



区長の知られざる日常に密着！

私たちの暮らしに身近な区（自治会）をまとめる区長さん。安曇野市には区が83区あります。今回は、その中のアルプス区長にスポットを当てました。普段中々見えない、区長さんの日常（一例）をご紹介します！区長の活動を通じて、区について改めて考えてみませんか？

今回の主役は・・・

市内では少ない女性区長として
唯一15年も活躍されている区長！

区長の任期は1期1～2年。
男性が多い？！

※30～40代の区長も活躍中！



アルプス区（豊科地域）

区長 百瀬 陽子さん

区役職の略歴

平成19年度 区役員（総務）就任（2年間）

平成21年度 副区長に就任（1年間）

平成22年度 区長に就任（令和6年度現在も区長）

※育成会役員、環境部員、地区PTA会長なども経験

勤務・区以外の活動

- ・ 安曇野地区更生保護サポートセンター事務員
- ・ 保護司
- ・ 農業支援グループ 安曇野グリーン王国（代表）

区に加入する住民（区民）の代表者が「区長」です。

区長は区の運営リーダーとして、区民のため、いざという時に備えた顔の見える関係づくりや、区内の様々な課題解決、行政との連絡・調整など、より良い地域づくりに取り組んでいます。

百瀬区長へインタビュー



皆で支えあえる区！
人のつながりが区の魅力で
区長のやりがい！

顔が見える
関係づくりを大切に！
いざという時、
区が頼り！！

取材にご協力いただき、ありがとうございました！！

Q.区長を長年続けてきた思いは？

当初は自分の住んでいる区なのに知らないことがたくさんありました。地域に根ざした活動をしたいと思い続けてきました。

Q.区長のやりがいは？

区民から「区長がやってくれているから。」と言われ、信頼してもらえているのが嬉しいです。区民あつての区長だとしみじみと感じます。

Q.アルプス区はどういう地域？

区運営への協力者が多く、まとまりの良い地域です。困っていると、すぐに助けてくれる人間関係があります。

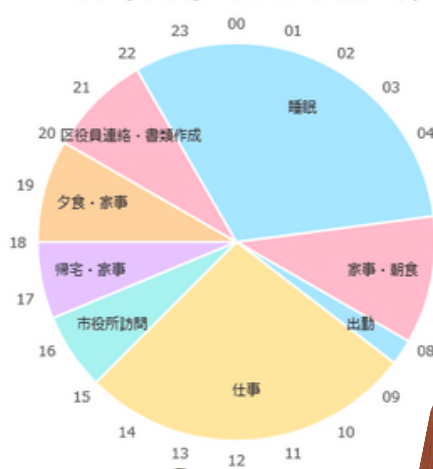
Q.どういう区にしていきたい？

アルプス区は市内でも高齢化率が40%超と非常に高い区です。誰もが同じように歳をとります。高齢になっても、住民皆んなで支えあえる区にしていきたいです。

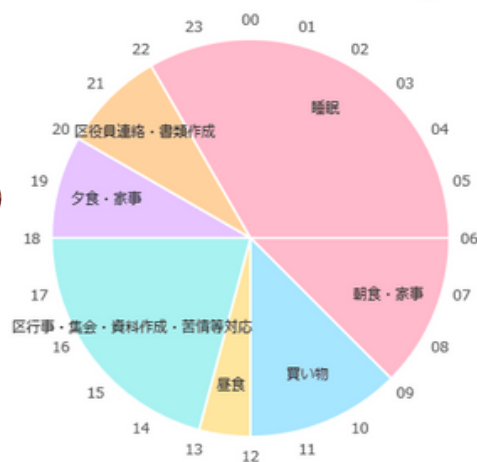
百瀬区長のある一日

お勤めもしながら区長を長年務めている百瀬区長。
どんな日常を過ごしているの？！

一日（平日）のスケジュール



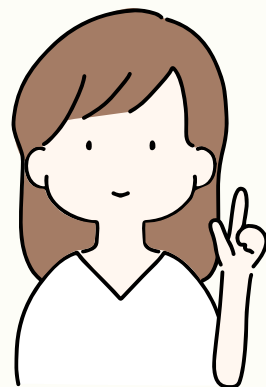
一日（休日）のスケジュール



仕事に市役所での相談に区役員と連絡など大奮闘！

休日には区の行事に参加して区民同士の交流を深める

区長は大変。でもやりがいもある。
今回お話を伺った百瀬区長だけでなく、市内では沢山の
区長さんが、同じように日々地域のために頑張っています！
改めて区に関心をもって、地域の中で自分ができること、
この機会に考えてみませんか？
過去の災害の教訓からも、区が担う「共助」の力が
求められています。



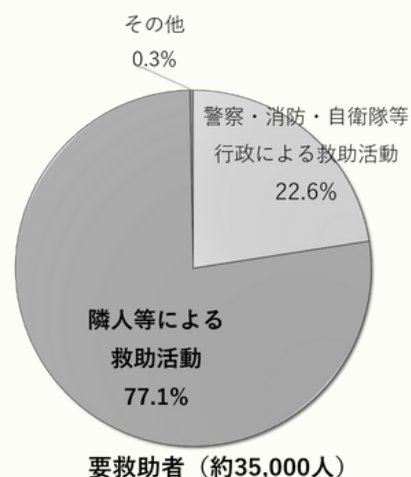
阪神・淡路大震災から30年・・・ 「近所・共助」の力＝重要な社会インフラ

震災概要

- ・平成7（1995）年1月17日、午前5時46分発生
- ・全半壊約25万棟、数万人もの生き埋め
- ・6,434人の犠牲者

近所・共助の力が救った命

阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋などの下敷きになり自力で脱出できなかった人（要救助者）へ救助の手が届いたのは、行政ではなく、近隣住民等がほとんどでした。



行政による救出時点
→半数以上が既に死亡していた
隣人等による救助活動
→生存率は80%以上だった



この震災をきっかけに、住民同士が助け合うことの大切さが認識されました。

自治会は、地域住民が集まり、防災訓練や情報共有の場を提供するだけでなく、日常的なコミュニケーションを通じて、非常時に迅速かつ効果的な対応が可能になります。特に、高齢化が進む今、孤立しがちな住民を支えるネットワークとしても期待されています。

自治会を通じて築かれる信頼関係は、災害時のみならず、地域社会の絆を強め、安心して暮らせる環境を作り出すための重要な基盤となります。震災を教訓に、一人ひとりが積極的に自治会活動に参加することが大切です。

情報コーナー

イベント情報をお寄せください

市民活動サポートセンター通信やHPで活動やイベントの広報をします。
お気軽にご相談ください。

初回参加要申込 ココクルボッチャクラブ

ボッチャの体験・練習をしてみませんか？

- ・日 時 2月9日(日) 13:00~15:00
- ・場 所 穂高公民館 講堂
- ・対 象 障がいや年齢に関係なくご参加ください
- ・持ち物 うち履き、飲み物
- ・活動協力金(任意) 100円 協力可能な方はお願いします。
- ・お問合せ ココクルボッチャクラブ
hirobakokokuru@gmail.com

要申込 自己分析セミナー

心の声、ちゃんと聴けていますか？プロのカウンセラーが自己分析の方法を教えます！

- ・日 時 2月22日(土)10:00~12:00、13:00~15:00
3月22日(土)10:00~12:00、13:00~15:00
※各回のテーマの詳細については、二次元コードよりご確認ください。
- ・会 場 豊科交流学習センターきぼう
- ・参加費 1,000円(各回のコースごと)
- ・主 催 メンタルカウンセリング・ブレイン
- ・お問合せ 070-2643-2516
koto@brain-tanaka.com



安曇野歴史サロン 11 月例会

安曇野の神社と謎の鬼伝説

- ・日 時 2月24日(日)14:00~15:30
- ・会 場 豊科公民館 大会議室
- ・講 師 巻山 圭一 氏(長野県民族の会会員)
- ・参加費 500円(資料代として)
- ・定 員 70名(入場多数の場合はお断りすることがあります。)
- ・主 催 安曇誕生の系譜を探る会
- ・お問合せ 事務局 090-5779-5058(川崎)

要申込 ふるさとさんぽ「安曇野を英語でガイド」PARTX

安曇野の魅力について、英語でのガイドを学ぶレッスンツアーです。今回は安曇野の冬の風物詩「白鳥」や伝統食「おやき」、おススメの安曇野土産について学びながら、簡単な英語フレーズでガイドしましょう！

- ・日 時 2月16日(日) 10:00~12:30頃
- ・集合場所 犀川白鳥湖 白鳥観察館前
- ・講 師 安曇野通訳案内士 小川尚美さん・小川洋子さん
- ・定 員 10名程度(要予約) ※最小催行人数4名
- ・対 象 英会話初～中級レベル
- ・参加費・資料代 1,500円(中学生以下1,000円)
+おやき代250円程度※強制ではありません
- ・申込み先 安曇野案内人倶楽部 小川尚美
090-9942-5928(17:00~21:00)

要申込 つながりワーカー養成講座

地域での孤立に気づき、つながり、つなげ、見守る人材を養成する研修です。養成講習終了後に、修了証を発行するので事前に氏名をお知らせください。

- ・日 時 2月8日(土) 13:30~15:30
- ・場 所 豊科交流学習センターきぼう 2階 学習室1
- ・参加費 無料
- ・内 容 中央共同募金会のインターネット配信の講座の受講
- ・お問合せ 学習支援センター実帰舎
TEL:0263-57-6203

要申込 NPO法人運営セミナー

「税務の基本と今からできる電子帳簿保存法の対応」

税理士からNPO法人に係る税務の基本や電子帳簿保存法等について分かりやすく解説していただきます。

- ・日 時 2月20日(木) 13:30~15:20
- ・講 師 公認会計士・税理士 井原 正人 氏
- ・対 象 長野県に主たる事務所を置く NPO 法人の関係者等
- ・開催方法 オンライン(zoom)
- ・定 員 100名
- ・申込期限 2月17日(月)
- ・お問合せ 長野県広報・共創推進課
TEL:026-235-7189(直通)

【ロゴコンセプト】

デザインのモチーフは安曇野の「あ」。文字を構成する様々な形、色の円弧はサポートセンターに集う多種多様な人々を、色が重なっている部分は集う人が交わって新しい価値観やイベントが生まれていく情景を表現しています。

【発行】安曇野市市民活動サポートセンター

〒399-8281 安曇野市豊科 6000 安曇野市役所本庁舎2階 地域づくり課内

電話 0263-71-2013

メール kururin@city.azumino.nagano.jp

時間 月曜日～金曜日 8:30~17:15

※祝日/年末年始(12/29~1/3)除く



ホームページ

Facebook

Instagram

