

広  
報

# あづみの



安曇野市

Azumino City

Public Relations

No.204

3

2015. 3. 18

高い場所も  
平気だよ

穂高幼稚園（3月3日）

contents

安曇野の子どもたちの体力.....	2
デジタル同報系防災行政無線が開局.....	6
生涯学習.....	12
情報ボックス.....	16

## ■インタビュー

### 体力向上検討委員会

本年度、市教育委員会では、小中学校と幼稚園、市校長会・市教育会から構成する「体力向上検討委員会」を立ち上げ、昨年度および本年度の調査結果の分析と結果を活用しての児童・生徒の体力向上・運動習慣の改善等のため連携を始めています。



体力向上検討委員会  
委員長 宮崎賢治さん  
(三郷中学校 教諭)

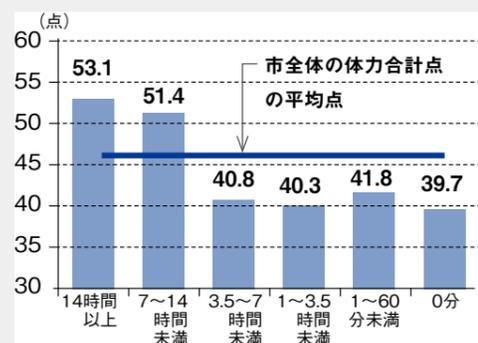
**本年度の取り組み状況は?**  
初年度ということで、各学校や幼稚園などが行っている体力向上の取り組みなどの情報を共有することから始めました。  
まず、私たち教師をはじめ子どもたちの指導に関わる多くの人が課題を共有し、「できること」から始め、

**子どもたちの体力が低下した背景などを教えてください。**  
子どもたちの体力低下は、全国的には昭和60年頃をピークに下降傾向と言われています。その原因として社会環境や生活様式の変化が考えられます。例えば事故や犯罪防止のため、子どもが外で体を動かし遊ぶ場所(空間)、仲間、時間の三つの「間」が減少したとも言われています。  
特に女子の体力低下が課題です。長野県をみると中学生女子の体力は全国で40位前後に位置しています。市全体を見ると、県平均をやや下回っており、また、中学生では部活動などで、運動量の多い生徒と少ない生徒の二極化が顕著であり課題となっています。

**家庭で子どもたちの体力向上に取り組めることはありますか?**  
子どもたちの体力低下は、現在の状態が進むと、子どもたちが大人になるころは、より深刻になると考えられます。  
家族からの運動のすすめは、体力向上の一要因になっています。保護者の皆さんには、就学前から一緒に運動遊びに親しみ楽しんでいただき、また、学校などで元気に体を動かせるよう、家庭での食生活や生活リズムなどの生活習慣の改善などにも取り組んでいただけたらと思います。

また、それぞれの実践している内容を広めていければと思います。  
今回の調査結果から、体力データの数値と児童・生徒の運動習慣や生活習慣との関連性を分析し、傾向を知ることができました。今後は、調査結果の活用方法を研究し、学校単位で傾向の分析とともに、運動の楽しさや達成感を得られるような教材の工夫など体力向上推進の取り組みにつなげていければと考えています。

中2女子の運動時間と体力合計点との関係(グラフ1)



共通して一週間の総運動時間7時間を境にして差が生じていました。中学2年女子ではその差が顕著でした。

- ② 運動好きの児童生徒の体力合計点が高い傾向がみられます。
- ③ 就学前の運動遊びの頻度や経験が体力差に影響する傾向がみられます。
- ④ 中学生は、家の人の運動のすすめがよくある生徒の体力が高い傾向がみられます。

調査結果の詳細は、市ホームページ、市教育委員会窓口にてご覧いただけます。



穂高幼稚園の自由あそびの時間

# 特集◎安曇野の子どもたちの体力

文部科学省の「平成26年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が行われました。調査結果から市の子どもの体力や運動能力の状況と体力向上に向けた学校の取り組みの様子をお知らせします。

**調査結果の概要**  
全国体力・運動能力、運動習慣等調査は、4月から7月にかけて全国の小学5年生と中学2年生を対象に行われ、市内の小中学校10校、中学校7校も参加しました。調査内容は、新体力テスト(握力、上体起こしなど)8種目と運動習慣などの質問紙調査が行われました。

**中学校女子ではほとんどの種目で全国を下回る結果に**  
調査結果は、文部科学省の基準により、全国・県の平均値や回答率と比べた時、市の結果がどれくらいどの位置にあるか表しています。

**【体格】**  
小学校、中学校いずれも男女ともほぼ9割が正常範囲内でした。

**【体力・運動能力】**  
小学校では、昨年度の調査に比べ多くの種目で改善が見られました。中学校では、男子はほとんどの種目で全国より上回るかほぼ同じ結果でした。女子は握力がわずかに上回りましたが5種目は下回り、2種目はわずかに下回り依然課題が残りました。

**調査結果から分かる傾向**  
週7時間の運動を境に体力差、運動習慣は家族のすめから

- ① 1週間の総運動時間、7時間を境に体力差が生じる傾向がみられます。(グラフ1)
- ② 実技調査の体力合計点と運動習慣(質問紙調査)の調査結果との関連性を分析すると次のような傾向が分かりました。



「自由遊び」の時間で遊ぶ園児

この時期は、脳のネットワークづくりが出来上がり、自分の体を思うように動かせるようになる「ゴールを通じ園児の体力向上に取り組んでいます」。

## 取り組み事例紹介② 就学前の遊びから 子どもたちの体を自由に動かす力を 伸ばす穂高幼稚園の取り組みを 紹介します。



北小サーキットに取り組む児童(3学年)

穂高北小学校(児童数787人)では、平成22年度から子どもたちの体力向上に全校で取り組んでいます。



黒板に書かれたその日の記録

穂高北小学校の代名詞となった「北小サーキット」。サーキットコース(体力づくりをする一定のコース)を利用し、休み時間に体を動かします。子どもたちが主体的に日常的に体を動かす習慣が身につくよう、達成度を記録してが

んばったクラスに賞状を渡す工夫もしています。本年度は、2学期までに全校の94パーセントの子どもたちが毎日体力づくりに取り組んだそうです。

穂高北小学校(児童数787人)では、平成22年度から子どもたちの体力向上に全校で取り組んでいます。

## 取り組み事例紹介① 全校で体力づくり 穂高北小学校の取り組みを 紹介します。



掲示板で各学年のサーキットメニューを全校に知らせています。

### 5年間かけてみんなで築いてきた「体力づくり」のプログラム

穂高北小の体力づくりは、体育の学習に意欲を持ちにくい子への支援に目を向けた授業改善から始まり、平成24年から「北小サーキット」を導入しました。翌年には各学年の先生1人ずつで構成された「体力向上委員会」を中心に、「日常的な体力づくり」を全校で進めてきました。

本年度は、子どもたちのアイデアも取り入れながら、各学年の先生が子どもたちのニーズに合わせて手づくりした「学年サーキット」に取り組んでいます。

当初から関わっている6学年担任の鬼頭康さんは「続けてきたことで、『身体の体力』だけでなく『心の体力』も高まってきました」と5年間の取り組みの手ごたえを話してくれました。

デンエイジ(9歳から12歳までの)の段階で、体を動かす力を伸ばす時期にあたります。

### 昔からあった遊びを取り入れ、自由に動かせる体づくり

毎日行われている「自由遊び」の時間。園児たちは外で体を動かします。穂高幼稚園では昔からある遊びを取り入れています。園児たちは「鬼ごっこ」や「だるまさんころんだ」などの遊びを通じ、全身の筋肉を鍛え、バランス感覚などを自然に養います。

### 運動は楽しいと思わせる

養護助教諭の鳥屋千穂さんは「就学前の時期は、特定のスポーツにこだわらず、遊びの中から運動は楽しいと思わせ、動ける体を育てることが大切です」と話します。また、家庭でも親子で一緒に遊び楽しむ経験が「子どもの脳に心地良いと思わせ、運動嫌いにさせないコツになります」と話してくれました。

### ●昔からあった遊びの運動効果

#### 「鬼ごっこ」

全身の筋肉を使い、どんな動きにも対応できる体をつくります。また、体力もついてきます。

#### 「だるまさんがころんだ」

急な動きの変化で筋肉を使い、バランス感覚を養います。

#### 「おしくらまんじゅう」・「相撲」

押し合うことで全身の筋肉を使い、脳のネットワークづくりやスキンシップによる脳への効果も期待できます。



「じゃんけん陣取り」遊び

### ●家庭でできる取り組み

子どもだけでは外で体を動かし遊ぶことは難しくなっています。家庭での日常生活の中から、子どもたちの体力・運動能力が向上することも大切になってきます。次のことに取り組んでみませんか。

#### 1 親子のふれあいを 持つ

子どもと一緒に遊び、ふれあい、体を動かすことが楽しく感じさせる。

#### 2 家事を一緒に行う

腕の支持力などを鍛え、とされるぞうきん掛けなど、体を動かす家事を一緒に行う。

#### 3 祖父母から学ぶ

竹馬やコマ遊び、お手玉など体を使う昔の遊びを学び、一緒に遊ぶ。

#### 4 運動が好きになる よう促す

体を使って一緒に遊び、出来たことをほめたりして運動が好きになるよう促す。

### ●インタビュー



穂高北小では児童会でも主体的に体力づくりに取り組んでいます。6年生に「北小サーキット」について感想を聞きました。

#### 児童会長

勝野直くん(左)

自分たち自身が中心になって取り組むので、学校全体がまとまっていると感じます。

#### 副運動委員長

曾根原瑠佳くん(中)

学校のたくさんの人と交流しながらできるのが楽しいです。

#### 運動委員長

近藤大洋くん(右)

今まで外に出なかった友だちも外で体を動かすようになりました。

### 調査結果の活用

子どもたちの体力向上に向け調査結果を活用し、次の項目に取り組めます。

#### 教育委員会では

- ①現在の体力向上検討委員会を「体力向上推進委員会」に改め各学校や関係団体などと体力向上・運動習慣等の改善のためにさらに連携していきます。
- ②調査結果の概要を公表し、家庭や地域との協力を依頼していきます。

#### 学校では

- ①自校の調査結果や体力の概要を保護者に報告し、運動実施時間が少ない児童・生徒の実態を把握し改善に取り組めます。
- ②学校全体で実態把握と体力向上の目標を定め、体力向上プランに反映させ取り組みます。
- ③教員同士で体力向上に向けた取り組みや指導方法の工夫・改善などを検討し推進します。
- ④中学校区単位で学校間の連携を進め、体力・健康・運動能力向上や生活習慣改善のための取り組みをします。

問 教 育 委 員 会  
TEL 0123 FAX 0123

●27年度中の放送内容等(図1)

デジタル方式



放送機器

- ①屋外スピーカー(市内236カ所)
- ②屋内戸別受信機(市内250カ所)

放送内容

緊急放送: 防災・災害情報、行方不明者、詐欺などの消費者情報、有害鳥獣出没情報など

(放送例)

気象庁の特別警報・災害情報、Jアラート、特殊詐欺被害注意喚起など

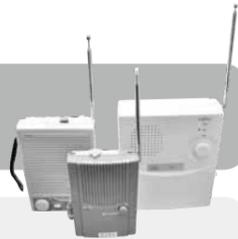
※火災発生・鎮火放送は原則流しません。

※毎日、正午に試験放送(チャイム)をします。

平成28年3月31日まで

平成28年4月1日から

アナログ方式



放送機器

- ①屋内戸別受信機(市内各世帯)

放送内容

緊急放送: 防災・災害情報、行方不明者、行事の中止、農事情報、詐欺などの消費者情報、有害鳥獣出没情報など

定時放送: 行政情報、告別式

放送終了

(平成28年3月31日)

※27年度中の一般放送は、原則全市一括で放送します。放送内容は、市民対象の公共性・公益性のあるものとします。

※広報紙や区等の回覧文書に掲載、また、個別に通知する内容は、原則として放送しません。

●万一の災害に備えて

市では、万一の災害に備え、次の情報伝達手段から防災・災害情報を発信します。

1 市メール配信サービス

災害・緊急情報などを携帯電話やパソコン等にメール配信します。

※要事前登録、次のアドレスに空メールを送って登録してください。

ipan@info.city.azumino.nagano.jp



2 市ホームページ・ツイッター

災害・緊急情報などを掲載します。

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp/>  
ツイッターアカウント Azumino\_city



3 緊急エリアメール

携帯電話会社から災害情報などを配信しています。

4 災害情報共有システム(Lアラート)

(旧名称: 公共情報 commons)

市からテレビやラジオなどの報道媒体や携帯電話会社などへ災害・緊急情報等を配信・提供します。

地域課で受け付けます。  
平成28年4月1日以降、各世帯に配布した屋内戸別受信機は回収します。回収方法など詳細は、広報あづみのなどであらためてお知らせします。

さまざまな情報伝達手段から防災・災害情報を発信

市では災害に備え、防災行政無線のほか、あづみ野テレビ(株)、あづみ野エフエム放送(株)との災害協定の締結、市メール配信サービス

デジタル防災行政無線の放送と整備に関すること  
岡堀金支所内危機管理課  
TEL 72・6769 FAX 72・6739  
アナログ防災行政無線の放送に関すること  
岡本庁舎内秘書広報課  
TEL 71・2000(代) FAX 71・5000

各家庭にあるアナログ式戸別受信機での放送は来年3月末で終了します

デジタル同報系 防災行政無線が開局

平成25年度から整備を進めてきた、デジタル同報系防災行政無線の工事が完了し、5月に開局します。開局に伴う放送内容などについてお知らせします。

市

民の皆さんに災害情報などを迅速に伝達するため、平成25年度から整備を進めてきた同報系防災行政無線のデジタル化工事が完了し、新本庁舎での業務開始と併せて5月7日から運用を始めます。

これに伴い、旧5町村で整備し、5地域ごと別々に放送を行っていた現在のアナログ方式の同報系防災行政無線は、平成28年3月末で廃止になり、各世帯に配布している屋内戸別受信機での放送は終了します。  
平成27年度中は、左ページ図1に示すようにデジタルとアナログの2つの方式で放送します。

●デジタル方式

緊急性が高い防災・災害情報を放送

デジタル方式では、新たに市内全域236カ所に設置した屋外拡声子局(屋外スピーカー)から緊急性の高い防災・災害情報を放送します。

屋内戸別受信機は、全世帯に配布せず、避難施設等の行政施設、各地区の公民館、防災関連施設等に250台を設置します。このほか、障がいのある人がいる世帯や高齢者の一人世帯などを対象に希望者に無償で貸し出しする予定です。

また、放送を聞き逃した場合などに放送内容を確認できるように、

市メール配信サービスによる文字配信、専用電話(自動音声)によるテレホンサービスを新たに始めます。

●アナログ方式

一般情報・告別式放送は来年3月末で終了

アナログ方式では、27年度中は屋内戸別受信機からの放送のみとし、火災発生や農事情報、告別式、イベントなどの放送は、平成28年3月末で終了します。

各世帯に配布したアナログ方式の屋内戸別受信機については、平成27年度中は、希望する転入者への配布、市内転居した場合や修理の際の交換を危機管理課、各支所

## 市政トピックス

### 4月から新本庁舎へ一部業務が移転します

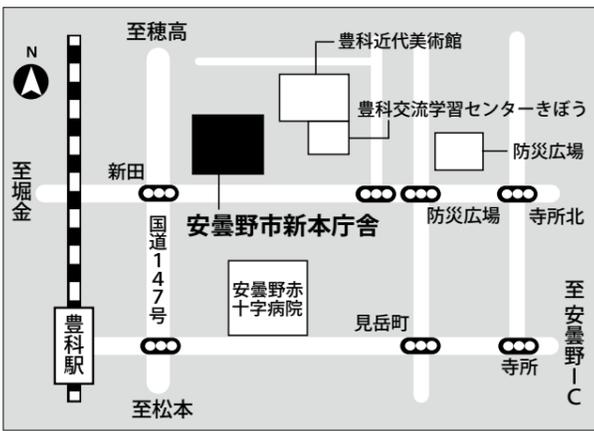
新本庁舎の完成に伴い、市では5月7日からの業務開始に向けて準備を進めています。このうち現在の本庁舎と県安曇野庁舎にある下記の本庁部局については、4月1日から新本庁舎2階に移転し業務を開始します。5月の全庁業務開始までは、市民の皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

■ 本庁舎内庁舎建設推進課 TEL71・2000(代) FAX71・5000

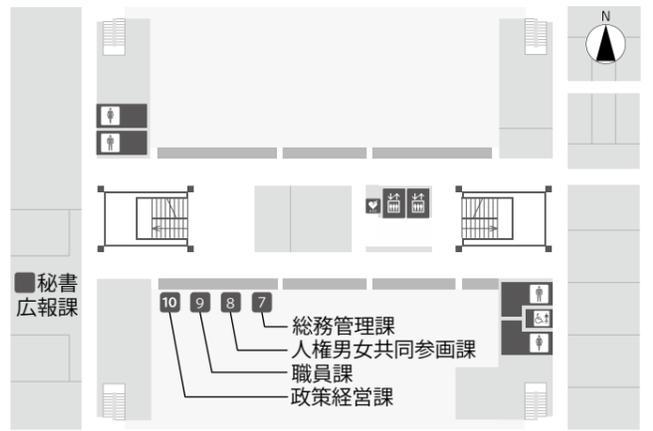
■ 新本庁舎に移る部署 (新本庁舎住所：〒399-8205 安曇野市豊科 6000 番地)

部署名	業務内容	新本庁舎フロア	連絡先	現在の庁舎
総務部	総務管理課	2階南側 ⑦番窓口	TEL71・2000 FAX71・5155	本庁舎 〒399-8205 豊科 4932 番地 46
	人権男女共同参画課	2階南側 ⑧番窓口		
	職員課	2階南側 ⑨番窓口		
政策部	秘書広報課	2階西側	TEL71・2000 FAX71・5000	県安曇野庁舎 〒399-8205 豊科 4960 番地 1
	政策経営課	2階南側 ⑩番窓口	TEL71・2000 FAX71・5155	

#### 新本庁舎の場所



#### 新本庁舎2階フロア図



各課へは新本庁舎東口をご利用ください。市庁舎の休日開放等は、5月7日以降になります。

### 表敬訪問

#### 全国で活躍！安曇野の子どもたち



全国大会への出場を前に、宮澤市長を表敬訪問した三郷中卓球部の皆さんを紹介します。(敬称略)

平成 27 年 2 月 23 日

第 16 回全国中学選抜卓球大会 (埼玉県所沢市)

草深翔太郎、牛丸拓也、石曾根聖、石井孝高、相浦敏輝、浦沢宗季、溝邊早人、篠塚大河 (三郷中)

### ■ 災害・非常時に備え4トン級給水車を購入

市では、災害や非常時の給水活動等に備えて、給水車1台を新たに購入し、2月13日に納車式を本庁舎前で行いました。

宮澤市長は「日々の訓練と機器の整備に努め、災害時には迅速に行動できるよう備えてほしい」と職員に訓示しました。

購入した車両は、4トン級の架装式(タンクを車体に取り付けた)給水車で、タンク容量3600リットル、送水量毎分320リットルで地上25メートルまで給水可能なポンプを備え、高架水槽や、道路から離れた場所へも給水活動が行えます。購入金額は1138万5000円です。

市では、これまで東日本大震災の被災地への給水活動支援



配置した架装式給水車

### ■ 公平な徴収に向けて市主催で合同公売会を開催

市では、税を滞納している人から差し押さえた動産を公売し、公平な徴収を推進するため「差押財産合同公売会」を2月22日、三郷文化公園体育館で開催しました。

合同公売会には、家具や工芸品、美術品など131点が出品され、見積もり価額以上で最高値をつけた人が落札する入札方式により行われました。

市では、これまで県などが実施する合同公売会に参加してきましたが、今回初めて市主催で合同公売会を開催しました。公売会には、県松本地方事務所や大町市、塩尻市など7団体も参加しました。

この日は市民など56人が入札に参加。90品、31万4889円分の動産が落札されました。市では、今後も税の公平性と徴収

の確保に向けた取り組みを進めます。

市では、インターネットを利用した公売も行っています。

安曇野市インターネット公売(せり売り)

URL [http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/nan\\_azumino\\_city](http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/nan_azumino_city)



合同公売会に出品された差し押さえ動産



## 安曇野をアップパイに詰め込んで

2/15 安曇野産リンゴを使ったアップパイコンテスト

市内産のリンゴを使用したアップパイのレシピを競う「アップパイコンテスト」(市主催)の最終審査会が2月15日、豊科保健センターで行われました。この日は、安曇野調理師会、安曇野菓子製造組合の代表者が審査。次の5作品が選ばれました。入賞作品は、今後、店舗での提供や土産用に商品化を検討していきます。

【入賞者】(敬称略)

**最優秀賞**「安曇野がっパイ」本多齊恵(埼玉県蕨市)、**優秀賞**「アップル白鳥姫」野溝理恵(安曇野市)、**優良賞**「あっぷるばい!おいしいってい〜」渡辺葵(愛知県立佐屋高校)、**審査員特別賞**「魚パイ」原山夏実(未来ビジネス専門学校)、「あずみ野リンゴの手包みパイ」武田英子(安曇野市)



## 地域活動のあり方を話し合う

2/28 つながりひろがる地域づくり事業成果発表会

市のつながりひろがる地域づくり事業の成果発表会が2月28日、市民活動センター「くるりん広場」で開かれました。この日は、市民など約30人が参加。本年度、事業の補助を受けた27の市民活動団体の中から5団体が活動成果を発表しました。発表後は、参加者が車座になり、各団体が抱える課題やその解決方法などを出しながら地域活動のあり方について意見交換しました。

## デゴイチ 約40年ぶりにレールを走る

2/13 屋外展示・蒸気機関車 D51 移設作業

穂高有明に屋外展示されている市所有のD51型蒸気機関車(通称・デゴイチ)移設作業が2月13日から3日間の日程で行われました。

今回の移設は、展示場所として市が借用している民有地に太陽光発電施設が建つため、現在の場所から北東へ、約70メートルの場所へ車両を移動するものです。作業は、クレーンを使わず、移動用に仮のレールを敷き、車両を重機で引くことを何度か繰り返す、全国的に珍しい方法で行われました。初日となった2月13日には、レールの上を5分ほどかけて重機で車両を引き、約50メートル移動させました。

車両は、全長20m、重さ125tで昭和15年から昭和51年まで使われ、旧穂高町が旧国鉄から無償譲渡を受け、現在の場所に展示したものです。

車両の保存活動を行っている「D51483保存会」会長の野中由紀子さんは「デゴイチの存在を多くの人に知ってもらい、親しんでもらえたい」と話しました。



## 能の魅力は堅苦しさにある

2/14 葛西聖司さん講演会

第9回安曇野文化講演会(教育委員会主催)が2月14日、豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホールで開催されました。市内で新能が上演されていることから、本年度は葛西聖司さん(元NHKアナウンサー、古典芸能解説者)が「能の見どころ聞きどころ」と題して講演し、約150人が聴講しました。

葛西さんは、ステージを降り、終始客席を回りながら「1回の舞台ですべてを理解しようとせず、静けさやその場の空気も楽しんでほしい」と話しました。

聴講した山田きよさん(豊科)は「女学校の謝恩会で能を見ました。講演を聞いて、また見たくなりました」と話しました。



## 工房での5年間を振り返り

2/28 あづみ野ガラス工房卒房展

豊科南穂高のあづみ野ガラス工房で、3月で同工房を巣立つ若手作家の卒房展が2月28日から3月9日まで行われました。本年は、高橋漢さんと宮本崇輝さんの2人がこれまで制作したグラスなど吹きガラス約100点を展示。高橋さんは「使う人のことなどいろいろ考えて制作するようになった」と工房での5年間を振り返り、宮本さんは「海外でさらに勉強したい」と次の目標を話してくれました。同工房には、高橋さんら多摩美術大学でガラス工芸を専攻した若手作家が5年間所属し、制作の傍ら工房運営もし、独立に備え研さんを積んでいます。



## 響く 防火・防災の音色

2/22 市消防団音楽喇叭隊コンサート

市消防団(寺畑佳司団長)による「吹奏楽と消防ラッパのコンサート」が2月22日、堀金総合体育館で開催されました。

この日のコンサートには約430人が来場。子どもから大人まで楽しめる曲目が次々と演奏され、迫力あるラッパと繊細な吹奏楽の共演に大きな拍手が送られていました。家族と訪れた有賀聖真くん(三郷温)は「好きな曲を聴くことができると楽しい」と笑顔で話していました。

市消防団音楽喇叭隊は、吹奏楽の音楽部と消防ラッパの喇叭部で構成。演奏活動を通じて、消防団員の士気高揚を図るとともに、消防団主催の行事や地域のイベントなどで、防火・防災の予防啓発活動を行っています。

市消防団への入団を希望する人は堀金支所内危機管理課(☎72・6769)またはお住まいの地域の消防団員までお申し込みください。

QUIZ No.15



ためして安曇野検定 クイズ

問題1 安曇野市には、木材生産の盛んな「北沢美林」と呼ばれる山林があります。この山林は、どの地域にあるでしょうか。

- ①穂高地域 ②三郷地域
③堀金地域 ④明科地域

問題2 豊科地域の成相・新田2地区で催される初市(給市)の際に行われる珍しい伝統行事がありますが、それは何という行事でしょうか。

- ①えびす様おっころがし
②福俵曳き
③福だるま担ぎ
④道祖神担ぎ

問題3 昭和40年頃から、穂高地域の西側の山麓に広がる森林の中に、主に都会に住む大学教授や医師、作家らが利用するための別荘地が開発され始めました。この別荘地を何というでしょうか。

- ①学者村 ②教授村
③保養村 ④休暇村

問題4 下の写真は、安曇野市内にある建物の写真です。次のうち、この建物に最も関わりの深い人物は誰でしょうか。

- ①臼井吉見 ②多田加助
③井口喜源治 ④熊井啓



答えは16ページ
生涯学習課社会教育担当 (TEL62・4565)

穂高公民館講座
初心者フォークダンス教室

誰でも簡単に、楽しく踊れるフォークダンスを毎回、数曲紹介し...
日程 4月17日・24日・5月1日・8日・15日・29日・6月5日・12日・19日・26日
※毎週金曜日
時間 午後7時〜9時
場所 穂高公民館 講堂
講師 日本フォークダンス連盟 公認指導者 清水均さん、清水晴子さん
対象 市内在住の人
定員 30人(先着順)
参加料 1回200円
持ち物等 運動のできる服装・シューズ・飲み物・タオル
申し込み 3月27日(金)から電話でお申し込みください。(平日午前9時〜午後5時)



春の親子陶芸教室

素材で温かみがあり、世界で一つだけの「ひな人形」をつくりましょう。
日時 3月29日(日) 午前9時〜(2〜3時間程度)
場所 穂高陶芸会館
講師 嶋田好貴さん
対象 中学生以下の子どもとその保護者
定員 30人程度(先着順)
参加費 大人1000円、子ども800円(材料費込み)
申し込み 3月18日(水) 午前9時から、穂高陶芸会館へ電話かファクスでお申し込みください

穂高陶芸会館
TEL 82・6750

安曇野紙ヒコキ競技大会
飯沼飛行士記念大会

自分で作った紙飛行機を空高く飛ばしてみませんか。
競技大会
日時 4月12日(日) 午前8時〜午後2時(雨天の場合は、4月19日に順延)
場所 豊科南部総合公園
費用 15歳以上1000円、15歳未満500円
紙飛行機教室
競技大会に初めて参加する皆さんにお勧めします。
日時 4月11日(土) 午前9時〜午後0時30分
(午前11時頃から初心者向けの競技会を開催します)
場所 豊科南社会体育館
費用 500円(教材費、競技会への参加費を含む)
申し込み 競技大会、教室とも不要



田淵行男記念館の催し

百葉桜まつり
記念館前に田淵行男が遺した「一山百葉」という言葉にちなんで命名された「百葉桜」という桜があります。この桜の開花時期に合わせて記念館のワサビ田テラスにてお茶のサービスを行います。当日に限り入館料無料です。ぜひお立ち寄りください。
日時 4月11日(土) 正午〜午後3時



大西浩次さんによるイベント

大西さんの「天空の樹」写真展を4月19日(日)まで開催中です。大西さんを講師に、講演会と観望会を行います。
開催日 3月28日(土)
講演会「星景写真撮影のポイント」
時間 午後3時30分〜5時
場所 記念館地階展示室
観望会「月と星の観測会」
時間 午後7時〜8時30分
場所 記念館駐車場集合
持ち物 懐中電灯、防寒着など
※雨天の場合は館内で講演会を開催。申し込みは不要です。



上原古墳

再発見!安曇野の文化

文化課文化財保護係
上原古墳
(穂高・上原地区)
TEL 62・3090 FAX 62・3525

穂高地域には約80基の古墳があることが知られています。その多くが北アルプス山麓の沢筋に分布しているのに対し、上原古墳は、周囲を田んぼに囲まれた鳥川扇状地扇央にある珍しい古墳です。
昭和5年、農地整備の折に大きな石(古墳石室の天井石)が出土したことを契機に、古墳に違いはないと、猿田文紀さんが中心となり発掘調査が行われました。その結果、石室内から、表面に金が施された馬具、直刀、メノウ、ヒスイ・水晶製の勾玉や管玉等の玉類、金の耳飾り、須恵器と呼ばれる焼き物の破片などが多数出土しました。
その後、平成8年から始まった整備に伴い、古墳の再調査が行われ、上原古墳は河川の氾濫で運ばれた土砂で2層近く埋まってしまっていたことが分かりました。
現在は、古墳公園として、築造当時の姿を観察できるように整備されています。

豊科郷土博物館
第31回白鳥写真展

白鳥が飛来してから30年間を写真で振り返ります。懐かしい写真と、最新シーズンの写真をあわせてお楽しみください。
日時 4月4日(土)〜5月24日(日) 午前9時〜午後5時
(入館は午後4時30分まで)
場所 2階展示室
入館料 大人100(80)円
(一)内は20人以上の団体料金

豊科郷土博物館
TEL 72・5672 FAX 72・7772

休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)
穂高交流学习センター「みらい」
信州大学人文学部委託研究報告会
地域づくり課まちづくり推進係
TEL 82・3131(代) FAX 82・6622

信州大学人文学部が市との連携協定により行っている委託研究の報告会を開催します。
日時 3月26日(木) 午後7時〜9時
場所 穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール
報告内容 「信州安曇野ハーフマラソン・プレ大会におけるボランティアの活動」講師 岡本卓也さん(信州大学人文学部准教授)



信州安曇野ハーフマラソン・プレ大会ボランティアの皆さんのアンケートをまとめた

4月の図書館イベント



図書館映画上映会 (入場無料)  
「新・御宿かわせみ」

2013年 日本 (上映時間 83分)  
●日時 10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 15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  
1・8・15・22・29日 (各水曜日)  
10:30~ (乳幼児対象)

◇中央図書館 おはなしとじよかん  
おはなしのへや  
18日(土) 10:30~ (乳幼児以上対象)

◇豊科図書館 ちいさいたんぼぼ  
多目的室  
17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  
17日(金) 16:30~ (幼児以上対象)

◇三郷図書館 ポケットの会  
三郷図書館内  
11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  
21日(火) 10:30~ (乳幼児以上対象)  
21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  
25日(土) 11:00~ (乳幼児以上対象)

●参加条件 図書館が主催する研  
10分~11時ごろ

●活動時間 毎週水曜日午前10時  
を11時ごろ (月1回程度)

●参加条件 2時間程度の研修が  
あります。

●内容 書架への本の返却・整理、  
図書修理、ブックコートやラ  
ベル貼り、利用者案内、清掃など

●活動時間 図書館の開館時間帯  
および館内整理日の午後

●参加条件 2時間程度の研修が  
あります。

●内容 毎週水曜日に開催する乳  
幼児向けのおはなし会(約30分)  
で、絵本や紙芝居の読み聞かせ  
を行います。(月1回程度)

●活動時間 毎週水曜日午前10時  
を11時ごろ (月1回程度)

●参加条件 図書館が主催する研  
10分~11時ごろ

中央図書館 ボランティア募集  
TEL 84-0111 FAX 84-0116  
中央図書館

《としよかんサポーター》  
●内容 書架への本の返却・整理、  
図書修理、ブックコートやラ  
ベル貼り、利用者案内、清掃など

●活動時間 図書館の開館時間帯  
および館内整理日の午後

●参加条件 2時間程度の研修が  
あります。

●内容 毎週水曜日に開催する乳  
幼児向けのおはなし会(約30分)  
で、絵本や紙芝居の読み聞かせ  
を行います。(月1回程度)

●活動時間 毎週水曜日午前10時  
を11時ごろ (月1回程度)

●参加条件 図書館が主催する研  
10分~11時ごろ

豊科図書館読書会の会員募集  
TEL 71-4022 FAX 73-1801  
豊科図書館

●対象者 (各ボランティア共通)  
修会に参加すること。通年で読  
み聞かせに参加できる人。

●募集期間 4月15日(水)まで

●申し込み 中央図書館窓口にて設  
置する申込書に必要事項を記入  
の上、カウンターへ提出してく  
ださい。(申込書は市ホームページ  
からも入手できます。)

●年会費 1500円

●会費 無料

●毎月第1木曜日 午前10時~  
児童文学を読む会 1冊の本か  
聞き新しい自分を見つけます。

●毎月第2火曜日 午前10時~  
西洋古典読書会 聖書の解説を  
受け、読み合わせや会員相互の  
交流を深めます。

●毎月第3水曜日 午前10時~  
豊科交流学習センター  
※会場は豊科交流学習センター  
「きぼう」です。電話で図書館  
へお申し込みください。

●毎月第4木曜日 午後1時30分  
宮沢賢治読書会 童話や詩・絵  
などが今でも親しまれている作  
品を楽しく読み、研究します。

私が特に好きなのは、「光のイメ  
ージだから」という理由で三東さん  
が贈ったCDを冬子が聞く場面で  
す。シヨパンの子守唄。ぜひ、この  
曲を聞きながら読んでいただきたい  
一冊です。



紹介する人  
岩淵幸奈さん  
(明科・中川手)

おすすめの一冊  
すべて真夜中の恋人たち  
川上未映子 著

人づきあいが苦手な冬子は、人間  
関係がうまくいかなくなり職場を辞  
め、自宅でフリーの校閲者として働  
いています。そんな彼女は、些細な  
きっかけで行くことを決意したカル  
チャーセンターで三東さんという男  
性に出会い、徐々に惹かれていきま  
す。唯一とも言える冬子の習慣は、  
誕生日の真夜中に散歩すること。  
「光」の話を通して冬子と三東さ  
んの距離が少しずつ近づいていくの  
ですが、この光の表現をはじめ、す  
べての表現がとも美しい本です。  
また、ひらがなが多用されているた  
め、やわらかくて繊細な文章だと感  
じました。

平成27年度安曇野市図書館カレンダー (前期)

は休館日 ※祝日は開館します。

館名	中央図書館	豊科図書館	三郷図書館	堀金図書館	明科図書館
TEL	84-0111	71-4022	76-3078	72-5796	62-1122
4	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
5	日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
6	日 月 火 水 木 金 土 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
7	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
8	日 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9	日 月 火 水 木 金 土 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	日 月 火 水 木 金 土 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

開館時間	館名	月曜日~金曜日	土曜日・日曜日・祝日
	中央図書館	午前9時~午後8時	午前9時~午後6時
	豊科・三郷・堀金・明科図書館	午前10時~午後6時	

◆◆◆三郷図書館、仮移転します◆◆◆  
三郷公民館の改修および耐震補強工事のため、4月1日から6月30日まで休館し、三郷文化公園体育館ラウンジの一角を仮移転先として7月1日(水)からオープンします。  
仮移転に伴い、次の点について、利用者の皆様のご理解とご協力をお願いします。  
●休館期間 4月1日(水)~6月30日(火)  
●図書の返却 4月中は現三郷図書館で可能です。以降は返却ポスト・市内各図書館へ返却してください。  
●ネット予約 三郷図書館所蔵の本の予約・延長および三郷図書館での受取指定はできません。

## 暮らし

**リサイクルでエコな生活を**  
 豊科・穂高リサイクルセンターでは、資源物を無料で受け入れてくれます。4月から開場日が増えますので、ご利用ください。

**4月からリサイクルセンターは毎週土日に開場**  
 ●開場日 毎週土曜日、日曜日  
 ●時間 午前9時～午後4時  
 ※ただし、穂高リサイクルセンターでは、毎月第2日曜日は、粗大ごみの有料回収のみを行います。資源物の受け入れは行いませんので、ご注意ください。(時間は、午前9時～11時30分)  
**4月から「緑のリサイクル」を再開**  
 庭木のせん定枝をチップ化して資源として有効活用する「緑のリサイクル」を4月から再開します。リサイクルセンターの開場日は

2月に配布した「ごみカレンダー」を、持ち込み方法は、「ごみの出し方の手引き」をご覧ください。

**マイマイガの卵塊 除去のお願い**  
 圃場環境課環境保全係  
 (TEL: 3131(代) FAX: 6622)

壁等に付着した卵塊が孵化すると、マイマイガが大量発生する恐れがあります。発生を少しでも抑えるためには、成虫になる前に駆除することが有効です。自宅や事業所周辺に卵塊を見つけた場合は、駆除にご協力をお願いします。

**卵塊の除去の方法** あまり硬くない先が平らなヘラ等(ペットボトルの底辺を切り取ったもの)が使いやすい)ではがして除去してください。除去した卵塊は、紙等に包んで、可燃物として出してください。



**注意** 卵塊にはりん粉や体毛が付着しています。ゴーグルやマスクを着用し、りん粉などを吸い込まないようにご注意ください。

**ラウンドアバウト「本村円」工事現場見学会**  
 圃場建設課建設担当  
 (TEL: 3111(代) FAX: 723569)

ラウンドアバウト「本村円」の概要や通行方法などをお知らせする、現場見学会を開催します。

●日時 3月29日(日)  
 午前10時～11時 ※雨天決行  
 ●場所 豊科本村と堀金中堀境ラウンドアバウト工事現場  
 ●対象 どなたでも参加できます  
 ●申し込み 不要  
 ●来場方法 ▼東側 国道147号から南豊科駅を抜けて、日本エフデイ駐車場に駐車▼西側堀金方面から進入して、交通規制内の路上に駐車

13ページの「ためして安曇野検定クイズ」の答え  
 問題1: ② 問題2: ②  
 問題3: ① 問題4: ②

本市役所本庁舎 安曇安曇野庁舎 豊科支所  
 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)

### 春の山火事予防運動

圃場危機管理課消防防炎係  
 (TEL: 6769 FAX: 6739)  
 圃場危機管理課林務担当  
 (TEL: 3111(代) FAX: 6060)

**統一標語**  
**「伝えよう 森の大事さ 火の怖さ」**  
 3月から5月は、山林火災が発生しやすい時期です。山林火災を防ぐため、次のことに気をつけましょう。  
 ▼枯れ草など火災の起こりやすい場所、たき火をしない。  
 ▼火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する。  
 ▼強風時や乾燥時には、たき火、火入れをしない。

▼火入れを行うときは、市長の許可を必ず受けること。(森林法第21条)

▼喫煙は決められた場所で行い、吸い殻は必ず消すとともに投げ捨てはしない。

**平成26年 火災・救急の概要**  
 平成26年中に市内で発生した火災・救急の概要をお知らせします。たき火は前年と同様に火原因の1位です。春先はあぜ焼きが多く行われますが、つけた火は最後まで責任を持ちましょう。

豊科消防署(TEL: 723145)  
 穂高消防署(TEL: 823262)  
 梓川消防署(TEL: 782090)  
 明科消防署(TEL: 622992)

### 市営入浴施設の4月以降の営業

#### 市営長峰荘

- 営業時間 午前10時～午後9時(入浴の受付は午後8時30分まで)
- 休館日 毎月第2火曜日(祝日の場合は、その翌日)
- 入浴料金 大人450円、小学生210円、未就学児は無料
- 休憩料金 ▷お食事各種 500円～▷宴会(一人前) 4,100円～
- 宿泊料金 ▷大人8,000円、小学生以下6,480円※夏季や大型連休を中心に営業
- 指定管理者 (株)塚原緑地研究所(千葉市)期間は4月1日から3年間

#### 市営しゃくなげ荘

4月から、営業形態が変更になる可能性があります。詳細は、決まり次第、市ホームページやしゃくなげ荘などでお知らせします。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
 圃場観光交流促進課 TEL: 823131(代) FAX: 826622



**松くい虫被害 庭木等の松の伐倒処理を補助制度に変更**  
 圃場耕地林務課林務担当  
 (TEL: 3111(代) FAX: 776060)

松くい虫被害で枯れてしまった庭木等の松は、市が伐倒処理を行っています。4月からは、松の所有者の皆さんに処理をしていただきます。山林は、引き続き市が伐倒処理を行います。

●補助金 伐倒処理費用の一部を交付します。詳しくは、耕地林務課林務担当にお問い合わせください。

**火災の発生件数**

火災件数	37件
前年対比	8件減少(8.2%減)
主な原因	原因 件数 たき火 10件 ストーブ 4件 コンロ 3件 電気配線 3件 その他 17件

救急出動件数は年々増加傾向にあります。冷静な判断で適正な利用にご協力をお願いします。

**救急の出動件数**

救急件数	3,769件
前年対比	157件増加(4.3%増)
主な原因	原因 件数 急病 2,357件 一般負傷 479件 転院搬送 370件 その他 563件

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

**お葬式べんきょう会開催 ランチ付**  
 家族葬についてもご説明いたします。

お1人様 ¥500 ワンコイン  
 500円でランチも付いてエンディングノートもお返しします(お席2名まで)

3月20日(金) 三郷法祥苑  
 4月13日(月) たかせ川法祥苑  
 4月24日(金) あづみ野法祥苑

20名様限定(ご予約制) 各日受付/10:00～  
 べんきょう会/10:30～  
 試食会/12:00～13:00

株式会社 アステップ信州  
 ご予約お問合せは…………… 北部エリア本部 ☎0263-82-0181

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  
 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 ゆいあずみの検索  
 安曇野市穂高7157 TEL: 82-1502  
 受付時間/平日16:30～19:00、土日祝10:00～18:00(火・水曜定休日)

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

— お寺様でのご葬儀は —

株式会社 儀礼センター  
 フリーダイヤル 0120-69-2929  
 (365日・24時間対応)

あづみ野営業所/安曇野市明科中川手102-2 TEL: 0263-62-6645

**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 (TEL: 34・2515) まで

# お知らせ

## 市歌 歌詞市民投票は 3月31日(火)まで

市歌の歌詞に関する市民投票を行っています。投票がお済みでない場合は、投票をお願いします。

●投票方法 2月18日(水)発行の広報あづみの最終ページ、市民投票用紙に必要事項を記入の上、切り取ってポストに投函してください。切手は不要です。

●期限 3月31日(火)まで



## 豊科女性研修センターの名称と受付方法の変更

豊科女性研修センターは、4月1日から指定管理者制度が導入され、施設名などが変更になります。

●新名称 豊科農産物加工交流センター

●受付時間 月・水・金曜日 午前9時～正午

## 友好交流都市 福岡博多どんたくツアー

博多どんたく港まつりを見学する福岡市への市民ツアーを開催します。また、希望者は志賀島観光や「すこやかウォーキング大会」に参加して、友好交流都市の福岡市東区民との交流もできます。市職員も同行します。

●日時 5月2日(土)～4日(月)

●対象 市内在住者

●定員 20人(先着順)

●申し込み・問い合わせ (株)トラベルプラザ(☎81・31100 FAX81・33311)

# 委員の募集

## 協働のまちづくり推進基本方針・行動計画策定委員の募集

協働のまちづくり推進基本方針および行動計画の策定、計画の効果的推進、点検・評価を行う委員を募集します。

●募集人員 3人程度

●受付場所 センター東側プレハブ事務所(☎73・9550)  
●鍵の受け渡し 受付時間内に施設東側プレハブ事務所でお受け取りください。  
●使用料 使用後に事務所でお支払いください。  
※施設は、月曜日から日曜日まで利用できます。

## 3月31日(火)で ケーブルテレビのデジアナ変換サービスが終了

あづみ野テレビ(株)のデジアナ変換サービスが本年3月31日正午に終了となります。

引き続き、地上デジタル放送をご覧いただくためには、地上デジタル放送の受信準備が必要です。詳しくは総務省地デジコールセンターまたは、あづみ野テレビ(株)にお問い合わせください。

●対象 画面右上に「デジアナ変換」と表示されているテレビ

●「デジアナ変換」とは デジタルの電波をアナログに変換し、アナログテレビでも地デジが暫定的に見られるように、総務省がケーブルテレビ会社な

●応募資格 市内に住所を有するか勤務する、20歳以上で平日開催の会議に出席できる人。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会議員▽常勤の国家公務員および地方公務員▽市の附属機関の公募による委員である人▽市税の滞納がある人

●任期 5月31日～平成29年5月30日  
●報酬 別に定める額

●応募方法 穂高支所内地域づくり課と各支所地域課、市ホームページに備え付けの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地域づくり課まで応募してください。なお、応募書類は返却しません。結果は、応募者全員に通知します。

●小論文テーマ 「私は協働をこのように考える」(800字以内、書式自由)

●募集期間 4月6日(月)～24(金) 当日消印有効

●送付先 〒399・8303 穂高支所内地域づくり課

☐ chikizukuri@city.azumino.nagano.jp

## 平成27年度附属機関等の委員公募予定

委員会名	業務内容	人数	募集時期	任期	担当課
1 協働のまちづくり推進基本方針及び協働のまちづくり推進行動計画策定・評価委員会	上記募集記事のとおり	3人	4月6日(月)～24日(金)	2年	地域づくり課
2 交流学习センター運営委員会	交流学习センター(豊科・穂高)の事業運営について協議する。	2人	5月	2年	図書館交流課
3 国民健康保険運営協議会	国民健康保険事業の適正な運営および事業推進を協議する。また、国保税の改定等の重要事項の諮問に対して答申をする。	5人	7月	2年	国保年金課
4 景観審議会	良好な景観の育成に関する重要な事項を調査および審議する。	3人	10月	2年	建築住宅課
5 緑の基本計画策定委員会	緑の基本計画策定に向けて広く市民の意見を反映させた検討を行う。	2人	10月予定	1年半	都市計画課
6 環境基本計画推進会議	環境基本計画による環境の保全の推進および取り組み状況の点検、評価を行う。	2人	平成28年2月	2年	環境課

※すでに公募により附属機関等の委員に就任している人は、応募することができません。  
※平成27年2月27日現在での予定です。委員会名称、募集時期、人数等変更になることがあります。  
※公募実施時に広報等で各委員会ごと募集しますので、詳細は募集時に担当課へお問い合わせください。  
☎総務管理課行政担当(☎71・2000代) ☎71・5155)

●問い合わせ ▽総務省 地デジコールセンター(☎0570・07・0101(ナビダイヤル) または☎03・4334・1111) ▽あづみ野テレビ(株) (☎120・353・055)

## 4月2日(木)は 世界自閉症啓発デー 4月2日(木)～8日(水)は 発達障害啓発週間

自閉症や発達障がいを持つ人は「他の人の気持ちや感情を理解すること」「言葉を適切に使うこと」などが苦手です。周囲の人はその人の状況に応じて、分かりやすい説明を短い文章で伝えたり、安心して環境を整えたりすることが大切です。また、物事の正しい方法をできるだけ具体的に伝え、穏やかに根気よく接することで良い関係が築けます。

子どもの発達等でご心配な場合は、子ども発達支援相談室にご相談ください。

子ども発達支援相談室(☎71・3010 FAX73・5775)

## 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
みそ作り体験教室	安曇野産大豆とコシヒカリのこうじを使ってみそを仕込んでみませんか。	日：▷4月11日(土)午前11時～午後3時 ▷4月12日(日)午前9時～午後3時▷4月13日(月)午前9時～正午 場：農産物加工処理施設(穂高中央児童館隣接地内)	対：市内にお住まいの人 定：15人(先着順) 費：持ち帰りのみそ10キロあたり3,000円※約20キロまで 持：三角きん、エプロン、マスク、みそ持ち帰り用ダンボール箱、昼食(12日のみ)	日：3月25日(水)から4月8日(水)の間にVif穂高(☎81・5656 FAX83・5223)にお申し込みください。
アフリカへ毛布を送る運動	アフリカの人たちに毛布を送る運動を行っています。	日：4月11日(土)午前10時～午後2時 場：ザ・ビッグ穂高店 日：4月26日(日)午前10時～午後3時 場：豊科老人福祉センター	持：清潔な毛布 ※布にメッセージやイラストを書き、毛布に縫い付けると喜ばれます。 ※持参できない場合は、毛布を取りに伺うこともできます。	問：アフリカへ毛布を送る運動安曇野市推進協議会事務局 熊井さん(☎82・5170)



# 平成27年度は 固定資産税の評価替えの年です。

詳しくは、資産税課にお問い合わせください。

問 豊資産税課家屋担当 電話 72・3111(代) FAX 72・8340



固定資産税は、毎年1月1日(賦課期日)現在、土地、家屋、償却資産などの「固定資産」を所有している人が、その所在する市町村に納めていただく税金です。

固定資産のうち、土地と家屋は3年に一度、基準年度ごとに「評価替え(評価の見直し)」を行っています。本年度の土地・家屋の評価替えの内容をお知らせします。

## 土地の評価替え

より公平・公正な課税のため、次のとおり見直しました。このため、一部の土地では評価額や税額が増減が生じることがありますが、ご理解をお願いします。

●課税地目  
現地調査や航空写真を活用し

て、土地の現況・利用状況等の調査を行い、見直しました。

## ●雑種地の補正率

これまで、雑種地のうち、宅地の価格から比準して評価額を求める土地(宅地介在雑種地、駐車場、資材置場等)は、「市街化区域」と「それ以外の区域」に区分して適用する補正率を定めていました。

しかし、平成24年12月の都市計画法による区域区分(線引き)廃止を受けて、適用する補正率とその区分を見直しました。具体的には、補正率の適用区分を「都市計画法上の用途地域及び市街地宅地評価法を採用する区域」と「その他の区域」に分け、適用する補正率は、全市的な評価額のバランス等を総合的に勘案して見直しました。

## ●私道の補正率

課税の対象となる私道は、付近の宅地の価格から比準して評価額を求めています。他の地目の土地との評価額および税負担のバランス等を考慮し、減価の割合が大きくなるように補正率を見直しました。これにより、私道の評価額は減少します。

なお、この見直しによって免税点(※1)未達となり、平成27年度から土地の固定資産税が課税されなくなる場合があります。

## ●路線価評定表

路線価の評定に用いる街路の幅員、公共施設への距離等の基礎データを再計測しました。その結果、評定表における格差率が変わり路線価が上昇する路線があるため、評価額や税額が上昇する土地があります。(実際の街路で幅員等の状況に変化のない路線でも、路線価が上昇する場合があります。)

## ●用語解説

(※1) 免税点  
市内で同一の者が所有する土地の課税標準額の合計が、免税点(30万円)に満たない場合、土地の固定資産税は課税されません。

## 家屋の評価替え

家屋は総務大臣が定めた固定資産評価基準に基づき、3年ごとに建築資材・物価変動などを反映して算出します。そのため、床面積の変更などの異動がない限り、3年間は同じ評価となります。平成27年度の評価替えは、前年度の再建築価格(※1)に再建築費補正率(※2)を乗じて、再建築費補正率を求めるとされています。

## ●用語解説

(※1) 再建築価格  
評価の対象となった家屋と同一のものを、評価の時点においてその場所に新築するものとした場合に必要とされる建築費です。

(※2) 再建築費補正率  
平成25年7月現在の物価水準により算定した工事原価に相当する費用の平成22年7月現在の当該費用に対する割合を基礎として定めたものです。

## 納税通知書を発送します

平成27年度の固定資産税納税通

## 縦覧帳簿の縦覧

知書は、4月9日(木)頃に郵送する予定です。同封の課税明細書で内容をご確認ください。

## ●固定資産税の納期限

- 第1期 4月30日(木)
- 第2期 7月31日(金)
- 第3期 12月25日(金)
- 第4期 平成28年2月29日(月)

自分の所有する固定資産と、他の固定資産を比較するため、土地価格等縦覧帳簿と家屋価格等縦覧帳簿を縦覧できます。

## ●期間

4月1日(水)～30日(木)  
(開庁日の午前8時30分～午後5時15分)

## ●場所

豊科支所内資産税課

## ●縦覧できる人

平成27年度市内の土地または家屋の固定資産税の納税者

## ●持ち物

▽本人の縦覧は、本人であることを確認できるもの(運転免許証など)

▽代理人の縦覧は、本人からの委任状と代理人を確認できるもの(運転免許証など)  
(運転免許証など)

●手数料 無料

## 固定資産課税台帳の閲覧

平成27年度の課税台帳の閲覧ができます。

## ●開始日

4月1日(水)(開庁日の午前8時30分～午後5時15分)

## ●場所

豊科支所内資産税課、各支所地域課地域担当

## ●持ち物

▽本人の閲覧は、本人であることを確認できるもの(運転免許証など)

▽代理人の閲覧は、本人からの委任状と代理人を確認できるもの(運転免許証など)  
(運転免許証など)

▽借地借家人が該当する固定資産の課税台帳を閲覧する場合は、賃貸借契約書など、当該資格を証明する書面

## ●手数料

一名義ごと300円  
※縦覧期間中は無料

## 固定資産税の調査

税負担の公平の観点から、土地は現況地目調査を、家屋は特定調査(全棟調査)を随時進めています。ですので、ご協力をお願いします。

## 4月12日(日)は、県議会議員一般選挙の投票日

- 投票時間 午前7時～午後8時(第19投票所(大口沢公民館)は午後6時まで)
  - 投票所 お住まいの場所により指定されます。昨年12月の衆議院総選挙とは投票所が変更となっている地区がありますので、郵送される「投票所入場券」をご確認の上、投票所にお出掛けください。
- ※立候補者数が議員定数(2人)を超えない場合は、無投票となります。  
無投票の場合、投票所入場券や選挙公報の配布はありません。



## 期日前投票は、4月4日(土)～11日(土)

- 投票時間 午前8時30分～午後8時
  - 期日前投票所 ▷新本庁舎(県安曇野庁舎から変更)▷穂高支所▷三郷支所▷堀金支所▷明科公民館
- 問 選挙管理委員会事務局 電話 71・2000(代) FAX 72・9266

## 農地台帳の公表

4月から農地台帳と農地地図情報の公表が法律で定められ、誰でも農業委員会窓口やインターネットで農地の面積や地番などの基本情報を閲覧できるようになります。地番、面積、地目などは公表されますが、所有者、耕作者の住所は公表されません。公表項目の詳細は、農業委員会事務局にお問い合わせください。  
農業委員会では、今後も最新の情報を更新していきますので、農地台帳の整備に伴う調査などにご協力をお願いします。  
問 農業委員会事務局 電話 77・3111(代) FAX 77・6060

## 不動産評価等の無料相談会

一般社団法人長野県不動産鑑定士協会と公益社団法人日本不動産鑑定士協会連合会の共催による不動産評価等の無料相談会が開催されます。  
●日時 4月2日(木)  
午前10時～正午、午後1時～4時  
●場所 松本市役所本庁舎 4階第2応接室  
●申し込み 不要  
問 (一社)長野県不動産鑑定士協会  
電話 026・225・5228



忘れずに  
連れて行ってね!

# お忘れなく！ 愛犬の登録と 狂犬病予防注射

市では、次のとおり犬の登録と狂犬病予防注射を行います。日程をご確認の上、都合の良い場所で受けてください。（どこの会場でも新規登録・注射ができます。）なお、雨天の場合も行います。

## 登録・予防注射の 手数料・料金

犬の新規登録・予防注射などの料金は次のとおりです。

- （1頭当たり、消費税額を含む）
- ▽予防注射料金および手数料 3500円（注射料金2950円、注射済票交付手数料550円）
- ▽新規登録手数料 3000円
- ※注射料金が改定されました。当日はおつりのないようご協力ください。

## 注意事項

- ▽既に登録をされている飼い主の皆さんは、お手元に届いたはがきを必ず持参してください。
- ▽次に該当する犬は、動物病院で診察を受けてから狂犬病予防注射の接種を受けてください。
  - ・健康状態に不安のある犬
  - ・現在治療中の犬
  - ・過去に予防注射接種後に異常を起したことがある犬
- ▽犬をしっかり抑えられる人が付き添い、首輪が抜けないようにしてください。

## 環境課環境保全係

TEL 82・3131(代) FAX 82・6622

### \*豊科地域

月日	時間	場所
4月7日(火)	9:00~ 9:15	熊倉 柳原道祖神前
	9:25~ 9:55	熊倉公民館
	10:05~10:35	アルプス区公民館
	10:50~11:00	田沢 南原集会所
	11:10~11:20	田沢区公民館
	11:30~11:50	光農業生活改善センター
	13:20~13:40	桜坂区公民館
	13:50~14:05	大口沢公民館
4月10日(金)	9:00~ 9:30	新田公民館
	9:40~10:00	豊科近代美術館駐車場
	10:10~10:30	寺所公民館
	10:40~11:00	徳治郎公民館
	11:10~11:30	踏入コミュニティセンター
	13:00~13:20	重柳公民館
	13:30~13:45	殿村公民館
	13:55~14:15	細萱公民館
4月14日(火)	9:00~ 9:20	JR 梓橋駅前
	9:30~ 9:50	たつみ原区公民館
	10:00~10:15	飯田公民館
	10:25~10:40	下飯田公民館
	10:50~11:10	中曾根公民館
	11:20~11:50	真々部公民館
	13:20~13:40	上鳥羽地域農業推進拠点施設
	13:50~14:10	下鳥羽地域構造改善センター
4月20日(月)	9:00~ 9:20	豊科近代美術館駐車場
	9:30~10:00	成相コミュニティセンター
	10:10~10:25	吉野 荒井お堂前
	10:35~10:55	本村公民館
	11:10~11:20	細萱公民館
	11:30~11:40	重柳公民館
	13:00~13:10	踏入コミュニティセンター
	13:25~13:35	野田集会所
4月26日(日)	9:00~ 9:20	新田公民館
	9:30~ 9:50	成相コミュニティセンター
	10:00~10:10	本村公民館
	10:20~10:30	吉野 荒井お堂前
	10:45~11:00	寺所公民館
	11:15~11:30	下鳥羽地域構造改善センター
	11:40~11:55	上鳥羽地域農業推進拠点施設
	13:30~13:45	真々部公民館
13:55~14:10	たつみ原区公民館	

### \*穂高地域

月日	時間	場所
4月6日(月)	9:00~ 9:20	等々力会館
	9:30~ 9:50	三枚橋公園
	10:00~10:20	白金公民館
	10:30~10:50	矢原公民館
	11:00~11:20	宮嶋電器隣ごみステーション
	11:30~11:50	柏原会館
	13:20~13:40	J A 西穂高支所前
	13:50~14:10	久保田公民館
4月9日(木)	9:00~ 9:20	狐島公民館
	9:30~ 9:45	青木花見公民館
	9:55~10:15	島新田会館
	10:25~10:45	立足会館
	10:55~11:15	古厩会館
	11:25~11:55	新屋公民館
	13:30~13:45	北矢村集会所
	13:55~14:10	宮城会館
4月15日(水)	9:00~ 9:30	等々力町公民館
	9:40~10:10	本郷公会堂
	10:20~10:40	西原公民館
	10:50~11:05	田中麦大豆センター
	11:15~11:35	上原公民館
	13:00~13:20	塚原公民館
	13:30~13:50	牧公民館
	9:00~ 9:30	勤労者福祉センター
4月17日(金)	9:40~ 9:55	橋爪公民館
	10:05~10:25	耳塚公民館
	10:35~10:55	嵩下公民館
	11:05~11:25	小岩岳公民館
	13:00~13:20	豊里公民館
	13:30~13:50	富田公民館
	9:00~ 9:30	穂高支所
	9:40~10:00	柏原会館
4月19日(日)	10:10~10:30	久保田公民館
	10:40~11:00	上原公民館
	11:15~11:35	ピフ穂高北スポーツ公園
	13:00~13:20	新屋公民館
	13:30~13:50	立足会館
	13:00~13:20	J A 西穂高支所前
	13:35~13:50	牧公民館
	14:00~14:15	古厩会館
4月25日(土)	14:25~14:40	青木花見公民館
	14:50~15:10	勤労者福祉センター

### \*三郷地域

月日	時間	場所
4月13日(月)	9:00~ 9:30	一日市場公民館
	9:40~ 9:55	J R 一日市場駅前
	10:05~10:15	見岳町集会所
	10:25~10:55	七日市場公民館
	11:05~11:25	及木公民館
	11:35~11:55	東中萱集会所
	13:00~13:30	中萱公民館
	13:40~14:00	住吉公民館
4月16日(木)	14:10~14:30	楡公民館
	9:00~ 9:30	二木公民館
	9:40~10:00	下長尾公民館
	10:20~10:50	上長尾公民館
	11:00~11:30	野沢公民館
	13:00~13:20	東小倉第一集会所
	13:30~13:50	東小倉公民館
	14:00~14:20	室町公民館
4月22日(水)	9:00~ 9:20	南小倉公民館
	9:30~ 9:50	北小倉公民館
	10:00~10:20	小倉多目的研修センター
	10:35~10:55	野沢公民館
	11:10~11:30	一日市場公民館
	13:00~13:20	中萱公民館
	13:30~13:50	三郷保健センター

### \*堀金地域

月日	時間	場所
4月21日(火)	9:00~ 9:35	田多井公民館
	9:45~10:00	田尻元稚蚕所西ごみ集積所前
	10:10~10:35	旧小田多井公民館跡地
	10:45~11:10	中堀神社東空地
	11:20~11:50	下堀公民館
	13:00~13:20	堀金支所
	13:30~14:00	上堀地域構造改善センター
	14:10~14:40	倉田構造改善センター
4月24日(金)	9:00~ 9:10	上堀南原集会所
	9:20~ 9:45	扇町区構造改善センター
	9:55~10:15	下堀公園ごみ集積所前
	10:25~10:35	下堀田圃集会所
	10:45~11:05	田尻公民館
	11:15~11:25	田多井元南部詰所ごみ集積所前
	11:35~12:00	岩原公民館西側

### \*明科地域

月日	時間	場所
4月8日(水)	9:00~ 9:10	山中農業研修センター
	9:20~ 9:30	潮沢公民館
	9:40~ 9:55	明科支所
	10:05~10:15	御宝田遊水池駐車場
	10:25~10:35	中耕地公民館
	10:45~10:55	宮本公民館
	11:05~11:15	北村集会所
	11:25~11:35	中条集会所
4月23日(木)	11:45~11:55	天神原農業生活改善施設
	9:00~ 9:10	上押野上手木戸バス停
	9:20~ 9:30	上押野宮農センター
	9:40~ 9:55	下押野集会所
	10:05~10:15	塩川原農業研修センター
	10:25~10:35	荻原教員住宅横資源ステーション
	10:45~10:55	荻原農村都市交流センター
	11:05~11:15	中村農業生活改善センター
	11:25~11:35	小泉農業研修センター
	13:00~13:10	上生野公民館
	13:20~13:30	明科北保育園駐車場(西側)
	13:40~13:50	潮農業生活改善施設
	14:00~14:10	大足地区コミュニティー集会所
	14:20~14:30	明科体育館北側駐車場
	14:40~14:50	教育委員会事務局駐車場(旧明科公民館)

## 生涯1度の登録と 年1回の狂犬病予防注射

生後91日以上飼育された犬は、生涯に1度の登録と年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。室内犬も同様ですので、必ず登録と注射を受けてください。登録・注射を受けさせない場合は20万円以下の罰金などの罰則が課せられます。（狂犬病予防法第27条第1号および同条第2号）

## マナーを守って

- ▷犬のフンは必ず持ち帰りましょう。可燃ごみで処理をしてください。
- ▷犬を放すのは危険です。必ずつなぎましょう。
- ▷犬の飼い主がすぐ分かるように、首輪に「鑑札」「狂犬病予防注射済票」等を必ず付けましょう。

# 健康づくり情報



関係健康推進課保健予防係  
TEL 81-0726 FAX 81-0703

## 女性の生活スタイルの変化と健康

人は、一生の内に何度か生活スタイルの変化を経験します。妊娠、出産、育児と、女性の生活の変化と共に起こり得る体の不調を知り、自分らしく生き生きと過ごしましょう。

### 学童期～青年期（6～20歳） 過度なダイエットが 将来の健康に影響

女性の体は、幼少の頃から出産を含めた一生の体の土台作りをしています。

近年、20～30歳代の女性で、痩せ（BMIが18・5未満）の割合が増加しています。若い女性の過度のダイエットは、将来の妊娠・出産・健康に影響を与えることもあります。バランスの良い食事を心掛け、適正な体重を維持しまし

よう。

### ●過度なダイエットによる不調

月経不順
無月経
卵巣機能不全

### ●BMIの計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
※標準体重  
BMI 18.5～25.0 未満



自身のBMIを確認してみましょう

### 子宮頸がん検診を

20歳代の若年層で子宮頸がんが急激に増えています。これは、性活動が活発な若い年代でヒトパピローマウイルスへの感染の機会が増えているためと考えられます。

20歳以上の皆さんは、子宮頸部検診を指定の医療機関で受診しま

## 私の健康法 — イキイキと活力ある生活を —

健康体操教室が地区で計10回（約7カ月）行われ、参加しました。歳を重ねるにつれて体力は低下しますが、講座を通してそれを少しでも遅らせることの大切さや、常に意識して体を動かすことの必要性を感じました。そして、教室前後に行った体力測定値を比較してみると、柔軟性・バランス感覚・脚筋力・歩行能力の数値は、ともに着実に良くなっていました。

また、この教室に参加して、受講前と後では健康に関しての考

方が大きく変わりました。「健康」と言う言葉を改めて辞書で引くと「身体に悪いところがなく心身ともに健やかなこと」とありました。これからも健康を意識しつつ、毎日運動を継続して、少しでも老化を遅らせるよう日々努力したいと思います。

皆さんも、地域で体操教室が開催される際には、参加してみたいかがでしょうか。

（文・井上 進さん）

## 健康体操教室の内容

### ●教室前後

ピンピン☆キラリの健康講話  
血圧・体組成・体力測定などの身体チェック

### ●毎回

自宅でできる筋力トレーニング  
正しいウォーキングの方法  
リズム体操やボールを使った運動  
リラクセストレッチ等

### ●教室期間中

活動量計（貸与）で、毎日の活動量をチェック

↓  
後日分析して総消費カロリー・活動消費カロリー・歩数をグラフに起こし、アドバイス



小岩嶺地区 健康体操教室の皆さん

## 今月のレシピ



菜の花の辛子和え

### 材料（4人分）

菜の花 1束（150g）  
a { しょうゆ 大さじ1  
ねり辛子 小さじ1  
砂糖 1つまみ

### 作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々を入れます。
- ②①に菜の花の茎の方から入れ30秒くらいゆでたら、花の部分も入れてゆでます。水をはったボールに取り、水気を絞ります。（ゆで過ぎないようにしてください。）
- ③②を2～3等分の長さに切ります。
- ④ボールにaの調味料を合わせて、③と和えます。

収穫されずに畑に残った野沢菜などから、春の雪解けと共に芽が出たものが菜の花です。花が咲くと固くなるのでつぼみの内に摘み取ります。ビタミンA・C、鉄、カルシウム、食物繊維など多くの栄養素を豊富に含んでいます。旬は4月くらいまでです。和え物、煮びたし、吸い物、炒め物など、さまざまな調理法で少しほろ苦い春の味を楽しんでください。

紹介者 農村生活マイスター  
西牧 千枝子さん  
（穂高 穂高区）



## しよ。 妊娠

妊娠時に、妊娠高血圧症候群や妊娠期糖尿病となる場合があります。このような場合は産後、元に戻ることも多い反面、将来高血圧や糖尿病などの生活習慣病となるリスクが高くなります。

### 過度な体重増加抑制をしない

2500g未満で生まれた赤ちゃん（低出生体重児）は、成人後に生活習慣病になる可能性が高くなると言われています。そして、低出生体重児の出産には、妊娠中のお母さんの過度の体重増加抑制が関係しているとも言われています。妊婦健康診査は必ず受診し、結果の確認をしましょう。また、ご自身の出生体重から、将来起こり得る病気のリスクを確認しましょう。

### ●生活習慣病

肥満
糖尿病
高血圧
脳卒中
高血圧
心臓病
脂質異常症

### 忙しいの合間に検診を

成人として最も体力・気力共に

充実しているとされる年代です。家事・育児・仕事など生活スタイルは人によって異なりますが、忙しさのあまり、ご自身のことが後回しになっていませんか。自覚症状が出る前に、がん検診・特定健診を受診しましょう。

### 更年期（44～55歳ごろ）

女性ホルモンの分泌量低下により、個人差はありますが、不調を感じる場合があります。一人で悩まず、専門機関へご相談ください。

### ●更年期に起こる不調

自律神経失調症に似た、さまざまな体調不良
情緒不安定
骨粗しょう症
脂質異常症
高血圧
動脈硬化
糖尿病

### 定期的な健診を受けましょう

女性の体は、加齢やホルモンの変化、生活スタイル（食事、運動不足など）の影響を受けて、不調をきたすことがあります。

自覚症状の出る前に、ご自身の健康について考えてみませんか。

健診に関する詳細は3月4日発行の健診こよみをご覧ください。



## 4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。

### ★豊科中央児童館

TEL・FAX72-0122  
■休館日/日曜・祝日

育児相談	10日(金)	10:30～12:00
卓球教室 対象:小学生以上	11日(土)	14:00～15:00
チャレンジタイム マジックスクリーン	15日(水)	16:00～17:00
要予約 対象:小学生以上 ★簡単にできる工作です。		
お下がり会	16日(木)	11:00～
★出品者は10時30分までにお越しください。		
読み聞かせ	20日(月)	11:00～
チャレンジタイム よもぎだんご	25日(土)	14:00～15:00
要予約 100円 対象:小学生以上 定員:15人 持ち物:エプロン、三角巾、箸、飲み物		

### ★高家児童館

TEL・FAX72-5685  
■休館日/日曜・祝日

みんなあつまれ! お花見会 要予約 100円 持ち物:飲み物	14日(火)	10:30～12:00
読み聞かせ	16日(木)	11:00～11:20
育児相談	17日(金)	10:30～12:00
読み聞かせ	23日(木)	11:00～11:20

### ★南穂高児童館「ここにこランド」

TEL71-5150 FAX71-5152  
■休館日/日曜・祝日

読み聞かせ	6・13日(月)	11:00～11:20
ふれあい農園 じゃがいも植付 要予約 持ち物:汚れても良い服装、長靴(親子)、飲み物 ★年間登録制です。詳細は児童館まで。	17日(金)	10:15～
育児相談	24日(金)	10:30～12:00

### ★堀金児童館

TEL71-2122・FAX71-2126  
■休館日/日曜・祝日

育児相談・身体測定	13日(月)	10:30～12:00
お下がり会 キッズリユース ★出品者は10時30分までにお越しください。事前預かり可。	17日(金)	11:00～11:30
読み聞かせ	20日(月)	11:00～
チャレンジタイム ぎょうぎビザパーティー 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	25日(土)	10:30～12:00

### ★穂高中央児童館

TEL84-0762 FAX82-9621  
■休館日/日曜・祝日

読み聞かせ	15日(水)	11:00～11:20
育児相談・身体測定 ★身体測定は10:00～11:30まで。	17日(金)	10:30～12:00
キッズリユース おさがり会 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。	27日(月)	10:30～11:15

### ★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 身体測定は10:00～12:00	3日(金)	10:30～12:00
農園① 顔合わせ会 ★親子で畑仕事♪	10日(金)	10:30～11:30
読み聞かせ	15日(水)	11:00～11:20
みんなあつまれ! 春を染めよう～桜～ 要予約 200円 対象:小学生・乳幼児親子 定員:20組	25日(土)	10:00～11:30

### ★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 ★身体測定は10:00～12:00まで。	10日(金)	10:30～12:00
わらべうた	13・20・27日(月)	11:10～
読み聞かせ	10・17・24日(金)	11:00～11:20
みんなあつまれ! 4月生まれハッピーバースディ	17日(金)	10:30～11:30

### ★三郷児童館

TEL76-0185 FAX76-0186  
■休館日/日曜・祝日

読み聞かせ	6日(月)	11:00～11:30
読み聞かせ	17日(金)	11:00～11:30
育児相談	20日(月)	10:00～12:00

### ★明科児童館

TEL62-2482 FAX62-1124  
■休館日/日曜・祝日

育児相談	21日(火)	10:30～12:00
チャレンジタイム お楽しみゲーム 対象:小学生以上 持ち物:タオル、飲み物 ★年間予定のお知らせもあります。	22日(水)	15:45～

## 4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(木)・6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)  
場 圃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～

9・16・23日(木)  
場 圃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～

3日(金) 場 圃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

1・8・15・22・29日(水) ※1・15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 (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)

6日(月)・★20日(月) 時 13:00～16:00  
場 堀金憩いの里うらら (TEL73-5288・FAX73-5775)

7日(火)・★21日(火) 時 13:00～16:00  
場 穂高地域福祉センター (TEL82-2940・FAX82-9621)

8日(水)・★22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)

9日(木)・★23日(木) 時 13:00～16:00  
場 三郷福祉センター (TEL77-8080・FAX77-8081)

10日(金)・★24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)

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 (TEL82-3131・FAX82-6622)

### 生活労働相談 時 18:00～20:00

8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 商工観光部商工労務課 (TEL82-3131・FAX82-6622)  
※電話相談も受付中。詳しくは下記のホームページにアクセスを。  
<http://usc.or.jp>

### 母乳・育児相談 ※母乳相談は要予約 時 9:30～11:00

8・22日(水) 場 圃豊科保健センター (TEL72-9970・FAX72-9044)

9・23日(木) 場 圃三郷保健センター (TEL77-9111・FAX77-9113)

14・28日(火) 場 圃堀金保健センター (TEL73-5770・FAX73-5775)

16日(木) 場 圃穂高保健センター (TEL81-0711・FAX81-0703)

21日(火) 場 圃明科保健センター (TEL81-2251・FAX81-2943)  
※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。

## 4月の休日当番医 (変更になる場合があります。)

5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)	29日(水・祝)
古川整形外科医院 82-8880 [穂高]	塔の原内川医院 81-2121 [明科]	追分クリニック 82-2129 [穂高]	堀内医院 82-3324 [穂高]	村山医院 82-2101 [穂高]
石田医院 72-2766 [豊科]	須澤クリニック 82-2993 [穂高]	高橋医院 82-2561 [穂高]	神谷小児科医院 72-5162 [豊科]	中田医院 82-2339 [穂高]
この内科循環器科 71-5881 [豊科]	山田医院 72-3207 [豊科]	土屋クリニック 71-1811 [豊科]	米倉医院 72-2354 [堀金]	ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]
丸山歯科医院 82-7505 [穂高]	よこさわ歯科医院 82-2121 [穂高]	林歯科医院 62-2403 [明科]	高橋喜博歯科医院 73-3771 [堀金]	内田歯科クリニック 71-4711 [堀金]

### 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)  
(TEL81-0760・FAX81-0703)

場 圃東部地域包括支援センター(豊科支所内)  
(TEL72-9986・FAX72-8340)

場 圃南部地域包括支援センター(三郷支所内)  
(TEL77-4007・FAX77-4087)

### 弁護士会による無料法律相談 要予約

9日(木)(予約日:2日(木))  
場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1  
23日(木)(予約日:16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 (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。

### 人権特設相談所 時 10:00～15:00

24日(金) 場 豊科交流学習センター「きぼう」  
圃 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 圃子ども支援課児童係 (TEL81-0727・FAX81-0703)

### 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・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)

### 行政書士による無料相談 要予約

16日(木) 時 13:00～15:00 (相続・遺言手続・成年後見等)  
場 圃豊科交流学習センター「きぼう」学習室1  
圃 長野県行政書士会松本支部 (TEL33-7166・FAX32-0151)  
※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(29日は除く)  
場 圃教育指導室(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(29日は除く)  
場 圃教育相談室(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。

## 平成27年度 キッズパーク参加者募集

市内9箇所の児童館ではキッズパークの参加者を募集します。

キッズパークは就園前親子対象の登録制サークルです。季節の行事や親子体操、おやつ作り等を楽しむほか、参加者の皆さんに計画して進めていただく自主活動もあります。平成27年度からは保護者の皆さんの仲間作りに繋がるような活動や保護者の皆さんのリフレッシュを目的とした活動も予定しています。

詳しくは、児童館に備え付けのチラシをご覧ください。

- 対象: 市内在住の就園前乳幼児親子
- クラス分け: 2歳以上クラス(火曜日開催)、1歳クラス(水曜日開催)、0歳クラス(木曜日開催)
- 申込期間: 4月6日(月)～10日(金)
- 申込方法: 参加を希望する児童館の窓口でお申し込みください。



## 例えば…「還付金受け取り」という虚偽の電話があります

市役所を思わせる名前を名乗り「医療費の還付金があります。今日中に手続きしてください」と電話があり、コンビニエンスストアなどの現金自動預払機(ATM)から操作させ、詐欺の相手に入金させる手口です。

市役所からの連絡で現金自動預払機(ATM)の機械操作やキャッシュカードを預かることはありません。

### 困ったことはできるだけ早く最寄りの相談窓口へご相談ください

**問い合わせ** 穂高支所内安曇野市消費生活センター

(TEL)71・2100直通 (TEL)82・3131(代) (FAX)82・6622)

安曇野警察署(TEL)72・0110) 消費者ホットライン(TEL)0570・064・370)

## このほかこんな手口にご注意ください

### オレオレ詐欺



オレだけど  
助けて!

携帯電話番号が変わったと言って電話をかけ、息子や孫が窮地に至った状況を作り出して、お金をだまし取る

#### だまされてしまう落とし穴

声が家族と似ていると詐欺だと気づかない

#### 対策

- 家族の合言葉で相手が本人か確認する
- 元の電話番号に電話し確認する

### 警察官などをかたる詐欺



警察の○○  
ですが

警察官や銀行協会の職員を名乗り、現金やキャッシュカードをだまし取る

#### だまされてしまう落とし穴

警察官などと言われるとついつい信用してしまう

#### 対策

- 地元の警察署や家族、知人、友人に相談する

### もうかります詐欺



今なら絶対  
もうかります

パンフレットや電話で社債・未公開株、金やダイヤモンドなどの購入を勧める

#### だまされてしまう落とし穴

「お金はこちらで出します」「名義を貸すだけ」などと言い安心させる

#### 対策

- うまい話は疑う
- 留守番電話に入った見知らぬ電話番号とは通話しない

だまされ  
ないで!

すべては電話から始まります  
詐欺的な手法にご注意ください

2015.3.1現在 ( )内は対前月比	
人口	98,535人(-87)
男	47,784人(-41)
女	50,751人(-46)
世帯	38,198世帯(-14)

#### 広報 あづみの

発行日 平成27年3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](mailto:info@city.azumino.nagano.jp)

印刷 (有)安曇印刷 印刷経費1部22円

次回発行…お知らせ版4月8日(水)

古紙配合率80%  
再生紙を使用しています。

PRINTED WITH  
SOY INK

◆ 堀金総合体育館で行われた消防団音楽喇叭隊コンサートは会場に入りきらないほどの来場者でにぎわっていました。消防団ならではの迫力の演奏は毎年開催する同コンサートのほか各種イベントでもお楽しみいただけます。 Y

◆ 外遊びの大切さをあらためて感じました。子どもは風の子元氣な子、大人も負けずに風の子になって一緒に体を動かしたいと思えます。 Tg

◆ 家の近くで採ったフキノトウを油みそで絡め、フキみそにしてみました。あつたかご飯にフキの香り、生命の息吹を感じさせてくれる旬の味覚を堪能。春間近です。 Tn

◆ 市歌の投票はお済みですか。私の祖母は、歌が好きなお母さんでもあり、真剣に選んでいました。まだお済みでないご家庭は、3月31日まで投票をお願いします。 Mn

### 編集後記

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
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	〒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	〒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	〒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	〒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