



特集

「地域の記憶 古民家を未来へ」

レポート

「初開催 中学生キャリアフェスティバル」



信州大学学術研究院工学系 准教授
梅千野 成央さん

INTERVIEW

安曇野の風景を安曇野らしく させているもの それが民家

市内の歴史的建造物などの調査・研究を通して、その保存と再生や歴史の大切さを地域に伝えている梅千野さんに話を聞きました。

■プロフィール

2007年信州大学大学院総合工学系研究科修了。博士(工学)。2004年信州大学助手、2007年助教を経て2014年より准教授。専門は日本建築史学。

安曇野の風景は民家があってこそ成り立つ

こ安曇野へは学生と共に調査で頻繁に訪れていますが、その度に感じるのは、安曇野の風景の豊かさと素晴らしさです。

安曇野の風景は、遠景の北アルプスの山々と近景の家並みから成り立っています。特に伝統的な住まいの文化を伝える民家は、近景を構成する重要な要素です。遠景の北アルプスの山々だけでは人々の暮らしが感じられる安曇野の風景にはなりません。多くの民家に目を向けることが安曇野らしい風景を守り、伝えていくことの第一歩です。

無意識のうちに定着してる民家のイメージ

安曇野の民家の特徴は、広い屋敷地内に、主屋とそれに付属する土蔵などの建物があり、これらを守るように配置された屋敷林がセットで構成されているところです。また、民家の形式は多様で、屋根だ



■屋敷林に囲まれた安曇野の特徴的な民家群



■茅ぶき 旧高橋家住宅(穂高北穂高)



■板ぶき 飯沼家住宅(豊科南穂高)



■代表的な本棟造 飯田家住宅(豊科高家)

出典:「安曇野の民家」安曇野の文化財第2集

け見ても、茅ぶき(トタンぶき)、板ぶき、瓦ぶきのものが見られます。なかでも、板ぶき屋根の本棟造の民家が安曇野では目を引きます。

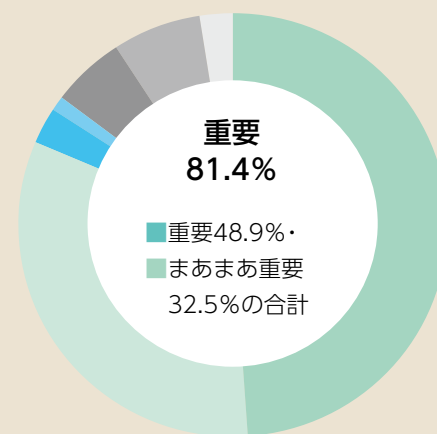
現在でも「本棟造風」を意識した建物があちこちで新築されていることから、この地域で暮らす皆さんにとって安曇野の家のイメージとして、無意識のうちに定着しているのではと感じています。

民家を残し安曇野らしい風景を未来へ

民家を「残してください」と言うことは簡単です。しかし、残すためにはさまざまな課題があることも事実です。スクラップ・アンド・ビルドという言葉に代表されるように、簡単に作って捨てられてしまう現代社会。そこに、人口減少が拍車をかけています。このままでは、当たり前にある安曇野の風景は、あっという間になくなってしまうかもしれません。待ったなしの状況です。

そのためには、民家を残すことの意味を考え、残すための仕組みを構築することが必要です。そして、そこに暮らす人や建築家、行政などからなるネットワークづくりも。こうした取り組みは、単に住まいの文化を継承するというだけではなく、北アルプスの山々を背景とした安曇野らしい風景を未来へと伝えていくことにつながっていくはずです。

「地域の宝物」を未来の安曇野に 継承していくことをどう思いますか？



「暮らす空間の価値と魅力を高める」が最多！

地域の宝物の継承を重要(まあまあ重要も含む)と考える理由は、「暮らす空間の価値と魅力を高める要素だから」が37.1%と最も多い結果となりました。また、若年層とUターン者、移住者では上記の理由が多く、高齢者や市内で生まれ育った人では「地域の人と人をつなぐものだから」が多くなっています。

安曇野らしい風景の構成要素で 未来に伝え残したいもの

- 田園風景・水田・リンゴ畑 56.1%
- 北アルプス・東山 41.1%
- 河川・湧水・拾ヶ堰 39.4%
- 屋敷林・森林 23.6%
- 道祖神 7.6%
- 古民家・美術館・土蔵 6.2%
- 地域の神社・仏閣 2.3%

地域の宝物に関する市民アンケート
市民 2000人に発送し 569件の回答

皆さんの宝物はなんですか……。家族や友達、恋人からの手紙、趣味のコレクションなどかけがえのない宝物をそれぞれ大切にしていると思います。それらと同じように安曇野には、私たちが大切にしたい宝物がたくさんあります。

その中でも生活の基本となる家は、家族と共に成長し、心のよりどころとなっていることに加え、地域の歴史と文化も継承しています。何十年という年月がたち、それが古民家と呼ばれるように。市内にはそんな地域の宝物と言える大切な古民家がいくつもあります。

市では、地域の歴史や文化など大切にされてきたものを未来に残していくために「文化財保存活用地域計画」の策定を進めています。その一つとして、本年6月に市民の皆さんを対象に「地域の宝物に関する市民アンケート」を行いました。その中で「地域の宝物を未来に継承することが重要」と回答した人が81%という結果が得られました。具体的には、田園風景や北アルプスなどの自然、そして古民家や地域の寺社を未来に残したいという回答が多くみられました。

地域の宝物の一つである古民家は、生活と記憶と共に受け継がれ、安曇野の風景を作っています。今月号ではこの古民家の保存と活用事例を特集し、安曇野の暮らしを未来へつなぐためにできることを考えます。

特集

地域の記憶 民家の未来へ



この建物は、昨年まで親戚のおばあさんが一人で暮らしていました。しかし、高齢になったことで娘さんと暮らすことになり家を空けることに。その際、「生活していた家がそのまま空き

登 山やサイクリングなど西山地域の拠点として周辺の活性化を図り、市内の宿泊者の受け皿となる施設になれば――。併設しているホップ畑での摘み取り体験やそば打ち体験などと一緒に安曇野を満喫してもらえる民泊施設の開設を目指して、現在建物のリノベーションや庭の整備を行っています。

■親戚の思いを継ぎ 新たな形へ

親戚の思いを受け継ぎ
古民家をリノベーションして新たな居場所づくりに取り組む齊藤さんに話を聞きました。



有限会社齊藤農園
齊藤 岳雄さん



上：補助金を利用して梁を補強 左下：民家全景 右下：受け継がれた梁と柱を残しリノベーション

切にされてきたことを感じました。昨年まで生活していたこともあり、換気が定期的に行われていたので状態が良かったと思います。空き家や古民家の活用で重要なのは、人の住まなかった期間をいかに最小限にするか。それは建物の価値に直結し、譲る人、譲られ

事例2

親戚の思いを受け継ぎ 新しい姿に

家になるのはもったいない。蔵や庭、目の前に畑などもあるし、せつ々々なら齊藤さんに活用してほしい」と話があり、活用を決めました。

■時代とともに成長してきた財産
築100年は経過していると聞いていた家は、梁は太く、時代に合わせて改築されながら暮らしと共に成長した

月をかけて風合いを増した古民家は、安曇野の景観に合ったものだと思います。ゆったりとした時間を楽しむ空間があるのも古民家ならではの魅力。前に住んでいた家族の思いを受け、これからも大切に活用しながら地域の魅力になればと願っています。

人双方にとってプラスになるポイントだと思っています。

そして、リノベーションする上で古民家ならではの問題が耐震です。実際、この家屋も柱が細く一部耐震基準を満たしていない部分がありました。そこで、市の補助金を活用し補強を行いました。

安曇野の文化の中で築かれ、長い年

活用事例 INTERVIEW

文化と暮らしの記憶を受け継ぐ



築200年の古民家は癒やしの空間

太い梁と築200年の歴史が作り出す広いリビングは利用者にも人気。癒やされながらゆったり過ごせます。

事例1

築200年以上の民家を癒やしのグループホームに

■癒やしの空間 登録有形文化財
建物の所有者から、17年前に福祉施設として活用してほしい古民家があるという話をいただいたことがきっかけでした。初めてここを訪れた時、立派な本棟造の外観に驚いたのを思い出します。風情ある昔ながらのこの建物は、築200年以上の国の登録有形文化財です。どこか懐かしく、人の暮らしの中で風合いを増した家屋は、福祉施設として利用者の癒やしの空間になり、地域にも受け入れてもらえると思われ福祉施設として活用を決めました。その後、平成20年4月にグループホーム（認知症対応型共同生活介護）

築200年の国登録有形文化財・中村家を借り、グループホームとして活用している七つの鐘の関さんに話を聞きました。



グループホームなでしこ
社会福祉法人七つの鐘
施設長 関了さん

■利用者と共に思いを受け継ぐ
天窓から降り注ぐ光は、リビングに柔らかく差し込みます。夏は、扉を開けると風がよく通り、心地良い自然の冷房となります。利用者の家族からは、圧迫感がなく、懐かしさを感じる落ち着いた空間だと言われます。利用者の笑顔から、穏やかに過ごせる場所だと感じ取っています。

所有者としては、先祖から受け継いだ歴史的建造物を残していきたいけれど、実際に住み続け管理するには苦勞も多いと悩んだ末の決断だったと思います。この建物と所有者の思いと共に、今後も地域の宝として活用し守ってきたいです。

国登録有形文化財なので外観の改修はあまりできません。しかし、間取りは利用者の個室としてちょうどよい広さだったので、大きくて存在感のある立派な梁や柱をそのまま生かし、内装を使い勝手がよく機能性のあるものに改修しました。



Information

充実！空き家活用の補助金

上記で紹介した補助金。空き家を10年間継続して活用し、交流・関係人口を増やすことでコミュニティの維持増進や地域活性化を図ることを目的としたリフォーム補助です。ぜひ活用ください。

対象 空き家・空き家解体後の更地を活用（条件あり）する法人・個人
補助額 240万円以内（補助率3分の2）

他にも古民家を含む空き家などに利用できる補助メニューを用意しています。詳細は市HPをご覧ください。お問い合わせください。

問移住定住推進課
TEL 71-2011



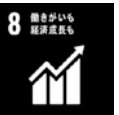
空き家所有者・移住希望者まで
最大限補助金を活用すると（例）

- 1.所有者向け 片付け・清掃費用 10万円※
- 2.所有者向け 測量・登記費用 20万円
- 3.購入者向け リフォーム費用 80万円
- 4.購入者向け 引越・仲介手数料10万円

※過疎指定地域（明科）の場合は30万円

中学生キャリアフェスティバル

関係学校教育課
Tel 71-2461



市は10月17日、穂高総合体育館で市内で事業を行う56の企業や個人事業主のブースが出展した、中学生キャリアフェスティバルを初めて開きました。このイベントは、中学生が安曇野の魅力ある企業などで働く大人の姿や考えに触れることでこれからの生き方や将来働くヒントを探し、大人とのつながりから安曇野に愛着を持ってもらうことを目的にしています。当日は、市内の中学1年生約780人が午前・午後の2部に分かれて参加。生徒は、20分間

のブース巡りを3回行った後、輪になって集まり、出展者や他校の皆さんと一緒に感じたことなどの意見交換をしました。

ブースには、製造業や小売業、建設業などの企業、市役所や警察、消防などの官公庁のほか、個人事業主やミュージシャンなどの多様な働き方をする皆さんも出展。出展者は、企業や仕事の紹介をしながら、自身の経験や働きがいなどを生徒に熱心に伝えていました。出展した有有限会社猪又鉦金工業の猪又悟さんは「働

いているとつらいこともあるが、その中から少しでも面白さを見出すことが大切。働くということにポジティブなイメージを持つてもらえればうれしい」と生徒たちに働く面白さを伝えていました。

生徒たちは、真剣なまなざしでメモを取りながら出展者の話に耳を傾け、将来の自分の姿をイメージしていました。1回のブース回りの終了後、出展者に渡すメッセージカードには生徒たちの気持ちが多く書かれていました。

参加した生徒と企業の皆さんの声を紹介します

松本山雅F.Cがサッカー以外に地域活動をしていることを初めて知りました。今日学んだことを将来に生かしていきたいです。



明科中学校
木村 美央利さん 高原 佳祐さん

他の学校との初めての学習で刺激になりました。やりたいことをモチベーションに働いてる人って素敵。将来本当にやりたいことを探していきたいです。

仕事の楽しみや苦労、どうしてこの仕事をしているかななどの話を真剣に聞く生徒たち。メッセージカードにはあたたかい声も。

最後に輪になって出展者や他校の生徒とトーク



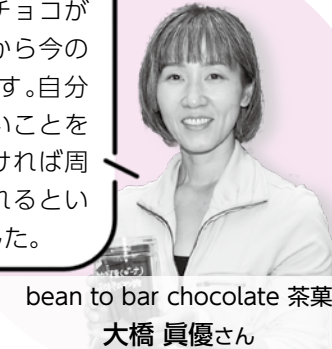
感想や意見を発表しながら、出展者と働き方や生きがいなどの気持ちを共有。

話を熱心に聞いてくれて、特に高い場所に登る仕事の話に興味を持ってくれたことが印象的でした。私たちの仕事のように社会を支える大人になってもらえるとうれしいです。



中部電力パワーグリッド株式会社
田桐 拓実さん 市村 明那さん 深尾 光希さん

私は中学校卒業後、舞妓を経験した後、チョコが好きだったことから今の仕事をしています。自分の好きなやりたいことを一生懸命追いかければ周りも分かってくれるということを伝えました。



bean to bar chocolate 茶菓
大橋 真優さん

介護の仕事って大変そうだと思っていたけど、話を聞いたら楽しそうだと感じました。これから人にもやさしく生活したいと思います。



三郷中学校
岩淵 悠愛さん 饒平名 乃音さん

実行委員の進行とあいさつ開会式でスタート



開・閉会式はそれぞれの中学校から選ばれた実行委員の進行で行われました。午前は勝山敦斗さん(三郷中)、午後は大倉紗都さん(穂高東中)があいさつしました。

興味のあるブースを巡って働く大人の話を聞きます



話を聞いた後はブースごとメッセージカードを渡します





安曇野

アーティスト

イン

レジデンス

AIR

5月から東京藝術大学出身の若手芸術家3人が市内に滞在し、自然や地域との交流からインスピレーションを得て制作活動を行いました。10月12日の展示会で開かれたギャラリートークから3人の思いをまとめました。
問文化課 TEL 71-2463



SHOGO NUNOSHITA
布下 翔基さん

作品に映し出す

土から感じた文化や人の暮らしを

土は人の思いを「継ぐ」もの

焼き物と漆を素材として「継ぐ」をテーマに制作に取り組みました。漆には、金継ぎなどの物と物を「継ぐ」というイメージがありますが、記憶を継いだり、人と人をつないだりといった「継ぐ」力も持っている日々感じています。もし、人が土から生まれて土に返るのならば、その中に人の思いや記憶、そこに暮らした人の営みなどが残り続けていて、そこからまた新しく人が生まれて…と、土は思いと共に循環し受け継がれているものだと思います。

これをテーマに安曇野の皆さんの思いをリサーチしながらいくつかのプロジェクトを行いました。1つは「大地の郵便局」です。安曇野の土で作ったポストに皆さんの思いを書いた手紙を投函し、安曇野高橋節郎記念美術館の庭に埋め、その上に植樹をして思いを残

すというものです。それと同時に、小学生と多くの時間を過ごしました。焼き物で子どもは親を、親は子どもの「今」を作るワークショップ。また、種がすき込まれている紙に自分の未来や未来の友人に宛てた手紙を書いて埋め、思いで育っていくというプロジェクトも。安曇野の子どもたちは、すごくアートに心が通わせられていると実感しました。

安曇野の歴史と興味を形に

滞在期間中は、私の作品が安曇野の人たちが知らないものを知るきっかけになって、その興味から「安曇野ってこういう場所だったのかもしれない」と感じてもらいたいという思いがありました。

リサーチの中で、同じ土から作られている瓦に興味を持ちました。そこで、かつて瓦を作っていた場所を訪れ、そこでいただいた瓦にその頃の写真を陶芸の転写紙の技法と漆で貼り、焼き付けをしたものを関係する本と一緒に展示しました。

滞在中、多くの場所を訪れましたが、安曇野の人は、アートが目の前に出てきても向かってきてくれる。そこから感じた人の温かさがとても記憶に残っています。

大地の郵便局ポストを制作(左) 7月から11月まで安曇野高橋節郎記念美術館に設置され、多くの思いが投函されました。歴史を焼き付けた瓦(右) かつて豊科田沢地区で作られた瓦に作っていたころの写真を焼き付けて展示。



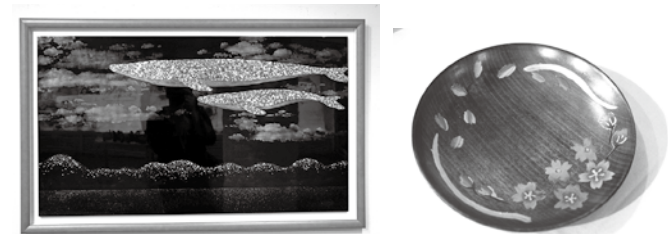
KONOMI KOBAYASHI
小林 このみさん

漆の色を使って表現する

安曇野で感じた新鮮な気持ちを

色を使って漆と安曇野の風景を重ねる

漆の魅力を使って安曇野で感じ取った魅力を発信できたらと思いながら制作しました。私が初めて安曇野に来たのは、ゴールデンウィーク頃でした。自転車で市内を走っていた時に、水が張られた田んぼに空の青がきれいに写り、青がどこまでも広がっていくような感覚に陥りました。安曇野で感じた日差しや風の心地よさは、今までの自分にはない経験。作品には、その足を止めて空を見た新鮮な気持ちを表現しました。いつも作るときには、漆の魅力をどうしたら伝えられるかということを考えています。黒ラメとか赤でキラキラしているイメージが強い漆ですが、青やピンクも使えるってことを伝えたいと思い制作を行いました。



ゆうゆう回遊(左) シェアハウスで出会った人たちをクジラをモチーフに表現。ワークショップで作成した皿(右)

同じ風景でもいつも違う感じ方ができる

8月には約2週間シェアハウスに滞在しました。そのキッチンから見える田園風景が毎日、気分や時間帯によって受け取り方が全然違って、特に気持ちが踊っている時に見た朝焼けに輝く田んぼが印象的でした。そこでいろいろな人と話していると、これまで美術に囲まれて暮らしてきた私の中でありきたりな環境以外にも多様な生き方があって面白いと感じました。また、市民の皆さんと一緒に皿に絵と蒔絵を描くワークショップも行い、漆に色が使えるということを伝えると同時に、安曇野の魅力を共有する場になりました。私が感じていた「毎日見えていても飽きないし、見る時によって変わる」ということを皆さんと共有できて風景を題材に選んでよかったと思いました。5月や8月以外にも安曇野の季節の移り変わりを感じにまた安曇野を訪れたいです。

形というストーリーに

滞在中の出会いや体験を



MINAMI WAKATSUKI
若月 美南さん

出会いの点と点をつなげて形に

安曇野でいろいろな人に会い、そこで教えてもらったストーリーなどが自分の中で点と点が1つずつ重なっていくようなイメージを持ちました。そのイメージをインスタレーションとして表現したいと思い安曇野で出会ったものを使い作品を制作しました。インスタレーション空間にはいろいろな素材や物事の蓄積をちりばめ、また、滞在中に体験した1つ1つの点の記憶の集積が1つのルーツとなり、1つの集合体になることで、鑑賞する人が多様な視点で作品の意味を感じられる「それぞれのルーツ」という意味も込めています。素材はリサーチ中に会った皆さんからもらったものを使用しました。

感じた感覚をそれぞれの見え方で感じてほしい

リンゴの木を燃やして循環に帰すということをテーマにした作品「テン」では、キツツキが開けた穴や虫が開けた穴もあったり、私が直接開けた穴もあったりするのですが、これも見る人に見え方を委ねています。さらに、天蚕センターで感じた緊張感のある技術。その穏やかさと緊張感と神秘的な感覚がとても不思議に感じました。それを皆さんと共有できないかと思い「セン」という作品にしました。

安曇野の皆さんは誰もがこだわりを持って仕事や物事をしていて、作り手として話を聞くと深いストーリーにたくさん出会えました。この出会いは素晴らしいことだと思っていて、とても感謝しています。

※インスタレーション: 空間全体を作品として体験させる作品



テン(左) 滞在中に訪問したリンゴ農家は、折れやすく扱いにくい樹齢60年のリンゴの木も愛着をもって育てている。そんな気持ちや体験を形にした作品。セン(右) 映像を布に映し、織り手とその時間の糸が交差する形を表現した作品。

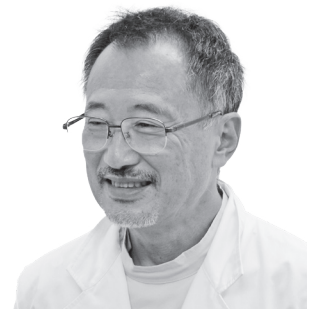
健口は、健康を守ります

WHO(世界保健機関)の健康の定義は「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態」です。歯や口の健康は、食生活の健康に大きく関係しています。お口の健康を維持するためにどんなことをしたら良いか、安曇野市歯科医師会長の丸山泰彦さんに話を聞きました。

年1回は歯科健診を

口の二大疾患はむし歯と歯周病です。これらの疾患は、ある程度進行しないと自覚症状が出ない点が怖いところです。歯が痛い、歯がグラグラするといった自覚症状が出てから歯科医院を受診しても、治療はできますが完全に元には戻りません。

市健康づくり計画でも、口の健康を維持・改善し、全身の健康を保つことが目標に掲げられています。左図からも分かるように、むし歯のない12歳児の割合が比較的高いのは、学校での定期健診があるからです。一方、40歳以上で歯周病がある人の割合は6割を超えており、健診を受けた20歳以上の人



安曇野市歯科医師会長
丸山歯科医院(豊科)
丸山 泰彦さん

は半分もいません。

成人は歯科健診受診率が低く、多くの人が歯周病だと言われています。初期のうちは完治することができ、むし歯や歯周病も初期であればほぼ完治します。早期発見のためにも、定期的に歯科健診を受け、自分の口の状態を知っておくことが重要です。手遅れになる前に、年1回の定期歯科健診をぜひ受けてほしいですね。

お口の健康は、身体全体の健康に

むし歯も歯周病も、その原因はプラークです。プラークは言わば細菌の塊。歯周病で歯茎が弱ると、細菌が歯茎の血管から心臓や脳など全身に回ります。その結果、さまざまな病気につ

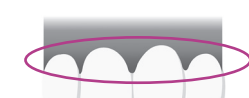
おいいきいきアップ教室(全6回)

口腔機能の改善方法を含め、口の健康を学びます。

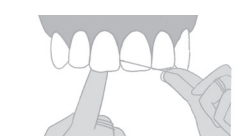
- 穂高冬コース(穂高公民館)
- ☐1月9日～3月6日 木曜日・13:30～15:00
- 三郷教室(三郷交流学習センター「ゆりのき」)
- ☐1月10日～3月7日 金曜日・13:30～15:00
- 共通事項
- ☑おむね65歳以上の人
- 費無料 ☑各10人程度(先着順)
- ☐11月26日(火)から12月6日(金)に
- 電話で
- ☑高齢者介護課 Tel.71-2474

歯みがきのポイント

①歯と歯茎の境目をしっかりとみがく



②歯と歯の間はデンタルフロスを使う



ながってしまいます。また、むし歯や歯周病が進行すると歯がなくなってしまう、かめなくなります。かむことは脳を刺激し、認知症予防や子どもであれば脳の発達に影響します。厚生労働省と日本歯科医師会が、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」を提唱しているように、健康で質の高い生活を送るためにも歯と口の健康を保つことはものすごく大切なことなのです。

もっと知ってください ほじょ犬のこと

問 障がい者支援課
Tel.71・2083

目や耳、手足に障がいがある人をサポートするために必要な訓練を受けたほじょ犬。公共施設はもちろん、さまざまな場所でほじょ犬の受け入れが義務付けられています。ほじょ犬は、体の不自由な人の自立と社会参加を助けている、障がいのある人にとって体の一部であり、大切なパートナーです。ペットではありません。障がいのある人も互いに尊重し合える社会の実現のため、ほじょ犬のはたらきをもう一度ご確認ください。



ほじょ犬の種類



介助犬

手足や体の一部に障がいのある人の日常生活をサポートします。物を持ってきたり、着替えを手伝ったりします。

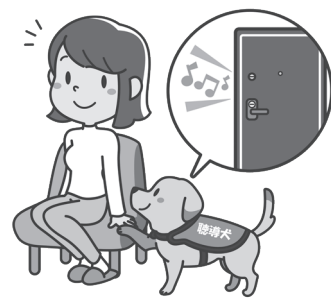
盲導犬

目に障がいのある人が街中を安全に歩けるようにサポートします。障害物を避けたり、曲がり角や段差を教えたりします。



聴導犬

耳に障がいのある人に、生活の中の必要な音を知らせます。玄関のチャイム、ファクス着信、赤ちゃんの泣き声、車のホーンなどを聞き分けて教えます。



こんな行為はやめましょう

- 声を掛けたり、口笛などでほじょ犬の気を引くこと
- ほじょ犬を触ったり、なでたりすること
- ペットを近づけること
- 盲導犬や聴導犬使用者の肩をたたいたり、手を引っ張ったりすること

使用者が困っていたら、**正面**から「何かお手伝いしましょうか」などの声掛けや筆談にご協力をお願いします。



▲ステッカーは障がい者支援課で入手できます

施設の皆さんへのお願い

ほじょ犬使用者も施設利用者もお互い気持ちよく利用できるよう、個別説明やほじょ犬マークの掲示などにご協力をお願いします。

ほじょ犬の同伴を受け入れた際、他の利用者から苦情があった場合は次のことを説明し、理解を求めてください。

- ▽ほじょ犬はペットではないこと
- ▽施設はほじょ犬の受け入れ義務があること
- ▽ほじょ犬の行動や健康管理は、ほじょ犬使用者が責任を持って行っていること

パネル展のお知らせ

12月3日から9日の障害者週間に合わせパネル展示を行います。

期 12月3日(火)～9日(月) 土日は除く

場 市役所1階西側ロビー

内 長野県障がい者文化芸術祭出展作品の展示

▷令和7年に東京で開催するデフリンピックの紹介

▷パラスポーツの紹介・用具の展示

問 障がい者支援課 Tel.71-2083



講演・デモンストレーション 介助犬を知ろう!!

介助犬に関する説明や、実際に介助犬がどのような動きをするのかなどのデモンストレーションを行う講演会を開催します。

日 12月14日(土) 13:30～15:00(13:00開場)

場 市役所4階大会議室

講 朴善子さん(公益財団法人日本補助犬協会代表理事)、

中岡明日香さん(聴導犬訓練士)

費 無料 定 50人 申 不要

問 障がい者支援課 Tel.71-2083



歯科健診はお済みですか？

妊婦・成人・シニア 歯科健診

妊婦 歯科健診(通年実施)

内 歯周病検査を含む歯科診察、結果説明、歯科相談(出産までに1回)

費 無料 問 健康推進課 Tel.81-0711

成人 歯科健診(12月末まで)

内 年度末年齢が20・30・40・50・60歳の人

内 歯周病検査を含む歯科診察、歯科保健指導等

費 500円 問 健康推進課 Tel.81-0714

シニア 歯科健診(12月末まで)

内 年度末年齢が68・70・73歳の人

内 歯周病検査を含む歯科診察、口腔機能検査、口腔がん検診、歯科保健指導等

費 無料 問 高齢者介護課 Tel.71-2474

対象者には受診券を郵送してあります。受診券に同封の歯科医院を予約してください。

受診券を無くした人は各担当へ問い合わせください。





左から橋渡教育長、赤羽市スポーツ協会会長、太田市長、松枝議長、高橋市商工会長、中山副市長

●国スポ・全障スポ開催に向けた一歩 市実行委員会設立発起人会が始動

令和10年度に長野県で開催を予定している第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会。その市実行委員会設立発起人会が10月29日、市役所で行われました。この日は発起人の太田市長をはじめ松枝議長、赤羽市スポーツ協会会長、高橋市商工会長、中山副市長、橋渡教育長が出席。これまでの経過や大会開催に向けたスケジュールなどを確認した後、発起人代表に太田市長が選出されました。

太田市長はいささで「市民や関係団体等が一丸となり開催準備に取り組み必要がある。皆さまのお力をいただきます。皆さまのお力をいただきます。」と力を入れました。

同大会は、トップアスリートの競技を身近で観戦でき、市民のスポーツへの関心や裾野を広げる機会となることはもちろん、安曇野の魅力在全国に発信する機会にもなります。今後は、競技をスムーズに運営するために組織する実行委員会の設立に向け、会則案の作成、実行委員・役員の選定を進めます。

実行委員会は、大会開催・会期が決定する令和7年度中の設立を予定しています。

任期満了に伴い教育委員会委員、固定資産評価審査委員会委員が選任されました。

教育委員会委員は、二村美智子さん（平成28年11月9日～令和6年11月8日・2期8年）が退任され、新たに金子孝さんが選任されました。金子さんの任期は令和10年11月8日までの4年間で、



教育委員会委員
金子 孝

6年11月8日・5期15年）が退任され、新たに森本遼さんが選任されました。



固定資産評価審査委員会委員
森本 遼

森本さんの任期は令和9年11月8日までの3年間で、

●教育委員会委員・固定資産評価審査委員会委員の選任

12月2日から 保険証の新規発行は行いません

現在の**保険証**は**有効期限**まで**利用**できます



12月2日から現在の保険証は、マイナ保険証（保険証としての利用登録をしたマイナンバーカード）や資格確認書を使った仕組みに変わります。現在お持ちの保険証は有効期限まで利用できますが、新規発行は行いません。

マイナ保険証を持っていない人

保険証の有効期限が切れる前に**資格確認書**が発送されます

12月2日以降、医療機関を受診する時は、**資格確認書**または現在お持ちの保険証（有効期限内のもの）を提示してください。

●**マイナ保険証の利用をご検討ください**（利用には登録申請が必要です）

高額療養費制度で限度額以上の立て替え払いが不要になるなど、より手続きが便利になります。

マイナ保険証を持っている人

資格情報のお知らせが発送されます

医療機関を受診する時は、**マイナ保険証**を提示してください。マイナ保険証での受診が困難な人（高齢者や障がいがある人など）で、資格確認書が必要な人は保険者へ申請してください。

国民健康保険・後期高齢者医療の皆さん

保険証の有効期限が切れる前にマイナ保険証の有無に応じて上記の書類を発送します

国民健康保険証（うぐいす色）や後期高齢者医療保険証（黄色）をお持ちの人は、保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を発送します。

- 有効期限が**令和7年7月31日**の人は**令和7年7月中**に発送します。
- 令和7年7月31日まで、新たに後期高齢者になった人にはマイナ保険証の有無に関わらず「資格確認書」を発送します。
- 12月2日以降、国民健康保険を脱退する時は「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお持ちください。

問マイナンバーカード
（申請・交付・更新など）に関すること
市民課 Tel 71-2489

問国民健康保険に関すること
後期高齢者医療保険に関すること
国保年金課 Tel 71-2029
国保年金課 Tel 71-2475
※社会保険に関することは、加入先の保険者へお問い合わせください。



福祉医療費・自立支援医療の手続きには下記の書類が必要です

手続き	対象者	必要な書類など	問い合わせ
福祉医療費	本人・16歳以上の世帯員	①マイナンバーカード（番号確認のため、16歳以上の世帯員分） ※マイナ保険証の人はマイナポータル画面（保険情報）の写しが必要な場合があります ②資格確認書の写し ③有効期限内の保険証の写し（令和7年12月1日まで） ①～③のいずれかと通帳またはキャッシュカード	福祉課 Tel 71-2253
自立支援医療 ・精神通院 ・更生医療 ・育成医療	本人（保険証の被保険者） 本人（保険証の被扶養者）	④マイナ保険証の人はマイナポータル画面（保険情報）の写し ⑤資格確認書の写し ⑥有効期限内の保険証の写し（令和7年12月1日まで） ④～⑥のいずれかとマイナンバーカード（番号確認のため） マイナンバーカード（番号確認のため） 被扶養者と保険証の被保険者本人の④～⑥のいずれか	障がい者支援課 Tel 71-2251

表敬訪問 全国大会で優秀な成績を収めた皆さんが10月24日、成果報告に市役所を訪問しました。

第51回全日本中学校
陸上競技選手権大会
男子3000m 2位
堀金中学校 3年
中澤 侑己さん



第41回全国商業高等学校
英語スピーチコンテスト
スピーチの部 優秀賞
穂高商業高校 3年
根元 あゆみさん



日 日 時
期 期 間
場 場 所
内 内 容
対 対 象
講 講 師
費 費 用
定 定 員
持 持 物
申 申 込
提 提 出 先
他 他
問 問 合 せ



詳しくは
市ホームページで
検索



無料アプリ
「マチイロ」
広報紙はスマホで



広報あづみの
朗読版

お知らせ

11月の納期限は12月2日(月)

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、水道料金(豊科・堀金・明科地域)、下水道使用料(穂高・三郷地域)

市議会12月定例会

議会の傍聴にお越しください。本会議の様子は議会H P、あづみ野テレビでライブ中継します。
日11月29日(金)～12月20日(金)
午前10時～(予定)
場 市役所3階議場
問 議会事務局
Tel 71・2156



3月末で助成が終了！ 成人男性の風しん抗体検査・予防接種

対象者には抗体検査等が無料となるクーポン券を4月に発送しています。希望者はお早めに受診してください。

対昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性で、本事業による抗体検査・予防接種を受けたことがない人
他 検査歴の確認やクーポン券の再発行など詳細は問い合わせください。
問 健康推進課
Tel 71・2470



コンビニ交付サービスが一時停止

機器メンテナンスのため、機能が一時的に停止します。
日▽12月6日(金)午後5時30分～11時
▽12月7日(土)・8日(日)終日
▽12月9日(月)午前6時30分～9時
▽12月29日(日)～1月3日(金)終日
問 市民課
Tel 71・2489



令和7年二十歳の集い

対象者には11月前半に案内状を送付しています。11月中に届かない場合はご連絡ください。
日1月12日(日)午後2時～



場 A N C アリーナ
対平成16年4月2日から平成17年4月1日に生まれた人で、市内の中学校を卒業、または令和6年10月1日現在に住所がある人
問 生涯学習課
Tel 71・2466



凍結防止 市営霊園の水道を止めます

12月上旬から3月中旬にかけて閉栓します。期間中はトイレも使用できませんのでご注意ください。
問 環境課
Tel 71・2491



都市計画の変更案の縦覧

次の都市計画の変更案を縦覧します。意見書の提出方法は縦覧場所・市H Pで確認ください。
①ごみ焼却場(穂高クリーンセンター)
②汚物処理場 安筑汚物処理場
③都市計画道路(松本糸魚川連絡道路 穂高明科線)
期12月3日(火)～16日(月)
平日の午前8時30分～午後5時15分
場 都市計画課・市H P (③は県庁、安曇野建設事務所、県H Pでも可)
問 ①②都市計画課
Tel 71・2246
③安曇野建設事務所整備課
Tel 72・8308



募集

都市再生整備計画事業事後評価原案(明科駅周辺地区)への意見等

平成30年から5年間整備を行った明科駅周辺地区の事後評価原案をまとめましたので、意見をお寄せください。寄せられた意見は評価委員会で審議し、結果を公表します。
問 意見等募集期間 12月6日(金)まで(平日の午前8時30分～午後5時15分)
場 都市計画課・市H P
対 市内在住・在勤・在学者または市内

市都市計画審議会の委員

市の都市計画に関する事項を調査審議する委員を募集します。
任期 委嘱日～2年間 定4人
申12月12日(木)までに応募用紙と小論文を都市計画課へ提出。小論文のテーマや提出方法等詳細は市H Pをご覧ください。
問 都市計画課
Tel 71・2246



で事業や活動を行う個人・団体
他意見の提出方法等詳細は市H Pをご覧ください。

問 都市計画課
Tel 71・2248



ごみの野焼きは禁止

例外的に認められているあぜ焼きやせん定枝の焼却などを行う場合は、洗濯物への臭い移りなど、ご近所の生活環境に悪影響を与えないよう配慮してください。

- ▷燃やす前に、近所から理解を求める
- ▷風向き、時間帯等を考え、少量ずつ短時間で燃やす
- ▷消えるまで火を見守る

問 環境課 Tel 71-2490

水路にごみや雪を流さないで！

水路にごみや雪を流すと、詰まってしまうことがあります。あふれた水は宅地に浸水したり、これからの時期は路面が凍結したりします。安曇野のきれいな環境を守るためにも、ごみや雪を流さないようご協力をお願いします。

問 耕地林務課 Tel 71-2431

暖房器具からの火災・灯油の流出にご注意

ストーブ等の暖房器具からの火災を防ぐため、次の点に注意しましょう。
▷給油時、就寝時、外出時には必ず火を消す
▷ストーブの上や周囲に洗濯物や燃えやすいもの、スプレー缶、ガスボンベなどを近づけない

また、この時期は灯油の流出事故が多く発生します。灯油の流出は火災の原因になるほか、土壌や水源の汚染、農作物に被害を与える恐れがあります。以下の点に注意し、灯油の流出を防ぎましょう。

- ▷給油中はその場から離れず、給油後はしっかりバルブが閉まっているか確認する
- ▷ホームタンクや配管の定期点検を行う
- ※灯油の流出があったときは、至急最寄りの消防署や市役所に連絡ください。

問 危機管理課 Tel 72-6769

環境課 Tel 71-2491



ARIAKE base BK 大注目/ テントのような、かまぐらのような使い方は無限大
EZDOME HOUSE グランピング 趣味部屋 災害対策
ドーム貸切 女子会 テレワーク
#信州ドームパーク 完備 コンセント Wi-Fi
お待ちしております! 商談スペース 持ち込みOK ワーク ショップ イートインスペース
ARIAKE base BK 千399-8102 長野県安曇野市三郷温6553-3
070-4491-5218

広告欄 広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。広告掲載の申し込みは、エービーシー(株) (Tel 24-1101) まで。

専門家に任せて安心!! 令和6年開催日時
12月18日(水) 9:00～17:00
※ご都合がつかない方はご相談ください
ご希望の方は事前にお電話にてご予約ください
初回無料 **相続相談会 開催!**
会社設立・決算申告・建設業登録等もお気軽にご相談ください
佐々木会計事務所 0263-82-8210
〒399-8303 安曇野市穂高5072番地(安曇野市穂高会館入口)
https://www.sasakikaikei.co.jp
駐車場から事務所内全て(トイレ含む)車椅子でご利用いただけます
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:戸澤 鏡子

三郷地域で野ネズミ一斉駆除を行います。田んぼの畔や畑のネズミの穴に薬剤を仕掛けますので、ペットの誤飲にご注意ください。
日12月7日(土)午前中
※雨天時は翌日に順延
問 農政課
Tel 71・2429



市内99地区公民館(自治公民館)の情報を集約した特設ページを開設しましたのでご覧ください。
因▽地区公民館の役割・分布図・一覧
▽地区公民館からの投稿情報
他特設ページに掲載する地区公民館報や運営しているSNS・H P、活動報告などの情報を募集しています。詳細は左記2次元コードをご覧ください。
問 生涯学習課
Tel 71・2466



誤飲に注意! 野ネズミ一斉駆除

武蔵野市との市民交流ツアー参加者

友好都市・東京都武蔵野市との市民交流ツアー参加者を募集します。武蔵野市内の見学や吉祥寺散策、三鷹の森ジブリ美術館での芸術鑑賞などを行います。

①1月18日(土)・19日(日)

②市内在住の小学1～3年生と保護者

費親子2人1組2万円程度

定13組26人(抽選)

③12月6日(金)までに申込書子ども

家庭支援課へ持参・郵送・ファクス

のいずれかの方法で提出。申込書は

同課・市HPから入手できます。

④子ども家庭支援課

TEL 71・2078

FAX 72・2065



イベント・講座

手話通訳・要約筆記を希望する時は気軽に担当課へご相談ください。

安曇野神竹灯

大分県竹田市から贈られた約1万本の竹灯籠の灯が穂高神社を包みます。神楽殿でのライブやキッチンカー、クラフトショップが来店する「あづみ野

てらす」も同日開催します。

①11月29日(金)～12月1日(日)、6日

(金)～8日(日)午後4時～8時ごろ

※午後4時点灯、あづみ野てらすは午

後3時から。降雨・降雪時は中止

他▽会場には乗り合いや公共交通機関

をご利用ください。▽点灯に参加す

る人は柄の長いライターを持参して

ください。

②観光課

TEL 71・2054



コミュニティガーデン講座

冬の室内園芸、春に向けたガーデンの準備の仕方を学び、安曇野ゴーラウンドガーデンを見学します。

①12月7日(土) 午前10時～11時30分

場三郷文化公園体育館

講佐々木征男さん、加部麻子さん

費無料 定15人(先着順)

②11月26日(火)から12月4日(水)に電

話で

③問都市計画課

TEL 71・2249



あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」料理教室「キムチ作り」

①12月4日(水)・14日(土)

午前10時～正午

場えべや 講えべやスタッフ

費1800円 定10人(先着順)

時エプロン、マスク、三角巾

②11月26日(火)から「えべや」へ電話で

(TEL 88・6275 受付は月曜日を除

く午前10時から午後4時。キャンセ

ルは2日前まで)

③問農政課

TEL 71・2427



三郷やすらぎ空間施設そば打ち体験教室

①12月21日(土) 午前9時～正午

場三郷やすらぎ空間施設

講小岩井啓一さん(信州そば道場)

費1500円 定5人(先着順)

時エプロン、タオル3枚、持ち帰る容器

②12月19日(木)までに小岩井さんへ電

話(TEL 090・9665・8312 受

付は午前9時から午後5時)で

③問農政課

TEL 71・2427



明るい選挙啓発ポスターコンクール優秀作品を市役所ロビーで展示

市内の小中学生が制作したポスターのうち、優秀作品49点を展示します。

④期12月3日(火)～12日(木)

⑤問選挙管理委員会事務局

TEL 71・2031



安曇野から考える人権展

12月4日から10日の人権週間に合わせ、市の人権に関するさまざまな展示を行います。

⑥期12月3日(火)～20日(金)

※初日は正午から、最終日は正午まで。

月曜日休館。

⑦場貞享義民記念館企画展示室

費無料(常設展は有料)

⑧問人権共生課

TEL 71・2406



共生社会づくり講座

世界を知ろう、触れ合おう!! オランダ編

来日5年目の講師からオランダの文化等を学びます。

⑨日2月2日(日) 午後1時30分～3時

場豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール

⑩講フルシユ・ラルス(市外国籍市民生

活相談員)

費無料 定100人程度

⑪申不要。託児・手話通訳・要約筆記を

希望する人は11月25日(月)から1月

16日(木)に左記2次元コードから要

事前予約。

⑫問人権共生課

TEL 71・2406



各種情報コーナー①

長野県立こども病院 市民公開講座 ことばの遅い子の支援～園や家庭でできること～ ことばの発達と遅れに関する基礎知識や、ことばを育てる遊び・関わり方を紹介します。	①期YouTube配信期間 11月22日(金)～12月13日(金) 右記より病院HPにアクセス後、NEWS欄の専用ページから	費無料	②期長野県立こども病院 リハビリテーション 技術科 TEL 73-5432	
国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区 Winter Illumination2024 打ち上げ花火 イルミネーションと共ににぎやかに演出します。	③日11月23日～1月11日 第2・4土曜日 18:30～(5分程度) 場段々原っぱ	費要入園料	④期国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター TEL 71-5511	
「振り返り」と「謝ること」で変わる子育て ～イヤイヤ期、発達しょうがい? 登園しぶり、ひきこもり～	⑤日11月24日(日) 9:30～11:00 場三郷農村環境改善センター	費500円 定20人(要申込)	⑥期・期こちょこちょの会・赤沼さん TEL 090-4153-9168 ※ショートメール可	
夜活☆フラダンス無料講習会 初心者も、経験者も、親子でも楽しく踊りましょう。	⑦日11月25日(月)・12月2日(月) 19:00～21:00 11月30日(土) 13:30～15:30 場穂高総合体育館フィットネスルーム	費無料 定各10人(要申込)	⑧期・期前日までにPua Laulele(プ アラウレレ)・鈴木さんへ TEL 090-4130-6865 ✉ soyachansuzuki@gmail.com	
第5回あづみ野「やさしいダンス」交流大会 ジャズ&フォークダンス 踊るもよし、見るもよし、ニュー・モダンデュ ークスのジャズを楽しむもよし。	⑨日11月30日(土) 13:00～15:30 場穂高公民館講堂	⑩期ファミリー大歓迎 費無料 定100人程度 (当日先着順)	⑪期安曇野市フォークダンス協会 代表・清水さん TEL 82-2091 ✉ hsfd2627@azm.janis.or.jp	
第46回安曇野教育大集会 意見発表:「ある漫画家が遺した教育への メッセージ」 明科高校・峯村一敏先生 映画上映:「夢見る小学校 完結編」	⑫日11月30日(土) 14:10～16:20 場堀金総合体育館サブアリーナ	費無料 定100人(先着順)	⑬期民主教育をすすめる安曇野地区 会議事務局(明科中学校)・奥原 さん TEL 72-7405	
一本門松づくり 明科で活動する「ちくりんず」の竹林整備で 伐採した竹を使い、一本門松を作ります。	⑭日12月7日(土) 13:30～16:00 場穂高公民館第2会議室	費1,200円 定15人(先着順)	⑮期・期11月30日(土)までにちく りんず・堀江さんへ TEL 090-6274-8690 ✉ hhorie2264@gmail.com	
ろうあYoutuber☆Showくんの手話べり講座 生まれつき耳が聞こえないShowくんと手 話べりを楽しみます。勇気や元気がもらえ ます。	⑯日12月8日(日) 10:00～12:00 場堀金公民館3階会議室	費2,000円(親子参加・ 障がい者割引有) 定30人(要申込)	⑰期・期一般社団法人笑顔の花・茅 房さん TEL 080-7492-0817 ✉ richness088@gmail.com	
インクルーシブ・トランポリン 親子みんなで飛んで跳ねて弾けて思いっ きり笑って楽しめます。ふわふわのエア遊具 や体幹・五感を育む遊具もあります。	⑱日12月14日(土) 10:00～12:00 場新田公民館(豊科)	費ひと家族1,500円 (ひとり親・障がい 者割引有) 定15人(要申込)	⑲期・期一般社団法人笑顔の花・茅 房さん TEL 080-7492-0817 ✉ richness088@gmail.com	

各種情報コーナーへ掲載する記事は毎月先着10件です。紙面の都合で内容を要約しての掲載や、掲載を見送らせていただく場合もあります。なお、原稿の締め切り日を過ぎたものは受付ませんので、余裕を持った原稿の提出をお願いします。提出期限、申請書等詳細は市HPをご確認ください。

問秘書広報課 TEL 71-2400



年末大そうじ30%OFF

エアコン分解洗浄

¥13,200 → ¥9,240

キッチンレンジフード

¥17,600 → ¥12,320

浴室クリーニング

¥17,600 → ¥12,320

プレゼント

5,500円分クーポン

+

3万円分チケット付カレンダー

株式会社H・B

松本市笹部 4-1-23

0120-810-506

ホームページ

公式LINE

広告欄 広告内容についての問い合わせは広告主までお願いします。広告掲載の申し込みは、エービーシー(株) (TEL 24-1101) まで。

婚活パーティー

12/22日

会場

松本市 勤労者福祉センター

参加料金

男性 6,000円

女性 500円

女性 年齢制限なし

※2回目以降割引あり

初回の方は身分証明書の提示をお願いしています。 ■「広報あづみのを見た」と受付にお伝えください。

結婚相談所 ゆい・あづみの

会員随時募集中

いへごえんに

結♥Azumino 0263-82-1502

〒399-8303 安曇野市穂高7157 完全予約制 平日15:30～19:00 休日10:00～18:00

イベントの

お知らせは

こちらから

17 No.374 November . 2024

16

こころの相談

精神保健相談 要予約

☎第1～4月曜日・第1木曜日
14:00≫16:00

児童・思春期精神保健相談 要予約

☎第2～4木曜日 14:00≫16:00

依存症相談 要予約

☎第1木曜日 9:30≫10:00

場 間 松本保健福祉事務所
TEL 40-1938

あずみ野断酒会

体験を語り合いながら断酒を目指します。

☎毎週水曜日 19:00≫21:00

場 4・18・25日 豊科保健センター 集団指導室
11日 豊科交流学習センター「きぼう」学習室2
間 健康推進課 TEL 81-0714

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

☎平日 8:30≫17:15

場 間 子ども家庭支援課
TEL 71-2265

学校や教育の相談 要予約

学校での交友関係やいじめ、進学や進路、不登校、発達障害など子育てや教育に関する相談など。
まずはお電話ください。

☎平日 9:00≫16:30

場 間 教育相談室(豊科公民館内)
TEL 72-2238

ひきこもりの相談 要予約

おおむね15～64歳のひきこもりについて、ご家族・本人の相談に応じます。ほかに相談先があります。
市ホームページでご確認ください。

☎平日 9:00≫16:00

場 間 子ども家庭支援課
TEL 71-2265

区・自治会に関する相談 要予約

☎19日(木) 10:00≫14:00

場 市役所2階 相談室212

間 地域づくり課 TEL 71-2494

※1回の相談時間30分で3枠(先着順)
※予約は開催日2日前の17:00まで

消費生活相談

☎平日8:30≫17:15 ※受付は16:00まで

場 間 市役所2階 消費生活センター
TEL 71-2100

※個人事業者・法人からの相談はお受けできません。

人権なんでも相談

☎10日(火) 13:00≫16:00

場 明科公民館 第2会議室

☎11日(水) 9:00≫12:00

場 堀金公民館 第2会議室

間 長野地方務局松本支局
TEL 32-2571 FAX 32-2572

介護相談

☎平日8:30≫17:00

場 間 中央地域包括支援センター

TEL 72-9986 FAX 71-2328

場 間 北部地域包括支援センター

TEL 81-0760 FAX 88-3711

場 間 南部地域包括支援センター

TEL 77-4007 FAX 77-4087

心配ごと相談

☎6日(金) 13:00≫16:00★

場 間 明科総合福祉センター「あいりす」

TEL 62-2429

☎10日(火) 13:00≫16:00

場 穂高公民館

間 市社会福祉協議会穂高支所

TEL 82-2940

☎12日(木) 13:00≫16:00★

場 間 三郷福祉センター

TEL 77-8080

☎23日(月) 13:00≫16:00

場 間 堀金憩いの里うらら

TEL 73-5288

☎25日(水) 13:00≫16:00★

場 間 豊科まいさば安曇野

TEL 88-8707

★の相談日は要予約

弁護士 無料法律相談 要予約

☎5日(木) 予約受付11月28日(木)

19日(木) 予約受付12日(木)

13:30≫16:30 ※予約受付9:00≫12:00

場 市役所2階 相談室211

間 地域づくり課 TEL 71-2496

※1回の相談時間20分で8枠(定員を超えた場合抽選)
※係争中の案件、既に弁護士へ相談中の案件、同じ案件の再相談、複数回の相談はお受けできません。

行政書士 相続・法務無料相談 要予約

☎12日(木) 13:00≫15:00

場 市役所2階 相談室211・212

間 長野県行政書士会中信支部

TEL 87-3798

※予約は開催日の2日前まで(平日10:00≫16:00)

司法書士 相続等法律無料相談 要予約

相続登記に関する相談など。

☎11日(水) 13:30≫16:40

場 市役所2階 相談室211

間 地域づくり課 TEL 71-2496

※1回の相談時間30分で6枠(先着順)
※予約は4日(水)9:00≫12:00

専門家による空き家相談 要予約

☎18日(水) 9:00≫11:50

場 市役所3階 相談室311

間 移住定住推進課 TEL 71-2011

※1回の相談時間50分で3枠(先着順)
※予約は開催日7日前の17:15まで

労働に関する相談

間 商工労政課 TEL 71-2041

中信労政事務所の労働相談会

☎12日(木) 13:00≫16:00

場 市役所2階 会議室202

わかもの就職サポート相談会 要予約

☎20日(金) 13:30≫16:30

場 市役所2階 会議室202

※おおむね44歳まで

※予約は開催日2日前の17:00まで

ユニオンサポートセンターの

生活労働相談会 要予約

☎12日(木) 18:00≫20:00

場 市役所3階 会議室302

※予約は開催日2日前の17:00まで

若年者引きこもりやブランクの

ある人向け就労相談会 要予約

☎24日(火) 10:00≫15:00

場 市役所2階 会議室202

間 しおじり若者サポートステーション

TEL 54-6155

※15～49歳の人とその家族が対象

休日当番医

長野県休日・ 夜間緊急医案内サービス 050-3033-0665 診療時間など詳細はこちらから≫ または各医療機関へ問い合わせください	
---	--

1日	信濃内科循環器科医院 82-7722【穂高】 須澤クリニック 82-2993【穂高】 ももせクリニック 77-1188【三郷】 林歯科医院 62-2403【明科】
8日	柏原クリニック 82-7222【穂高】 土屋クリニック 71-1811【豊科】 赤津整形外科クリニック 76-3133【三郷】 ありあけの森デンタルクリニック 84-4182【穂高】
15日	やざぎ診療所 62-2360【明科】 石田医院 72-2766【豊科】 中萱医院 77-2130【三郷】 布山歯科医院 77-6388【三郷】
22日	村山医院 82-2101【穂高】 根津内科医院 82-8382【穂高】 ヴェリタス堀金診療所 87-6700【堀金】 飯田歯科医院 73-7618【豊科】
29日	追分クリニック 82-2129【穂高】 和田医院 72-2047【堀金】 こばやし内科クリニック 71-1117【豊科】 スマイル歯科クリニック 88-3221【豊科】
30日 年末	古川医院 82-4385【穂高】 前角整形外科医院 82-1478【穂高】 南穂高クリニック 73-0616【豊科】 アルプス歯科クリニック 77-8901【三郷】
31日 年末	中田医院 82-2339【穂高】 高橋医院 82-2561【穂高】 とよしな内科クリニック 72-1047【豊科】 丸山整形外科医院矯正歯科 72-7000【豊科】 あづみのうえはらおなこども歯科医院 88-2890【三郷】



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
く ら し ・ 文 化	ワインと音楽のタベ ピアノとバイオリンが奏でるナウシカメドレー等の演奏を聞きながらワインと料理を楽しみます。 演奏 ピアノ:大野一子さん バイオリン:近藤聡さん、田中香帆さん	☎12月6日(金) 17:30～20:00 場 明科公民館講堂	費2,000円 ※ワインを飲まない人は1,500円 定30人(先着順)	☎11月25日(月)・26日(火)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
	季節の料理教室 京のおばんざい料理 正月料理にプラスアルファ。簡単にできて喜ばれる“昔ながらのなじみ深い和食”を紹介します。 講師 高瀬美幸さん	☎12月11日(水) 9:00～12:00 場 穂高公民館調理実習室	費1,000円 定16人(先着順)	☎12月2日(月)・3日(火)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970
	お正月のお花を飾ろう 自分で生けたお花を飾って新しい年を迎えませんか。 講師 細川留美子さん(華道家元池坊松本支部総家督)	☎12月26日(木) 10:00～11:30 場 明科公民館創作室	費2,500円 定10人(先着順) 持花器、剣山、花ばさみ、タオル、新聞紙	☎12月18日(水)・19日(木)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
	新春書き初め教室 新しい年の決意や学校の課題など、心を落ち着けて書初めをしませんか。ご家族でも参加できます。 講師 山縣美智代(華峰)さん	☎1月5日(日) 9:00～12:00 場 穂高公民館講義室	費無料 定20人(先着順) 持習字道具、お手本、雑巾、タオル	☎12月19日(木)・20日(金)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970
歴 史	出会い・ふれあい・生きがいセミナー 屋根の上の芸術 ～瓦の見方・楽しみ方～ 明科廃寺の時代から現代まで、安曇野の屋根を彩ったいぶし銀の造形を紹介します。 講師 山田真一(文化課職員)	☎12月10日(火) 13:30～15:00 場 豊科公民館大会議室	費無料 定70人(先着順)	☎不要 問 豊科公民館 Tel72-2158
	豊科の宝 講座 飯田堰に灌漑された集落を訪ねて 「豊科の宝」の執筆者を講師に、飯田堰について学びを深めます。 講師 逸見大悟(文化課職員)	☎12月12日(木) 13:30～15:00 場 豊科公民館大会議室	費無料 定70人(先着順)	☎不要 問 豊科公民館 Tel72-2158
ス マ ホ	スマホ相談室 基礎編第3回 基本的な操作やアプリの使い方などを個別に説明します。 講師 公民館職員	☎12月12日(木) 10:00～12:00 場 明科公民館講堂	費200円 定15人(先着順) 持スマートフォン	☎12月2日(月)・3日(火)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
	ICT講座 スマホ操作や困りごとの相談会を行います。 講師 公民館職員	☎12月18日(水) 10:00～11:30 場 豊科公民館大会議室	費無料 定15人(先着順) 持スマートフォン	☎11月26日(火)から28日(木)に電話で 問 豊科公民館 Tel72-2158
健 康 ・ ス ポ ー ツ	教養講座 郷土講演会 認知症予防～生活習慣の改善～ 認知症にならないための効果的な生活を学びます。 講師 庄司進一さん(筑波大学名誉教授)	☎12月15日(日) 13:30～15:00 場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室	費無料 定40人(先着順)	☎不要 問 三郷公民館 Tel77-2109
	小学校高学年初心者対象スキー教室 指導員資格を持つ経験豊かな講師から個人の技能に応じたグループで楽しく安全な滑り方を学びます。 講師 市スポーツ推進委員	☎1月25日(土) 6:00～17:00 場 エイブル白馬五竜いもり (穂高公民館集合・解散)	対小学4～6年生 費3,850円(レンタルは別途2,750円) 定20人(抽選)	☎12月11日(水)・12日(木)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970

各種情報コーナー②

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。
詳細は主催者に問い合わせてください。

安曇野ちひろ美術館 長野県民感謝デー 当日は、長野県内にお住いの人は入館無料です。ぜひこの機会にお楽しみください。	☎12月1日(日) 10:00～17:00 場 安曇野ちひろ美術館	費無料 持住所が分かるもの	間 安曇野ちひろ美術館 TEL0261-62-0772
あづみの野球フェスタ「ボールで遊ぼう!」体験会 中学生や高校生と一緒にボールを取ったり、打ったり、投げたりして楽しく遊びます。	☎12月14日(土)、2月2日(日) 10:00～12:00 場 常念ドーム、堀金総合体育館	☎園児・小学生(保護者も大歓迎) 費無料 同上履き	間 あづみの野球フェスタ実行委員会・関島さん TEL090-1503-3932
安曇野テニス 火曜日ナイタースクール ある程度ラリーができる初・中級者を対象にナイタースクールを行います。	☎1月21日～3月25日(全9回) 火曜日、19:00～21:30 場 常念ドーム	費6,000円(9回分) 定12人(先着順) 持硬式用ラケット、テニスシューズ	☎12月14日(土)から21日(土)に安曇野テニス協会HPから 間 安曇野テニス協会・太田さん TEL090-8329-6991



すくすくきつず PHOTO

なぎ
凧ちゃん(2歳)
米粉チュロス
おいしい!

そうた
湊太くん(2歳)
かぼちゃの
おぼけになったよ!

お子さんの写
真を紹介しま
せんか! 投稿
方法は市 HP へ
(対象3歳以下)

12月の図書館 ワクワク・ドキドキおはなし会

クリスマスおはなし会は19ページをご覧ください。

場 所	内 容	日にち	時 間
中央図書館 TEL 84-0111	おはなしのとびら	4・11・18・25日(水)	10:30～
三郷図書館 TEL 76-3078	おはなし会	26日(木)	11:00～
堀金図書館 TEL 72-3601	おりがみのへや	25日(水)	16:30～

※明科図書館は休館のため、おはなし会はありません。

12月の児童館の予定

詳細は各児童館に直接お問い合わせいただくか、HPをご覧ください。

豊科中央児童館 TEL 72-0122	高家児童館 TEL 72-5685	南穂高児童館 TEL 71-5150	穂高中央児童館 TEL 84-0762	穂高西部児童館 TEL 82-2527	穂高北部児童館 TEL 83-5494	三郷児童館 TEL 76-0185	堀金児童館 TEL 71-2122	明科児童館 TEL 62-2482	ファミリー・サポート・ センター TEL 71-1125
6 (金) 自然素材でクリスマス リースを作ろう ①10:00～10:30 ②10:45～11:15 7 (土) ボッチャを楽しもう! 14:00～15:00 13 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00 14 (土) クリスマス オーナメントづくり ①10:30～11:30 ②14:00～15:00 16 (月) おはなし会 11:00～11:20	2 (月) クリスマスサウンド オブミュージック 10:30～11:30 6 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00 6 (金) おはなし会 11:00～11:20 7 (土) 餅つき会 10:30～11:30 14 (土) 卓球教室 10:30～12:00 25 (水) 南穂高・高家児童館 合同クリスマス会 10:30～11:30	4 (水) おはなし会 11:00～11:20 19 (木) ママキッズピクス 10:30～11:00 20 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00 24 (火) 南穂高・高家児童館 合同クリスマス会 10:30～11:30	7 (土) 観劇会 10:30～11:00 10 (火) 体調不良時の食事を 知ろう～こんな時何を 食べればいいのか?～ 10:30～11:30 18 (水) おはなし会 11:00～11:20 20 (金) へんしん!! 手形・足形アート 10:30～11:30 20 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00 21 (土) クリスマスの お菓子入れを作ろう 10:30～11:30	3 (火) おしゃべり会 10:00～12:00 6 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00 6 (金) ほっとカフェ 11:15～12:00 17 (火) 穂高地域3児童館 合同おさがり会 10:30～ 23 (月) おはなし会 11:00～11:20	6 (金) おはなし会 11:00～11:15 10 (火) おしゃべりタイム～12月 で1歳になるお子さんの スクラップブック作り～ 10:30～11:30 13 (金) 育児相談・身体測定・ 読み聞かせ 9:30～12:00 14 (土) プラバンでオリジナル ジグソーパズルを作ろう 10:30～11:30 20 (金) 12月生まれ ハッピーバースデー 10:30～11:30 24 (火) クリスマス会 10:30～11:30	6 (金) 育児相談・身体測定 10:00～12:00 10 (火) 読み聞かせと かんたん工作 10:30～11:00 24 (火) だっこちゃん 10:30～11:30	9 (月) 育児相談・身体測定 10:30～12:00 17 (火) クリスマスぱ～ちい♪ 10:30～11:30 20 (金) おはなし会 11:00～11:30	7 (土) 土と遊ぼう 10:00～12:00 14 (土) クライミング教室 13:00～14:30 19 (木) 身体測定・育児相談 10:30～12:00 19 (木) おはなし会 11:00～11:20 21 (土) ステップアップ クライミング(冬季)① 13:00～14:30 (全4回) 24 (火) あかしなフレンドパーク in クリスマス会 10:30～11:30	10 (火) 明科児童館登録会 10:30～11:30 場 明科児童館 17 (火) ほたcafe in クリスマス 10:30～11:30 19 (木) 穂高北部児童館登録会 10:30～11:30 場 穂高北部児童館

あづみの 子育て レポート

No.23

自然体で優しく
穏やかな時間を過ごす



shushuの秋フェス 11/3(日) 碌山公園研成ホール

病気や障がいの有無に関わらず、誰もが安心して食や音楽、遊びなどを体験できるイベントが開かれました。訪れた親子はおもちゃで遊んだり、ギターの演奏に合わせて手拍子をしたりしてリラックスした表情を見せていました。

主催した病気や障がいのある子どもを育てる家族支援コミュニティ「ピアサポートshushu」代表の仲谷さやかさん(穂高)は「子どもたちには家族以外の人との関わりを感じてほしい。この場が地域の交流にもつながるとうれしい」と話し、活動の広がりを願っていました。



12月の母乳 ・育児相談

保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士等が
相談に応じます。
場 母子健康手帳
場 健康推進課 TEL81-0711(母乳相談は要予約)

場 所	豊科保健センター	穂高保健センター
日にち	9日(月)・23日(月)	3日(火)・16日(月)
時 間	9:30～11:00	

【元】日本代表が語る 自分流子育て

10月27日 松本大北地域出産・子育て公開講座



出産と子育てを学ぶ講座がスイス村サンモリッツで開かれ、親子連れや出産を控えた家族が元サッカー日本女子代表・丸山桂里奈さんらの話に聞き入っていました。進行は松本山雅FC元選手の片山真人さんが務め、丸山さんは育児での発見や心掛けなどから、子どもと向き合うために「自分にも時間のゆとりが必要。少しでも自分の時間をつくってバランスを取っている」と時折ユーモアを交え語りました。家族で訪れた福澤未来さん(松本市)は「出産前は夫婦の時間を大切にというアドバイスは共感した。おもしろい話ばかりで笑顔になれた」と話してくれました。

【秋】の安曇野でキャンプ！魅力がぎゅっと詰まった2日間

10月26日・27日 安曇野 Outdoor Meeting

親子でキャンプを通じて明科地域の魅力を体験するイベントが天平の森オートキャンプ場で開かれ、市内外の親子9組38人が参加しました。このイベントは現在、市が進めている東部アウトドア基本構想の一つの取り組みとして、参加者から意見を聞くために初開催しました。

参加者たちはダッチオーブンで作ったおやきを食べた後、マイはし作りやシラカバの木に拾った木の実などを自由に飾り付けるクラフトワークショップを通じて安曇野の自然と文化を満喫。信州サーモンやブランド豚といった安曇野産食材を使って夕飯を作り、家族ごとにテントやコテージで味わいました。大里亜沙美さん(38・東京都墨田区)は「盛りだくさんの体験ができて子どもたちもうれしい。また安曇野に訪れたい」と充実した2日間を振り返りました。

**【秋】めくまち ハロウィーンに染まる**

10月26日・27日 安曇野 APPLE HALLOWEEN



旧国鉄篠ノ井線廃線敷・JR明科駅周辺・龍門淵公園がハロウィーン一色に。おばけカボチャが並ぶ廃線敷エリアでは、ハイキングやマルシェで秋の味覚を買い求める人でにぎわいました。明科駅エリアでは仮装しながら多彩なブースでクラフトや物産を楽しみ、龍門淵エリアではワインマルシェでこだわりワインを片手に芝生でくつろぐ参加者の姿が見られました。

廃線敷エリアを訪れた鳥原泰子さん(穂高)は「景色が良くて、子どもとゆっくりできた。甘くておいしいリングが買えて満足」と話し、カボチャの仮装をした結月くん(3)と笑顔を見せてくれました。

【根】菜が変身！ スイーツに舌鼓

10月17日・18日 やさいスイーツフェア合同販売イベント



例年10月に開催されている安曇野やさいスイーツフェア。今年は安曇野産根菜類をテーマ野菜に開催され、このほど市役所で合同販売イベントが行われました。ショーケースには各店舗の力作が勢ぞろいし、商品は両日ともに完売。当日はテイクアウトの他にイートインもあり、各店自慢のスイーツに目を輝かせながら舌鼓を打つ姿が見られました。

両日ともにイートインで商品を提供したあったカフェの山田綾子さんは「多くのお客さんに来場いただき感謝。来年も期待してほしい」と笑顔を見せていました。

【よ】ーいどん！ 大人も子どもも全力疾走

10月13日 第19回豊科さわやか市民運動会



コロナ禍や台風で中止が続いていた豊科地域の市民運動会が6年ぶりに市営県民豊科運動広場で開かれました。さわやかな秋晴れの空のもと、大勢の参加者が大玉送りやパン食い競争などで汗を流し、スポーツの秋を満喫しました。半分に切ったペットボトルにボールを乗せたリレー競技「ペットハンター」では、安定しないボールに苦戦しながらも熱戦が繰り広げられ、器用に運ぶ人に歓声が上がっていました。水をためる速さを競う貯水リレーに参加し首位でゴールした宮澤信貴さん(豊科)は「久しぶりに本気で走って楽しめた。来年も参加したい」と話してくれました。

【五】輪出場選手の思いと重いバーベルを感じる

10月19日 ウエイトリフティングチャレンジDAY！

五輪出場選手がウエイトリフティングの魅力を伝える体験イベント(日本ウエイトリフティング協会主催)が穂高公民館で開かれました。当日は、東京・ロンドン五輪などに出場した八木かなえさん、太田和臣さん、中山陽介さんの3人が競技の面白さを伝えました。また、松商学園高校ウエイトリフティング部の生徒・OBがスタッフとしてイベントに協力。共にトークショーの後の体験会では基本の動作や足を使った反動でバーベルを上げるコツなどを教えながらサポートし、コツをつかんだ参加者は10kgの重りを何度も持ち上げていました。家族で訪れた松浦蒼くん(11・長野市)は「父がやっているのを日頃から見ていてあこがれていた。重かったけど楽しくチャレンジできた」と話してくれました。





きらめく瞬間のため 全身全霊をかけて打ち込む

長年培った世界を
舞台上で表現する落語家

鶴田 里美 さん(明科)

大人の落研との出会い

落語に出会ったのは高校生の時でした。入学後、クラブ活動の見学をしていたときに誘われて落語研究会に入部。友人と一緒に当時の落語家の師匠たちの話を覚え口演するなど落語に打ち込み、何とも言えない心地良い日々を過ごしました。高校卒業後、県外の大学へ進学しましたが、迷わず落語サークルに入りました。大学が東京に近かったこともあり、江戸落語のプロの家の口演を聞く機会も多くあり、卒業後は落語家の道に進むことも頭によぎるほどのめり込んでいました。

就職で県内へ戻ってからは地域のイベントなどで口演したり、母の主催する踊りイベントで披露したりする活動にとどまり、学生時代のように落語が生活の一部となるような生活ができなうな生活が思っていました。そんなあるとき、安曇野文芸の執筆を依頼され、落語に打ち込んでいたこ

とを書いたことが転機となりました。当時の「まつかわ落語会風まんだら」の会長がその記事を読み、寄席に呼んでくれたのです。「大人の落研があるんだ！」と心が躍りすぐに入会。これまで多くの席で口演しました。風まんだらでは、イベントなどと呼ばれ出向く落語出前と会が主催する寄席を、年間合わせて約30回行っています。そのほとんどのお客さんは高齢なのですが、口演のたびに足を運んでくれる人もいますし、風まんだらの活動が口コミで広まり来てくれる人もいて、とてもうれしいです。

きらめく瞬間を生きがいに

年を重ねると子どもが巣立ったり、親が先立ったりと、どこか寂しい気持ちが強くなります。そして、まるで子どもがマラソンを死に物狂いで走るような、全身全霊をかけて何かに打ち込む「きらめく瞬間」の数が増えてきます。私にとって落語は、そのきらめきを感じる瞬間であって、生きがいです。落語は、同じ話でも家の口調や抑揚、しぐさ等で聞き手の感情が変わります。私も、何度も同じ話を繰り返して聞いてストーリーを覚え、私なりのアレンジを加えて口演しています。お客さん全員が笑わなくてもいいんです。その場を楽しむ自分がいて、数



「乙女屋恋さん」として数々の席で活躍中。持ちネタは「鈴ヶ森」「堪忍袋」「宿屋の仇討」「船徳」など。所属する風まんだらでは、新たな仲間を募集中。



◀まつかわ落語会風まんだら HP

MEMO
○安曇野文芸
「みんなで創る郷土文芸誌」として年2回発行している刊行物。平成10年11月に創刊、最新は令和6年11月発行の50号。
○まつかわ落語会風まんだら
松川村公民館開催のお笑い講座の受講生らが立ち上げたサークル。月1回の例会のほか寄席や県内各地での口演を実施。会の師匠は現・古今亭圓菊さん(設立時は菊生さん)。

人でも笑顔になってくれれば幸せを感じます。これからも、気心知れた仲間と続けていきたいし、新しい仲間とも出会いたいんです。そして、私たちの活動を知ってもらい、多くの人に聞きに来てもらいたいです。

安曇野の実り ぱくっ！と味わう

11月2日・3日 信州安曇野食の感謝祭



おやきやワサビを使った商品など、安曇野の食を味わうイベントが穂高神社で開かれました。初日はあいにくの雨でしたが2日目は晴天となり、2日間で76ブースが出展し、約2万人が訪れました。特に人気を集めたのは安曇野林檎ナポリタンや信州サーモンが食べられるブース。また、祭りの最後に振る舞われた、1年間の収穫に感謝を込めて奉納した豊稷宝船の野菜を訪れた人は大切そうに受け取っていました。

地元産豚肉のハンバーガーを食べた等々力廉さん(26)は「ジューシーでおいしかった。他にはない味で癖になりそう」と満足そうに味わっていました。

里山を守る 楽しむ 恵みを体験

11月9日 第9回あづみの里山市

里山資源を地域の暮らしにつなげようとあづみの里山市が開かれました。この催しは「さとぶろ。」が企画し本年度で9回目。会場となった林友ハウス工業株式会社(穂高)の敷地内には、木材の販売のほか、里山で活動するグループが木材、薪、ジビエなどのさまざまな展示・販売ブースを出店。訪れた約200人の参加者は、目当ての木材を購入したり、ワークショップなどで里山の魅力を思い思いに体験したりしていました。イス作りのワークショップを体験した藤原岳飛くん(7)は「木が堅くてのこぎりで切るのが大変だったけど、脚が枝でできた変わったイスができた。友達に自慢したい」と満足げに話してくれました。



ほりにし×リンゴのレシピ 全国へ

11月2日・3日 ご当地ほりにし甲子園2024



地元の食材とアウトドアスパイスほりにしを組み合わせたレシピを競い合う、第1回ご当地ほりにし甲子園が東京都のHANEDA INNOVATION CITYで開かれました。安曇野市からは「りんごの肉巻きフライ」を開発した農村生活マイスターの皆さんが長野県代表として出場し、出場した全国24団体が自慢のレシピを競いました。安曇野市チームは予選で上位5団体に選ばれ決勝へ進出。惜しくも負けてしまったものの、「リンゴが大きくてアップルパイのようなおいしさが新鮮。おかずにもデザートにも最適」と審査員から高評価を得ました。



あづみの

次回発行

No.375は12月19日発行です。

編集後記

◆VC 長野トライデンツのホーム開幕戦取材。
迫力のプレーはもちろん、競り合う展開での何とも
言えない緊張感や選手の背中を押す声援の熱量は
格別！生でしか味わえない臨場感を体感でき
ました。 Aa

◆9月号で特集した北アルプスが遠景、そして今
月の民家と家並みが近景。この2つがそろって安
曇野らしさが構成されているとここ3カ月ほど
の間に改めて実感。山に行けない冬は、街並みを
散策してみようかな。 Hh

◆むし歯や歯周病って、なり始めは自覚症状がな
いらしいです。でも、その段階で治療するとほぼ
完治すること。年1回の歯科健診、ぜひ受け
てみてください。合言葉は「健康健口、歯科健診
で歯っぴー！！」 Yi

◆無骨なデザインと広く落ち着く空間、ライフス
タイルに合わせ手間を楽しむことが出来るのも
古民家の魅力の一つ。今号の古民家特集では活用
事例を取材、改めて物を大切にする事の重要性
と祖先から受け継がれてきた財産に対する不易
流行の精神を実感しました。 Mm

2024年11月1日現在の人口と世帯数

住民基本台帳に基づく（ ）内は対前月比

人口95,944人（-52）

男46,607人(+8) 女49,337人(-60)

41,992世帯(+3)

本庁舎夜間時間延長窓口 12月10日(火)

17:15 ≫ 20:00

休日開庁日 11月24日(日)・1月26日(日)

8:30 ≫ 12:00

広報あづみの

2024年11月21日発行

編集・発行

安曇野市役所政策部秘書広報課秘書広報担当

〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000

TEL 71-2000 FAX 71-5000

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

WEB サイト

https://www.city.azumino.nagano.jp/

印刷製本 (有)安曇印刷



VC長野トライデンツを安曇野で応援しよう！



VC.NAGANO TRIDENTS 2024-25
BREAK IT



チケットの購入方法など詳細はこちらから▶

安曇野市がホームタウンとなっているバレーボール「大同生命 SVリーグ」男子のVC長野トライデンツ。会場で国内トップリーグの選手が繰り出す躍動感あふれるプレーを体感してみませんか。



試合日程

11/30 土 12/1 日

VS. 大阪B

場 スワンドーム(岡谷市)

12/28 土 29 日

VS. 東京GB

場 ことぶきアリーナ千曲(千曲市)

1/11 土 12 日

VS. 東レ静岡

場 スワンドーム(岡谷市)

2/1 土 2 日

VS. 東京GB

場 スワンドーム(岡谷市)

安曇野開催

3/1 土 2 日

VS. サントリー

場 ANCアリーナ

安曇野開催

3/15 土 16 日

VS. ヴォレアス

場 ANCアリーナ

安曇野開催

4/5 土 6 日

VS. STINGS 愛知

場 ユメックスアリーナ(塩尻市)

4/12 土 13 日

VS. サントリー

場 ANCアリーナ