

広報

あづみの



安曇野市

Azumino City

Public Relations

No.202

2

2015. 2. 18

鬼なんか
怖くないぞ

節分の日・明科北保育園（2月3日）

contents

新本庁舎・防災広場しゅん工式典	2
市政トピックス	4
生涯学習・施設のイベント	8
市歌歌詞市民投票	22



真鶴町寄贈の銘板石



真鶴町へ感謝状が贈られた

銘板石除幕式

友好都市・神奈川県真鶴町から、特産の巨大本小松石を磨き上げ「安曇野市役所」と刻んだ銘板石が寄贈されました。しゅん工式典に先立ち真鶴町の宇賀一章町長を招いて除幕式が行われました。



1階ロビーで職員が説明



4階パノラマラウンジ



内覧会を開催 約1,000人が見学

式典後最初の週末となった1月24日と25日に内覧会を開催しました。初日となった24日には市民の皆さん約1,000人が新庁舎を見学しました。

市役所新本庁舎・防災広場 しゅん工式典行われる



あいさつする宮澤市長

新 本庁舎と昨年12月に完成した防災広場のしゅん工式典が1月22日、新本庁舎4階で行われました。当日は、加藤さゆり副知事をはじめ友好都市や近隣市町村の首長、国・県・市議会議員、区長など関係者約400人が出席しました。

宮澤市長は式辞で「新しい庁舎に魂を入れ込み、職員全員が持ちを新たに市政運営にあたりたい」と述べました。

当日は、名誉市民の故青木祥二郎さんのご子息で、観世流能楽師の青木道喜さんの仕舞「高砂」の披露やあづみの新進音楽家による演奏のほか、内覧会も行われました。

新本庁舎の完成により、これまで9カ所に分散していた本庁業務が集約されます。新本庁舎での業務開始は5月7日の予定です。

なお、庁舎案内図などは4月発行の広報でお知らせします。

■内覧会に参加して

分かりやすく明るい 庁舎だと感じました

普段は支所で用事が足りるのでなかなか本庁舎を訪れる機会がないと思い見学会に参加しました。課など担当部署が分かりやすく表示されていて、とても機能性が良いと思います。足が不自由な人にも歩きやすく、庁舎内も明るくて利用しやすいと思いました。



よしこ
矢花好子さん
(明科七貴)

庁舎と共に子どもの 成長を願っています

娘は、安曇野市が誕生した年に生まれ、今年で10歳になります。これからも通学時などこの庁舎を見ながら自分の成長を感じ取り、地域への愛着を持ってほしいと願っています。思っていた以上に安らぎと木のぬくもりを感じました。



ひではる
重野秀治さん
あつみ
亜都美さん
(豊科)

【新本庁舎】

敷地面積：1万7,532.76平方メートル
建築面積：4,927.37平方メートル
延床面積：地上：1万6,325.43平方メートル
地下：4,877.49平方メートル
構造：地上4階、地下1階建て（鉄筋コンクリート、プレキャスト・プレストレストコンクリート、鉄骨）柱頭免震

【防災広場】

敷地面積：1万1,654平方メートル
主な施設：防災多目的施設（2階建て）、多目的広場（芝地）、舗装広場、非常時電源設備、防火水槽



- ① 祝辞を述べる加藤副知事
- ② 着工から完成までの様子がパネルやDVDで紹介された
- ③ 仕舞「高砂」を舞う青木道喜さん
- ④ 招待者受付の様子



お知らせ

市営入浴施設等の 営業変更について

安曇野しゃくなげの湯 オープンを平成 28 年 10 月に延期

市民の福祉と健康推進、穂高温泉郷の観光拠点とするなどを目的に計画を進めてきた「安曇野しゃくなげの湯」について、建設工事の入札不落が2度生じたため、現在、入札不落に対応した設計図面の見直しを行っています。施設のオープンは平成 28 年 10 月を目途に取り組んでいます。

市営長峰荘・しゃくなげ荘 4 月以降の営業について

市が所有する宿泊施設のうち、次の 2 施設については、管理・運営を行う指定管理者を募集し、新たな営業に向けて準備を進めています。今後、各施設で提供するサービスなど詳細については、別途、広報などでお知らせします。

①市営長峰荘

本年 3 月末に現指定管理者と契約満了になることから、指定管理者の募集を行いました。このため、日帰り入浴施設として再度募集し、議会の議決等必要な手続きを進め、4 月以降の営業に向けて取り組んでいます。

②市営しゃくなげ荘

「しゃくなげ荘」は、「安曇野しゃくなげの湯」のオープン前まで、現指定管理者が運営継続の予定でしたが、利用者減による業績不振などのため、運営を辞退したいとの申し出がありました。このため、市では 4 月以降は日帰り入浴施設として、新たな指定管理者の募集などの手続きを進めています。

市民の皆さまにはご迷惑をお掛けしますがご理解、ご協力をお願いします。

☎穂高支所内観光交流促進課

☎82・3131 (代) ☎82・6622

公共施設のあり方 委員会が答申

市公共施設評価専門委員会（高木直樹委員長）は、6 月に諮問された「公共施設再配置計画基本方針（素案）」への意見をまとめ 2 月 4 日、本庁舎で宮澤市長へ報告しました。



宮澤市長に答申内容を説明する高木委員長

成する同委員会へ意見を求めています。

答申では市が素案に示した方針を妥当とした上で、設置目的や老朽の度合い、利用率、地理的条件により施設の必要性を判断すること、一つの施設に複数の役割を持たせていくことなどを提案しています。具体的には、来館者の少ない美術館などの統合や、小中学校の通学区域の

見直し、空き教室を児童館として活用することなどを挙げています。また、計画を進めるための調整役となる部署の創設や市民との合意形成を十分行うことも求めています。

市では、答申内容を踏まえ基本方針を決定した上で、平成 27 年度以降、計画を策定し、施設等の整備を進めていきます。

協働や地域づくりに向け意見交換

市民の皆さんに協働のまちづくりについて理解を深め、区など地域コミュニティのあり方について考えてもらうため「協働のまちづくりフォーラム」を 1 月 25 日、堀金総合体育館で開催しました。

この日は区の関係者や市民等約 330 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。

基調講演では「みんなが主役のまちづくり」と題し、松本大学総合経営学部教授の白戸洋さんが講演。事例を交えながら地域の役割が転換期を迎えているとし、地域づくりに「行動すること、自分の意識に変化が起これる」と会場に呼び掛けました。続いて行われたパネルディスカッションでは、区長や市民活動団体の代表、学生などが地域で



パネルディスカッションの様子

の交流促進や活性化などについて意見交換をしました。

また、この日は、市区長会と共催による「地域を考える研究集会」も同会場を主会場に行われました。参加した区長や区の役員の皆さんは、区の運営や防災、高齢化など地域で抱える共通の課題について、事例発表や分科会を行い、解決に向けた情報交換をしました。

自治基本条例の制定に向け 市民ワークショップ開催

住民自治の理念やルールを定める「市自治基本条例」（仮称）の制定に向け、第 1 回市民ワークショップを 1 月 31 日、堀金支所で開催しました。

ワークショップは、まちづくりの基本的な考え方や市民参加の仕組みなどを市民一人ひとりに主体的に考えてもらい、より実践的な自治基本条例にしておくことを目的に開いたものです。

この日は市内 4 つの高校から推薦された生徒をはじめ、市民、職員など 90 人が参加。自治基本条例についての講話やグループ討議などを行いました。

講話では松本大学総合経営学部教授の木村晴壽さんが、条例制定の背景や必要性について説明。「市の自立した行財政運営に向けて、何を削り、何を残すか施策の判断に市民の参画が求

められている」と述べ、市民、議会および行政の役割や責務を明確にした自治基本条例を制定する自治体が増えていると話しました。

ワークショップは 6 月まで全 6 回の日程で行われ、討議内容をまとめ市に報告します。市では、報告内容を条例案に生かし平成 28 年度中を目途に制定する予定です。



ワークショップで意見交換する委員の皆さん



農家の母さんの知恵を伝えて 20 年

1/23 豊科農村女性学習会 20 周年記念式典

豊科地域の農家の女性で構成する豊科農村女性学習会（横川英子会長）の設立 20 周年記念式典が 1 月 23 日、豊科南穂高のビレッジ安曇野で行われました。この日は会員 40 人が参加。式典では、会員の皆さんが、受け継いできた安曇野の風習や伝統食、農家の暮らしをまとめた記念誌「続・伝」も披露されました。同会では、農家の知恵や伝統食などを後世に伝えようと、小学校や児童館などと協力し、子どもや若い母親を対象に農業体験や講習会などの活動に取り組んでいます。

横川会長は「これからも安曇野の伝統食の良さや農家の知恵を子どもたちや若い世代に伝えていきたい」と話しました。



安曇野検定 難問に挑戦

1/25 安曇野検定

市の成り立ちや自然・歴史・文化伝統等を学び、地域の魅力を再発見するため、「安曇野検定」(市教育委員会主催)が 1 月 25 日、市内 2 会場で行われました。4 回目となる本年は一般の部（上級編、基礎編）、ジュニアの部に分かれて実施され、一般の部 117 人、ジュニアの部 21 人が受験しました。当日の問題および解答は市ホームページに掲載しています。

区の役割を明確化 マニュアル作成

1/20 市区長会・区マニュアル完成市長報告

市区長会（田村浩会長）では、市内に 83 区ある区の定義や活動のあり方などをまとめた「区マニュアル」を作成し 1 月 20 日、県安曇野庁舎で宮澤市長に報告しました。

区マニュアルの作成は、平成 25 年度から検討を進め、区長アンケートなどの結果を基に役員選出や加入促進などの区が抱える課題を分析し、区の定義や役割、規約、予算・会計処理の方法なども盛り込んでいます。

田村会長は「区長や役員が実際の区の運営に役立つだけでなく、区民や転入してきた人にも区の重要性や活動について分かるように配慮した」と内容を説明。宮澤市長は「市と対等のパートナーである区が活発に活動できることが、市全体の活力につながる」と期待を寄せました。

市区長会では、市民向けに区マニュアルの概要版を配布する予定です。



完成した区マニュアル



商店街活性化に向けて

1/23 豊科まちづくりグループ・まちづくり勉強会

豊科地域の商店主や地域住民などで構成する豊科まちづくりグループ（川井敏克会長）では、商店街活性化に向けた勉強会を 1 月 23 日、県安曇野庁舎で行いました。

この日は約 60 人が参加。講師の国立長野高専教授の柳沢吉保さんが、長野市権堂地区での食べ歩き・飲み歩きイベント「ゴンバル」などの先進事例を紹介しました。同グループでは、新本庁舎建設を機会に、かつて「豊科銀座」と呼ばれた商店街ににぎわいを取り戻そうと取り組んでいます。川井さんは「飲食店が多い特徴を生かし、来て楽しい元気なまちにしていきたい」と話しました。



防火・防災の決意を新たに

1/18 市消防団出初式

市消防団出初式が 1 月 18 日、安曇野スイス村サンモリッツで行われ約 400 人の団員が参加しました。団長の寺畑佳司さん（穂高有明）は、式辞の中で「地域と連携しながら防災力向上と団の活性化に積極的に取り組み、住民の期待に応えたい」と決意を述べました。

式典では、無火災表彰や功績のあった団員への表彰、退団者表彰が行われました。式典後、分列行進が会場周辺で行われ、音楽喇叭隊の行進曲に合わせて団員と消防車両 21 台が行進を披露しました。



そば打ち交流を続けて20年

1/21 東金市・安曇野市絆の会へ感謝状贈呈

東金市・安曇野市絆の会（一志和恵会長）が、昨年 11 月、東金市市制施行 60 周年記念式典で感謝状を贈られ、受賞を祝う会が 1 月 21 日、小田多井交流センターで行われました。祝う会には、宮澤市長や志賀直温東金市長など関係者約 70 人が出席。一志会長は「今後は、安曇野の子どもたちも東金市を訪れて絆をさらに深めたい」とあいさつしました。

絆の会では、平成 6 年から安曇野を訪れる東金市の子どもたちとそば打ちや農業体験などを通じて交流を深めています。

豊科公民館の催し

豊科支所内地域課地域担当
TEL 72・2158 FAX 73・6401

マクラメ体験講座

親子ふれあい塾の小中学生向け体験講座です。

●日時 3月7日(土) 午後2時～4時

●場所 豊科支所2階 第2会議室

●対象 市内小中学生

●内容 ひもを結びながらマクラメで、ふくろうを作ります。

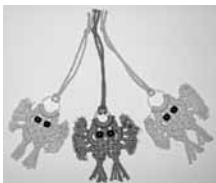
●講師 丸山令子さん(マクラメ結女の会主宰)

●定員 20人(先着順)

●参加費 無料

※家族など同伴者が参加する場合は、一人200円が必要

●申し込み 2月25日(水)から電話でお申し込みください。(午前9時～午後5時)



ふくろう

豊科公民館講座

「光城山の自然と歴史」

光城山を散策しながら自然・歴史など学びます。

●日時 3月22日(日) 午前9時～11時30分(集合時間 午前8時30分)

●集合場所 光城山登山口駐車場

※なお、光城山頂上にある古峯神社で解散となります。(神社および山頂で昼食が可能です。)

●対象 光城山山頂までの登山が可能な人

●内容 自然環境から見た光城山の特徴と、戦国時代から現代に至る里山の歴史について

●講師 高原正文さん(安曇野地域史研究家)

●定員 20人(先着順)

●参加費 200円

●持ち物 登山ができる服装、雨具、飲物、筆記用具など

※当日は小雨決行とし、中止の場合は受講者へ連絡します。

●申し込み 3月2日(月)から電話でお申し込みください。(午前9時～午後5時)

みらい企画展「本の中の山展」
「登山の歴史をたどる」

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

市内図書館が所蔵する、明治時代から現代までの山に関する貴重な本と山岳小説を展示します。

●会期 2月19日(木)～4月12

日(日)

●会場 穂高交流学習センター「みらい」交流ギャラリー

●休館日 月曜日、祝日の翌日

豊科近代美術館
友の会の催し

TEL 73・5638 FAX 73・6320

手仕事くらぶ

布で小さなお雛様を作ります。

●日時 2月24日(火) 午前9時30分～正午

●場所 オリエンテーションルーム

●参加費 一般1000円 友の会員800円

●講師 平田米子さん(友の会員)

●持ち物 裁縫道具(糸・針・はさみ)

●定員 20人

●申し込み 2月22日(日)までに電話でお申し込みください。

絵画部作品展

油彩、水彩などの作品約70点を展示します。

●日時 3月7日(土)～22日(日)

午前9時～午後5時

※入場は午後4時30分まで、最終日は午後4時まで

●休館日 月曜日

●場所 2階展示室

●観覧料 無料(常設展は有料)

碌山公園研成ホール美術講座

彫塑制作Ⅲ(全身像)

碌山公園研成ホール
TEL 82・0769

中・上級者を対象に人物の立体表現や造形力を養う全身像制作の講座です。

●日時 モデル制作 3月7日(土)～11日(水) 石膏取り

3月12日(木)～14日(土) いずれも午前9時～午後4時

●場所 研成ホール研修室Ⅱ

●講師 中山邦彦さん

●参加費 6000円(モデル代含む・石膏取り費用は別途)

●定員 10人(先着順)

●申し込み 2月23日(月) 午前9時から電話でお申し込みください。

安曇野高橋節郎記念美術館
西澤美幸・桂 作品展

高橋節郎記念美術館
TEL 81・3030 FAX 82・0551

市内在住の西澤美幸さんの絵画作品と、桂さんの彫塑作品、約25

展示作品
チャーチチェアの桂

点を展示します。

●日時 3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 3月9日(月)

●場所 南の蔵

●入場料 無料

貞享義民記念館
瀧澤伸介絵画展

TEL 77・7550 FAX 77・7551

安曇野に生まれ育ち、自然の中で日々絵画と向き合う画家の作品を展示します。柔らかなタッチと優しい色彩で描かれた、油彩・水彩約30点を鑑賞ください。

●会期 2月28日(土)まで 午前9時～午後5時(28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(祝日の場合はその翌日)

豊科郷土博物館
第60回友の会美術展

TEL 72・5672 FAX 72・7772

豊科郷土博物館友の会美術部の展覧会です。絵画と彫刻を中心に作品を展示します。

●会期 2月18日(水)～3月8



田淵行男記念館 自然文化講演会

TEL 72・9964 FAX 88・2010

記念館の友の会と三郷昆虫クラブ主催による講演会を開催します。

●日時 2月21日(土) 午前10時～11時30分

●場所 豊科近代美術館 多目的ホール

●講師 信州大学理学部准教授 東城幸治さん

●演題 「信州は生物多様性の世界的ホットスポットの中のホットスポット」

●入場料 無料

臨時休館のお知らせ

田淵行男記念館は3月17日(火)から20日(金)まで施設修繕のため臨時休館します。ご不便をお掛けします。

再発見! 安曇野の文化

その37
文化課博物館係
TEL 62・3090 FAX 62・3525

やしゅうま

旧暦2月15日は「涅槃会」といって、お釈迦様が亡くなった日とされています。昔は、長野県内各地の寺で檀家から集めた米を粉にして、やしゅうまを作って配っていました。

「やしゅうま」の語源には諸説あります。瘦せた馬に形が似ているから、「やせうま」がなまって「やしゅうま」になったとか、死の床にあったお釈迦様が、「ヤシヨ」という弟子からもらった「やしゅうま」を食べて「ヤシヨ、うまかった」と言ったと言われたとか。

県内でも地方によって、さまざまな形や作り方がありますが、食紅で美しい花の模様などを浮かび上がらせるのが安曇野の特徴です。

現在では、新暦の2月15日、あるいは、旧暦に合わせて、3月中旬や春のお彼岸に行われるやしゅうま作り。機会がありましたら、講習会等に参加してみたいいかがでしょうか。



第4回安曇野市総合芸術展

生涯学習課社会教育担当 TEL 62・4565 FAX 62・3525

市内で芸術文化に親しむ皆さんの作品を一堂に集め展示します。

- 日時 3月6日(金)～18日(水)
午前9時～午後9時(最終日は午後4時まで)
※午後9時30分閉館
※9日(月)、16日(月)は休館します。
- 会場 豊科交流学習センター「きぼう」2階多目的交流ホール
- 展示作品 絵画、写真、水墨画、書道、彫刻・彫塑、工芸など
- 観覧料 無料



3月の図書館イベント



図書館映画上映会（入場無料）

若草物語

1933年アメリカ（上映時間 115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

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 おはなしとしゃかん

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

13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

13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

17日（火）10:30～（乳幼児対象）

17日（火）16:30～（幼児以上対象）

◇明科図書館 ひまわりおはなし会

ひまわりハーモニーホール

14日（土）11:00～（乳幼児以上対象）

※定員を超えた場合は抽選し、結

●場所 豊科交流学習センター

「きぼう」学習室1

●対象 市内在住の人

●参加料 無料

●定員 各回16人（タブレット

端末貸出10人、持ち込み6人）

【午後の部】午後1時30分～3時

30分

●時間 【午前の部】午前10時～正午

●期日 3月20日（金）

●場所 豊科交流学習センター

「きぼう」学習室1

●対象 市内在住の人

●参加料 無料

●定員 各回16人（タブレット

端末貸出10人、持ち込み6人）

【午後の部】午後1時30分～3時

30分

●時間 【午前の部】午前10時～正午

●期日 3月20日（金）

●場所 豊科交流学習センター

「きぼう」学習室1

●対象 市内在住の人

●参加料 無料

●定員 各回16人（タブレット

端末貸出10人、持ち込み6人）

【午後の部】午後1時30分～3時

30分

●時間 【午前の部】午前10時～正午

●期日 3月20日（金）

●場所 豊科交流学習センター

「きぼう」学習室1

●対象 市内在住の人

●参加料 無料

●定員 各回16人（タブレット

端末貸出10人、持ち込み6人）

【午後の部】午後1時30分～3時

30分

●時間 【午前の部】午前10時～正午

●期日 3月20日（金）

●場所 豊科交流学習センター

「きぼう」学習室1

●対象 市内在住の人

●参加料 無料

●定員 各回16人（タブレット

端末貸出10人、持ち込み6人）

【午後の部】午後1時30分～3時

30分

●時間 【午前の部】午前10時～正午

●期日 3月20日（金）

●場所 豊科交流学習センター

「きぼう」学習室1

●対象 市内在住の人

●参加料 無料

●定員 各回16人（タブレット

の朗読と「世界の音楽」をぎゅっ

宮沢賢治の『注文の多い料理店』

明科学習館 62・2001

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482

明科児童館 62・2482



明科ひまわりお楽しみ企画 朗読&ミュージックパ フォーマンスショー

明科学習館 62・2001
明科児童館 62・2482

と詰め込んだ愉快な音楽会を開催

します。子どもから大人まで楽し

める会です。

●日時 3月25日（水）

●開場 午前10時

●開演 午前10時30分～正午

●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

●出演 朗読 関川誠さん（あづ

み野エフエムパーソナリティ）

ミュージックパフォーマンス

ショー ましゅ&keiさん

●定員 70人（先着順）

●参加料 無料

●申し込み 3月3日（火）から

受け付けますので、電話でお

申し込みください。（日曜除く、

午前10時～午後5時）

と詰め込んだ愉快な音楽会を開催

します。子どもから大人まで楽し

める会です。

●日時 3月25日（水）

●開場 午前10時

●開演 午前10時30分～正午

●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

●出演 朗読 関川誠さん（あづ

み野エフエムパーソナリティ）

ミュージックパフォーマンス

ショー ましゅ&keiさん

●定員 70人（先着順）

●参加料 無料

●申し込み 3月3日（火）から

受け付けますので、電話でお

申し込みください。（日曜除く、

午前10時～午後5時）

と詰め込んだ愉快な音楽会を開催

します。子どもから大人まで楽し

める会です。

●日時 3月25日（水）

●開場 午前10時

●開演 午前10時30分～正午

●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

●出演 朗読 関川誠さん（あづ

み野エフエムパーソナリティ）

ミュージックパフォーマンス

ショー ましゅ&keiさん

●定員 70人（先着順）

●参加料 無料

●申し込み 3月3日（火）から

受け付けますので、電話でお

申し込みください。（日曜除く、

午前10時～午後5時）

市町村対抗駅伝競争大会

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市では、4月29日（水）に松本

市で開催される「第25回長野県市

町村対抗駅伝競走大会」と「第11

回長野県市町村対抗小学生駅伝競

走大会」の出場者を募集します。

市で開催される「第25回長野県市

町村対抗駅伝競走大会」と「第11

回長野県市町村対抗小学生駅伝競

走大会」の出場者を募集します。

図書館チャレンジ講座「作ってみよう！木のおもちゃ おみせやさん」

豊科図書館 TEL 71・4022 FAX 73・1801

木に絵具を塗ったり、やすりでみがいたり、楽しいおもちゃ作りです。

●日時 2月28日（土）午前10時～正午

●場所 豊科交流学習センター「きぼう」学習室

●講師 岡本洋子さん（みっぴー工房）

●対象 3歳以上の親子

●定員 10組（先着順）

●参加費 無料

●申し込み 2月20日（金）午前10時から図書館窓口・電話でお申し込みください。

情報ボックス

健康福祉

健康づくり講演会

園健健康推進課健康推進係
(TEL 81・0726 FAX 81・0703)

がんは、2人に1人はかかると言われるほど身近な病気ですが、早期発見・治療をすれば完治します。がんの予防方法や検診など、正しい知識を学びませんか。

●日時 3月14日(土) 午後2時30分～3時45分

●場所 穂高健康支援センター

●内容 演題「がんと向き合うために」講師 平林恵美さん(松本保健福祉事務所健康づくり支援課、保健師)

●参加費 無料

●申し込み 不要

成年後見人等のつどい

園健介護保険課介護保険担当
(TEL 81・1636 FAX 81・0703)

成年後見支援センターかけはしでは、親族の成年後見人等として

選任されている皆さんの支援を目的に、成年後見人等のつどいを開催します。

●日時 3月7日(土) 午後1時30分～4時

●場所 松本市総合社会福祉センター

●対象者 松本市・安曇野市・麻績村・生坂村・山形村・朝日村・筑北村に在住の成年後見人等

●参加費 無料

●内容 講演、個別相談

●申し込み 2月27日(金)までに松本市社会福祉協議会成年後見支援センターかけはし(TEL 88・6699)にお申し込みください。

介護予防講習会

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

高齢期の口の働きの低下を予防して、いつまでもおいしく・安全に食べて、楽しい生活を続けましょう。

第1回 3月3日(火) 午後1時30分～3時

●内容 ▽講演「お口の健康と体

の健康について」講師 小穴実さん(市歯科医師会会長)▽講演「お口の健康について」講師 丸山安基子さん(県歯科衛生士会長)

第2回 3月12日(木) 午後1時30分～3時

●内容 ▽講義「要介護者への訪問口腔ケア」居宅療養管理指導「講師 唐澤恵子さん(口腔ケアステーション歯みんぐ歯科衛生士)▽報告「訪問口腔ケアを受けて」講師 玉井英男さん(居宅介護支援事業所風を詠むケアマネジャー)▽講義「元気で暮らすためのお口の管理」講師 丸山安基子さん(県歯科衛生士会長)

各回共通

●場所 穂高健康支援センター 集団指導室

●参加費 無料

●申し込み 2月27日(金)までに電話でお申し込みください。(平日の午前8時30分～午後5時15分)

募集



市職員(非常勤職員)を募集

園健財産管理課施設経営担当
(TEL 71・2000代 FAX 72・1223)

平成27年4月から勤務する市職員(非常勤職員)を募集します。

●雇用期間 4月1日～平成28年3月31日

●募集人員 1人

●勤務条件 原則として午前8時30分～午後5時15分

●募集職種 建築業務(設計積算、施工監理他)

●資格など 一級建築士または二級建築士(建築士法第2条第2項による)

●賃金 月額19万6100円(予定)

●申し込み 2月24日(火)から

3月6日(金)の間に、財産管理課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、財産管理課窓口へ持参するか郵送してください。(平日の午前8時30分～午後5時15分)

●選考方法 3月上旬に面接などを行います。詳しくは、申込者にお知らせします。

養護老人ホーム温心寮の職員を募集

園健長寿社会課長寿福祉係
(TEL 81・0731 FAX 81・0703)

安曇野市を含めた8市町村で構成する松塩安筑老人福祉施設組合では、養護老人ホーム温心寮に勤務する職員を募集しています。

●職種 介護職員(嘱託・臨時)

●資格 ホームヘルパー2級または介護職員初任者研修終了以上、普通自動車免許

●採用予定人数 若干名

●勤務地 養護老人ホーム温心寮(松本市波田6857番地)

●申し込み 養護老人ホーム温心寮にある申込書に必要事項を記入の上、同施設へ提出してください。詳しくは、養護老人ホーム温心寮(TEL 92・1020)に問い合わせてください。

◇お詫びと訂正◇

広報あづみの1月21日発行(201号)○7ページ「生徒の氏名・所属」
【誤】加藤優馬くん(穂高東中)
【正】加藤優馬くん(穂高西中)
【誤】二本獎吾くん(正)二本獎吾くん
【誤】高井登磨くん(三郷中)
【正】高井登磨くん(堀金中)
○26ページ「三田体験農場問い合わせ」
【誤】TEL 73・4716【正】TEL 73・4761
お詫びして訂正いたします。

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

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3月2日オープン
松本市梓川優702-4 ●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**

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 独身のお子様に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。

結婚相談室 **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・水曜定休日)

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

★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

相続 贈与 遺言 無料相談会開催!!
※ご希望の方はお電話にてご予約下さい。

2月27日(金)13:00~20:00
3月18日(水) 9:00~20:00
4月 7日(火)13:00~20:00

確定申告が始まりました
土地等の譲渡・贈与・決算等 お気軽にご相談下さい。

佐々木会計事務所
〒399-8303 安曇野市穂高5072番地(安曇野市穂高会館入口)
TEL.0263-82-8210 URL http://www.sasakikaikai.co.jp

◎関東信越税理士会 松本支部所属
税理士・行政書士: 佐々木 一夫 税理士・FP: 戸澤 康志 税理士: 戸澤 綾子

協同組合 中央経友会

〒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

■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

庭木などの松への樹幹注入は、松くい虫被害から大切な松を守るだけでなく、被害のまん延防止にもつながります。樹幹注入を行う皆さんに補助金を交付しています。補助金は、薬剤購入費用の2分の1以内で、薬剤の購入前に申請が必要です。



樹幹注入で松を守りましょう

■圃場 耕地林務課林務担当
 (TEL77・3111(代) FAX77・6060)

- **費用** 自転車代金、防犯登録料500円、TSマーク料金（賠償責任保険付）1000円
- **場所** 堀金多目的屋内運動場（常念ドーム）
- **日時** 3月7日（土）▽受付 午前9時～11時（時間厳守）▽抽選販売 午前11時～

※自転車は新品ではありません。
 自転車整備士により修理再生された約90台の再利用自転車、抽選により販売します。

リサイクル自転車の販売

■圃場 廃棄物対策課廃棄物対策担当
 (TEL82・3131(代) FAX82・6622)

4月から入団する消防団員を募集しています。
 あなたも地域防災の要となる消防団員として活動してみませんか。

消防団員募集

- **入団資格** 市内に在住または勤務する18歳以上の健康な人
- **演奏予定曲** ▽ようかい体操第一▽アナと雪の女王より レット・イット・ゴー▽きよしのズンドコ節など



消防団の催しと団員募集

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

吹奏楽と消防ラッパのコンサート

小さな子どもも楽しめる曲目を中心に吹奏するほか、消防団活動パネルの展示等も行います。家族揃ってお越しください。

- **日時** 2月22日（日）午後2時～4時（開場午後1時30分）
- **場所** 堀金総合体育館

- **入場料** 無料

主な活動内容

▽火災等の災害現場活動▽保育園等での予防啓発活動▽ポンプ操法等行事・訓練▽予防広報・警戒活動（月2回程）

- **待遇** ▽制服・装備品貸与▽公務災害補償、退職報償金制度あり▽消防団サポート店の利用でお店に応じた特典あり

● **その他** 女性団員も募集しています。主な活動は、火災予防広報、救急啓発活動です。

- **申し込み** 危機管理課またはお住まいの地域の消防団にお申し込みください。

防火対象物の使用開始の届出

■圃場 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)

店舗や工場、共同住宅、事務所などを消防法施行令で定めるそれぞれの用途に使用する者は、条例により防火対象物使用開始届出書の提出が義務付けられています。

この届出は、建物を管轄する消防署が、建物やテナントの状況を把握し、火災予防や火災の被害軽減の指導を行う際に必要です。

これから新しく使用を開始しようとする場合は、使用開始日の7



みそ作り体験教室

■圃場 農政課マーケティング係
 (TEL77・3111(代) FAX77・6060)

- **場所** 豊科女性研修センター利用運営委員会では、「味噌づくり体験教室」を開催します。安曇野産の大豆とコシヒカリの麹を使った手作りみそを仕込んでみませんか。
- **日時** ▽3月14日（土）午後0時30分～4時30分 ▽15日（日）午前9時～午後4時30分▽16日（月）午前9時～正午

● **対象者** 市内在住で3日間続けに参加できる人（未経験者）

- **定員** 15人（先着順）

● **講師** 豊科女性研修センター利用運営委員

- **費用** 持ち帰りの味噌10_キ当たり約2500円（最終日に徴収）

※持ち帰りは約20_キまで
 ● **持ち物** 三角きん、エプロン、マスク、味噌持ち帰り用ダンボール箱、作業しやすい服装、昼

日前までに、すでに使用をしていて届出をしていない場合は、早急に管轄の消防署に届け出てください。



平成27年度ごみ・資源物収集カレンダーと出し方の手引き（保存版）の配布

■圃場 廃棄物対策課廃棄物対策担当
 (TEL82・3131(代) FAX82・6622)

家庭ごみ・資源物収集カレンダー

回覧板、新聞折り込み等で各家庭に配布します。ご家庭に届かない場合や地区の集積所などでカレンダーが必要な場合は、廃棄物対策課にお問い合わせください。

- **配布日** ▽豊科地域 2月20日以降（回覧板にて配布）▽その他の地域 3月4日以降（新聞折り込みまたはポスティング）

資源物・ごみ出し方の手引き（保存版）

内容の見直しを行い、改訂版を作成しました。新聞折り込みまたはポスティングにより各家庭に配布します。保存し「収集カレンダー」と併せてご活用ください。

- **配布日** 2月18日以降

食（15日のみ）

- **申し込み** 2月26日（木）午前8時30分から電話でお申し込みください。

鳥川溪谷緑地公園学習会

第74回からすの学校
 冬越しのいきもの観察と
 安曇野に生き残った蝶
 オオルリジミのお話し

■圃場 都市計画課公園緑地係
 (TEL72・3111(代) FAX72・3569)

樹木のこも巻きの中で春を待つ「冬越しの虫たちの観察」と、安曇野で生き残った「幻の蝶・オオルリジミ」のお話（座学）です。

- **日時** 3月14日（土）午前9時～正午（受付午前8時30分）

● **場所** 鳥川溪谷緑地環境管理事務所

● **講師** 丸山潔さん（前松本市山と自然博物館館長、松本むしの会代表）

- **対象** 小学校4年生以上

- **費用** 無料

● **持ち物** 筆記用具、飲み物など

- **定員** 25人（先着順）

● **申し込み** 鳥川溪谷緑地環境管理事務所（TEL73・0203）
 ☐ karasu@anc-tv.ne.jp に電話
 ・ファクス・電子メールのいずれかでお申し込みください。

市が認定した特定開発事業

まちづくりの目標像および基本方針に反しない内容の開発事業として、以下の事業を認定しました。

申請者	株式会社トーセン 代表取締役 幅 達人
認定日	平成26年12月24日
申請場所	安曇野市堀金鳥川4008番1、4393番3、同番4、同番12、同番13
申請の目的	建売住宅（2戸）、宅地分譲（1区画）

申請者	久星不動産有限会社 代表取締役 青柳 良彦
認定日	平成26年12月24日
申請場所	安曇野市穂高2197番1（の内）
申請の目的	農産物加工場

■圃場 建築住宅課開発調整係 TEL72・3111(代) FAX72・3569

寄贈のお礼（8/1～10/30）【敬称略】

▷ **V A I O株式会社代表取締役 関取高行** 事務机、脇机など新本庁舎へ
 ▷ **岸野圭作** 日本画68点 豊科近代美術館へ
 ▷ **富士フィルム株式会社宣伝部長 細田隆太郎** 田淵行男撮影プリント54点 田淵行男記念館へ
 ▷ **穂刈貞雄** 穂刈貞雄撮影・作成プリント32点 田淵行男記念館へ
 ▷ **穂高ライオンズクラブ会長 佐野禎朗** 苗木7本穂高会館へ
 ▷ **アド・コマーシャル株式会社代表取締役社長 赤羽悠一** パンフレット「わたしたちの街の社会見学2014安曇野版」2000部 市内小学校の4・5年生へ

合同企業説明会 in 松本

平成28年3月に大学・短大・専修学校等卒業見込みの学生を対象に「合同企業説明会」を開催します。事業所の人事担当者とは直接話をすることができます。

- **日時** 3月12日（木）午後1時～4時（受付 午後0時30分～）
- **場所** ホテルブエナビスタ（松本市本庄1-2-1/TEL37・0111）
- **参加企業** 70社（予定）
- **申し込み** 不要 ● **費用** 無料

■圃場 ヤングハローワーク松本（TEL31・8600）



県制度資金の融資を受けた事業主の皆さんへ

平成25年度中に、市制度資金（借換を除く）または、市経由で長野県制度資金の融資を受けた場合、融資実行から1年間の利子につき、一定の要件により利子補給（最大1割）を行います。対象者には、申請書類を2月上旬までにお送りしています。

- **申請締め切り** 3月10日（火）必着

■圃場 商工労政課商業労政係
 (TEL82・3131(代) FAX82・6622)



市議会3月定例会会期日程

園田議会事務局

TEL 71・2156 FAX 71・2150

本会議や委員会などはどなたで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。詳しくは、議会事務局にお問い合わせいただくか、議会ホームページをご覧ください。

●会期 2月20日（金）～3月20日（金）まで（予定）

●時間 午前10時開会

●場所 堀金支所（3階）



平成26年12月1日から「児童扶養手当法」の一部が改正

園田子ども支援課児童係

TEL 81・0727 FAX 81・0703

遺族年金などの公的年金を受給する皆さんも、年金額が児童扶養手当額より低い場合は、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。

受給するためには、市への申請



市県民税・所得税の申告は3月16日（月）まで

市県民税に関する問い合わせ

園田市民税課諸税係

TEL 72・3111（代）FAX 72・8340

所得税・消費税に関する問い合わせ

松本税務署 TEL 32・2790（自動音声案内）

昨年の申告状況をもとに市県民税の申告書を1月に発送しました。申告書がお手元に届かない場合や平成26年中に収入がない場合も、市県民税の申告が必要な場合があります。早めの申告をお願いいたします。市県民税の申告書は、各支所地域課窓口と市ホームページから入手できます。

●申告が必要な人 ▽国民健康保険加入者およびその世帯主▽後期高齢者医療保険加入者およびその世帯員▽介護保険加入者およびその世帯員▽市外に住んでいる親族の扶養になっている人▽収入がない、または非課税収入のみで、税法上の扶養になっていない人▽所得証明書などが必要な人▽所得要件のある各種

が必要です。新たに該当となる皆さんは、手続きを行ってください。

●改正により新たに手当を受け取れる皆さん ▽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 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た人が、3月までに申請した場合、平成26年12月分の手当から受給できます。平成26年12月～3月分の手当は、4月に支払われます。

●手続き 詳しくは、子ども支援課にお問い合わせください。

放課後子ども教室「わいわいランド」スタッフ募集

園田生涯学習課社会教育担当
TEL 62・4565 FAX 62・3525

子どもたちが安全に、安心して遊べる環境作りを手伝っていただ

制度の申請をする人
所得税の確定申告をする
すべての皆さんへ

確定申告書への復興特別所得税額の記載漏れにご注意ください。

平成25～49年分までの各年分は、所得税と併せて復興特別所得税の申告と納付をすることとされています。復興特別所得税の額は、基準所得税額（原則として、その年分の所得税額）に2・1割の税率を掛けて計算した金額です。

消費税の確定申告をする
皆さんへ

平成26年4月1日から、消費税率が8割（内、地方消費税1・7割）に変更されたのに伴い、平成26年分の消費税・地方消費税の確定申告書を作成するためには、帳簿等で課税取引を事前に適用税率ごとに区分し、それを基に計算していただく必要があります。

青色相談コーナーを開設

青色申告会の協力により「青色相談コーナー」を開設します。青色申告の特典や青色申告会などを説明しますので、ご利用ください。

●日時 2月26日（木）27日（金）午前9時～午後4時

●場所 豊科ふれあいホール

く有償ボランティアを募集します。

●対象 子どもと触れ合うことが好きな人。年齢、性別、資格は問いません。

●謝金 1時間600円

●活動日 毎週水曜日（明南小学校は木曜日）の放課後・年間約30回、午後2時頃～5時頃

●活動場所 小学校の体育館や校庭等

●活動内容 子どもたちが思いっきり体を動かして遊べるよう、環境づくりに従事していただきます。主に遊びを見守り、時には、子どもたちと一緒に遊びます。

●受付期間 随時募集

●その他 ▽スポーツ安全保険（傷害・賠償責任補償付き）に加入（費用は市が負担）▽スタッフジャンパー、Tシャツの貸与

●放課後子ども教室とは

子どもたちの放課後の活動拠点を確保するため、市内10カ所で「わいわいランド」という名称で実施しています。異年齢・異世代間交流を通じて、心身ともにたくましい子どもを地域全体で育みます。



税に関する作文 表彰

国税庁、全国納税貯蓄組合連合会、市租税教育推進協議会などでは、中高生を対象に、税に関する作文を募集しました。平成26年度、市内からは794作品の応募があり、37作品が入賞し、市租税教育推進協議会では昨年12月3日に明科公民館で表彰式を行いました。受賞者は次の皆さんです。（敬称略）

▽全国納税貯蓄組合連合会優秀賞 小松尚輝（三郷中2年）▽松本地区納税貯蓄組合連合会優秀賞 柴崎星佳（豊科北中1年）、山田一貴（穂高東中2年）、八田葵（穂高西中3年）、山口和輝（堀金中1年）、横内慎太郎（明科中2年）



表彰式の様子



安曇野市租税教育推進協議会
平成26年度税に関する作文 入賞者表彰式

受賞者の皆さん

▽松本税務署長賞 山岸有里（南安曇農業高2年）、小室裕廉（穂高東中3年）▽関東信越税理士会松本支部長賞 徳竹琴美（南安曇農業高2年）▽松本地区歴代国税モニター会長賞 内川幸華（穂高商業高1年）

太陽光発電施設設置の手続き

太陽光発電施設を設置する場合、市の適正な土地利用に関する条例に基づき、手続きをしてください。設置する場所、面積により、手続きの流れが異なります。また、審査には一定の期間を要します。

ただし、屋根に設置する太陽光発電施設など、手続きが不要場合もありますので、設置する場合には事前にご相談ください。

●手続き・相談窓口 建築住宅課開発調整係
園田都市計画課計画係・建築住宅課開発調整係
TEL 72・3111（代）FAX 72・3569



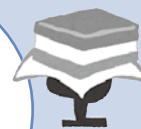
水路に雪を捨てないでください

水路への雪捨てが原因で水路をふさがれ、下流の住宅地や農地が浸水する恐れがあります。
▷水路に雪を捨てることはやめましょう。
▷防護柵をはずして雪を捨てないでください。
▷投雪した雪の上で子ども達が遊ぶと転落し、水路に落ちる可能性があり、危険です。地域の皆さんの見守りにご協力ください。

園田耕地林務課耕地担当
TEL 77・3111（代）FAX 77・6060



健康づくり情報



関係保健推進課保健予防係

TEL81・0726 FAX81・0703

出産後のお母さんのメンタルヘルス



妊娠から出産、育児と、短い間にお母さんの心と体にはさまざまな変化が訪れます。赤ちゃんを健やかに育てるためにも、まずはお母さん自身の心と体を大切にしましょう。

不調の原因はホルモンの変化

出産後は、妊娠中とは異なったホルモンが分泌され、個人差はありますが、子宮の収縮に伴う痛みや乳房のハリ、抜け毛、妊娠中の高揚した気分が落ち込むなど、心と体に負担が掛かることがあります。

出産後、赤ちゃん中心の生活に

出産後は赤ちゃん中心の生活になります。どうしても睡眠不足になりますし、慣れないお世話や初めての出来事がいっぱい。喜びが

大きい反面、疲れもたまりやすいので休めるときには休みましょう。

ピリピリも、緊張も、母性から

お母さんは、わが子を守るためにピリピリしたり、感情的になったり、知らず知らずのうちに緊張したりします。それは母親としての愛情や自覚の現れですので、周囲にいる皆さんも、お母さん自身もあまり深刻に考える必要はありません。

多くの人が経験する産褥ブルー

産後のさまざまな変化により、気持ちの揺れが激しくなることを産褥ブルーといいます。情緒が不安定になっている状態で、決して珍しいことではありません。多くの場合、数週間ぐらいで自然に消えていきます。

産後うつは早めの治療を

産褥ブルーが一時的なものであるのに対して、長引いたり、症状が深刻になったりする心の病気を

産後うつと言います。

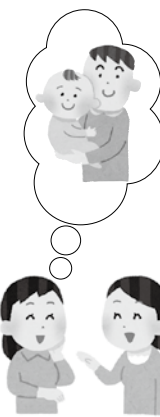
心の不安定さで育児に支障が出てくる場合があります。早期に見すれば治りも早いので、早めに専門医を受診しましょう。

産後うつの症状

- ▽赤ちゃんがかわいいと思えない
- ▽育児に自信が持てない
- ▽子どもの世話が全くできない
- ▽表情がなくなってきた
- ▽疲れて活動する気力がでない
- ▽ささいなことでイライラする
- ▽楽しいことを考えられない
- ▽心配や不安で頭がいっぱいなど

気分を楽にする方法の一例

▽子育て中の友だちと話をする
分り合えるから、悩みは軽く、楽しみは大きくなります。



▽家事は手抜きをしてみる

今は赤ちゃんのお世話が一番。家事は頑張り過ぎないで。

▽たまには外に出て息抜きを

▽好きな歌を歌う

▽ストレッチ体操で体をほぐす

家族の支援が鍵

家族は、出産後のお母さんの体

調や気持ちの変化を理解し、家事全般や子育てのサポートをしましょう。お母さんに、「赤ちゃんを産んでくれてありがとう」「頑張ったね」など、ねぎらいの言葉を掛けましょう。家族の絆が深まれば赤ちゃんも健やかに成長します。



ひとりでは抱え込まず、相談やサポートを受けましょう

公的、民間ともにさまざまな種類の育児をサポートするサービスがあります。

赤ちゃん訪問や保健センターで毎月行う「母乳育児相談」でも悩みを伺います。困りごとや悩みごととは、出産した病院や保健センターなどに、気軽に相談ください。

●母乳育児相談

豊科保健センター	TEL72・9970
穂高保健センター	TEL81・0711
三郷保健センター	TEL77・9111
堀金保健センター	TEL73・5770
明科保健センター	TEL81・2251

●育児サポート・一時預かりなど

ファミリーサポートセンター	TEL73・7143
---------------	------------

私の健康法 ―イキイキと活力ある生活を―

今月は、市が行う健康体操教室「安曇野ヘルスケア」に参加した中牧さんの健康法を紹介します。

平成24年度の健診結果で糖尿病予備軍と判定され、安曇野ヘルスケアに参加しました。私は、現在穂高健康体操同好会に入り、40人の仲間と月2回気持ちのいい汗を流しているほか、7つのサークルに入り充実した日々を送っています。健康法を実践してきた結果、本年の健診結果では、糖尿病予備軍と判定されていたHbA1cも基準値まで下がりました。



穂高健康体操同好会での皆さん

「継続は力なり！」をモットーに、これからも健康を第一に考え、現在の生活習慣を続けていきたいと思っています。

(文・中牧弘子さん、穂高健康体操同好会)

今月のレシピ



プチヴェールと魚肉ソーセージのソテー

材料 (4人分)
魚肉ソーセージ 1本
プチヴェール 100g
卵 2個
油 大さじ2
塩、こしょう 少々

作り方

- ①プチヴェールは食べやすいように根元を4等分くらいに切り分けます。
- ②ソーセージは乱切りにします。
- ③油大さじ1をひいたフライパンに溶き卵を入れ、粗い炒り卵を作ってお皿に取ります。
- ④③のフライパンに油大さじ1をひき、①を炒めます。火が通ったら、②③を加えて炒めます。
- ⑤最後に塩、こしょうで味を整えます。

今回紹介するプチヴェールは、堀金で力を入れて作っている芽キャベツとケールを交配した新野菜で、ビタミンA・C、鉄分、カルシウムを多く含んでいます。癖がなく、甘みとこくがあり、煮る、炒める、ゆでるなどのいろいろな調理に向いています。ゆでてから冷凍保存すれば2～3カ月保存することもできます。12月～5月くらいまで直売所で購入することができます。

紹介者 農村生活マイスター
としこ 塚田 寿子さん
(堀金・下堀)



3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。

★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。

 **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・20・27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

みんなあつまれ！ 10日(火) 10:30～11:30

ボランティアさんありがとう！

要予約 100円 定員25人 ★1年間お世話になったボランティアさんと一緒に交流して豚汁を食べよう。

 **子育て勉強会** 13日(金) 10:30～11:30

子育てはひとりじゃないよ。講師：荒深たつ子さん

要予約 定員：25人 ★日頃の悩みや思いをみんなで共感し合おう！

みんなあつまれ！ 27日(金) 10:30～11:30

3月生まれ ハッピーバースデー

対象：乳幼児・小学生 ★3月生まれのお友達、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。

★穂高中央児童館

Tel84-0762 Fax82-9621

■休館日／日曜・祝日

 **子育て勉強会** 交通安全教室 10日(火) 10:30～11:30

要予約 ★着ぐるみや腹話術を使った講習です。親子で楽しく学びましょう。

 **みんなあつまれ！**

ひなまつりのフラワーアレンジメント

要予約 200円 定員：15組

 **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

チャレンジタイム 25日(水) 10:30～11:30

春休みクラフト 講師：クラフトボランティアさん

要予約 対象：小学生以上 ★紙コップで小物を作ります。

★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

 **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！** お楽しみ会 10日(火) 10:30～11:30

要予約 100円 定員25組 持ち物：飲み物・エプロン・三角巾 ★おいしい押し寿司を作りましょう！ 斉藤恵美子さんの読み聞かせもあります。

 **みんなあつまれ！** 観劇会 20日(金) 10:30～11:30

劇団こまねずみさんの「うさぎとかめ」をみよう。

★豊科中央児童館

Tel・Fax72-0122

■休館日／日曜・祝日

 **キッズパーク**

ありがとう会「カレーパーティ」

要予約 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。

 **みんなあつまれ！**

春を呼ぶお楽しみ会

要予約 ★わくわくどきどきの人形劇、パネルシアターです。

育児相談 13日(金) 10:30～12:00

卓球教室 対象：小学生以上

講師：西村佐保子さん

 **読み聞かせ** (おはなしムーンさん) 16日(月) 11:00～

チャレンジタイム ゲーム大会 18日(水) 15:00～16:30

要予約 対象：小学生以上 ★みんなで体を使って楽しみましょう。

チャレンジタイム ありがとう会 27日(金) 10:00～12:00

要予約 100円 対象：小学生以上 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物、箸

★炊き込みご飯とお味噌汁を作り、お世話になったボランティアさんをおもてなししましょう。

★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** (おはなしムーンさん) 2・9日(月) 11:00～11:20

育児相談 6日(金) 10:30～12:00

 **ボランティアさんありがとう会** 11日(水) 10:30～12:00

要予約 200円 定員30組 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物 ★お料理を作り、地域のボランティアさんをお招きしましょう！ ※乳・卵・小麦を使用します。

 **ママキッズピクス**

17日(火) 10:30～11:30

持ち物：飲み物、おんぶ紐、上履き

★高家児童館

Tel・Fax72-5685

■休館日／日曜・祝日

 **キッズパーク** ありがとう会 5日(木) 10:30～11:30

要予約 100円 対象：合同開催(0歳から2歳児以上) 持ち物：飲み物

★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。キッズパーク最終日お別れ会です。

 **お年寄りの知恵袋** 桜餅作り 10日(火) 10:30～11:30

要予約 100円 定員：30組 持ち物：飲み物、お皿、エプロン、三角巾

★地域の方と一緒に桜餅作り。

育児相談 13日(金) 10:30～12:00

 **読み聞かせ** (おはなしムーンさん) 19日(木) 11:00～11:30

豊科地区お楽しみ企画

イリュージョン 24日(火) 10:30～11:30

対象：乳幼児親子・小学生 ★ふしぎなイリュージョンを楽しみましょう。

★三郷児童館

Tel76-0185 Fax76-0186

■休館日／日曜・祝日

 **育児相談** 2日(月) 10:00～12:00

★相談予約受け付けます。直接児童館にご連絡ください。

 **読み聞かせ** 2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。

 **みんなあつまれ！** 親子ピクス 11日(水) 10:30～11:30

要予約 ★親子で一緒に運動して汗を流しましょう。ママだけのエアロビクスの時間もあります

 **お下がり会** キッズリユース 16日(月) 10:30～11:15

★出品者は事前にお申し込みください。ご家庭で不要になった物を必要な人に譲っていただくお下がり会です。

★堀金児童館

Tel71-2122・Fax71-2126

■休館日／日曜・祝日

 **キッズパーク** ありがとう会 3・4・5日 10:30～11:30

要予約 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・身体測定日** 9日(月) 10:30～12:00

チャレンジタイム 14日(土) 10:30～12:00

そば打ち体験をしよう！

要予約 100円 対象：小学生 定員：20人程度 持ち物：飲み物、エプロン、三角巾 ★地域のボランティアさんが教えてくださいます。

 **読み聞かせ** (あめんぼの会さん) 16日(月) 11:00～

春休みお楽しみ企画 26日(木) 10:20～12:00

観劇会&ビンゴ大会 ★どなたでも参加できます。

★明科児童館

Tel62-2482 Fax62-1124

■休館日／日曜・祝日

 **キッズパーク** 1年ありがとう会 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 持ち物：手拭き・飲み物 ★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 相談員：丸山篤子さん 3日(火) 10:30～12:00

お話の時間 ひばりの会さん 19日(木) 16:00～

ひまわりお楽しみ企画 25日(水) 10:30～12:00

朗読&ミュージックパフォーマンスショー (開場：10:00)

定員：先着70人 申し込み期間：3月3日～3月14日まで(日曜除く) ★FM

あづみの関川誠さんによる朗読・大道芸人ましゅ& Keiさんによる音楽ショー

3月の各種相談

場…場所

問…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 岡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 岡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 岡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

場 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)

9日(月)・★23日(月) 時13:00～16:00

場 堀金憩いの里うらら (Tel73-5288・Fax73-5775)

10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)

11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)

12日(木)・★26日(木) 時13:00～16:00

場 三郷福祉センター (Tel77-8080・Fax77-8081)

13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)

場 心配ごと相談…上記へ

場 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

27日(金) 場 堀金支所

場 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 岡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 (21日は除く)

場 岡教育指導室(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 (21日は除く)

場 岡教育相談室(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。

3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)	15日(日)	21日(土・祝)	22日(日)	29日(日)
伊藤医院 62-2051 [明科]	やざき診療所 62-2360 [明科]	穂高ハートクリニック 50-6731 [穂高]	小田切医院 83-6025 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]	平林医院 62-2227 [明科]
ふじもり医院 72-2011 [豊科]	神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	楳本内科医院 73-0616 [豊科]	百瀬医院 82-2205 [穂高]	中田医院 82-2339 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]
和田医院 72-2047 [堀金]	中萱医院 77-2130 [三郷]	木暮医院 77-2119 [三郷]	鶴見医院 72-4500 [豊科]	こば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]
市川歯科医院 72-2116 [豊科]	田野歯科医院 82-7537 [穂高]	大谷歯科医院 72-8858 [豊科]	ヒカリ歯科医院 82-8171 [穂高]	布山歯科医院 77-6388 [三郷]	上月歯科医院 82-7530 [穂高]

安曇野市歌 入選3作品

※応募順に掲載しています。

作品番号 1

安曇野市歌制定委員会（飯沼信義委員長）では、昨年7月から9月にかけて、全国から募集した「市歌」歌詞の選考結果を1月29日、堀金支所で宮澤市長に報告しました。飯沼委員長は「入選3作品は歌詞だけでなく、歌として広く歌い継がれる応用力がある」と講評しました。また、「10代から90代まで幅広い年代から応募があり、大変素晴らしい」と感想を述べました。宮澤市長は「市の一体感醸成の一助となるよう、完成した市歌を歌う機会も増やしていきたい」と話しました。なお、入選作品は次の3作品です。



宮澤市長へ報告書を手渡す飯沼委員長（中央）

一

北アルプスの山の裾
湧き水豊か 雲映す
広がる扇 風わたり
水と緑が 響きあう

二

おお安曇野 輝くふること
先人の汗 礎に
豊かに実る 知の恵み
見上げる先の 常念に
古人の 声偲ぶ

三

おお安曇野 歴史のふること
厳しい冬は 春をだき
めぐる季節を 呼び覚ます
この地に生きる 人々の
輝く笑顔 夢拓く
おお安曇野 永久のふること

作品番号 2

副題

水と緑と光の郷

一

雪を頂く 北アルプスに
今日もいきいき 陽が躍る
豊かな流れは 大地を拓き
息づくいのち 明日を呼ぶ

二

恵みの郷よ 安曇野は
水と緑が 光るまち
祭囃子に みなぎる力
はるか歴史を 曳く我ら
いにしえ人の 想いをいまに
伝え佇む 道祖神

三

ほほえみの郷よ 安曇野は
ほっと心が 和むまち
ケヤキの先の 流れる雲を
仰ぐ瞳に やどる夢
語らい交わす 熱き眼差し
この地を創る たくましさ
希望の郷よ 安曇野は
ともに未来へ 翔けるまち

作品番号 3

一

空に気高き アルプスを
希望に染めて 日が昇る
水と緑に 恵まれて
暮らす喜び 夢創る

二

ああ あふれる笑顔 安曇野は
光と共に 生きるまち
清き流れは いにしへの
知恵を大地に 伝え継ぐ
実りを祈る 道祖神
祭りの笛に 時偲ぶ

三

ああ きらめく文化 安曇野は
遙かな歴史 謳うまち
ケヤキの若葉 輝いて
進取の息吹 薫り立つ
絆深める 人の環が
明日の幸せ 和を築く
ああ 漲るちから 安曇野は
世界の未来 翔けるまち

最優秀作品の決定方法

最優秀作品の決定は、市民投票で行います。最も投票数の多かった作品を最優秀作品とし、安曇野市歌の歌詞として採用します。

投票方法：①3作品の中から、1作品をご家族で選んでいただき、各世帯1票を投票してください。
②本ページの投票用はがきに必要事項を記入し、切り取って郵便ポストへ投函してください。（切手は不要です。）

投票期間：2月18日(水)から3月31日(火)まで

その他：最優秀作品は、決定後、作曲家や市歌制定委員による加筆・補正が行われる場合がありますので、ご了承ください。



市歌市民投票はがき

入選3作品の中から1作品を選んで、○を付けて投票してください。

作品番号1	作品番号2	作品番号3

※複数の作品に○を付けた場合、無効となります。

お住まいの地区に○を付けてください。

豊科	穂高	三郷	堀金	明科

※広報誌からはがきを切り取って郵便ポストへ投函してください。（切手は不要です。）

投票
期間

2月18日(水)から
3月31日(火)まで

安曇野市歌 歌詞市民投票

最優秀作品を私たちの手で

安曇野市歌の歌詞を昨年7月1日から9月8日まで募集したところ、全国から341作品の応募がありました。市民の皆さまからもたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

安曇野市歌制定委員会による選考の結果、3作品が入選となりました。最優秀作品の決定は、市民投票で行います。ご家族で選んでいただき、各世帯1票を投票してください。

入選作品、応募方法は裏面(22・23ページをご覧ください。)

問い合わせ

県安曇野庁舎内政策経営課 (TEL 71・2000 (代) FAX 71・5000)

2015.2.1現在 ()内は対前月比

人口 98,622人(-8)

男 47,825人(-8)

女 50,797人(±0)

世帯 38,212世帯(+45)

広報 あづみの

発行日 平成27年2月18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

TEL 0263・71・2000 FAX 0263・71・5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail info@city.azumino.nagano.jp

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

印刷 (有)安曇印刷 印刷経費 1部 19円

次回発行…お知らせ版 3月4日(水)

80 古紙配合率 80%
再生紙を使用しています。



料金受取人払



差出有効期間
平成27年4月
3日まで有効
切手を貼らずに
このままポストへ

郵便はがき

399-8290

長野県安曇野市豊科4932番地46

長野県安曇野市役所

安曇野市役所

政策部政策経営課 企画担当 行

安曇野市歌市民投票

WEB版ではご利用できません