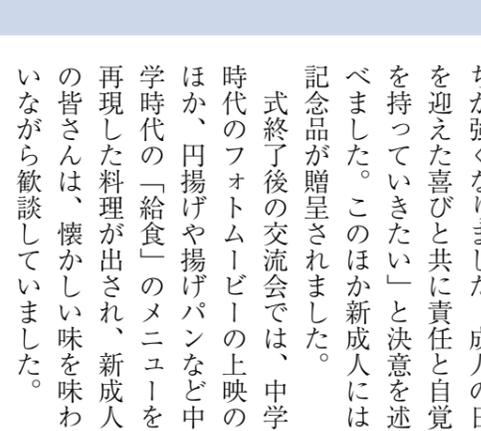
安曇野市成人式が1月11日、安曇野スイス村サンモリツツ(豊科南穂高)で開かれました。本年度、市内では1155人(男性563人、女性592人)が新成人となり、式典には843人が出席しました。会場には、晴れ着姿の新成人が集まり、友人や恩師との再会を喜んだり、記念撮影をしたりしました。

式典では、宮澤市長が「世界で活躍し、また、地域では仲間との絆を大切に積極的にまちづくりに参加してほしい」とあいさつ。その後、新成人を代表して穂高西中出身の笠井花さん(大阪府)が「進学で安曇野を離れ、よりふるさとを思う気持ちが強くなりました。成人の日を迎えた喜びと共に責任と自覚を持っていきたい」と決意を述べました。このほか新成人には記念品が贈呈されました。

式終了後の交流会では、中学時代のフォトムービーの上映のほか、円揚げや揚げパンなど中学時代の「給食」のメニューを再現した料理が出され、新成人の皆さんは、懐かしい味を味わいながら歓談していました。



1 あいさつをする宮澤市長 2 厳肅な雰囲気の中、式典が行われた 3 新成人代表・笠井さんのあいさつ 4 真剣なまなざしで話を聞く新成人の皆さん 5 クラスごとに恩師との記念撮影 6 旧友との再会を喜ぶ 7 交流会で当時の給食メニューを味わう 8 卒業アルバムを使ったフォトムービー 9 会場前で歓談する皆さん



とば はじめ  
鳥羽 元さん  
(副実行委員長・穂高西中卒)

①社会人として自覚を持ち、社会に貢献する人間になりたい。②いろいろ迷惑もかけたけど、ここまで育ててくれてありがとう!③雄大な自然と、澄んだ空気の美しいまち④訪れた人が「また来たい」と思えるような美しいまちになってほしい。



こばやし けんたろう  
小林 健太郎さん  
(豊科北中卒)

①自分を高める努力を怠らないようにしたい。②感謝は尽きません。今後は、親を支えるよう努力したい。③自然を残しつつ、住みやすい風土。④自然と街並みを保ち、何度も訪れたいようなまちになってほしい。

うすい たくや  
白井 拓哉さん  
(堀金中卒)

①自分の夢を実現する強い意志を持ち歩きたい。②苦勞や心配をかけ、感謝の気持ちでいっぱいです。期待に応えたい。③田舎ならではの良さと、四季を楽しめ、みんなが健康であること。④帰った時にホッとできるまちであってほしい。



かさい はな  
笠井 花さん  
(実行委員長・穂高西中卒)

①社会の一員として常に向上心を持ち続けたい。②親元を離れて2年、親のありがた味を感じています。③自然豊かで、暮らしやすい、温かいまち。④自然豊かで、活力あふれるまちになってほしいです。

## 新成人に聞く!

式の企画・運営に携わった実行委員会(16人)の代表者に話を聞きました。  
(質問項目)

- ① 新成人となつての決意
- ② 親への感謝の言葉
- ③ 安曇野らしさとは
- ④ 安曇野市は今後、どんなまちになってほしいですか



あかはね なつみ  
赤羽 夏美さん  
(副実行委員長・明科中卒)

①社会の一員として人の役に立ちたい。②今まで温かく見守り育ててくれてありがとう。③自然が豊かで水がきれいなところ。④市民みんなに優しいまちになってほしい。



あかはね ゆきこ  
赤羽 由紀子さん  
(三郷中卒)

①将来は安曇野に戻り地域の人の役に立ちたい。②素直にありがとう。③豊かな自然や山の景色、農産物。④人と人が助け合えるまちになってほしい。



抱負を記した付せん

本年度のテーマは「輝」。安曇野の夜空に輝く無数の星のように、一人ひとりがそれぞれの道で生き生きと輝くことで、新成人として社会を照らす希望の光になろうという決意を表しています。「自分たちの思いを一文字に込めた」と副実行委員長で提案者の赤羽夏美さんは話してくれました。

会場では、企画の一つとして星型の付せんに新成人がそれぞれの抱負を書いてパネルに貼り付け、星々が輝く夜空を製作。人生の大きな節目に誓いを新たにしました。

# 中学生が市政へ提言

市では、未来を担う若い世代の皆さんの考え方を市政に反映させていくため、中学生議会を開催しました。今月号では、若い視点で考えた将来のまちづくりへの提言についてお伝えします。



中学生議会を終えて宮澤市長や市の幹部職員と記念撮影（上）あいさつをする宮澤市長（右下）議事進行する議長宮澤さん（中下）一人ずつ質問・提案をしました（左下）

## 若い世代のアイデアを協働のまちづくりに生かす

市では11月24日、堀金支所内の市議会議場で「中学生議会」を開催しました。

この取り組みは、市の将来を担う中学生の素直な目線からの斬新な発想やアイデアを市政に反映させ、協働のまちづくりの推進に生かすことを目的にしています。

当日は、保護者や市民の皆さん、報道機関が傍聴する中、市内7中学校の2年生28人の生徒の皆さんが宮澤市長や市の幹部職員に質問や提言をしました。

## 学習会で私たちのまちについて学ぶ

「中学生議会」の開催にあたり、市政全般を学ぶ学習会を5月から全3回の日程で行いました。中学生は5つのグループに分かれ、市の仕事や市が抱える課題についての市の担当者から説明を受けました。また、議会を進行する議長には宮澤史織さん（豊科南中）、副議長に松澤海飛くん（堀金中）が選ばれました。



市の様子や市の仕事の内容について担当者から説明を受けました。

## 「私があるいは「市民ができる」ことを提言

学習会を終えて、各グループでは学習成果を基に各自が質問する内容を分担し、当日の発言原稿をまとめました。発言は、学習した成果と今後の市政に対する建設的な意見を提言するようにし、協働を目的とすることから、市が行うべきことに合わせ、「私があるいは「市民が」できることも提言に盛り込みました。

なお、議会当日の議事録はホームページにも掲載しています。  
 岡穂高支所内地域づくり課  
 (☎82・3131代 ☎82・6622)

# 私たちの提案

## ①福祉グループ

福祉や介護保険などについて学習し、次の項目について質問や提言をしました。

- ①高齢者福祉 ②保育 ③食習慣 ④生活習慣病

### 私たちの意見・提案

健康長寿のまちづくりに向け、高齢者が生きがいを感じ、子どもたちと交流できる施設を5地域に造ったり、若いころから生活習慣病予防について学ぶ機会を設けたりしてはどうでしょうか。また、保育士を増やし子育てしやすい環境づくりも提案します。

私たちも高齢者との交流や生活習慣病予防、保育園に関心を持つてもらおうと呼び掛けなどをします。

### 市からの回答

健康長寿のまちづくりの実現に向け、高齢者の生きがいづくりのひとつとして、地区公民館や児童館などの事業を通じ、子どもと交流する機会を増やしていきます。また、若い世代からの生活習慣病

対策に取り組み、食生活改善推進協議会、健康づくり推進員会などの活動を通じ、地域全体でよい生活習慣や食習慣について理解する機会づくりにも取り組めます。

保育などの子育てについては、来年度から始まる「子ども子育て支援制度」に向け、総合的な子育て支援策の中で、第3子以降の保

## ②安全・安心グループ

- リーダー  
 やまぎし だいき  
**山岸大希くん**（豊科北中）  
 とみなが き  
**富永みず希さん**（穂高西中）  
 あかはね ななみ  
**赤羽菜々実さん**（三郷中）  
 まつざわ かいと  
**松澤海飛くん**（堀金中）  
 たかいと うま  
**高井登磨くん**（堀金中）



育料軽減や保育士の確保に取り組んでいきます。

## ②安全・安心グループ

身近な道路や景観について学習し、次の項目について質問や提言をしました。

- ①交通安全 ②特定外来生物 ③景観 ④道路・除雪 ⑤グリーンベルトの安全性

### 私たちの意見・提案

交通事故防止に向け、夜光反射材の普及や歩道整備などを進めるほか、通学路については、グリーンベルトの整備と併せて子どもたちに交通安全についてもっと呼び掛けてはどうでしょうか。

また、市民が安曇野の景観保全や特定外来生物の駆除への理解を深めるため、冊子・ポスター等による啓発活動を積極的に行うことも提案します。私たちも地域で家の周りの除雪など、できることを率先して行います。

### 市からの回答

市民の皆さんが自らの安全を自分で守ることができるよう、警察など関係機関と協力してグリーンベルトなどの交通安全対策に取り

戦や、公民館を活用した高齢者の体力づくり教室を開催したりしてはどうでしょうか。サークル活動を通じて大人や子ども、地域住民同士のコミュニケーションの場をつくることも大切だと考えます。

学校では、教員数を増やせばもつと一人ひとりに教育が行き届いたまちになると思います。また、給食センターを集約し、効率化した方がよいと思います。自分たちも給食をきれいに食べ、無駄をなくしたいと思います。

**市からの回答**

安曇野の文化を知ってもらっため、小中学生向けのガイドマップなどの配布を考えます。若者向けの公民館講座のアイデアがあれば、ぜひ公民館長へ提案してください。また、高齢者の体力維持や健康増進の機会を充実させ、コミュニケーションの場づくりを担うジュニアリーダーの育成や子ども会育成会の支援にも取り組んでいきます。教員増は、財政面から難しいところもありますが、特色ある教育のために市が県と別に雇用している教職員数は他の市町村に比べて少なくはありません。給食センターの集約については、セン



**③産業グループ**

リーダー  
横山 瑛津さん (穂高西中)  
上野 あずみさん (豊科北中)  
小林 叶音さん (豊科北中)  
山本 泰斗くん (穂高東中)  
赤沼 龍之介くん (穂高西中)

なかはやしかえで  
中林 楓さん (三郷中)  
代理  
いしだももこ  
石田 桃子さん (豊科北中)  
さかぐちあい  
坂口 愛さん (豊科北中)  
※上野さん、小林さん当日欠席のため

組みます。特定外来生物については、市内全区に呼び掛け、一斉駆除を行っています。今後も継続し根絶に向け取り組んでいきます。

景観保全については、学校と協力し、環境と景観について学べるよう、小中学生向けの冊子を作成したり、除雪については、除雪マップなどを作成したりして市民の皆さんに向け、情報を発信していきます。

**③産業グループ**

市の産業について学び、次の項目について質問や提言をしました。

①観光振興 ②商店街の活性化 ③地下水保全 ④里山保全

**私たちの意見・提案**

観光や産業の活性化へ私たち市民一人ひとりが観光客にあいさつを心掛けることや、安曇野を宣伝することで、市の知名度向上、来訪者増につながると考えます。また、滞在型観光に自転車を活用し市内にモデルコースを設置することや、商店街活性化に空き店舗を活用し、若い年代の新規出店者への支援を行ってはどうかでしょうか。地下水の減少については、昔の



**⑤まちづくりグループ**

リーダー  
かさいはるとし  
笠井 悠智くん (明科中)  
はたけやまいせい  
島山 大成くん (豊科南中)  
たかやまりりょうい  
高山 竜詠くん (穂高東中)  
なかざわひなた  
中沢 日暖さん (穂高東中)  
とくたけたくま  
徳武 拓磨くん (明科中)

**⑤まちづくりグループ**

市の財政やまちづくり、生活環境について学び、次の項目について質問や提言をしました。

①ごみのポイ捨て ②環境 ③男女共同参画 ④議会広報

**私たちの意見・提案**

市内からゴミのポイ捨てを無くすため、ポスターによる啓発やゴミ箱の設置、清掃活動を表彰してはどうでしょうか。私たちも、できる場所から自主的にゴミ拾いや草刈りを分担して定期的に活動します。市からは、市民が主体的に活動するよう促してもらえればと思います。

また、男女共同参画や市議会への市民の関心が高いとは言えませんが、広報活動の充実を提案します。

**市からの回答**

不法投棄防止のためパトロールを行っているほか、年2回の市内一斉清掃日で市民総参加に取り組み、市民の意識向上に努めています。特に若い皆さんの参加が、周りの人に影響を与え、より意識向上につながると考えます。

男女共同参画については、市と市民のつなぎ役である男女共同参画コミュニケーションの皆さんが中心となり、本年度初めて広報紙の作成に取り組んでいます。また、議会を知ってもらうため、子ども向けの議会ホームページの研究などを進め、分かりやすい議会広報に取り組みしていきます。

**④教育グループ**

リーダー  
たかだこうせい  
高田 康生くん (豊科南中)  
みやざわしおり  
宮澤 史織さん (豊科南中)  
おさわちなつ  
小澤 千夏さん (堀金中)  
うちかわ  
内川 あずみさん (堀金中)  
たけうちゆうな  
竹内 結菜さん (明科中)  
まるやまはるひ  
丸山 遥陽さん (明科中)

水路に戻し、水の地下浸透を促します。水路の保全を行う団体へは支援することで将来への地下水保全につながると思います。また、里山の保全では市民が身近に感じよう里山や緑に親しむイベントを増やすことを提案します。

**市からの回答**

観光振興については、国内外から訪れてもらえる観光地を目指して、フェイスブックなども使った多様な情報発信や自転車の活用など、市民や関係する事業者の皆さんと一緒に「おもてなし」の気持ちを大切に、観光客の受け入れ体制を充実していきます。

商店街の活性化については、歩道や街路灯などの商店街周辺整備や空き店舗活用にも助成を行っています。今後も大型店にはない個性を生かした商店街づくりや、若者の起業への支援を検討していきます。

また、地下水や里山の保全についてはそれぞれ計画を策定し、取り組んでいきます。

**④教育グループ**

私たちが通う学校のことや、市の歴史、文化などについて学び、次の項目について質問や提言をしました。

①給食センター ②文化振興 ③公民館 ④健康長寿 ⑤コミュニケーション ⑥学校教育

**私たちの意見・提案**

安曇野の文化を知るため、子ども向けに文化施設の広報をしたり、若者対象にスポーツ試合の観

■インタビュー interview

**議会を終えて (11月24日)**  
自分ができていることをしていききたい



みやざわしおり  
議長 宮澤 史織さん (豊科南中)

生徒会活動の中心になる3年生を前によい経験ができました。また、大人になった時どんなまちになるのか、知ることができました。市が活性化するように自分のことをしていききたいです。

**学習会を終えて (8月2日)**  
将来のまちづくりに生かしたい



まちづくりグループリーダー  
かさいはるとし  
笠井 悠智くん (明科中)

学習会では、ゴミ問題など市が抱える課題を学ぶことができました。議会当日は将来のまちづくりに生かしていきたいことを提案したいと思います。

# 安曇野の人と自然の魅力を発信

安曇野市制施行 10 周年記念

## 第1回信州安曇野ハーフマラソン

安曇野市制施行 10 周年を記念し、「第1回信州安曇野ハーフマラソン」を6月7日に開催します。昨年10月12日のプレ大会では、約1,000人のランナーの皆さんが、秋晴れの安曇野を楽しみながら駆け抜けました。本大会では、さらに多くのランナーが初夏の安曇野に集まります。「安曇野 FUN RUN ~人と自然で安曇野流おもてなし~」をコンセプトに、安曇野の自然や温かい人々の魅力を発信していきます。安曇野らしい大会を作り上げるため、ランナーとして、またボランティアに大勢の市民の皆さんの参加と協力をお願いします。

### 募 集

#### ①ランナー

- 参加資格 18歳以上（大会当日）
- 参加料 5,000円（税込）
- 申込期間 1月17日（土）午前10時から3月27日（金）まで  
※先着順、定員になり次第締め切ります。
- 申し込み 次の方法でお申し込みください。詳細は、大会公式ホームページ <http://azumino-marathon.com/> かまたは募集要項（市役所各支所で入手可能）をご覧ください。
  - ①ランネット（インターネット）
  - ②スポーツエントリー（インターネット・電話・ファクス等）
  - ③郵便振替用紙（募集要項に添付）

#### ②運営ボランティア

- 活動内容 大会当日の「コース沿道整理」、「ランナーへの給水（会場またはコース上）」、「フィニッシュ後のランナーサービス」、「手荷物預かり」等
- 申込条件 大会当日中学生以上で、日本語以外を母国語とする人は日本語の日常会話が可能であること。その他主催者が定める参加の注意事項を遵守できること。
- 募集期間 2月2日（月）から4月30日（木）まで
- その他 主催者においてボランティア保険に加入します。参加記念品を支給（食事・交通費は自己負担）
- 申し込み 市ホームページまたは各支所備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、直接持参するか、郵送・ファクス・電子メールでお送りください。
- 送付先 〒399-8303 安曇野市穂高6658番地 市役所穂高支所内観光交流促進課  
信州安曇野ハーフマラソン実行委員会事務局  
☎82・6622 ✉kankokoryu@city.azumino.nagano.jp

#### ●問い合わせ

信州安曇野ハーフマラソン実行委員会事務局（市役所穂高支所内観光交流促進課）☎72・2239

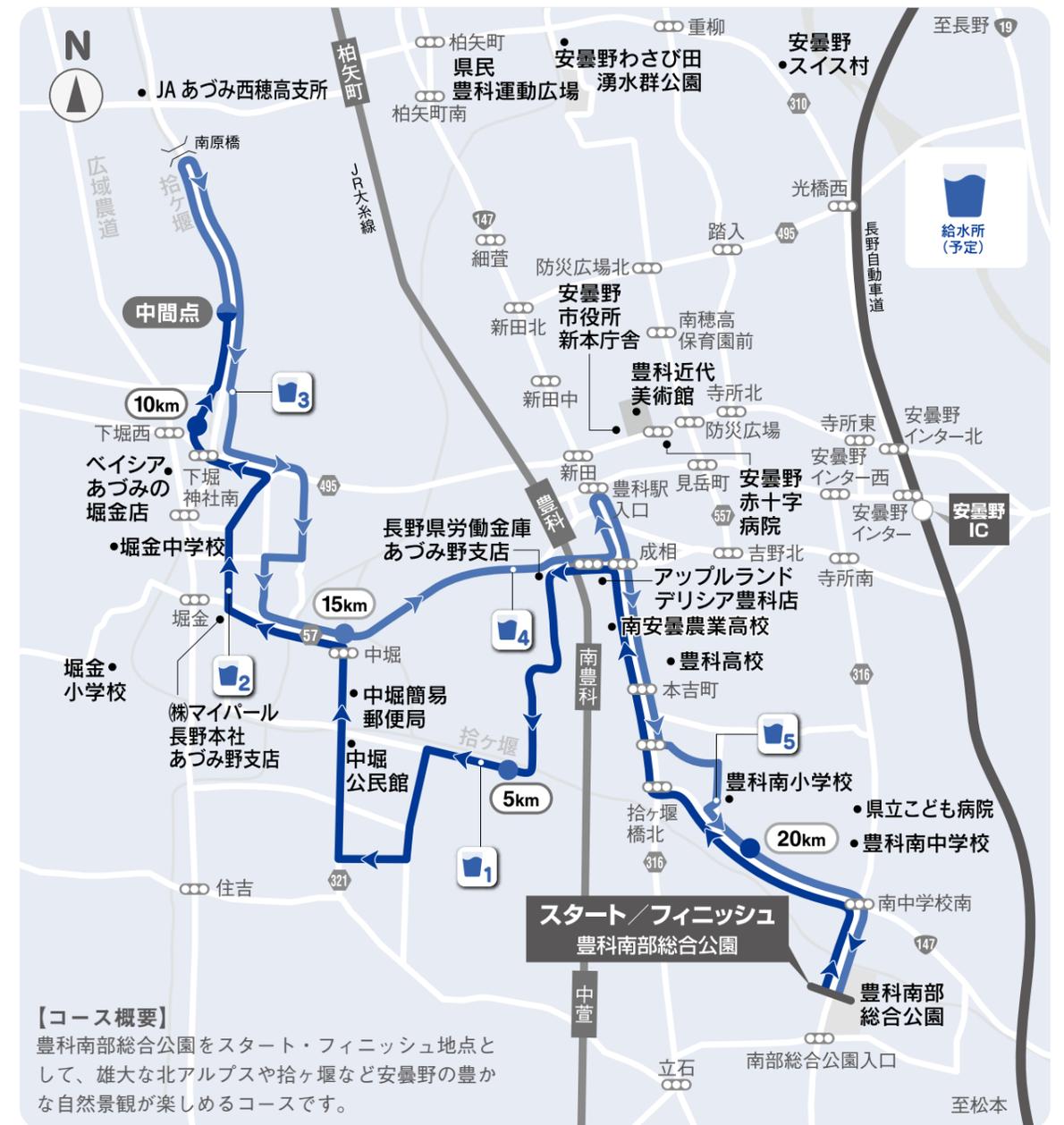
## 大会概要

開催日

6月7日（日）

- 時間・場所 【スタート】 午前9時 【制限時間】 3時間
- 会場 豊科南部総合公園（スタート・フィニッシュ）
- 種目 ハーフマラソン（21.0975km） ●定員 5,000人

### コース図



## ■市功労表彰・新年祝賀会を開催



前列左から布山直利さん、會田幸男さん、宮下豊光さん、宮澤市長、宮下議長、安曇野本多通信工業(株) (総務チーム・関勝之さん)、日本エフディ(株) (代表取締役社長・金森真一さん)、平林副議長  
後列左から村上副市長、青嶋愛子さん、岸野圭作さん、(株)まるたか (代表取締役社長・高橋秀生さん)、フジゲン(株) (代表取締役社長・上條啓水さん)、野口繁さん、關靖典さん、橋渡教育長

平成26年度安曇野市功労表彰式と新年祝賀会を1月5日、安曇野スイス村サンモリッツ(豊科南穂高)で行いました。

### 功労表彰式

功労表彰式では7人・5企業に宮澤市長から表彰状などが贈られました。受賞者は次の皆さんです。

#### 〔表彰状〕 宮下豊光さん(明科七貴)

13年間にわたり、選挙管理委員として選挙の適正な執行管理と明るい選挙の推進に貢献されました。

#### 會田幸男さん(穂高有明)

43年間にわたり、スポーツ推進委員として活躍され、地域のスポーツ振興に貢献されました。

#### 布山直利さん(三郷明盛)

24年間にわたり、スポーツ推進委員として活躍され、地域のスポーツ振興に貢献されました。

#### 青嶋愛子さん(堀金三田)

19年間にわたり、スポーツ推進委員として活躍され、地域のスポーツ振興に貢献されました。

#### 野口繁さん(明科南陸郷)

21年間にわたり消防業務に従事され、市消防団部長として、消防団活動に貢献されました。

#### 關靖典さん(穂高)

20年間にわたり消防業務に従事され、市消防団部長として、消防団活動に貢献されました。

#### 安曇野本多通信工業株式会社(三郷温)

#### 株式会社小宮山製菓(穂高)

#### 日本エフディ株式会社(豊科)

#### 株式会社まるたか(豊科南穂高)

#### フジゲン株式会社(松本市)

長年にわたり、社会就労センターとの取引を通して利用者の工賃向上に寄与され、社会福祉の増進に貢献しています。  
※株式会社小宮山製菓へは後日伝達

## 市政トピックス

### 〔感謝状〕

#### 岸野圭作さん(三郷温)

美術館充実のため自身の貴重な作品を68点寄贈され、教育文化の向上に寄与されました。

### 伊藤ラン子さん(豊科)

地域福祉事業の重要性を重んじられ、高齢者福祉の充実に資するため多額の金員を寄附されました。(昨年9月に感謝状を贈呈しました)

### 善如寺精一さん(高崎市)

市功労者表彰当日の他、次の皆さんに感謝状を贈呈しました。  
安曇野ふるさと寄附の趣旨を理解され、活力あるまちづくりに資するため多額の金員を寄附されました。(昨年4月に感謝状を贈呈しました)



表彰状を読み上げる宮澤市長

### 新年祝賀会

功労表彰式終了後、同会場で行った新年祝賀会を開催しました。国会議員や県・市議会議員、区長、地区公民館長など約280人の皆さんが出席し新しい年を祝いました。宮澤市長はあいさつで「市制施行10周年の節目を迎え、今後も現場主義を貫き、市民の皆さんと力を合わせてまちづくりを進めていきます」と決意を述べました。



新年を祝い万歳をする市区長会・田村会長

## 表敬訪問

## 世界や全国で活躍 安曇野の子どもたち

国際大会、全国大会等に出場、または出場を前に宮澤市長を表敬訪問した皆さんを紹介いたします。(敬称略)

平成26年12月17日

JOCジュニアオリンピックカップ  
第28回全国都道府県対抗中学バレーボール大会(大阪市)  
山田広大(穂高西中) 宮川郁真(三郷中)



平成26年12月24日

第23回東アジアホープス卓球大会・団体準優勝(大阪市)  
手塚峻馬(豊科南小)



平成26年12月24日

第94回全国高等学校ラグビーフットボール大会(東大阪市)  
野畑幸世 平林陸(岡谷工高)



## ■行財政改革推進に向け 委員会が答申

市行政改革推進委員会（降旗富雄会長）は12月25日、8月に諮問を受けた第3次行財政改革大綱の策定について検討結果をまとめ、宮澤市長に答申しました。

今回の答申では、少子高齢・人口減少時代が到来し、30年・50年先を見据えた上で発展・持続可能なまちづくりについて提言しています。

具体的な内容として、まちづくりについては、人口減少社会を迎え、定住促進や自主財源の確保など戦略的な公共経営を求めています。市の内部改革については、健全財政の維持と併せ、不要な公共施設の廃止等による維持費等の削減や、新本庁舎へ機能の集約後を見据えた職員の資質向上や意識改革などを求めています。また、市民との協働

推進に向け、区の活動充実や加入促進、自治基本条例の制定なども提案しています。

宮澤市長は「市制施行10周年を迎え、より結果が求められる。職員一丸となって取り組みたい」と話しました。

市では答申を受け、本年3月までに第3次行財政改革大綱（平成27～31年度）を策定する予定です。



答申内容を説明する降旗会長（中央）

## ■市の入札制度改革へ 検討委員会が提言書提出

市入札制度改革検討委員会（笠井明会長）は12月25日、市の入札制度改革への提言書を宮澤市長に提出しました。

市の建設工事の入札で、市の予定価格を上回る入札不落や応札者がいない入札不調が続いたり、市職員による入札情報漏えい事件が起きたりしたことから、市が委員会に、新たな入札制度について検討を求めたもの



宮澤市長に提言書を手渡す笠井会長（左）

です。

具体的な内容として、不落・不調を防ぐため、入札しやすいよう、工事発注時期の平準化を図る調整部署を設けることや資材等の最新の市場価格を設計の積算単価に反映することなどを提案しています。また、談合防止に向け、職員教育など積極的に行うよう求めています。

提言を受け、宮澤市長は「不

落・不調で事業が遅れ、市民サービス低下にならないよう、解消に向け提言を生かしていきたい」と話しました。

市では、提言内容を基に、来年度以降、入札制度改革を進めていきます。

## ■住み良い安曇野を目指して 人権のつどい開催

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7日、「人権のつどい講演会」を堀金総合体育館サブアリーナで開催しました。

当日は、約210人が参加。第1部の講演会では、市民大学講座特別編としてテレビなどで活躍する宮川俊二さんが「キャスターから見た人権」と題して講演しました。

宮川さんは、過剰報道や特殊詐欺を事例に権利侵害について説明。互いを思いやる感覚について「身近な家族や地域の結びつきの中から養っていきましよう」と会場に呼び掛けました。

また、第2部では、花を育てることを通じ思いやりの心を育てる「人権の花」運動について、穂高西小と明南小の皆さんによる活動発表や、全国中学生人権



作文コンテスト入賞者に賞状が手渡された

作文コンテストの安曇野地区入賞者の表彰式が行われました。このうち表彰式では、受賞者11人を代表して林里音さん（穂高東中3年）と今野凌佑さん（豊科南中3年）が転校生や友人との関わりを通して感じたことをまとめた作文を発表し、人権の大切さを訴えました。

## ■市内初のラウンドアバウト交差点 工事現場説明会開催

市が整備を進めるラウンドアバウト交差点（信号機のない円形交差点）の工事現場説明会を12月14日、豊科地域本村区と堀金地域中堀区の境にある変則5差路の交差点で行いました。

この説明会は、ラウンドアバウト交差点の概要や通行方法などを市民の皆さんに知ってもらおうと開催したもので、当日は、市民など約30人が参加しま

した。

ラウンドアバウト交差点は、交差点内の環状道路を進入した車両が時計回りに進むことで、渋滞緩和や事故防止に役立つとされ、県内で5カ所目、市内では初めて整備されます。

今回の整備により、堀金地域と豊科地域間のアクセス向上や、近接するJR大糸線南豊科駅利用者の利便性向上などへの

効果が期待されます。

参加した高野慎一さん（穂高有明）は「全国的に珍しい交差点と聞きました。完成後は、市の町並みの目印のひとつになるといいですね」と話しました。

市では、工事完了前に再度、現場説明会を行う予定です。詳細は今後発行の広報あづみのなどでお知らせします。



交差点の概要を参加者に説明する様子



## まばゆい光のプレゼント

12/11 県立こども病院イルミネーション点灯式

市内でイルミネーションを行っている市民ボランティア・Azumino. 光のページェント実行委員会（小林一男委員長）では、入院している子どもたちにイルミネーションを楽しんでもらおうと、豊科の県立こども病院（原田順和院長）の中庭に飾り付けを行いました。

点灯式が12月11日に行われ、子どもたちや病院関係者が見守る中、点灯されると驚きの声が上がりました。入院している黒沢紘くん（4歳）は「ハートがキラキラしてとてもきれいです」と色とりどりに輝く光を喜んでいました。



## 安心して新年を迎えるために

12/25 市消防団年末警戒激励

市消防団（寺畑佳司団長）は、年末警戒を12月25日から30日まで行い、各分団が管轄管内を巡回し警戒にあたりました。初日の25日には、豊科ふれあいホール（豊科）で激励会が行われ、宮澤市長、消防・警察関係者が団員約220人を激励しました。宮澤市長は「市民が安心して新年を迎えられるよう警戒をお願いしたい」と団員を励ました。

## 出来たての味を親子で楽しむ

12/20 南穂高児童館お餅つき大会

親子対象の餅つき大会が12月20日、豊科南穂高の南穂高児童館で行われました。この日は30組の親子や地区の民生児童委員など約80人が参加。昔ながらのきねと臼を使い「ヨイショ」の掛け声に合わせて参加者は交代しながら餅つきをしました。

参加者は、つき上がった餅にゴマやきな粉をまぶし、味わいました。

参加した唐澤彩夏ちゃん（豊科）は「きねでお餅をつくのが楽しかったです。出来上がったお餅はとてもおいしいです」と話してくれました。



## 冬を彩る 美しき音色

12/21 みらいのクリスマスコンサート

穂高交流学习センター「みらい」のクリスマスコンサートが12月21日、同施設多目的交流ホールで開催されました。

この日は、昨年7月に行われた「第4回あづみの新進音楽家演奏会」で高い評価を得て選考された、県内出身の若手音楽家の皆さんが出演。「アメイジング・グレイス」「雪のふるまちを」など国内外の名曲が演奏されました。

母親と訪れた八子遥さん（松本市）は「ピアノの音色が好きで教室に通っています。今日はいろいろな曲が聴けてうれしいです」と話していました。

アンコールでは、出演者と一緒に約180人の観客が「ふるさと」を合唱。優しく温かな音色が会場を包み込んでいました。

### 【出演した皆さん（敬称略）】

ソプラノ独唱 山本知佳 ピアノ奏者 寺島美紀 ピアノ連弾 アンサンブル Le Risa “レ・リーサ”（中村倫子、金井美穂） グラスハーモニカ 関根康行



## 安曇野の旬の食材が満載

12/18 あづみの華御膳が完成

おいしい信州ふーど（風土）松本地域活動協議会（板花守夫会長）では、季節ごとの旬の安曇野の食材を使った弁当「あづみの華御膳」を開発し12月18日、市本庁舎で宮澤市長に報告しました。調味料以外はすべて安曇野産にこだわり、信州サーモンの手まり寿司や牧大根など地物野菜の漬物、ニジマスの円揚げなど9種類が入った弁当になっています。板花会長は「多くの人に楽しんでもらい、安曇野の食材の販路拡大にもつながれば」と期待を寄せました。この弁当は、12月28日から松本市内の百貨店で限定販売を始め、今後、市内でも販売する予定です。



## 山の魅力を全国へ発信

12/17 山岳観光推進実行委員会設立総会

県の「信州山の日」や国民の祝日「山の日」の制定に合わせ、市の山岳観光振興を一層進めて行こうと、「市山岳観光推進実行委員会」の設立総会が12月17日、穂高支所で開かれました。当日は、市内の山小屋経営者や観光関係者など約20人が出席。実行委員長に選ばれた赤沼健至さん（燕山荘社長）は「山岳と平地の垣根を越え、安曇野の魅力を発信したい」とあいさつしました。今後、同実行委員会では、首都圏などの登山愛好家へ向けた情報発信や登山と地元の宿泊施設、観光資源を組み合わせた旅行商品の開発などを行っていく予定です。

コオーディネーショントレーニング(COT)の参加者募集

生涯学習課 スポーツ推進担当  
TEL 62・4565 FAX 62・3525  
キッズ教室・体験会

「運動学習能力(学ぶ力)」を得ることを目的としたキッズ教室・体験会です。運動が苦手な子どもも楽しむことができます。

●日時 COTキッズ教室 2月14日・21日(土) 午前9時30分～約1時間  
COTキッズ体験会 2月28日(土) 午前9時30分～正午

●場所 堀金総合体育館 サブアリーナ

●対象 幼稚園保育園年長児・小学校2年生の児童

●内容 タオル等を使ったトレーニング

●服装 運動できる服装、室内運動靴

●持ち物 飲み物、筆記用具、トレーニング用タオル

●講師 COTキッズ教室 市COT実践研究会

●参加費 300円と保険料

●定員 25人(先着順)

COTを学ぶ会

●日時 2月28日(土) 午後1時30分～5時

●場所 堀金総合体育館

●対象 18歳以上で市内在住か、通勤しており、スポーツ指導や教育に関わっている人(教員・保育士・スポーツ少年団指導者等)、または興味や関心がある人

●服装 運動できる服装、室内運動靴

●講師 NPO法人日本コオーディネーショントレーニング協会 公認講師

●参加費 100円と保険料

●定員 30人(先着順)

【キッズ教室等・学ぶ会共通】  
●申し込み 1月23日(金)から29日(木)の間に、電話でお申し込みください。(午前8時30分～午後5時)

穂高公民館の催し

健康づくり講座「シナプソロジー」

●日時 2月13日、20日、27日、3月6日全4回、各金曜日

●場所 穂高会館 講堂

クラフトバンド手芸講座

●対象 市内在住の人

●講師 小林美穂さん

●受講料 1回200円

●持ち物 タオル、飲み物など

●定員 20人(先着順)

●申し込み 1月29日(木)から電話でお申し込みください。(午前9時～午後5時)

●日時 2月10日(火)、17日(火) 各回午前10時～正午

●場所 穂高会館 児童室

●対象 市内在住で2回とも出席できる人

●講師 丸山富子さん

●受講料 1回200円、材料費1800円(2回分)

●定員 15人(先着順)

●その他 持ち物など詳細は参加者に通知します。

●申し込み 1月30日(金)から電話でお申し込みください。(午前9時～午後5時)

安曇野高橋節郎記念美術館の催し

小林紀美子水墨画展「伝えたい風景」

●日時 2月4日(水)～15日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)

●休館日 2月9日(月)・12日(木)

●場所 南の蔵

●定員 無料

●申し込み 2月10日(火)までに電話でお申し込みください。

●日時 1月28日(水)～2月15日(日) 午前9時～午後5時

●会場 2階展示室

●入館料 大人100円

●休館日 2月2日(月)・9日(月)・12日(木)

●日時 2月23日(月)

●場所 南の蔵

●定員 無料

●申し込み 2月10日(火)までに電話でお申し込みください。



展示作品・森羅

豊科郷土博物館の催し

博物館講座 安曇野歴史散歩

●日時 2月11日(水) 午後1時30分～3時30分

●場所 豊科交流学習センター

●講師 大澤慶哲さん(市文化財保護審議会委員)

●定員 150人(先着順)

●参加費 無料

●申し込み 2月10日(火)までに電話でお申し込みください。

●日時 1月28日(水)～2月15日(日) 午前9時～午後5時

●会場 2階展示室

●入館料 大人100円

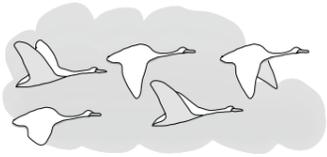
●休館日 2月2日(月)・9日(月)・12日(木)

●日時 2月23日(月)

●場所 南の蔵

●定員 無料

●申し込み 2月10日(火)までに電話でお申し込みください。



展示作品・白鳥

文化講演会 葛西聖司講演会

文化課文化振興係 TEL 62・3090 FAX 62・3525

元NHKエグゼクティブアナウンサーの葛西聖司さんをお迎えして、「能の見どころ」などを楽しくお話いただきます。

- 日時 2月14日(土) 午後2時～3時30分(開場午後1時30分)
- 場所 豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール
- 演題 「能の見どころ聞きどころ」
- 講師 葛西聖司さん(アナウンサー・古典芸能解説者)
- 定員 200人(先着順)
- 申し込み 不要(入場無料)



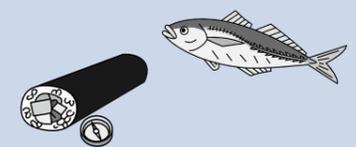
葛西聖司さん

三郷公民館 第2回料理教室

三郷公民館内地域課地域担当 TEL 77・2109 FAX 76・3077

季節に合わせた料理教室です。魚のスモーク、フライパンでパエリアや簡単巻きずし、天ぷらなどを作ります。包丁のとり方も学びます。

- 日時 2月20日(金)、27日(金) 午前9時30分～午後0時30分
- 場所 三郷公民館 調理実習室
- 講師 高橋清美さん
- 定員 24人(先着順)
- 参加費 1400円(受講料、材料費2回分)
- 持ち物 エプロン・三角きん・巻きずし・包丁
- 申し込み 1月27日(火)・28日(水)の間に電話でお申し込みください。(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。

2月の図書館イベント



図書館映画上映会 (入場無料)

- ミスターベースボール  
1992年 アメリカ (上映時間 108分)  
●日時 13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 18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 25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  
4・11・18・25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  
21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  
多目的室  
20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  
20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  
14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  
24日(火) 10:30~ (乳幼児対象)  
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  
21日(土) 11:00~ (乳幼児以上対象)

**中央図書館 原田マハさん講演会**  
穂高交流学習センター「みらい」  
TEL 84・0111 FAX 84・0116

「人生の宝物 私が導かれたアトと文学」

「カフーを待ちわびて」「楽園のカンヴァス」などの作品で著名な作家、原田マハさんの講演会です。

●日時 3月15日(日) 午後1時30分~3時 (開場午後1時)

●場所 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール

●講師 作家 原田マハさん

●対象 一般 (同伴の子どもは5歳以上)

●入場料 無料

●定員 200人 (抽選・全席指定)

●申し込み 1月28日(水) 午前9時から各図書館備え付けの申し込み用紙、もしくははがきなどに郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入し郵送かファクス、あるいは、窓口へ持参してください。申込書はホームページからも入手できます。(入場券は一人2枚まで)

●募集期間 2月28日(土) まで (※3月上旬までに当選者へ入場券を発送予定)

●その他 当日、原田さんの書籍を販売します。購入者に限り、サイン会を行います。



原田マハさん

**田淵行男記念館友の会 写真部作品展**  
田淵行男記念館  
TEL 72・9964 FAX 88・2010

「自然へのまなざし」

友の会会員が撮影した風景写真・山岳写真を展示します。また、講師の小口和利さん、田淵行男の作品もあわせて展示します。

●日時 3月3日(火)~8日(日) 午前9時~午後5時 (最終日は午後4時まで)

●場所 穂高交流学習センター「みらい」展示ギャラリー

●入場料 無料

●日時 3月7日(土) 午後4時~5時

「山岳写真家小口和利さんの講評」



遺跡見学の様子

**再発見! 安曇野の文化 その36 芝宮南遺跡**  
文化課文化財保護係  
TEL 62・3090 FAX 62・3525

市内では約400カ所の遺跡(古墳や山城なども含む)が知られており、その多くは地中に埋もれたままになっています。今回ご紹介する芝宮南遺跡も、そんな遺跡のひとつです。

昨秋、穂高南小学校のプール工事の際に、敷地から弥生土器が発見され、新たな遺跡の存在が明らかになりました。このため、教育委員会では緊急の発掘調査を12月初旬まで行いました。調査の結果、この場所は弥生時代中期前半の集落であったことが分かりました。弥生時代の前・中期の集落は中信地域では珍しく、穂高地域では初めての確認です。

発掘の終わり頃には、穂高南小の皆さんが見学に来て、学校の敷地で見つかった遺跡について学習しました。出土した土器類は、現在水洗いが終わっており、今後は復元作業などを行います。

**「みらい」コンサート**  
穂高交流学習センター「みらい」  
TEL 81・3111 FAX 82・0966

「ブラジルの風、日本の心」

♪歌う旅人松田美緒の世界♪



世界各地でジャンルを越えた音楽活動をしている松田美緒さんを迎えて、サンバ・ボサノヴァから日本各地の伝承曲まで楽しむことができます。

●日時 3月1日(日) 開演午後6時30分

●入場料 2000円 (全席指定席) 未就学児入場不可

●チケット販売 1月27日(火) から「みらい」窓口で販売(午前9時~午後9時30分) 電話予約もできます。完売になり次第終了します。

●休館日 月曜日・2月12日(木)

【楽器演奏体験ワークショップ】

2月28日(土) 午後6時~7時30分を予定。先着50人

※チケット購入者を優先します。チケット購入時にお申し込みください。

**穂高交流学習センターに防犯カメラを設置**  
図書館交流課図書館交流担当  
TEL 81・3111 FAX 82・0966

盗難などの犯罪を防止し、利用者の安全・安心のために、穂高交流学習センター(中央図書館内を含む)に防犯カメラを設置しました。1月中旬から運用を開始します。防犯カメラの運用、管理は「安曇野市防犯カメラの設置及び運用に関する規則」により、適切に行ないます。

**市中学高校美術部展**  
豊科近代美術館  
TEL 73・5638 FAX 73・6320

市内の中学校・高校美術部による合同作品展を開催します。11校の美術部生徒が参加。部活動で制作した水彩画、デッサン、アクリル画、油彩画など多彩な作品が並びます。

●日時 2月10日(火)~3月1日(日) 午前9時~午後5時

※入場は午後4時30分、最終日は正午まで

●休館日 2月12日(木)・16日(月)・23日(月)

●場所 2階展示室・新館大展示室

●入場料 無料(常設展は有料)

**碌山公園研成ホール美術講座 第6回テラコッタ(粘土)に触れよう**  
碌山公園研成ホール  
TEL FAX 82・0769

小学生から大人まで誰でも気楽に粘土に触れ、創作体験ができる講座です。

●日時 2月15日(日) 午後1時~4時

●場所 研成ホール研修室II

●講師 中山邦彦さん

●参加費 大人500円、幼児・小学生300円(粘土・焼成代含む)

●定員 20人

**「デッサン入門」参加者募集**

人物デッサンを通して、人体の捉え方や物を見る目を養います。

●日時 2月20日・27日・3月6日 毎週金曜日 全3回 午後1時30分~4時30分

●場所 研成ホール

●講師 中村次郎(石淨)さん

●参加費 2000円(モデル代含む)

●持ち物 スケッチブック、画用紙、水彩、油彩、アクリル画材、素描画材、イーゼルなど

※当日会場で画材を販売します。

●定員 30人



紹介する人 高野 守さん (明科・中川手)

**おすすめの1冊**  
そして、奇跡は起こった! シャクルトン隊、全員生還  
ジェニファー・アームストロング著 灰島かり訳

1915年、イギリスの探検家アーネスト・シャクルトン率いる探検隊28人は、南極横断探検の最中に遭難してしまいました。

船は分厚い流水の圧力によって破壊され氷の海に沈没しました。外界に救援を頼む術もありません。ブリザード、マイナス40度近い寒気、日に乏しくなる物資。こうしたなかシャクルトンは、隊員たちを率いて新たな旅に出ます。生きて故郷に還る旅に...

救命ボートに荷物を積んでの雪原移動、荒れ狂う冬の南極海1300キロの航海、装備も地図もないままの山岳踏破、全員生還...

すべては現実起こったことです。この本に理屈は不要ですね。今風の言い方をすれば「マジ、スゲー!」内容です。ぜひ、一度読んでみてください。



### 2月の納期

- 固定資産税 (4期)
- 国民健康保険税 (8期)
- 後期高齢者医療保険料 (11期)
- 介護保険料 (2月分)
- 水道料金 (穂高・三郷地域)
- 下水道使用料 (豊科・堀金・明科地域)

=納期限は3月2日(月)=



#### 武蔵野市への「芸術文化の旅」参加者募集

園 園政策経営課都市交流係  
(TEL71・2000(代) FAX72・1223)

旅行業法により、友好都市・武蔵野市への旅の参加者を募集します。本年度は、江戸時代初期1635年に旗揚げされ、「国記録選択無形民俗文化財」に指定されている「江戸糸あやつり人形劇団結城座」による公演を鑑賞します。

● 日時 2月28日(土)～3月1日(日)

● 対象 市内在住・通勤する人

#### 地域包括支援センター運営協議会の委員を募集

園 園介護保険課介護予防係  
(TEL81・0732 FAX81・0703)

地域包括支援センター運営協議会の委員の任期満了に伴い、新しい委員を公募します。この協議会では、高齢者を介護・保健・福祉などさまざまな面から総合的に支える窓口として設置した「地域包括支援センター」が円滑・適正に運営されるよう協議します。

- 公募人数 3人以内
- 応募資格 市内に住所を有する40歳以上の介護保険被保険者で、平日に開催される会議出席可能な人。ただし、次に掲げる人は除きます。▽国および地方公共団体の議員▽常勤の国家公務員および地方公務員▽本市の付属機関等の委員を3つ以上兼ねている人
- 任期 4月1日から2年間
- 応募方法 各支所地域課市民福祉担当窓口、または市ホームページから入手した申込書に必要事項を記入の上、小論文を添えて郵送・持参・電子メールのいずれかで応募してください。結果は3月末までに、応募者全員

● 内容 結城座の古典作品鑑賞、三鷹の森ジブリ美術館、東京スカイツリー展望台、歌舞伎座タワー、武蔵野市民との交流会ほか(詳細は参加者に通知)

● 費用 宿泊料1万1232円、入場料4768円(予定)

● 定員 20人(応募多数の場合は、抽選)

● 申し込み 1月23日(金)から2月9日(月)に電話か持参、ファクス、郵送で住所・氏名・電話番号をお知らせください。

● 送付先 〒399・8205 豊科4932・46



結城座による公演

#### 平成27年度 県シニア大学 受講生の募集

園 園松本合同庁舎(松本保健福祉事務所福祉課内)松本学部事務局  
(TEL40・1911)

園 園長寿社会課長寿福祉係  
(TEL81・0731 FAX81・0703)

高齢者の生きがいと健康づくりを進め、仲間とともに地域で活動

に通知します。

● 小論文テーマ 「高齢者が地域で安心して暮らすために必要なこと」(800字程度)

● 応募期限 2月20日(金)当日消印有効

● 応募先 〒399・8303 穂高9181 穂高健康支援センター内介護保険課介護予防係  
✉ hokatsushien@city.azumino.nagano.jp

#### 成人対象 無料歯科検診

園 園健康推進課保健予防係  
(TEL81・0726 FAX81・0703)

- 検診日 2月23日(月)
- 受付時間 午後1時30分～3時30分(15分毎の時間指定)
- 対象年齢 市内に住所を有する20歳以上の成人
- 検診内容 歯科検診(むし歯・歯周病の検査)、歯科相談
- 検診料 無料
- 申し込み 健康推進課に電話でお申し込みください。随時受け付け、定員になり次第、締め切ります。(時間は平日の午前8時30分～午後5時15分) 検診前に受診券、問診票、検診票を送ります。

する人を養成するシニア大学の受講生を募集します。

● 入学資格 おおむね60歳以上、学習意欲があり、積極的に地域活動を目指す人

● 学習時間 受講年限は2年間(年間学習日数は16日間)、おおむね午前10時から午後3時まで1日4時間

● 学習内容 教養講座・実技講座・実践講座

● 募集定員 300人

● 受講料 年間8500円、ほかに教材費などの経費が必要

● 受講場所 県松本合同庁舎または松本市総合社会福祉センター

● 募集期間 2月2日(月)～27日(金)

● 申し込み 各支所地域課市民福祉担当と長寿社会課窓口へ備え付けの入学願書に必要事項を記入の上、入学可否決定通知用の52円切手を添えてお申し込みください。なお、封書による通知を希望する場合は、82円切手を貼った長型3号封筒に郵便番号・住所・氏名を明記し、入学願書と一緒に提出してください。結果は、4月上旬までに郵送でお知らせします。



#### 普通救命講習会

園 園危機管理課消防防災係  
(TEL72・6769 FAX72・6739)

明科消防署では、AED(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生法や、けが人が発生したときの応急手当の講習会を行います。

● 日時 2月22日(日) 午前9時～正午

● 場所 明科公民館2階講義室

● 募集人数 30人(先着順)

● 受講料 無料

● 申し込み 2月21日(土)までに、明科消防署(電話62・2992)に電話または窓口へ直接お申し込みください。

#### 小型ポンプ付き積載車1台配置

園 園危機管理課消防防災係  
(TEL72・6769 FAX72・6739)

老朽化した小型ポンプ付き積載車1台を更新し、市消防団第12分団第1部(穂高牧)に配置しました。購入額は834万円です。



#### 消火器の使い方

火災が発生した場合、消火器を有効に使うことができれば被害を最小限に抑えることができます。

- 消火器の使い方 ①黄色いピン(安全ピン)を抜く ②ホースを本体から外して火元に向ける ③レバーを握り薬剤を噴射させる
- 使用の際の注意点 ▷火災を発見したら周りに大声で伝える ▷使用する前に逃げ道を確認する ▷消火が困難と判断したら避難を優先する
- 交換時期と管理方法 消火器は湿気が多い場所や直射日光を避け、いざというときにすぐ使える場所に置きましょう。家庭用消火器には使用期限が表示されています。使用期限が過ぎたものや腐食があるものは思わぬ事故につながる危険性があるため適切に処分しましょう。



園 園危機管理課消防防災係 (TEL72・6769 FAX72・6739) 豊科消防署 (TEL72・3145) 穂高消防署 (TEL82・3262) 梓川消防署 (TEL78・2090) 明科消防署 (TEL62・2992)

#### 松本地区合同就職面接会

- 日時 2月6日(金)午後1時30分～4時(受付 午後1時～)
  - 場所 ホテルブエナビスタ 3階グランデ
  - 対象 平成27年3月に大学・短大・専修学校等を卒業予定(おおむね3年以内の既卒者を含む)など、就職を希望している皆さん
  - 参加費 無料 ● 申し込み 不要
- ※主催 ハローワーク松本、共催 松本市、松本地区雇用福祉協議会、松本商工会議所
- 園 ハローワーク松本 企画部門 TEL27・0111

#### 穂高あめ市 タイアップイベント

商売繁盛を願って行われる伝統行事「あめ市」に併せて、松本山雅J1応援企画やウォークラリーなど、各種イベントを開催します。詳しくは、市ホームページやチラシなどをご覧ください。

- 日時 2月8日(日)
- 場所 穂高神社北神苑周辺
- 駐車場 穂高支所駐車場
- 主催 穂高地区活性化総合プロジェクト

園 園観光交流促進課ブランド推進担当 (TEL82・3131(代) FAX82・6622)

### レッドデータブックから③ 安曇野の重要な自然環境

#### 市の鳥類

市では、これまで約250種の鳥類が確認されています。海がないのにもかかわらず多くの鳥が確認されているのは、その環境の多様さにあります。標高3,000メートル級の北アルプス稜線にはライチョウ、山地には森林性の鳥、里地には草原性の鳥、田園地帯や湧水地帯には水鳥が生息しています。また春秋にはシギやチドリなど渡り途中の鳥が中継地として利用し、冬にはカモの仲間が冬を越すために飛来してきます。

このように安曇野には多くの鳥が生息しているのですが、実は多くの種が数を減らしてきており、中には絶滅の危機に瀕している種もあります。多くの人が名前を知っているウズラは、野生状態では1970年以降確実な記録がありません。また、ハクチョウが安曇野で越冬するようになったのは1984年からと、まだほんの30年足らずです。このように野鳥をとりまく環境は大きく変化しています。どうしてこれまで生息していた鳥がいなくなって、これまでいなかった鳥が生息するようになったのか、野鳥を通して安曇野の環境とその変化を考えてみませんか？

(野生生物資料情報室 植松晃岳さん)



オオタカ (タカ科)

- **畜産悪臭対策・三郷地域市民説明会**  
環境課環境保全係 (TEL 82・3131 代 FAX 82・6622)
- **日時** 2月21日(土) 午後7時～
- **場所** 三郷公民館講堂
- **申し込み** 不要です。会場にお越しください。



#### 畜産悪臭対策・三郷地域市民説明会

三郷地域で問題となっている畜産悪臭問題の現状と臭気対策などを説明します。

- **内容** ヲツキノワグマはなぜ里に？クマの生態と自然の状況から講師 林秀剛さん(信州ツキノワグマ研究会)▽松枯れ最前線講師 松尾衛さん(森倶楽部21)▽市の自然は豊かなのか？安曇野の自然環境はどのように変わったのか(市版レッドデータブックより)講師 浅川行雄さん(元レッドデータブック作成委員)▽在来の自然の危機外来生物の広がりとその影響講師 小河深美さん(安曇野緑の会)
- **日時** 2月21日(土) 午後1時30分～4時
- **場所** 豊科交流学習センター「さぼう」学習室1
- **募集人員** 30人(先着順)
- **参加費** 無料
- **申し込み** 1月21日(水)から電話でお申し込みください。

#### 第4回 安曇野の自然まるわかり観察会と座学講座

環境課環境政策係 (TEL 82・3131 代 FAX 82・6622)

「安曇野の自然を語る」生息の最前線」をテーマに、リレートーク形式で講座を行います。また、クイズや工作教室も予定しています。



#### あづみ野農業塾 塾生の募集

圃田農政課集落支援担当 (TEL 77・3111 代 FAX 77・6060)

- **対象** 市内在住で農業を志す人
- **募集人数** 80人(先着順)
- **修業期間** 1年▽座学 実施月のいずれかの土曜日▽実技 随時(土曜または日曜日)

月	内 容
4月	無農薬の米作り(その1)
5月	野菜栽培の留意点
6月	花き栽培の留意点
10月	食べられるキノコの見分け方・庭のキノコ栽培
12月	花木・樹木のさし木・つぎ木   みそ作り(講義)
1月	みそ・とうふ作り(実習)
3月	庭木・花木の手入れ 無農薬の米作り(その2)

- **年会費** 3000円
- **申し込み** 1月26日(月)から2月27日(金)までに、電話で住所・氏名・年齢・連絡先をお

知らせください。(平日の午前8時30分～午後5時まで)内容は農業塾塾長の遊橋さん(TEL 73・2058)に問い合わせてください。

#### あかしな農業塾 塾生の募集

圃田明科支所地域課 (TEL 62・3001 代 FAX 62・4747)

- **対象** 市内に在住または勤務する20歳以上で、農業に取り組む意欲がある人
- **募集人数** 30人(先着順)
- **活動期間** 4月から1年間(開校式は3月中)実習は毎週水曜日半日(作付け・収穫などの農繁期は変更あり)
- **場所** 明科地域内のほ場
- **内容** △一般野菜の作付・施肥・防除・収穫・出荷作業▽JA主催の指導会と講習会への参加▽視察研修
- **年会費** 1万円
- **申し込み** 2月2日(月)から20日(金)までに電話で住所・氏名・連絡先をお知らせください。(平日の午前8時30分～午後5時まで)

#### 三田体験農場 会員の募集

圃田農政課集落支援担当 (TEL 77・3111 代 FAX 77・6060)

- **対象** 市内在住の人
- **募集人数** 10人(先着順)
- **活動期間** 2月下旬から12月の主に毎週火曜日(6月以降は別途連絡)
- **場所** JAあづみ三田支所北のほ場
- **内容** △苗の育苗(きゅうり・ナスは接木)種時から出荷まで▽温床線のはり方、播種、接ぎ木など苗の管理▽収穫物の直売所・農協への出荷や加工
- **栽培品目** メロン・たまねぎ苗・赤シソ・落花生
- **年会費** 無料
- **申し込み** 2月28日(土)までに堀金営農センター(TEL 73・2519)に電話で住所・氏名・連絡先をお知らせください。(平日の午前8時30分～午後5時)内容は体験農場の本郷さん(TEL 73・4716)に問い合わせてください。

### 給油中、その場を離れない!!

冬は、暖房器具の使用に伴う灯油の流出事故が多く発生します。灯油などの流出は火災の原因になるばかりか、河川などに流入すると、水道水源の汚染や魚類・農作物などに被害を与える恐れがあり、発生原因者の責任として原状回復の費用等の負担を求められることがあります。

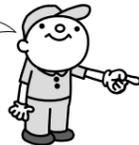
▷給油中は、その場から絶対離れない ▷給油後は、しっかりバルブが閉まったか確認しましょう

▷ホームタンクや配管を定期的に点検しましょう

灯油を流出させた場合や、流れているのを発見したら大至急、最寄りの消防署や市役所、地方事務所にご連絡ください。

環境課環境保全係 (TEL 82・3131 代 FAX 82・6622) 松本地方事務所環境課 (TEL 40・1941)

流出事故に備えて、「防油堤」を設置しましょう。



### 寄附・寄贈のお礼 (9/25～11/17) 【敬称略】

- ▷稲葉聡 1万円 ふるさと寄附▷渡辺清 1万円 ふるさと寄附▷丸山忠彦 2万円 ふるさと寄附▷根本真嗣 1万円 ふるさと寄附▷緒方博文 2万円 ふるさと寄附▷後呂和男 2万円 ふるさと寄附▷市川英和 1万円 ふるさと寄附▷竹士伊知郎 1万円 ふるさと寄附▷杉田知哉 1万円 ふるさと寄附▷西沢敏昭 1万円 ふるさと寄附▷穂高ライオンズクラブ会長 佐野慎朗 10万円 穂高地域の小・中学校図書購入費として▷赤羽憲治 2万円 ふるさと寄附▷株式会社エイワ 31万円 保育園の図書購入費として▷縣和彦 2万円 ふるさと寄附

### 第5回 地域で共に生きようフェスティバル 実行委員募集

障がい者(主に心の病を持つ人)の皆さんへの理解を深めるためのフェスティバルです(平成28年2月頃開催予定)。この実行委員を募集しています。第1回実行委員会は2月13日(金)午後3時～、穂高健康支援センターで行います。

● **申し込み** 1月21日(水)～2月5日(木)の間にNPO法人あづみ野(TEL 88・3955)か福祉課にお申し込みください。

福祉課福祉課福祉担当 (TEL 81・0724)



### 市営住宅の入居者の募集

市営住宅の入居者を募集します。

#### 募集内容

▽ファミリー柳瀬団地（明科中川手） 1戸【3DK3階】

▽一日市場団地（三郷明盛）

1戸【3DK平屋】（身体障がい者世帯用、身障者手帳1〜4級をお持ちの人がいる世帯）

※申込者多数の場合は抽選

●入居開始日 4月1日（水）

●入居資格 市内に住所を有するか勤務する人で、主に次の要件を満たす人▽同居親族がある▽住宅に困っている▽所得額が一定額以下である▽申込者および同居者が暴力団員でないこと

●受付期間 2月12日（木）〜20日（金）（時間は平日の午前8時30分から午後5時まで）

●申し込み 1月21日（水）から

「入居申込書」と「入居申込案内」を建築住宅課住宅係で配布します。市ホームページと各支所でも入手できます。添付書類を添えて、豊科支所内建築住宅課住宅係に提出してください。

※入居申込書等を郵送で提出する場合は、必ず事前にご相談ください。各支所では受付できません。

### 特定公共賃貸住宅「追分団地」の入居者の募集

市営住宅の入居者を募集します。

中堅所得者向け特定公共賃貸住宅の入居者を募集しています。

#### 募集内容

▽特定公共賃貸住宅「追分団地」（穂高北穂高） 6戸（1階2戸・2階4戸）【3LDK】

●家賃 5万円〜7万2000円（所得に応じて変動）

●入居資格 市内に住所を有するか勤務する人で、主に次の要件を満たす人▽同居親族があること▽住宅に困っていること▽所得額が基準に該当すること▽申込者および同居者が暴力団員でないこと

●申し込み 随時、建築住宅課住宅係に提出してください。

宅係で受け付けています。「入居申込書」と「入居申込案内」をお渡ししますので、添付書類を添えて提出してください。各支所では受付できません。

### 県営住宅 入居者の募集

県営住宅供給公社松本事務所（☎47・0240）

県営住宅供給公社では、県営住宅入居者を募集します。

#### 募集内容

▽空き家募集（4月1日に入居が可能な住宅の募集）

▽補欠募集（募集時に空き家は無いが、6カ月以内に空き家が出た場合の募集）

#### 応募資格

▽県内に在住または勤務している人▽同居または同居しようとする親族（結婚予定含む）があること▽住宅に困っていること▽収入が一定額以下であること▽申込者と同居者が暴力団員でないこと

#### 募集団地

松本地方事務所管内の県営住宅（詳細は、お問い合わせください）

●申し込み 2月18日（水）から27日（金）の間に必要書類を添えて、窓口へお申し込みください。土日も受け付けます。

突然の地震、あなたの家は安心ですか？

## 木造住宅耐震診断事業 耐震補強工事補助事業

建築住宅課住宅係（☎72・3111）代 ☎72・3569

昨年11月22日に発生した「長野県神城断層地震」では、白馬村や小谷村で住宅が倒壊するなどの甚大な被害が発生しました。

また、長野県地震対策基礎調査によると、糸魚川―静岡構造線地震（震度7想定）が起きた場合、市内で全壊・大破する建物被害は約1万4千戸（市全体の約20パーセント）と予想されています。

市では、地震からの被害を少なくするため、木造住宅耐震診断事業・耐震補強工事補助事業を行っています。

#### Q 耐震診断とは？

市が派遣する耐震診断士が住宅の耐震診断を行います。簡易耐震診断と精密耐震診断があり費用はいずれも無料です。



#### Q 対象となる住宅は？

次のすべてに該当する住宅。  
▽昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法の住宅（ツーバイフォー・木質プレハブ・丸太組・非木造の住宅は対象になりません。増築があった場合は当初の建築年度が対象）  
▽個人所有の住宅（長屋・共同住宅は除く）

#### Q 申し込み方法は？

豊科支所内建築住宅課かホームページから入手した申込書に必要事項を記入・押印の上、提出してください。  
申し込みが予定戸数を超えた場合は次年度になる場合もあります。相談は随時受け付けます。

#### Q どんな診断をするの？

①簡易耐震診断  
耐震診断士が、家の外観などを見ながら、お住まいの人に聞き取り調査を行い、地震に対する安全性を評価します。結果が1.0以上の場合はひとまず安心です。1.0未満の場合は希望により②の精密耐震診断を行います。

②精密耐震診断  
簡易診断の結果が1.0未満の住宅で、補強工事を前提として、さらに詳しい診断を希望する場合に行います。耐震診断士が家の中や必要に応じて天井裏、床下などに入り、詳細を調査します。結果が1.0未満の場合には補強工事内容などの提案もします。

#### Q 耐震補強工事に補助はあるの？

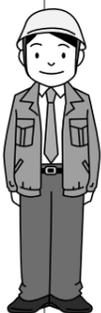
精密診断結果から補強工事を行う人には補助（所得制限あり）があります。補強工事費の2分の1（最高60万円）が補助されます。設計士・工務店などによく相談して補強工事の内容を決めてください。ただし補強工事以外は対象外です。また、住宅の増改築やリフォームを行う時に一緒に耐震補強を行うと、それぞれ単独で行うより、壁や床をはがす手間や元に戻す費用を節約できるため、トータル費用は安くなる場合があります。要件が合えば、リフォーム工事費に対して「住ま居る応援制度」の補助が受けられます。

#### Q 昭和56年以前に建てられた住宅が危険と言われるのはなぜ？

昭和56年に、建築基準法が大きく改正され、地震に対しての建築基準が厳しくなりました。阪神・淡路大震災の被害状況でも、倒壊した住宅のほとんどは古い耐震基準で建てられたもので、新しい耐震基準で建てられた住宅は大きな被害を受けていなかったことから、一般的に古い耐震基準で建てられた木造住宅は大地震による倒壊の危険性が高いとされています。

#### Q 税の優遇措置は？

補強工事金額により所得税の特例控除や固定資産税の減額があります。詳細はお問い合わせください。

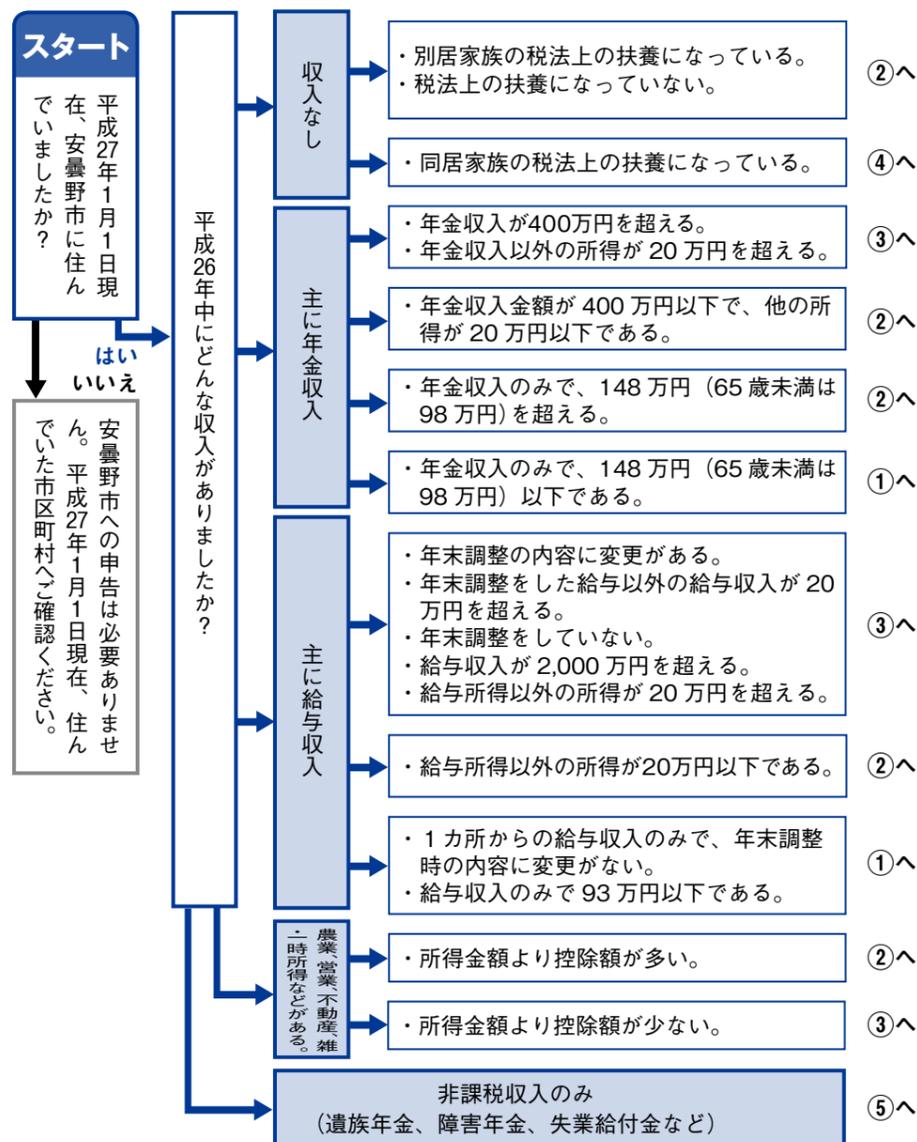


## 各種情報コーナー

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・問い合わせ
運転免許更新 特定任意講習会	この講習を受けると、更新時の講習は免除されます。70歳以上・更新時に70歳になる人は、別講習が必要なため受講できません。優良運転者は受講する必要はありません。	日：2月16日（月）受付午後6時30分～、講習 午後7時～9時 場：穂高会館第2会議室	対：2月17日～8月16日の間に運転免許を更新する人 費：1,700円 ※おつりのないようにご協力ください。	申：不要 問：安曇野交通安全協会（☎72・2263） ※自動車運転免許証・筆記用具を持参
第50回 彫刻展	中信地区を始め、県内の小中高の図工美術に携わってきた教師など23人が創作した彫刻やデッサンなど約50点を展示します。	日：2月7日（土）～11日（水）午前9時～午後5時（最終日は午後4時まで） 場：礪山公園研成ホール 研修室I	費：無料	問：彫刻展の会 代表 曾山さん（☎72・3554）

● 申告区分チェックシート (申告が必要か確認してみましょう)



**判定結果**

申告区分	
①	市県民税の申告・確定申告の必要はありません。
②	市県民税の申告をする必要があります (確定申告をする必要はありません)。
③	所得税の確定申告をする必要があります。
④	国民年金保険料の申請免除などを受ける場合や、 <b>所得証明書が必要な場合は市県民税の申告が必要です。</b>
⑤	④に加え、国民健康保険税の軽減措置を受ける場合は市県民税の申告が必要です。

※この表は、簡易に判断する例です。不明な点はお問い合わせください。

● 注意事項 (申告時の持ち物など)

対象項目	持ち物・必要書類
申告者全員	申告書、印鑑、振込先口座の分かるもの
給与・年金所得者	源泉徴収票 (コピー不可)
事業 (農業、営業、不動産) 所得者	収支内訳書 (記入済みのもの)
一時所得者・雑所得者	収入および経費が分かる書類
社会保険料控除	国民年金保険料控除証明書など
医療費控除	医療費の明細書、領収書、おむつ使用証明書 (領収書はコピー不可)
生命保険料控除	
地震保険料控除 (旧長期損害含む)	支払保険料の証明書
障害者控除	身体障害者手帳・療育手帳、障害者控除対象者認定書など
住宅借入金等特別控除	住宅借入金等特別控除額の計算明細書、年末残高証明書
寄附金控除	寄附金の受領書など

- **申告書などの用紙の入手先・提出先**  
用紙は、各支所地域課窓口にて備え付けてあります。また、作成した申告書は、申告会場、各支所地域課に設置した投函箱 (オレンジ色の箱) に入れて提出できます。
- **事前に書類を作成して、ご持参ください**  
医療費控除は「医療費の明細書」、事業所得 (農業、営業、不動産など) は「収支内訳書」
- **持ち物、必要書類は、コピーではなく原本をご持参ください**
- **次の場合は、松本税務署 (☎32・2790) へご相談ください**  
▷青色申告 ▷投資関連所得 ▷住宅借入金等特別控除の初年度 ▷損失申告 ▷株式や土地の譲渡所得 ▷山林所得・退職所得 ▷損益通算

# 税の申告 税の申告は2月16日(月)から3月16日(月)まで 申告は正しく、お早めに!

平成 26 年中の所得などにかかわる市県民税・所得税の申告相談会を行います。申告期間終了間近になると相談会場が大変混雑しますので、早めにお出掛けください。

☎豊科支所内市民税課 (☎72・3111 代 ☎72・8340)

● 申告相談の日程・会場

《受付時間》【午前の部】午前8時30分～11時 (開場午前8時15分) 【午後の部】午後1時～4時

期 間	相 談 会	日 程	会 場					
			豊科ふれあいホール	穂高支所 大会議室	三郷支所 3階講堂	堀金支所 別館大会議室	明科公民館 2階会議室	
申告期間	2月	2日(月)～6日(金)	—	—	市内全域	—	市内全域	
		9日(月)～10日(火)	—	—	市内全域	市内全域	—	
		12日(木)～13日(金)	—	—	—	—	—	
		2月	16日(月)	豊科南穂高 豊科高家	穂高有明 穂高牧 穂高北穂高	—	—	—
			17日(火)			—	—	—
			18日(水)			—	—	—
			19日(木)			三郷小倉	—	—
			20日(金)			—	—	—
			23日(月)			三郷温	—	—
			24日(火)			—	—	—
		25日(水)	三郷明盛	—	—			
		26日(木)	豊科・豊科田沢・豊科光	穂高 穂高柏原	—	—	明科光・明科七貴・明科南陸郷	
27日(金)	—	—	—	—	—			
3月	1日(日)	休日相談会 (市内全域)	—	—	—	—		
	2日(月)	豊科 豊科田沢 豊科光	穂高 穂高柏原	—	—	明科中川手 明科東川手		
	3日(火)			—	—	—		
	4日(水)			—	—	—		
	5日(木)			堀金三田	—	—		
	6日(金)	—	—	—	—			
	9日(月)	市内全域	市内全域	堀金烏川	—	—		
	10日(火)			—	—	—		
	11日(水)			—	—	—		
12日(木)	—			—	—			
13日(金)	—			—	—			
16日(月)	—	—	—	—				

- ▷期間中は、各支所、市民税課窓口では申告相談を行いません。
- ▷地域割は目安であり、どこの会場でも申告相談ができます。
- ▷平日都合が悪い場合は、休日相談会をぜひご利用ください。

● 公的年金を受給している場合の申告について

所得税の確定申告が不要の場合 (公的年金等収入 400 万円以下で、それ以外の所得金額 20 万円以下) でも次の場合、市県民税または所得税の申告が必要になります。また、申告書が送付されなくても申告が必要になる場合がありますのでご注意ください。

- ▷年金収入のほかに収入がある場合 (少額であっても市県民税の申告が必要です)
- ▷確定申告書の提出が控除適用の要件となっている控除を受ける場合  
医療費控除など所得税の還付や上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除など、公的年金等の所得を含めた確定申告が必要になります。
- ▷源泉徴収票の記載事項の変更および生命保険料・地震保険料等の控除を追加する場合

# 健康づくり情報



健康推進課保健予防係  
TEL 81-0726 FAX 81-0703

## 子どもの目

### 目は正しく使うことで発達

子どもの目は、6歳までに大人と同じような目の働きができるようになります。それまでに正しく、十分に使うことで、子どもの目は正常に働くようになります。テレビやDVDを長時間見ると、目の筋肉が緊張して疲れて硬くなってしまい、動くものを見る力が育ちません。一方、外遊びでは、虫や鳥・車など、遠くや近くのものを見ることで動くものを正確に見る力「動体

### ●視力の発達



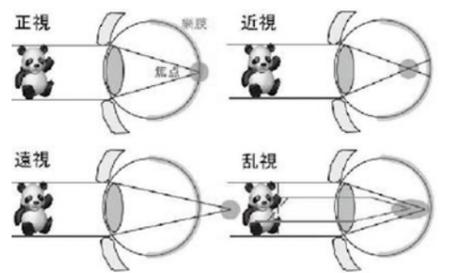
ものが見える	平均視力が約0.8に	視力が1.0以上に	目の機能が完成
生後1・2カ月は動くものが見える程度。4カ月で見えるようになります。	発育と共に目も成長。平均視力は1歳で約0.3、2歳で約0.6となります。	視力1.0以上が、4歳で75%。5歳で85%。6歳でほぼ100%となります。	7歳以降、成長期に眼球が長くなり、近視が進む場合があります。

### ●目の発達を阻害するもの

▽近視 遠くを見る時、網膜の中心窩の手前で像を結ぶためよく見えます。

視力」が育ちます。目は正しい見方をする事によって一人前になっていきます。

### ●屈折異常の種類



※中心窩は、網膜の中心に存在して、物の見え方の大半を占めています。

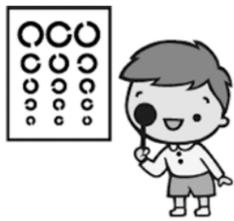
### 子どもの眼鏡

屈折異常に対し矯正レンズを使うことで、正しく網膜に焦点が合うようにし、視力の発達を促すことが目的です。おとなの眼鏡と違い、治療の手段としての眼鏡です。現在は治療用眼鏡に補助が出ますので、医療機関に問い合わせください。

### 目の異常を早めにチェック

子どもの目の異常に気付きやすいのは、身近にいるお父さん・お母さんです。子どもの物の見方や表情、動作などをよく観察し、早期発見を心掛けましょう。

また、3歳児健診から、視力測定・屈折検査・眼位検査を行っていますので、健診を受けましょう。



## ちょこっと運動でイキイキ生活

今回は、口の体操を紹介します。口周辺の筋肉の健康を維持するためには、運動で足腰を鍛えるように、口もトレーニングが必要であることをご存知でしょうか。歯みがき習慣にプラスして行えば、口の力がアップして動きが良くなり、唾液も出るため多くの効果が得られます。

### 口のトレーニング効果

- ▽おいしく安全に食事ができる
- ▽むし歯や歯周病の予防
- ▽言葉がはつきりする
- ▽顔のしわ予防・小顔対策
- ▽ブクブクうがい、頬や唇のトレーニングになります。

風邪やインフルエンザ予防に行うがいは、ガラガラの前に、ブクブクうがいをすることが勧められています。

頬を意識してしっかり動かしましょう。



### 舌体操



閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

舌で左右の頬を押す

舌で下唇を押す

舌で上唇を押す

それぞれ5回ずつ行います。  
※舌が動きづらい方向は回数を多めにやります。

頬・唇・舌をトータルでトレーニングできる方法です。ポイントは、舌でしっかり唇や頬を押すことです。唇は開かないように注意しましょう。

## 今月のレシピ



ニンジンのくるみ和え

### 材料 (4人分)

- ニンジン 100g<sup>ア</sup>、塩 ひとつまみ
- レーズン (お好みで) 50g<sup>ア</sup>
- くるみ 30g<sup>ア</sup>、ニンジンの葉 少々
- a { 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ2
- オリーブ油 少々

### 作り方

- ①ニンジンはスライサーで細切りにし、塩をまぶして水をきる。
- ②ボールに①とお好みでレーズンを入れ、aを混ぜ合わせる。(一晩おくと味が馴染みます。)
- ③食べる直前に②にくるみを加え混ぜる。
- ④③を器に盛り、みじん切りにしたニンジンの葉を上に乗らす。

ニンジン、赤みが強いものほどカロテンが多く含まれ、免疫力や抵抗力を高めます。同じ抗酸化作用のあるビタミンEと併せると、より効果的で、今回紹介する料理は、ビタミンEの豊富なくるみと和えています。

また、カロテンは皮の近くに多く含まれます。きれいに皮を洗って、むかずに使うか、むく場合は薄くむくようにしましょう。

紹介者 農村生活マイスター  
白澤 栄子さん  
(三郷・中萱)



## 2月の児童館の予定

### ★豊科中央児童館

Tel・Fax72-0122  
■休館日／日曜・祝日

キッズパーク 節分 3・4・5日 10:30～11:30  
🎊100円 各日程の対象年齢:3日(火)は2歳児以上、4日(水)は1歳児、5日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

育児相談 13日(金) 10:30～12:00

読み聞かせ (おはなレムーンさん) 16日(月) 11:00～

キッズパーク おやつ作り 17・18・19日 10:30～11:30  
🎊100円 各日程の対象年齢:17日(火)は2歳児以上、18日(水)は1歳児、19日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

チャレンジタイム うすやき作り 18日(水) 16:00～17:00  
要予約🎊100円 対象:小学生以上 ★お友達と一緒におやつを作って食べよう。

卓球教室 21日(土) 14:00～15:00

講師:西村佐保子さん 対象:小学生以上 ★卓球上手になろう

チャレンジタイム バスボム作り 28日(土) 14:00～15:00  
要予約🎊100円 対象:小学生以上 ★お風呂が楽しくなるバスボム作りに挑戦!

### ★高家児童館

Tel・Fax72-5685  
■休館日／日曜・祝日

キッズパーク 節分 3・4・5日 10:30～11:30  
 持ち物:飲み物 各日程の対象年齢:3日(火)は2歳児以上、4日(水)は1歳児、5日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

キッズパーク おやつ作り(もちもちチーズパン) 17・18・19日 10:30～11:30  
🎊100円 持ち物:飲み物、皿、エプロン、三角巾 各日程の対象年齢:17日(火)は2歳児以上、18日(水)は1歳児、19日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

読み聞かせ (おはなレムーンさん) 19日(木) 11:00～11:30

育児相談 20日(金) 10:30～12:00

チャレンジタイム ほっかほか肉まん作り 21日(土) 10:00～11:30  
要予約🎊100円 対象:小学生以上 定員:30人 持ち物:飲み物、お皿、エプロン・三角巾
★ほっかほかの肉まんを作って食べよう!

読み聞かせ (コロボックル) 26日(木) 11:00～11:30

### ★南穂高児童館「にこにこランド」

Tel71-5150 Fax71-5152  
■休館日／日曜・祝日

読み聞かせ (おはなレムーンさん) 2・9日(月) 11:00～11:20

キッズパーク 節分 3・4・5日 10:30～11:30  
🎊50円 各日程の対象年齢:3日(火)は2歳児以上、4日(水)は1歳児、5日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

育児相談 20日(金) 10:30～12:00

### ★明科児童館

Tel62-2482 Fax62-1124  
■休館日／日曜・祝日

キッズパーク おやつ作り 3・4・5日(水) 10:30～11:30  
 持ち物:手拭き、飲み物 各日程の対象年齢:3日(火)は2歳児以上、4日(水)は1歳児、5日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

チャレンジタイム スポチャン合戦! 5日(木) 16:00～  
 対象:小学生以上 持ち物:飲み物、汗拭きタオル
★スポンジの剣と防具でスポーツチャンバラに挑戦しよう!簡単オリジナルルールで行います。

お話の時間 ひばりの会さん 19日(木) 16:00～

育児相談 相談員:丸山篤子さん 25日(水) 10:30～12:00

### ★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 6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
★ねんねのあちゃんも測れます。

読み聞かせ (おはなしどりいむさん) 9日(月) 11:20～11:40

みんなあつまれ! 13日(金) 10:30～11:30  
 毛糸で季節の小物作り 要予約🎊100円 持ち物:飲み物

キッズパーク おやつ作り 17・18・19日 10:30～11:30  
🎊100円 持ち物:飲み物、エプロン、三角巾 各日程の対象年齢:17日(火)は2歳児以上、18日(水)は1歳児、19日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

### ★穂高中央児童館

Tel84-0762 Fax82-9621  
■休館日／日曜・祝日

みんなあつまれ! プレゼントスイーツ作り 6日(金) 10:30～12:00  
要予約🎊100円 定員:15組 持ち物:エプロン、三角巾、飲みもの★バレンタインのプレゼントに♪

キッズリユース おさがり会 9日(月) 10:30～11:15  
 出品者は事前に申し込みの上、当日10時15分までにお越しください。

キッズパーク リズム遊び 17・18・19日 10:30～11:30  
 各日程の対象年齢:17日(火)は2歳児以上、18日(水)は1歳児、19日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

読み聞かせ (おはなしどりいむさん) 18日(水) 11:00～11:20

育児相談・身体測定 20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

### ★穂高北部児童館

Tel・Fax83-5494  
■休館日／日曜・祝日

わらべうた 2・9・16・23日 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。

育児相談・身体測定 6日(金) 10:30～12:00  
 相談員:丸山篤子さん ★身体測定は10:00～12:00

読み聞かせ 6・13・27日 11:00～11:20  
 第1・4週はおはなしどりいむさん 第2週は坂井節子さん  
 どんなお話がきけるかな?

チャレンジタイム 桜餅作り 7日(土) 10:30～11:30  
要予約🎊100円 対象:小学生 定員:15人 持ち物:エプロン・三角巾・飲み物
★春を先取り!桜餅を作って食べよう!

お年寄りの知恵袋 20日(金) 10:00～12:00  
 やしょう作り  
要予約🎊100円 定員:25人 持ち物:エプロン・三角巾・飲み物
★やしょうま作りに挑戦!素敵な模様ができるかな?

みんなあつまれ! 27日(金) 10:30～11:30  
 2月生まれハッピーバースディ
★2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!

### ★堀金児童館

Tel71-2122・Fax71-2126  
■休館日／日曜・祝日

キッズパーク 節分 3・4・5日 10:30～11:30  
 各日程の対象年齢:3日(火)は2歳児以上、4日(水)は1歳児、5日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

みんなあつまれ! バレンタインクッキー作り 14日(土) 10:30～12:00  
要予約🎊100円 定員:15組程度 持ち物:飲み物、エプロン、三角巾
★保育園児さん親子の参加も大歓迎です。お父さんへのプレゼントにもいいですよ!

育児相談・身体測定日 16日(月) 10:30～12:00

チャレンジタイム ジャがいもドーナツ作り 21日(土) 14:00～15:00  
要予約🎊100円 対象:小学生 定員:15人 持ち物:飲み物、エプロン、三角巾
★一風変わったジャがいも入りのドーナツを作ります。

読み聞かせ (あめんぼの会さん) 23日(月) 11:00～

お下がり会 キッズリユース 28日(土) 11:00～11:30  
★不要になった服やおもちゃなどを持ち寄り、リユースします。出品する人は10時30分までにお越しください。事前預かり可。

### ★三郷児童館

Tel76-0185 Fax76-0186  
■休館日／日曜・祝日

キッズパーク 節分 3・4・5日 10:30～11:30  
 各日程の対象年齢:3日(火)は2歳児以上、4日(水)は1歳児、5日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

読み聞かせ ★パネルシアター・絵本手遊びを親子で楽しみましょう。

子育て勉強会 6日(金) 10:30～11:30  
 乳幼児安全救急法について 講師:安曇野赤十字病院看護師さん  
要予約🎊50円 定員:30組 ★乳幼児のけがや感染症、突発的な事故への対処、AED取り扱いの講習会。

育児相談 ★相談予約受け付けます。 16日(月) 10:00～12:00

キッズパーク おやつ作り 17・18・19日 10:30～11:30  
🎊100円 各日程の対象年齢:17日(火)は2歳児以上、18日(水)は1歳児、19日(木)は0歳児
★キッズパークは登録制です。事前に児童館までご連絡ください。

読み聞かせ (スマイルさん) 20日(金) 11:00～11:30  
★楽しいパネルシアター・手遊びなどいっぱいです。

## 2月の各種相談

場…場所 間…問い合わせ 時…時間

### こころの相談

精神科医による精神保健相談 要予約 時 14:00～

2日(月)・5日(木)・9日(月)・16日(月)・23日(月)  
 場 園松本保健福祉事務所 (Tel40-1938・Fax47-9293)

児童・思春期精神保健相談 要予約 時 14:00～

12・19・26日(木)  
 場 園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～

6日(金) 場 園松本保健福祉事務所 (Tel40-1938・Fax47-9293)

あずみ野断酒会 時 19:00～21:00

4・11・18・25日(水) ※4・18日は家族会  
 場 豊科交流学習センター「きぼう」2階  
 園健康推進課保健予防係 (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）

2日(月)・★23日(月) 時 13:00～16:00  
 場 堀金憩いの里うらら (Tel73-5288・Fax73-5775)

3日(火)・★24日(火) 時 13:00～16:00  
 場 穂高地域福祉センター (Tel82-2940・Fax82-9621)

4日(水)・★25日(水) 時 13:00～16:00  
 場 豊科ささえあいセンター「にじ」 (Tel72-3013・Fax72-5422)

5日(木)・★26日(木) 時 13:00～16:00  
 場 三郷福祉センター (Tel77-8080・Fax77-8081)

6日(金)・★27日(金) 時 13:00～16:00  
 場 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…市民生活部 市民相談室 (Tel82-3131・Fax82-6622)

### 人権特設相談所 時 10:00～15:00

21日(土) 場 三郷公民館  
 28日(土) 場 穂高支所 (女性のための相談日です。)  
 園法務局松本支局 (Tel32-2571・Fax32-2572)

### 子ども・母子家庭・女性の相談 要予約

平日 時 8:30～17:00  
 場 園子ども支援課児童係 (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 (11日は除く)  
 場 園教育指導室(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 (11日は除く)  
 場 園教育相談室(堀金公民館内) (Tel72-2238・Fax62-5721)  
※電話相談可。まずはお電話ください。

## 2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(日)	8日(日)	11日(水・祝)	15日(日)	22日(日)
追分クリニック 82-2129 [穂高]	塔の原内川医院 81-2121 [明科]	古川医院 82-4385 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]	古川整形外科医院 82-8880 [穂高]
武田内科クリニック 88-6500 [穂高]	前角整形外科医院 82-1478 [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]
このう内科循環器科 71-5881 [豊科]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]	白木医院 77-2134 [三郷]	池田医院 77-2055 [三郷]	山田医院 72-3207 [豊科]
山本歯科クリニック 84-0004 [穂高]	アルプス歯科クリニック 77-8901 [三郷]	丸山歯科医院 72-2202 [豊科]	山田歯科医院 73-7575 [豊科]	佐野歯科クリニック 82-2073 [穂高]

## 2月(February)の予定

### 生活労働相談 時 18:00～20:00

18日(水) 場 安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣) 園商工観光部商工労政課 (Tel82-3131・Fax82-6622)  
※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

20日(金) 場 安曇野市地域職業相談室(安曇野赤十字病院西隣) 園商工観光部商工労政課 (Tel82-3131・Fax82-6622)  
※40歳台前半までの自己分析や就職活動にお悩みの方、ご相談ください。

### 弁護士会による無料法律相談 要予約

12日(木) (予約日:5日(木))  
 場 穂高支所 第一会議室  
 26日(木) (予約日:19日(木))  
 場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1  
 13:30～16:30 ※1人20分.定員8人  
 園市民生活部 市民相談室 (Tel82-3131・Fax82-6622)  
※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 ※電話相談も可。

場 園消費生活センター(穂高支所1階)  
 (Tel直通71-2100.携帯090-5203-2011.代表82-3131・Fax82-6622)  
 消費者ホットライン (Tel0570-064-370) (ゼロ・コー・ナナゼロ 守りよ、みんな)

### 介護相談 時 平日の8:30～17:00

場 園北部地域包括支援センター(穂高健康支援センター内)  
 (Tel81-0760・Fax81-0703)

場 園東部地域包括支援センター(豊科支所内)  
 (Tel72-9986・Fax72-8340)

場 園南部地域包括支援センター(三郷支所内)  
 (Tel77-4007・Fax77-4087)

### 行政書士による無料相談 要予約

19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  
 園長野県行政書士会松本支部 (Tel33-7166・Fax32-0151)  
※開催日の2日前までにご予約ください。

### 母乳・育児相談 ※母乳相談は 要予約 時 9:30～11:00

3・17日(火) 場 園明科保健センター (Tel81-2251・Fax81-2943)

5・19日(木) 場 園穂高保健センター (Tel81-0711・Fax81-0703)

10・24日(火) 場 園堀金保健センター (Tel73-5770・Fax73-5775)

12・26日(木) 場 園三郷保健センター (Tel77-9111・Fax77-9113)  
 25日(水) 場 園豊科保健センター (Tel72-9970・Fax72-9044)

※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。

# 協働のまちづくりフォーラム 地域を考える研究集会

開催日

# 1月25日(日)

■時間 午後1時～5時

■場所 堀金総合体育館サブアリーナ (メイン会場)

■申し込み 不要

※駐車場は堀金支所駐車場、堀金総合体育館北側駐車場をご利用ください。

## 協働のまちづくりフォーラム

社会情勢の大きな変化の中で多様化する地域課題解決に向け「協働」について考えます。

時間 午後1時～2時40分

内容 講演会 テーマ「みんなが主役のまちづくり」

講師 白戸 洋さんしらとひろし(松本大学総合経営学部教授)

## 地域を考える研究集会 (市・市区長会共催)

地域コミュニティの基盤となる区による「地域の課題を地域で解決する仕組み」について考えます。

時間 午後2時50分～5時

内容 ①地域課題解決に向けた事例報告会

②分科会による意見交換

第1分科会「高齢社会」(堀金公民館講堂)

第2分科会「防災」(堀金支所301会議室)

第3分科会「区のあり方」(堀金総合体育館サブアリーナ)



問い合わせ 穂高支所内地域づくり課まちづくり推進係 (☎82・3131(代) ☎82・6622)

### 編集後記

◆1年の無病息災を祈る伝統行事「三九郎」が市内各所で行われました。子どもたちの歓声と焦げた蘭玉。新年の到来を感じます。 [Y]

◆映画「南極料理人」を見て以来、興味がある南極観測隊。過去に2回派遣された小久保さんの講演会が1月30日に、穂高会館で行われます。どんなお話が聞けるのか、楽しみです。 [Mn]

◆新本庁舎前での福儀の奉納。2区合同ということもあり、新本庁舎は大勢の人でにぎわいました。今年1年、市内にたくさんの方が訪れ、穏やかな年になればと思います。 [Ts]

◆南安曇農業高校の皆さんのリヤカー販売で購入したシクラメンがとても気に入っています。植え替える来年も咲くそうなので、柄にもなく挑戦してみようと思えます。 [Tn]

2015.1.1現在 ( )内は対前月比	
人口	98,630人(-65)
男	47,833人(-30)
女	50,797人(-35)
世帯	38,167世帯(-23)

広報 あづみの

発行日 平成27年1月21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

☎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29円

次回発行...お知らせ版2月18日(水)

古紙配合率80%再生紙を使用しています。



本 科 支 所	〒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