



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
歴史	<b>三郷の宝教室③</b> 冊子「三郷の宝」をもとに槍ヶ岳を開山した播隆上人について学びを深めます。 講師 千村裕一(文書館職員)	2月5日(水) 10:00~11:30 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)	申不要 三郷公民館 Tel.77-2109
	<b>吉丸一昌と早春賦の碑</b> 早春賦の作者吉丸一昌の人物像と早春賦碑が安曇野に建てられた経緯を学びます。 講師 矢花和成さん(元高校教諭)	2月18日(火) 13:30~15:00 明科公民館講堂	費無料	申不要 明科公民館 Tel.62-4605
暮らし	<b>こんにやくづくり講座</b> あかしの農業塾で育てたこんにやく芋を使い、手づくりこんにやくをつくりまします。 講師 望月亮子さん	2月7日(金) 9:30~12:00 明科公民館調理実習室	費700円 定15人(先着順) 特エプロン、三角巾、ゴム手袋	申1月27日(月)・28日(火)に電話で 明科公民館 Tel.62-4605
	<b>スマホ相談室 基礎編第4回</b> スマホの基本的な操作、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	2月13日(木) 10:00~12:00 明科公民館講堂	費200円 定15人(先着順) 特スマートフォン	申2月3日(月)・4日(火)に電話で 明科公民館 Tel.62-4605
健康	<b>初心者向け「お金の育て方」セミナー</b> 資産形成の基礎を解説し、「お金の増やし方」の基礎を学びます。 講師 齊藤功子さん(明治安田生命保険相互会社松本支社)	2月18日(火) 10:00~11:20 堀金公民館会議室1	費無料 定20人(先着順)	申2月3日(月)から14日(金)に電話で 堀金公民館 Tel.72-5796
	<b>若返り体操教室</b> イスに座り脳トレや音楽を使った健康運動を行います。体操や運動が苦手な人でも安心して参加できます。 講師 中野さゆりさん(NPO法人アルウィズ)	2月12日・26日、3月12日・19日 水曜日 10:00~11:30 三郷文化公園体育館柔道場	費1回200円 定25人(先着順) 特タオル、飲み物	申1月27日(月)から電話で 三郷公民館 Tel.77-2109
音楽	<b>堀金公民館オンライン講座 春に向けて楽しく運動しましょう</b> 楽しい曲でウキウキ有酸素運動！初めての人もできるリズム運動をします。 講師 古畑やよいさん(健康運動実践指導者)	3月6日(木) 10:30~11:40 堀金公民館講堂	費無料 定20人(先着順)	申2月3日(月)から21日(金)に電話で 堀金公民館 Tel.72-5796
	<b>冬の歌声ひろば</b> アコーディオンの演奏に合わせて「津軽海峡・冬景色」「雪の降る街を」などの曲を歌います。 奏者 柴田勲さん	2月14日(金) 13:30~15:30 明科公民館講堂	費無料	申不要 明科公民館 Tel.62-4605
音楽	<b>季節のコンサート 早春アンサンブルコンサート</b> フォークユニット・ぱびるすのオリジナル曲を中心にクラシック・ポップスなどを演奏します。 出演 中村雅彦さん(Vo.&Gt.)、片山美和さん(Vn.)、片山有治さん(Vo.&Fl.)、八島優二さん(Kb.)	2月15日(土) 13:30~15:00 穂高公民館講堂	費無料 定100人(当日先着順)	申不要 穂高公民館 Tel.82-5970

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。詳細は主催者にお問い合わせください。

## 各種情報コーナー

<b>インドアガーデン ナノハナの庭</b> 1万2000本のナノハナが一足早い春をお届け！和の雰囲気の花畑をお楽しみください。	2月1日(土)~24日(月・休) 9:30~16:00 ※1日・2日は21:00まで 場あづみの学校多目的ホール	費要入園料	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
<b>つながりワーカー養成講座</b> 地域での孤立に気付き、つながり、つなげ、見守る人材を養成する研修です。	2月8日(土) 13:30~15:30 場豊科交流学習センター「きぼう」2階学習室1	費無料 定20人(先着順)	申住所、氏名、連絡先を学習支援センター実働舎・家田さんへ Tel.57-6203 Fax.57-6203 ✉iedanorikazu@gmail.com
<b>あづみ野寄席2025</b> 笑点でお馴染みの三遊亭好楽、桂宮治など豪華な落語家が出演します。	2月18日(火) 19:00~(開場17:45) 場豊科公民館ホール	費S席:4,500円 A席:4,000円 ※当日券は+500円	申前売り券のお求めは安曇野市商工会豊科商工会館へ直接(電話予約不可)。全席指定。 Tel.72-2986
<b>野良仕事で男女の出会い♪野良コン</b> 庭仕事をしながら自然な出会いを。シンパバ・シンママのお子さま連れ参加も歓迎です。	2月23日(日)、5月4日(日・祝) 10:00~16:00 場六花の庵(穂高牧)	対20~50代の独身者 費4,000円 定男女各4人(要申込)	申野良コンあづみの・内田さんへ Tel.090-4214-3905 ✉noracom.azumino@gmail.com

## 豊科農産物加工交流センター体験講習会

### ■味噌づくり体験

安曇野産大豆とコシヒカリで作った麴で味噌を作ります。

3月13日(木) 午後0時30分~4時  
3月14日(金)・15日(土)  
午前9時~正午

場豊科農産物加工交流センター  
対3日間参加できる市民

講同センター管理運営委員会  
費1詰400円(上限2詰)

定10人(先着順)

特エプロン、三角巾、マスク、持ち帰りの入れ物

申1月27日(月)・29日(水)・31日(金)に同センターへ電話(Tel.73・9550)受付は午前9時~11時)で

問農政課  
Tel.71・2427



## 日本語教室ボランティアきっかけ講座

日本語教室のボランティアに携わることきっかけを作る初心者向けの講座です。

2月13日(木)・20日(木)  
午後7時~8時30分

場市役所3階共用会議室306  
内第1回:日本語学習者と話すコツは

第2回:日本語テキストを見てみよう  
対2日間参加できる人

講山本もと子さん(信州大学グローバル化推進センター非常勤講師)

費無料 定20人(抽選)

申1月27日(月)から2月5日(水)に生涯学習課へ電話または電子メール

✉shogagakushu@city.azumino.nagano.jp

問生涯学習課  
Tel.71・2466



## ゆる〜くつながる出会いの場!

### ゆる〜くつながる茶話会

誰でも自由に集まりゆる〜く交流できるおしゃべりの場です。仲間の輪を広げるため、自分の思いやりやりたいことを伝えてみませんか。

2月16日(日)  
午前9時30分~11時30分

場市役所1階東側ロビー

内①「こんなことやっています!やりたいです!」PRタイム

②ゆる〜くつながるおしゃべり会

問市民活動サポートセンター  
Tel.71・2013

## 第3回自然観察会

釜などによるカジカ漁を通して、安曇野の河川・水環境を学びます。

2月22日(土) 午前10時~正午

場高瀬川(明科)

対小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)

講厚川漁業協同組合の皆さん  
費無料 定30人程度(抽選)

申1月27日(月)から2月6日(木)に左記2次元コードまたは電話で

他大候等で延期または中止する場合があります。

問環境課  
Tel.71・2492

## 令和6年度スポーツ教室⑦

### スポーツ指導者講習会

柔軟性を高めるのに効果的なストレッチや、スポーツに必要な基本的な動きをリズム運動を通して学びます。

2月22日(土) 午後2時~3時30分

場ANCアリーナ柔剣道場

対高校生を除く18歳以上  
講師 又涼子さん(元新体操選手・現幼稚園体育教諭)

費無料 定30人(抽選)

申2月5日(水)までに左記2次元コードまたは電話で。期間を過ぎていても定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。

問スポーツ推進課  
Tel.71・2467



## 青春ドラマシアター

市内の高校演劇部と連携(協働)した発表会を開催します。若い感性で表現する演劇をお楽しみください。

2月9日(日) 9:30~16:25

場豊科公民館ホール

出演 下記高校演劇部の皆さん(豊科高校、南安曇農業高校、穂高商業高校、松本深志高校、松本県ヶ丘高校、松本蟻ヶ崎高校、松本美須ヶ丘高校)

費無料 申不要  
問豊科公民館 Tel.72-2158



## 第62回童謡祭り

第44回作詞作曲コンクールの表彰・最優秀曲の披露や招待演奏などを行います。また、豊科出身の作詞者・藤森秀夫の功績をたたえ、童謡「めえめえ児山羊」を歌います。

2月22日(土) 13:30~16:00

場豊科公民館ホール

費無料 申不要  
問童謡祭り実行委員会事務局(豊科公民館)  
Tel.72-2158

