

結ぶきずな、つながる仲間。安曇野市生涯学習情報誌

Link

リンク

2024年
秋・冬号

市内で活動する
サークル・団体
講師・指導者
情報

文化・体育・学校
施設情報

みんなの
“学びたい!”
をお手伝い

公民館・図書館
講座・イベント
情報



～ふるさと安曇野をまるごと

この『Link(リンク)』は、「第2次安曇野市生涯学習推進計画」で掲げた基本理念「ふるさと安曇野をまるごと学びの場として生きる」を念頭に、市民のみなさんの“学びたい！”を支援するため、地域の公民館や交流学習センター、体育施設などの施設情報や、市内で活動しているサークルや団体の情報など、市の生涯学習に関する情報を一冊にまとめた情報誌です。

安曇野市には、いろいろな学びの場があります。あなたの“学びたい！”に応える「ひと」「もの」「場所」を、近くで見つけてみませんか。



と学びの場にして生きる～

Contents

巻頭特集	P4
講座編	P9
一般向け	P10
子ども向け	P22
人財編	P27
サークル・団体	P28
講師・指導者	P35
施設編	P43
穂高地域	P44
豊科地域	P48
三郷地域	P52
明科地域	P56
堀金地域	P60
施設料金一覧	P63
コラム	P8 生涯学習とは／P26生涯学習推進計画 P42 サークル・団体掲載、リーダーバンク

【データ表記】

〈講座情報〉

日:日程、時:時間、料:料金、場:場所

問:問い合わせ先、電:電話番号

〈人財情報〉

日:日時、費:費用、対:対象者、数:所属人数、連:連絡先

〈施設情報〉

料:料金、人:収容人数、用:用途

住:住所、時:開館時間、休:定休日、料:料金

電:電話番号、FAX:ファクス、E:メールアドレス

生涯学習講座体験レポート

おすすめ講座 体験してみた！



安曇野市では、地域の公民館や図書館以外でも文化課や生涯学習課が、さまざまな講座や講演会を実施しています。今回は、生涯学習課で毎年実施している「学校開放講座」をピックアップ。穂高商業高校で行われた「目指せ！ ネイティブ風発音」講座の第1回目の様子を、講師の先生に紹介してもらいます。

体験した生涯学習講座はこちら！

学校開放講座 目指せ！ ネイティブ風発音 【穂高商業高校】

「なんとなく」の発音から、口の形、音の出る場所などを音声学的アプローチで楽しく理解し、英語らしい発音のコツを身につけることを目指します。主にアメリカ英語（特に、教科書やリスニングで使われる一般的な発音）を扱います。

- 日 程 令和6年7月20・27日、8月3日(土)
- 定 員 10名(先着)
- 会 場 穂高商業高校 会議室

生涯学習の豆知識

学校開放講座って、なに？

多くの市民に学びの機会を提供するため、市内の小中学校や高校に呼びかけて実施している講座。安曇野市では、学校の教育力を市民に還元するとともに、講座への参加を通じて市民に学校の教育活動を理解してもらうことを目的に平成19年度からスタート。学校施設を利用し、学校の教員・生徒等を講師として、広く市民に対して講座を開いています。

Let's enjoy!
(lets enjoy!)

「目指せ！ ネイティブ風発音」の講師
穂高商業高校 英語科
西牧 先生

高校時代、帰国子女やインターナショナルスクール卒の友人に刺激を受け、英語学習に励む。通学中に洋楽を聴いたり、英語ディベートに燃える。大学は、外国語学部に進学。フランス語を専攻したほか、副専攻で言語学を学ぶ。卒論では「上田の方言の音声」を研究した異色の経歴を持つ。卒業後は高校の英語教員となり、県内数校を経て穂高商業高校へ。生徒の「ニガテだけど好き」を目指して英語の指導を行っている。



その1

発音クイズ

ノンネイティブが聞くと同じように聞こえる単語でも、ネイティブは発音を使い分けて話しています。先生が発音した単語はどちらか、聞き分けてみましょう。

- | | | | |
|----------|-----------|----|------|
| 1. kæt | → cat | or | cut |
| 2. hi:t | → hit | or | heat |
| 3. hɑ:ɪt | → heart | or | hurt |
| 4. fʊl | → full | or | fool |
| 5. ʃi: | → sea/see | or | she |
| 6. sɪŋk | → think | or | sink |
| 7. plei | → play | or | pray |

音声学的特徴を
学ばましよう！

※答えは次のページ

その2

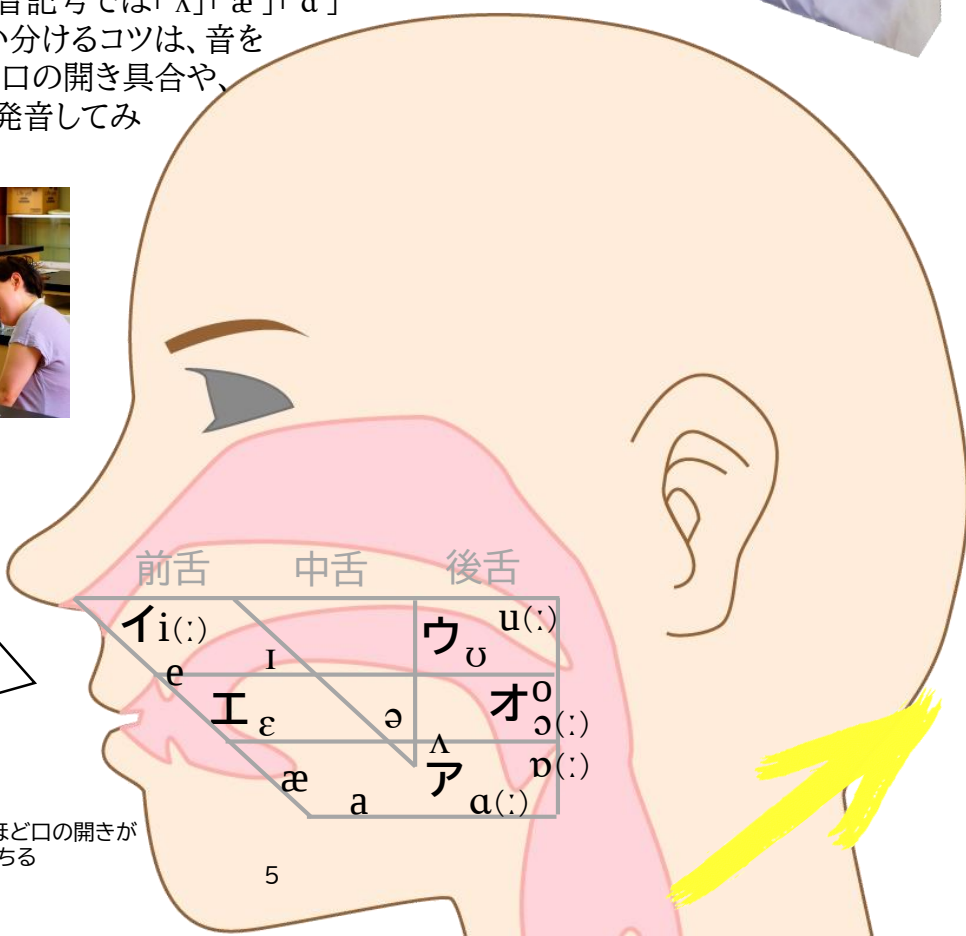
母音の種類の違い

日本語の「ア」の音は「あ」ひとつですが、英語には4つ(以上)の「ア」があり、発音記号では「ʌ」「æ」「ɑ」「ə」等で表記されます。使い分けるコツは、音を発する際の口の中の場所。口の開き具合や、舌の位置を意識しながら、発音してみましょう。



音声の臨界期は6歳頃と言われますが、意識して学習することによって、ノンネイティブでも聞き分けられるようになります。

舌の位置が低いほど口の開きが大きく、あごが落ちる



その3 リズムの違い

【例】

責任

せきにん

第2アクセント

responsibility

risponsəbɪləti

第1アクセント

日本語と英語ではリズムが異なります。日本語は音の高低で、英語は強弱でリズムをつけます。

弾音化するT

アメリカ英語において生じる発音変化現象。母音に挟まれたtが、日本語のラ行やダ行に近い音に変化する。



生涯学習の豆知識

穂高商業高校の英語学習 スピーチコンテスト R5全国優勝！R6準優勝！

穂高商業高校では、西牧先生の指導のもと英語学習に力を入れています。令和5年度には「第40回全国商業高等学校英語スピーチコンテスト」(全国商業高等学校長協会など主催)のスピーチの部にて、同校の生徒・林原イザベラ桜さんが県勢では初となる最優秀賞・文部科学大臣賞を受賞しました。

西牧先生に声をかけられ、コンテストに出場した林原さん。タイトルを「“NORMAL” COFFEE? (「普通の」コーヒーって?)」とし、家族の多様性をテーマに、自身の経験と結び付け、内容を練り上げました。コンテストでは内容のほか、英語力や表現力で評価されるため、普段、家で使用するボルトガル語のくせを持った発音などを細かく直し、表現に磨きをかけて本番に臨み、見事、最優秀賞を勝ち取りました。

令和6年度も同校の生徒・根本あゆみさんが挑戦。6月に行われた県大会で優勝を果たし、9月の全国大会では、見事、準優勝に輝きました。



その4 子音の違い

日本語は、母音と子音がつながる50音の仕組みを持ちますが、英語は子音と子音が重なるものや、スペリングと発音が異なる単語があります。

【例1:母音・子音のつながり】

責任

se·ki·ni·n

responsibility

re·spon·si·bil·i·ty

【例2:発音しない子音】

know / listen / Wednesday

その5 発音のコツ Top 5

ネイティブ風発音に近づくためのコツ Top5を紹介します。どれもよく出てくる発音のパターンなので、マスターできれば、ネイティブのような、こなれた発音にグッと近づけます。



詳しい内容が気になる方は、来年、一緒に学びましょう(予定)



発音クイズの答え

- | | | |
|-----------------|----|------------|
| 1. cat(kæt) | or | cut(kʌt) |
| 2. hit(hɪt) | or | heat(hi:t) |
| 3. heart(hɑ:t) | or | hurt(hɜ:t) |
| 4. full(fʊl) | or | fool(fu:l) |
| 5. sea/see(si:) | or | she(ʃi:) |
| 6. think(θɪŋk) | or | sink(sɪŋk) |
| 7. play(pleɪ) | or | pray(pɹeɪ) |

※発音記号はIPA(国際音声記号)に基づいたものを参考に掲載しています。

令和6年度実施(予定)の 学校開放講座

体験レポートで紹介した「目指せ！ネイティブ風発音」講座を含め、令和6年度の学校開放講座は約20講座を実施しました。11月以降に始まる講座もあるので、興味のある方はぜひ、お申込みください。

4月



■食品加工を楽しもう
(南安曇農業高校)



■アロマテラピーの基本と実践
(南安曇農業高校)



■花を楽しもう
(南安曇農業高校)

- 果物づくりを身近に感じよう
- 食を通じ、畜産を学ぼう！
- キノコ栽培と野沢菜の漬物作り
- ヒマワリ迷路を造ろう
- ミニ浜垣造り
- 土木材料の有効利用とピザ窯製造
(南安曇農業高校)

7月



■目指せ！ネイティブ風発音
(穂高商業高校)



■こども落語教室
(堀金小学校)

8月



■SDGsゲームを開発しよう
(堀金中学校)



■わくわくダンス
(穂高商業高校)



■初歩から学ぶ日商簿記3級取得
(穂高商業高校)



■打って！投げて！ボールで遊ぼう
(豊科高校)

9・10月



■茶道 初心者講座
(穂高商業高校)

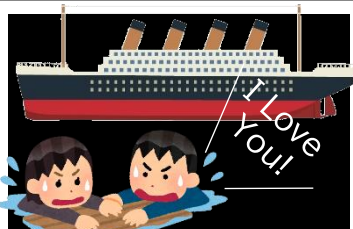


■体操・体幹・ストレッチ
(穂高商業高校)



■ドキドキわくわくバスケット教室
(穂高商業高校)

今後の開催



【穂高商業高校】

映画『タイタニック』で味わう英語

日 12月7・14・21日(土)

時 10時～12時

料 無料

申 n-makiko@m.nagano-c.ed.jp

電話:0263-82-2162



【豊科高校】

ハードカバー製本

日 12月21日(土)

時 9時～12時30分

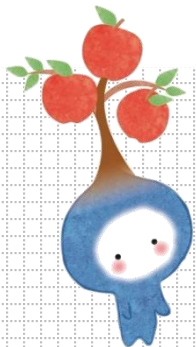
料 無料

申 marutsu@mac.com

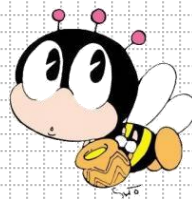


講座の詳細は市HP
をチェック！

問:生涯学習課 社会教育係 ☎:0263-71-2466



生涯学習って、なに？



だれもが一度は耳にしたことのある「生涯学習」という言葉。具体的に、どんな学習のことなのでしょう。



生涯学習課長の二本です。生涯学習とは、子どもでも大人でも、自分から「よし、やろう！」と思って行う学習全般のこと。スポーツや文化活動、趣味やレクリエーション、ボランティア活動など、生涯行うあらゆる学びが「生涯学習」です。

定義

「生涯学習」とは、乳幼児期から高齢期まで人生の各段階で、個人や家庭、職場、地域社会に生じる課題等に応じて、自己実現や社会貢献、地域の課題解決を目指し、自発的意思に基づいて行うことを基本とした学習活動です。

その活動内容は幅広く、学校や職場、行政や公民館活動などで意図的・組織的に行われる学習活動のみならず、個人や家族、仲間と日常的に行うスポーツ活動、文化活動、趣味・レクリエーション活動、さらにはボランティア活動、企業内教育なども含まれ、活動の場は、家庭や学校、職場から地域社会に至るまで広範囲に及びます。

役割

生涯学習は、何かを学ぶこと、楽しむことで一人ひとりの人生を生きがいのある充実したものにするだけでなく、学びを通じて人と人とがつながり、お互いに尊重し合い、交流を深めながら、皆が幸せと誇りを感じられる、豊かで住みよい地域社会の構築に資する役割も期待されています。





講座 情報

広く市民に「学び」の機会を提供するため、各地域の公民館や図書館では、さまざまな講座やイベントを開いています。どの講座も、初心者の方が気軽に学べるものです。興味のある講座を見つけ、ぜひ参加してみてください。

■ 教養.....	10
■ 文化・芸術.....	12
■ 暮らし	14
■ 健康.....	15
■ 読書.....	17

■ 趣味・工芸.....	18
■ 園芸.....	19
■ 自然・環境.....	20
■ 情報.....	21
■ 子ども向け.....	22

教 養



穂高の宝③「天蚕と有明紬」

穂高有明地域で江戸時代から行われてきた天蚕。繊維のダイヤモンドと言われる天蚕を伝承し、有明紬として産業化した先人の苦勞と知恵を学びます。

日 11月1日(金)
時 13時30分～15時30分
料 200円
場 天蚕センター
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



第3回図書館講座

毎年好評の、三郷地域の歴史や人物について知っていただくための郷土講座。今回のテーマは「下長尾の歩み」。

日 11月7日(木)
時 10時30分～12時
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷図書館
電 0263-76-3078



三郷の宝教室② 縄文時代

「縄文時代の三郷」について、冊子『三郷の宝』をもとに理解を深めます。

日 11月13日(水)
時 13時30分～15時
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



公民館長のおすすめ



豊科ゆかりの彫刻家に
関連する場所を、バスで
巡ります。



ふるさと探訪講座

郷土について実地等で学ぶ講座です。地域資源を知り個性豊かな地域づくりを推進します。

日 11月21日(木)
時 8時30分～11時30分
料 無料
場 豊科地域内
問 豊科公民館
電 0263-72-2158



新堀金のお宝発見講座 ②・③

『堀金の宝』執筆者を講師に、堀金の魅力を学びます。11月は「山田多賀市」、1月は「斎藤茂」について取り上げます。

日 11月30日(土)、1月21日(火)
時 10時～12時
料 無料
場 堀金公民館 講堂
問 堀金公民館
電 0263-72-5796



こたつ講座

博物館学芸員などに、自然・歴史・民俗の幅広いテーマで気軽に聞いていただける講座です。詳細は広報あづみのに掲載します。

日 12～2月
時 10時30分～11時30分
料 要入館料
場 豊科郷土博物館 2階学習室
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672



出会い・ふれあい・生きがいセミナー

その人ならではの人生観や生き様にスポットを当てた講座。

日 12月10日(火)
時 13時30分～15時
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
問 豊科公民館
電 0263-72-2158



『豊科の宝』講座

令和4年3月発行の『豊科の宝』執筆者を講師に、学びを深める講座。

日 12月12日(木)
時 13時30分～15時
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
問 豊科公民館
電 0263-72-2158



郷土講演会

三郷郷土研究会と共催で、地域住民の興味関心にかかわった講演を聞きます。詳細は未定。

日 12月中旬頃
時 13時30分～15時
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



豊科図書館チャレンジ講座②「金融リテラシー講座」

将来必要なお金や資産運用について、初心者向けの講座を開催します。

日 1月25日(土)
時 10時30分～12時
料 無料
場 豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール
問 豊科図書館
電 0263-71-4022



いいまちつくろうかい 2月例会

「篠ノ井線の歴史と廃線敷のみどころ」をテーマに、篠ノ井線の変遷と明科・西条間が新線に至る経緯などについて学びます。

日 2月
時 13時30分～15時
料 300円
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



三郷の宝教室③ 播隆上人

江戸時代の僧で、槍ヶ岳を開山した「播隆上人」について、冊子『三郷の宝』をもとに理解を深めます。

日 2月6日(木)
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



第31回安曇野市文書館講座

バックヤードツアー ～文書館って何するところ～

文書館の利用方法や収蔵資料を紹介するほか、普段は入ることができない文書庫(バックヤード)を案内します。

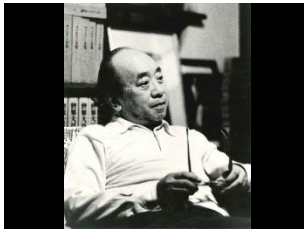
日 2月16日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 文書館 2階講義室
問 文書館
電 0263-71-5123



三郷の宝教室④ 松岡弘

下長尾出身の正義と愛の教育者「松岡 弘」について、冊子『三郷の宝』をもとに理解を深めます。

日 3月5日(水)
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



臼井吉見文学館春の講演会

小説『安曇野』の作者・臼井吉見に関する講演会を行います。

日 3月23日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 堀金公民館 講堂
問 文書館
電 0263-71-5123

文化・芸術



映画上映会(穂高)

中央図書館で所蔵している上映権付きDVDの上映会。懐かしの銀幕映画やドキュメンタリーなど、さまざまな作品を大画面で楽しめます。

日 毎月第2金曜日
時 18時30分～
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111



秋の映画上映会(豊科)

豊科図書館所蔵の上映権付きのDVDの上映会を行います。2020年本屋大賞受賞の小説を映画化した作品『流浪の月』(バリアフリー日本語字幕付き)を上映します。

日 10月20日(日)
時 13時30分～
料 無料
場 豊科交流学習センター「さほう」多目的交流ホール
問 豊科図書館
電 0263-71-4022



秋の歌声ひろば

アコーディオンの演奏に合わせてみんなで懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌いましょう。

日 11月1日(金)
時 13時30分～15時30分
料 無料
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



晩秋コンサート

昭和、平成の懐かしいヒット曲の
数々をお楽しみください。

日 11月2日(土)
時 10時～12時
料 無料
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



『緋は死なず～貞享義民悲願二斗五升～』上映会

平成20年にまつもと市民芸術館で上演
された劇収録映像を上映。舞台となった
「貞享騒動」をぜひご覧ください。郷土の
歴史に興味のある方におすすめ！

日 11月9日(土)
時 ①10時～12時、②14時～16時
料 無料
場 豊科交流学習センター「さぼろ」 多目的交流ホール
問 貞享義民記念館
電 0263-77-7550



三味線と太鼓の小さな演奏会

日本の伝統芸能である三味線を学ぶ
子どもたちと保護者の方々が練習の成
果を発表します。あづみの鼓友会と津
軽三味線サークルも友情出演します。

日 11月24日(日)
時 10時～11時
料 無料
場 穂高公民館 講堂
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



ワインと音楽のゆうべ

ピアノとヴァイオリンの演奏を聴きな
がらワインと料理を楽しみます。

日 12月6日(金)
時 17時30分～20時
料 2,000円(料理のみ1,500円)
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



新進音楽家コンサート

令和6年度オーディションで選出さ
れた一般の演奏者によるコンサート
です。

日 12月7日(土)
時 13時30分～15時45分
料 500円
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 文化課 文化振興担当
電 0263-71-2463



新春コンサート 箏と尺八のしらべ

新春のひとときを箏、三弦、尺八の
演奏でお楽しみください。

日 1月
時 14時～15時30分
料 200円
場 明科公民館 講義室
問 明科公民館
電 0263-62-4605



冬の歌声ひろば

アコーディオンの演奏に合わせてみん
なで懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌
いましょう。

日 2月6日(木)
時 13時30分～15時
料 無料
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



早春アンサンブルコンサート

地域の音楽家の皆さんが早春の季節にふさわしい演奏をします。今年はギター、フルート、バイオリンのアンサンブルコンサートを予定しております。

日 2月15日(土)
時 13時30分～15時
料 無料
場 穂高公民館 講堂
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



ジュニアクラシック音楽会

令和6年度オーディションで選出されたジュニアの演奏者によるコンサートです。

日 3月15日(土)
時 13時～16時(予定)
料 無料(予定)
場 穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール
問 文化課 文化振興担当
電 0263-71-2463

暮らし



干し柿づくり講座

あかしな農業塾との共催で、明科地域で収穫した柿を使った干し柿づくりを行います。

日 10月24日(木)
時 9時30分～12時
料 700円
場 明科公民館 調理実習室
問 明科公民館
電 0263-62-4605



クリスマス料理教室

「Rosso Bianco」(ロッソビアンコ)のシェフを講師に迎え、クリスマスにちなんだオシャレな鶏肉料理と調理のコツを教えてください。

日 12月4日(水)
時 9時30分～12時
料 材料費
場 穂高公民館 調理実習室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



京のおばんざい料理教室

バランスのとれた食材を使い、消化吸収に優れた和食を作ります。お正月を前に、軽くひと手間をかけた「京のおばんざい」を学びます。

日 12月11日(水)
時 9時～12時
料 材料費
場 穂高公民館 調理実習室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



食卓にもう一品料理講座 ④・⑤

旬の食材を使った料理教室。作った料理を食べながらの懇親会も行います。

日 12月21日(土)、2月15日(土)
時 17時～19時
料 200円+材料費
場 堀金公民館 調理実習室
問 堀金公民館
電 0263-72-5796



春季企画展「食卓の風景」

あなたは家で誰とどんな食事をして
いますか。現在の食卓から、安曇野
の家族のかたちや食事の変化を読
み解きます。

日 2月22日(土)～5月18日(日)
時 9時～17時
料 要入館料
場 豊科郷土博物館 2階展示室
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672



世界を巡る料理教室②「フランスのランチタイム③」

平成29(2017)年度から続く名物企
画の最終回(第15弾)！明科公民館
の安井邦夫館長が手軽にできる世界
各地の料理を教えてください。

日 3月11日(火)
時 9時30分～12時
料 200円+材料費
場 穂高公民館 調理実習室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



やしょうま作り教室

春になると家庭やお寺で作られる「やし
うま」。お釈迦様が亡くなられた涅槃会の
仏壇に備えられる団子です。宗徳寺の寺
口芳子さんを講師にその技を学びます。

日 3月12日(水)
時 13時30分～15時30分
料 200円+材料費
場 Vif穂高 ふれあい体験館
問 穂高公民館
電 0263-82-5970

健康



シニア向け太鼓教室(全8回)

リズムを頭でとらえ、道具を使い、身体
全体で演奏する太鼓は、フレイル予防に
もつな갑니다。あづみの鼓友会の中村
徹さんを講師に基礎から学びます。

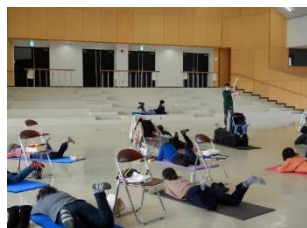
日 11月12・26日、12月10・24日、
1月7・28日、2月4・18日(各火曜)
時 10時～12時
料 各回200円
場 穂高公民館 講堂
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



健康麻雀教室 ③・④

認知症予防に良いとされる麻雀を始
めてみませんか。初心者の方、愛好
者の方、どなたでも参加できます。

日 11月26日(火)、1月21日(火)
時 13時～17時
料 200円
場 明科公民館 講義室
問 明科公民館
電 0263-62-4605



背骨コンディショニング(全5回)

4年目の穂高公民館人気講座。仙骨や
背骨のゆがみからくる腰痛、肩こり、頭
痛、膝痛などの様々な痛みを自分で改
善する運動プログラムを実践します。

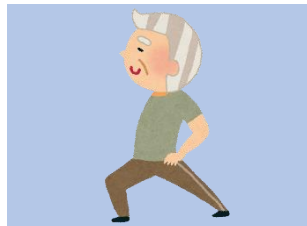
日 1月24・31日、2月7・14・21日(各金曜)
時 8時45分～10時15分
料 各回200円
場 穂高公民館 講堂
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



健康づくり講座 ①・②

明治安田生命との連携による「地元
の『公民館』元気プロジェクト」による
講座。企業の健康分野の知見を活
かした学びを提供します。

日 1月28日(火)、2月18日(火)
時 10時～11時30分
料 無料
場 堀金公民館 会議室1
問 堀金公民館
電 0263-72-5796



明治安田生命保険相互会社連携講座 ①・②

明治安田生命との連携による「地元
の『公民館』元気プロジェクト」の
「MY定期講座」を活用した暮らし、
健康に関連した講座。

日 1月30日(木)、2月6日(木)
時 10時～
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
問 豊科公民館
電 0263-72-2158



若返り体操(全4回)

冬を「身体をケアできる時間」として活
用してみませんか? 「肩」「腰」「膝」の
疲労を取り、柔らかさを回復させて、
若がえった身体で春を迎えましょう!

公民館長のおすすめ



日 2月12・26日、3月12・19日(各水曜)
時 10時～11時30分
料 800円(各回200円)
場 三郷文化公園 体育館
問 三郷公民館
電 0263-77-2109

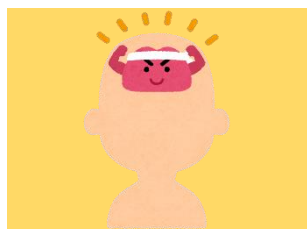
固くなった身体をほぐして、春を
迎えませんか。身体が若返るノ
ウハウを学べます。



アンラーン(学びほぐし)講座 エアロビ

フレイル予防のため、健康寿命の延
伸、フレイル予防のためにチャレンジ。
初心者大歓迎。

日 3月6日(木)
時 未定
料 200円
場 堀金公民館
問 堀金公民館
電 0263-72-5796



脳の健康教室(全2回)

脳を機能をチェックして、脳の状態を
確認します。健康な脳を保ち、脳の
活性化や認知症予防について学び
ます。

日 4月18日(金)、5月未定
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講堂
問 三郷公民館
電 0263-77-2109

冊子『宝』シリーズ(明科、穂高、豊科、三郷、堀金の宝)

『〇〇の宝』シリーズは、各地域の文化、歴史、自然、民俗を紹介する冊子。「安曇野市の歴史文化遺産再発見事業実行委員会」が編集・発行し、令和5年度発行の『堀金の宝』で5地域がすべて出そろいました。市HPでもご覧いただけます。



発行: 令和2年3月
配布: 終了



発行: 令和3年3月
配布: 終了



発行: 令和4年3月
配布: 終了



発行: 令和5年2月
配布: 終了

読書



秋の読書週間

秋の読書週間に合わせ、「あづみの★秋の本まつり」やしおりの配布など楽しめるイベントを開催。

日 10月22日(火)～11月10日(日)
時 開館時間中
料 無料
場 市内公共図書館全館
問 文化課 図書館係
電 0263-84-0111



読み聞かせグループ発表会

図書館に登録されている、読み聞かせのグループの活動発表会です。

日 11月7日(木)
時 9時30分～11時30分
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」展示ギャラリー
問 中央図書館
電 0263-84-0111



短編集を楽しむ会 ⑥・⑦

エッセイの短編を一緒に読みましょう。テキスト『小さな桃源郷』から作品を読み合い、感想や意見を交換します。

日 11月12日(火)、12月3日(火)
時 13時30分～ ※終了時間は回ごとに異なります。
料 テキスト代
場 堀金公民館 会議室3
問 堀金図書館
電 0263-72-3601



本のお年玉

普段手に取らないジャンルの資料を、対象年齢ごとに包み、表紙についているテーマを見て、借りていっていただく企画です。

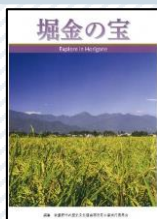
日 1月5日(日)～
時 開館時間中
料 無料
場 市内公共図書館(明科図書館除く)
問 文化課 図書館係
電 0263-84-0111



大人のための絵本講座

大人も絵本の愉しさを知ってもらうための講座です。

日 3月6日(木)
時 未定
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111



冊子『宝』シリーズ最新刊『堀金の宝』

シリーズ最新刊で最後の1冊となる『堀金の宝』が、令和6年3月に発行されました。安曇野を代表する山・常念岳や世界かんがい施設遺産の拾ヶ堰、「安曇野」の名を全国に広めた作家・臼井吉見など、堀金の魅力が詰まった1冊です。豊科郷土博物館、文書館等で無料で配布しています。※なくなり次第終了

趣味・工芸



水彩画教室 ④・⑤

画家・川北卓史さんを講師に、安曇野の四季折々の姿を「みず絵」で表現します。毎回テーマに沿って学べるので、初心者の方にはうってつけの教室です。

日 10月22日(火)、1月21日(火)
時 13時30分～16時
料 各回200円
場 穂高公民館 第2会議室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



けん玉チャレンジ ⑤～⑦

けん玉の知識、技の攻略法、日常練習のコツなどが学べます。さらに、健康づくり、集中力増進にもうってつけ。老いも若きもチャレンジ!

日 ⑤10月27日(日)、⑥11月24日(日)、
⑦12月22日(日)
時 14時～15時30分
料 200円(資料代)
場 ⑤三郷公民館 講堂、⑥⑦三郷文化公園 体育館
問 三郷公民館
電 0263-77-2109



友の会 絵手紙・戦時生活展

博物館の友の会の部会の展示です。あたたかみのある絵手紙作品、および安曇野での戦時生活について調査・研究した内容を展示します。

日 11月9日(土)～12月1日(日)
時 9時～17時
料 要入館料
場 豊科郷土博物館 2階展示室
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672



裂き織体験ワークショップ

昔の人は着物傷むと「ボロ織(裂き織)」とよんで、古布を裂いて緯糸にして帯などを織りました。博物館収蔵の機織り機で、裂き織を体験してみませんか。

日 11月10日(日)
時 10時～12時、13時～15時(各回2名)
料 330円
場 三郷二木教員住宅A棟
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672



第13回安曇野市囲碁・将棋大会

囲碁は申告段位、将棋はA級(三段以上)、B級(初・二段)、C級(級位者)、D級(小学生)に組み分けての大会です。プロ棋士による指導対局や、囲碁入門講座もあります。

日 11月17日(日)
時 受付8時45分～、対局9時40分～
料 無料
場 明科公民館 講堂、講義室
問 明科公民館
電 0263-62-4605



草木染教室 ③

豊科在住の鈴木智恵子さんから、草木染を学びます。1回目は玉ねぎの皮、2回目は藍の生葉を使って染めました。3回目の今回は、まとめとして藍の乾燥葉を使います。

日 11月19日(火)
時 8時30分～12時
料 200円+材料費
場 穂高公民館 調理実習室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



友の会 新春書芸展

博物館の友の会の部会の展示です。
奥深い書の世界を、作品を通してご
覧いただきます。

日 1月11日(土)～2月2日(日)
時 9時～17時
料 要入館料
場 豊科郷土博物館 2階展示室
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672



わらかご作り教室(全6回)

6年目の穂高公民館人気講座。鈴木由
加利さん(藁や)を講師に迎え、わらを使
い、古民具である「畚(ふご)」を作るこ
とで昔の人々の優れた技術を学びます。

日 1月16・23・30日、2月6・13・20日(各木曜)
時 9時30分～12時
料 約2,500円
場 穂高公民館 第3会議室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



春休み将棋教室 ①・②

子どもから大人まで、初心者から上
級者まで楽しめる教室です。1日だ
けの参加も歓迎します。

日 3月25日(火)、26日(水)
時 10時～16時
料 無料
場 明科公民館 講義室
問 明科公民館
電 0263-62-4605



墨絵教室(全11回)

画家である秋山美峰先生を講師に
11回の講座で水墨画の基礎を学び
ます。専用の筆3本や墨汁等の道具
代に約5,000円がかかります。

日 4月10日～7月10日(隔週木曜)
時 13時30分～16時
料 各回200円+道具代
場 穂高公民館 第2会議室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970

園芸



農業体験講座(後期) ④～⑥

冬野菜の定番で栄養や食物繊維が豊
富な「ハクサイ」などの野菜を栽培しま
す。収穫後は、その野菜を使ったキムチ
づくりを行います。

日 ④10月26日(土)、⑤11月23日(土)、⑥24日(日)
時 ④8時30分～10時、⑤13時30分～15時、
⑥8時30分～12時
料 200円+材料費
場 田圃集会所 圃場、堀金公民館 調理実習室
問 堀金公民館
電 0263-72-5796



季節の寄せ植え教室 ③・④

アルプガーデンの小林美樹さんを講師に、
園芸のプロの指導を受けて季節の花々
の寄せ植えをします。花を育てるときの
ポイントやアレンジの工夫を学びます。

日 12月17日(火)、2月25日(火)
時 13時30分～16時
料 各回200円
場 アルプガーデン
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



お正月のお花を飾ろう

自分で生けたお花を家に飾って新しい年を迎えませんか。初心者の方、経験者の方ともに大歓迎です。

日 12月26日(木)
時 10時～11時30分
料 2,500円
場 明科公民館 創作室
問 明科公民館
電 0263-62-4605

自然・環境



自然教室②<紅葉巡り>

岡谷・諏訪・茅野市の紅葉(黄葉)の名所を訪ねて、現地で植物の知恵を学びます。

日 11月1日(金)
時 8時～16時
料 1,000円
場 岡谷から茅野方面
問 三郷公民館
電 0263-77-2109

生涯学習オンライン講座

未曾有の事態に見舞われたコロナ禍のなか、社会教育活動の拠点である公民館においても閉館したり、活動休止・縮小せざるを得ない状況に見舞われました。そこで生涯学習課では、「新しい生活様式」に対応したオンラインでの講座を提供することを目的に、令和3年度より、生涯学習講座の動画配信を実施してきました。YouTubeで見ることができますので、ぜひご覧ください。



明科廃線敷案内 (全5回)

明治35(1902)年に開通した篠ノ井線。明科・西条間は現在より西側を走っていましたが、昭和63(1988)年の新線開通により従来の路線は廃線となり、現在は遊歩道コースとなっています。この動画では、そんな廃線敷の見どころ、歴史、自然などを紹介します。

令和3年度安曇野 ゆかりの先輩に学ぶ特別授業 ～浅野博亮さん～

小学校を卒業する6年生に向けて、元バレーボール選手浅野博亮さんが、これからの人生を豊かにするヒントを語ります。

【主な内容】

- ・目標を見つけることの大切さ
- ・自分を信じることの大切さ
- ・あたりまえが一番幸せ
- ・緊張した時の乗り越え方

漢の料理教室

公民館職員が、おいしい料理をゆる～く作る様子をお届けします。

- 【パート1「牛丼」】
一般的な牛丼のレシピをベースに、アレンジが加わったオリジナル牛丼の作成に挑戦します。
- 【パート2「コロツケ」】
おいしくて手軽なコロツケをつくります。

信州安曇野 明科ワイン

明科で作られたブドウがワインになるまでの動画です。ここでしか聞けない天王原のブドウ園やワイナリーのお話は必見です！

【主な内容】

- ・天王原のブドウ園
- ・天王原で作られている品種
- ・ぼーのふぁーむ明科
- ・ワイナリー「ル・ミリュウ」
- ・試飲

情報



初心者向けスマホ教室 少し応用編(穂高)

スマホに関連した事業者の指導員がシニア初心者向けに基本を踏まえて少し応用的なスマホの使い方や便利な機能について教えます。

日 11月14日(木)
時 10時～12時
料 200円
場 穂高公民館 第3会議室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



ICT講座(豊科)

高齢者向けにスマートフォンの基本的な使い方や便利な使い方を学びます。

日 11月27日(水)、12月18日(水)
時 10時30分～12時
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
問 豊科公民館
電 0263-72-2158



郵便離れが続く昨今です。年賀状は既成のものを
買ったり、身内に作ってもらったりと……。
パソコン操作には疎遠なシニアの方々に穂高商業
高校の生徒や日本郵政の職員がお手伝いをします。
ご自分の手で年賀状を作成してみませんか？

公民館長のおすすめ



パソコン初心者シニア向け「年賀状作成教室」

パソコンが苦手なシニアの方々を対象に
日本郵政の年賀状作成ツールを利用し
て年賀状を作成します。穂高商業の教
室を借用して郵便局と連携して行います。

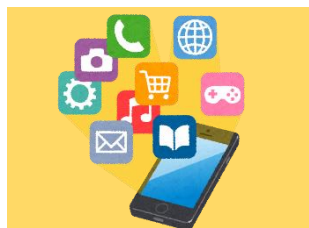
日 11月28日(木)
時 13時～16時
料 200円+インク代
場 穂高商業高校
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



スマホ相談室 基礎編(明科) ③・④

スマホの基本的な操作、アプリの使
い方などについて、個別に説明しま
す。

日 12月12日(木)、2月13日(木)
時 10時～12時
料 200円
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605



超初心者スマホ教室②(三郷)

スマホを使いこなせていない方にうっ
つけの講座です。安心・安全なアプ
リの活用を中心に専任講師スマホアド
バイザーから手ほどきを受けます。

日 1月29日(水)
時 13時30分～15時
料 200円
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109

子ども

文化・芸術



0才からのミニコンサート

(対象:乳児以上)

小さなお子さんと一緒に楽しめるコンサートです。泣いても、笑っても、一緒に歌ったり、踊ったりしても大丈夫。出演はピアノ・永井亜希さん、ソプラノ・樋口千奈美さん。

日 11月8日(金)
時 10時～10時30分、11時30分～12時
料 大人のみ100円
場 明科公民館 講堂
問 文化振興担当
電 0263-71-2463



春休みこども映画上映会

(対象:幼児～小学生)

中央図書館で所蔵している上映権付きDVDの上映会。午前は未就学児向け、午後は就学児向けの映画を上映します。

日 3月1日(土)
時 午前・午後(時間未定)
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」 多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111

読書



おはなしのとびら(穂高)

(対象:乳幼児)

ボランティア「おはなしサポーター」と図書館職員による、おはなし会。絵本の読み聞かせや手遊び、紙芝居などを行います。

日 毎週水曜
時 10時30分～11時
料 無料
場 中央図書館 おはなしのへや
問 中央図書館
電 0263-84-0111



おはなし会(三郷)

(対象:乳幼児以上)

図書館ボランティア「ポケットの会」と図書館職員による、おはなし会。絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙などを行います。どなたでも、お気軽に参加できます。

日 毎月第2土曜、第4木曜
時 第2土曜:10時30分～11時
第4木曜:11時～11時30分
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷図書館
電 0263-76-3078



おはなしのへや(堀金)

(対象:乳幼児)

絵本、紙芝居の読み聞かせなどを行います。

日 毎月第3火曜
時 10時30分～11時
料 無料
場 堀金図書館 絵本コーナー
問 堀金図書館
電 0263-72-3601



おはなしたんぽぽ(豊科)

(対象:乳幼児以上)

図書館ボランティア「おはなしたんぽぽ」と図書館職員による、絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、パネルシアターなどを行います。

日 毎月第3金曜
時 11時～11時30分
料 無料
場 豊科図書館 多目的室
問 豊科図書館
電 0263-71-4022



おはなしとしょかん(穂高)

(対象:乳幼児以上)

読み聞かせボランティアの皆さんによる、おはなし会。絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターなどを行います。

日 毎月第3土曜
時 10時30分～11時
料 無料
場 中央図書館 おはなしのへや
問 中央図書館
電 0263-84-0111



おはなしひまわり(明科)

(対象:乳幼児以上)

絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなどを行います。

日 毎月第4土曜(12・1月は休館のため中止)
時 11時～
料 無料
場 明科図書館 おはなしのへやまたはひまわり ハーモニーホール
問 明科図書館
電 0263-62-1122



クリスマスおはなし会(豊科)

(対象:乳幼児以上)

クリスマスに合わせたおはなし会を、午前(未就園児対象)と午後(幼児～小学生対象)の2回開催します。

日 12月13日(金)
時 11時～11時30分、16時～16時30分
料 無料
場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室1
問 豊科図書館
電 0263-71-4022



クリスマスおはなし会(穂高)

(対象:乳幼児以上)

クリスマスに合わせたおはなし会。読み聞かせボランティアと図書館職員による読み聞かせを行います。当日は、サンタさんもやって来ます！

日 12月14日(土)
時 10時30分～11時
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111



クリスマスおはなし会(三郷)

(対象:乳幼児以上)

クリスマスに合わせたおはなし会。みんなで楽しいクリスマスを！

日 12月14日(土)
時 10時30分～
料 無料
場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
問 三郷図書館
電 0263-76-3078



おはなし図書館 特別版(穂高)

(対象:乳幼児以上)

市内在住の絵本作家による絵本の読み聞かせを交えたおはなし会。

日 2月16日(日)
時 未定
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111

おはなしひまわり

スペシャルおはなし会(明科)

(対象:乳幼児以上)

パネルシアターや紙芝居はもちろん、小さい子から楽しめるクラリネットアンサンブルも行います。

日 2月22日(土)
時 11時～11時30分
料 無料
場 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
問 明科図書館
電 0263-62-1122





春のおはなし会

子ども読書の日に合わせ、おはなし会とワークショップを行います。

(対象:幼児以上)

日 4月19日(土)
時 10時~11時30分
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」 多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111

趣味・工芸



おりがみのへや(堀金)

季節の食べ物や動物、花など、簡単に作れる折り紙を折ります。紙飛行機や手裏剣など、ちょっと難しいものにもチャレンジできます。親子で一緒に楽しみましょう。

(対象:幼児以上)

日 毎月第4水曜
時 16時30分~
料 無料
場 堀金図書館 絵本コーナー
問 堀金図書館
電 0263-72-3601



ひまわり講座 ②

おはなし会と牛乳パックを使った工作を行います。牛乳パックで回るおもちゃを作りましょう。

(対象:就園児以上)

日 11月10日(日)
時 10時30分~11時30分
料 無料
場 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」 講義室
問 明科図書館
電 0263-62-1122



親子しめ縄づくり

お正月に飾るしめ縄を親子で作って、新年を迎えましょう。

(対象:小~中学生の親子)

日 12月1日(日)
時 10時~12時
料 200円+材料費
場 堀金公民館 講堂
問 堀金公民館
電 0263-72-5796



新春書き初め教室

心落ち着く空間で学校の課題を、また家族で新春の決意を書き初めます。山縣美智代さんが講師として指導します。

(対象:小学生・家族)

日 1月5日(日)
時 9時~11時30分
料 無料
場 穂高公民館 講義室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970



第2回 わくわく講座

読み聞かせと手芸、工作などを行います。

(対象:幼児~小学生)

日 2月18日(火)
時 16時30分~
料 材料費
場 堀金公民館 スタジオ2
問 堀金図書館
電 0263-72-3601



春休み青少年ふれあい講座

ポッチャ、吹き矢、チェスなどのゲームを行い、お昼はみんなでクリームシチューをつくらせてランチを楽しみます。

(対象:小学生)

日 3月
時 10時~16時
料 300円
場 明科公民館 講堂、調理実習室
問 明科公民館
電 0263-62-4605



初心者向けスキー教室

安曇野市スポーツ推進委員の皆さんを講師として、少人数のグループに分かれてスキーの技能を学びます。

(対象:小学校高学年)

日 1月25日(土)
時 6時～17時
料 リフト代・昼食代
場 エイブル白馬五竜IIMORI
間 穂高公民館
電 0263-82-5970



スキー教室

ウィンタースポーツ、スキーを始めてみませんか。初心者大歓迎。

(対象:小学生)

日 2月8日(土)
時 8時30分～15時
料 1,500円
場 鹿島槍スキー場 ファミリーパーク
間 明科公民館
電 0263-62-4605

生涯学習情報動画「Linkニュース」

生涯学習課では、P20で紹介したとおり、コロナ禍においても「新しい生活様式」に対応した講座を実施するため、令和3年度より「生涯学習オンライン講座」を展開してきました。

令和5年5月に新型コロナに関する規制も緩和されたことから、オンライン講座で培ったノウハウを引き継ぐ形で、今後は「Linkニュース」として動画を配信していきます。Linkニュースでは、安曇野市で開催している講座やイベントの最新情報や活動の様子など、安曇野市の生涯学習に関する情報をYouTubeで定期的に発信していきます。ぜひ、ご覧ください。



【これまでに配信した主な内容】

■ 市民大学講座 好評開催中

7月23日から9月17日の隔週火曜に開催された市民大学講座の告知や第3回の内容を紹介。

■ 二十歳の集い 実行員会開催

「令和7年 安曇野市二十歳の集い」実行委員会の第1・2回の様子を紹介。裏側にも潜入。

■ 多彩な講座そろそろ 学校開放講座

市内小中学校や高校を会場に、先生や生徒が講師となる「学校開放講座」の様子を紹介。

■ 公民館でポータブルWi-Fi貸出開始

10月1日から本格運用が開始された地域公民館のポータブルWi-Fi無料貸出について紹介。

■ オンライン日本語教室 はじまる

8月22日から11月28日の毎週木曜夜に開催する「オンライン日本語教室」の様子を紹介。

■ 地域文化祭 出展作品を募集中

10月から開催される地域文化祭に向けて、募集している出展作品や出演者の情報を紹介。

■ 熊井啓監督作品「日本の黒い夏 冤罪」上映

松本サリン事件に関連した冤罪事件が題材の作品「日本の黒い夏 冤罪」の上映会を告知。

■ 安曇野アカデミー 受講者募集中

10月29日から12月10日まで、5回にわたって開催される安曇野アカデミーについて告知。



生涯学習の

安曇野市の取り組みは？



安曇野市では、「安曇野市生涯学習推進計画（現在、第2次・後期）」を策定し、生涯を通じた学びの創出に向けて取り組んでいます。



生涯学習課の大蔵です。安曇野市では、「～ふるさと安曇野をまるごと学びの場にして生きる～」を基本理念に掲げ、ライフステージごとの特徴を踏まえて各世代に向けてスローガンを定め、全世代に生涯学習の取り組みを広げています。

基本理念

～ふるさと安曇野をまるごと学びの場にして生きる～

24
歳以下

夢・未来へ 学びで新しい自分や仲間と出会おう

主な対象施策

「電子申請サービス」の活用

子どもの読書活動の推進

子ども文化祭の開催

青少年体験事業の実施

ジュニア・リーダー養成講座の開催

博物館・美術館の展示環境の改善

25
～
44
歳

家族も地域も みんなで楽しく学び合おう

主な対象施策

「電子申請サービス」の活用

講座開催日時の工夫

子どもの読書活動の推進

託児サービスの提供

スポーツ指導者講習会の開催

日赤奉仕団活動に伴う訓練、講習会等の開催

45
～
64
歳

学びでリフレッシュ！ 自分を磨き、社会に役立てよう

主な対象施策

講座開催日時の工夫

託児サービスの提供

地域文化祭の開催

スポーツ指導者講習会の開催

自主防災会長・自主防災リーダー研修会の開催

日赤奉仕団活動に伴う訓練、講習会等の開催

自主サークル活動支援

65
歳以上

あづみのびと 学びながら生きる 次代の安曇野人を育もう

主な対象施策

ICT関連講座の開催

「朗人大学」の開催

地域文化祭の開催

リーダーバンク制度の活用

安曇野市コミュニティスクール事業の実施

自主防災会長・自主防災リーダー研修会の開催

自主サークル活動支援

全
世
代

主な施策

冊子『安曇野市生涯情報「Link(リンク)」』

公民館報の発行

公民館講座の開催

インターネットを活用した情報発信

SNS上でのコミュニティ創出のきっかけづくり

共生社会づくりのための講座の開催

芸術公演・講習会の開催

スポーツ教室の開催

人財 情報

「学びたい！」と思っても、ひとりではなかなか始められないもの。一緒に学び合う仲間や、教えてくれる講師がいれば、「学び」に一步踏み出すことができるはず。そんな手助けとなる「人財」をご紹介しますので、ぜひ、ご活用ください。

【サークル・団体】

■ 健康づくり・フィットネス	28
■ ダンス	30
■ スポーツ	31
■ 暮らし・趣味	32
■ 芸能・音楽	32
■ 読み聞かせ	33
■ 文芸・文学	34

【講師・指導者】

■ 哲学・倫理・思想/政治・経済・社会/ 歴史・地理・民俗/文芸・語学/美術・工芸....	35
■ 音楽・演劇・舞踊/趣味・生活文化	36
■ 産業・技術	37
■ 健康・安全	38
■ スポーツ/福祉・奉仕・地域づくり	39
■ 複数分野	40

サークル・団体

主に市内公共施設等で活動しているサークルや団体をご紹介します。同じ目的をもって学ぶ仲間を見つけ、一緒に学び合いましょう。

健康づくり フィットネス

リズム体操

懐かしい曲や流行の曲など、だれもが知っているメロディーに合わせて、楽しみながら全身を動かします。無理なく運動不足を解消でき、体力アップ、免疫力アップ！

日 毎週月曜 13時15分～15時
場 ANCアリーナ
費 1,500円(月)
対 どなたでも
数 20人
問 手塚 京子
連 0263-73-8568、
090-4026-9946

はつらつスポーツ教室

高齢者が多く在籍し、ウォーキングやストレッチ、リズム体操など、ゆったり身体を動かしています。

日 毎週木曜 13時30分～15時
場 豊科武道館
費 1,000円(月)
対 成人
数 20人
問 高橋 正子
連 0263-73-6826、
090-4460-5133

スリムアップサークル

音楽に合わせて楽しく身体を動かします。健康の維持・増進を目指して、筋トレやストレッチも行います。ストレス解消・気分転換にピッタリです！

日 毎週水曜 10時～11時
場 堀金公民館
費 2,000円(月)
対 どなたでも(子連れ可)
数 22人
問 菅沢 廣美
連 080-2017-3547



ニコニコサークル

ピラティスは自分自身の心と身体と向き合い、自分で身体の内側からバランスをコントロールするエクササイズ。腰痛・肩こり・猫背など、身体のゆがみを整えます。

日 毎週木曜 10時～11時
場 堀金総合体育館・柔道場
費 2,000円程度～(月)
対 女性(子連れ可)
数 15人
問 鈴木 敦子
連 090-3807-3602



MIDORI ヘルスアップクラブ

健康増進のため、有酸素運動のエアロビクスに加え、ストレッチや筋トレ、ヨガなど多彩なメニューで、仲間と楽しく元気になれるサークルです。

日 毎週土曜 10時～11時30分
場 堀金公民館
費 2,000円(月)
対 どなたでも
数 15人
問 原 美和子
連 090-4158-3994



フライデーヨガ

幅広い年齢層の会員が、自分のペースで無理なくヨガを楽しんでいます。

日 金曜(月3～4回) 14時～15時
場 堀金公民館
費 1,500～2,000円(月)
対 市内在勤・在住の方
数 21人
問 立澤 祥則
連 090-4230-9506



くみりんピラティス

市主催のピラティス教室より同好会として発足し、今年で活動7年目。「ピークピラティス」国際認定資格を持つ専従の女性講師の指導のもと、若者からシニアまで男女で活動中。

日 毎月第2・4・5水曜 19時30分～20時30分
場 堀金公民館
費 会費1,000円(年)、完全月謝制1,000円(月)
対 どなたでも
数 15人
問 中田 恭子
連 080-5144-7679



ウェーブリングストレッチ

ボディリメイク、むくみ改善、機能改善を目的に活動しています。日常生活のパフォーマンスを上げて、動く身体のためのストレッチを！老若男女参加中です！

日 毎月第2・4木曜 19時30分～20時30分
場 堀金公民館
費 1,500円(月)
対 成人(子連れ可)
数 16人
問 遠藤 幸子
連 090-1883-4824

明科太極拳

ゆったりとした太極拳の動きで、無理なくバランス感覚や足腰等を鍛えます。講師は楊巧鳳先生です。

日 毎月第1～3土曜 10時～11時30分
場 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」
費 4,000円(月)
対 どなたでも
数 13人
問 重野 恵理子
連 090-7252-7719



ダンス

穂高フォークダンスクラブ

日本フォークダンス連盟公認指導者による指導のもと、世界のフォークダンスを毎回10曲ほど踊ります。ひとりで踊れるラインダンスやレクダンスも踊ります。

日 毎週水曜 13時～16時(初級・中級)
毎週金曜 19時～21時30分

場 穂高会館

費 1,000円(月)

対 どなたでも

数 20人

問 清水 晴子

連 0263-82-2091



社交ダンス堀金

社交ダンス未経験者から中級者まで、それぞれのレベルに対応して活動しています。仲間と交流しながら、音楽に合わせて身体を動かし、頭も身体もリフレッシュ！

日 毎週土曜 14時～16時

場 堀金公民館

費 500円(回)※会場費含む

対 未経験者～中級者

数 10人

問 佐々木 静江

連 090-9242-1097、
0263-72-4255



ポーマイカイ

フラダンスを楽しみながら健康維持、いきいきリフレッシュ。ハワイアンな音楽に合わせて楽しく活動しています。

日 月2回(水・土曜)

場 堀金公民館

費 3,000円(月)

対 どなたでも

数 25人

問 堀川 美緒

連 080-5109-1448、
miomio1.19.19@gmail.com



ドッワード・シャムスイ ベリーダンス

ダンスイベントなどのために、年齢を問わずベリーダンスのレッスンをしています。しなやかな身体づくりのお手伝いをします。

日 毎週木曜 16時～19時

場 堀金公民館

費 なし

対 どなたでも

数 10人

問 平井 恵美

連 090-8367-3517

サークルの紹介を 動画でしてみませんか？

生涯学習課では、安曇野市の公式YouTubeチャンネルにて、「Linkニュース」を定期的に配信しています(詳細はP25参照)。

皆さんのサークルを、Linkニュースで紹介してみませんか？

ご希望される方は、QRコードより応募してください。



スポーツ

テニス同好会

テニスの練習やゲームを行っています。

日 毎週火・金曜 10時～12時
場 穂高会館
費 5,000円(年)
対 市内在住の方(学生・生徒除く)
数 32人
問 戸澤 芳子
連 0263-82-7555

ビギナース硬式テニススクール

硬式テニスやテニスが初めての方も、昔やっていた方も大歓迎。楽しい仲間と基本練習やゲームを行い、身体をリフレッシュさせましょう！ コーチ(3人)も在籍。

日 毎週土曜 8時～9時30分
場 堀金常念ドーム
費 6,500円(2か月)
対 高校生以上
数 15人
問 北林 俊和
連 0263-72-4403

あづみ野キッズ 硬式テニススクール

硬式テニスの基本から、その子どもにあった練習まで、コーチ3人が指導を行います。テニスを通じて体力向上のほか、マナーも育んでいきたいと思っています。

日 毎週金曜 16時20分～、17時20分～、
18時20分～(各回1時間)
場 堀金常念ドーム
費 2,500円(月)
対 幼児～中学生
数 18人
問 臼井 敬子
連 090-2622-7955

さわやかスポーツ吹き矢クラブ

市主催のスポーツ吹き矢教室に参加したメンバーを中心に、健康増進や会員相互の親睦を図るため、毎週1回練習を行っています。

日 毎週水曜 13時～15時
場 穂高会館
費 500円(月) ※年2回半年分前納
用具代(入会時)
対 どなたでも
数 11人
問 松苗 紀彦
連 090-1468-9747



日本スポーツウェルネス吹矢協会 スワン安曇野支部

吹矢協会にスワン安曇野支部として加入後、大会等に参加し、健康増進、技術向上(希望者は級・段位の取得)を目指すほか、会員相互の親睦を図り楽しく活動しています。

日 毎月4回(月曜) 13時30分～15時30分
場 ANCアリーナ
費 500円(月) ※4・10月に半年分前納
対 どなたでも
数 22人
問 久保田 和明
連 0263-73-2142



MTCこまくさ

貸切バスを利用し、市内はじめ県内外の里山歩きを楽しむ会です。シニアでも楽しめるコース設定で、6割が女性です。年会費には一年間のバス代や保険代等も含まれます。

- 日** 月1回(土or日曜)で年11回
- 場** 県内外の里山
- 費** 年会費30,000円、入会金2,000円
- 対** 近在の方
- 数** 30人
- 問** 白木 晃史
- 連** 0263-77-2903



暮らし 趣味

松本友の会安曇野地区

衣・食・住・家計・環境・子どものことなどを学び合い実践し、講習会や「あづみの市民活動フェスタ」などを通して、社会へ向けて発信しています。

- 日** 毎月第4火曜 午前中
- 場** 堀金公民館
- 費** 1,300円(月)
- 対** どなたでも
- 数** 16人
- 問** 阿部 百合子
- 連** 080-2013-0557



フラワーアレンジメント同好会

和やかな雰囲気の中で、季節感あふれるフラワーアレンジメント作りを楽しんでいます。

- 日** 毎月第2・4火曜 16時～19時
- 場** 豊科公民館
- 費** 会費2,000円(年)、月謝2,000円、材料費実費
- 対** どなたでも
- 数** 9人
- 問** 赤羽 敦子
- 連** 090-2328-3987



芸能・音楽

かわせみの会(わさびーず)

「笑顔で歌えるは平和の証」「大声で歌えるは健康の証」堀六平のお話音楽会です。皆さんと一緒に、かわせみ音頭を歌って踊って、楽しいひとときを過ごしましょう。

- 日** 毎月第2木曜(会場都合で変更あり) 13時30分～15時30分
- 場** 穂高交流学習センター「みらい」
- 費** 1,500円(月)
- 対** どなたでも **数** 10人
- 問** 中垣 輝美、大野 恵子
- 連** 080-8886-9865(中垣)、090-3064-2133(大野)



常念太鼓 童

「身体も心も健康で感謝の心を持てる人になる」をモットーに、小さい子どもから小学6年生まで、ワイワイ練習しています。福祉施設やお祭りなど、年数回発表があります。

日 毎週土曜 9時～12時
場 堀金公民館
費 会費12,000円(年)
対 小学生以下
数 10人
問 山口 里恵
連 080-9214-3092

堀金常念太鼓 女雅美

幅広い年代の方が楽しめます。和太鼓を力いっぱい叩いてストレス発散しましょう！産後の身体を整えたい方や運動不足を解消したい方など、どなたでも大歓迎です。

日 毎週金曜 10時～12時
場 堀金公民館
費 会費1,000円(月)、参加費100円(回)
対 女性(子連れ可)
数 7人
問 佐藤 由香
連 090-4153-7615

民謡 駒の会

三味線、尺八、笛、太鼓等の楽器も扱いながら、全国の民謡の勉強会を月2回行っているほか、県内の発表会や市内各施設等の慰問、イベント等へも出演しています。

日 毎月第1・3木曜 19時～21時
場 堀金公民館
費 3,500円(月) ※児童・生徒・学生は無料
対 市内在住の方(児童・生徒・学生歓迎)
数 11人
問 高橋 清美
連 090-2778-4487、
0263-73-2477

読み 聞かせ

穂高絵本とお話の会

月に数回、絵本の読み聞かせや素話による、読み聞かせ・おはなし会を開催しています。

日 毎月第2金曜、第4水曜
場 穂高地区の図書館、保育園、小学校
費 1,000円(年)
対 どなたでも
数 15人
問 竹内 悦子
連 0263-82-3040



ポケットの会

毎月1回のお話会と、小学校でのお話会を行っています。また、絵本・紙芝居の選書や演じ方、パネルシアター作りの勉強会も楽しみながらやっています。

日 毎月第2土曜(8月除く)
10時30分～11時30分
場 三郷図書館、三郷小学校
費 なし
対 どなたでも
数 10人
問 山崎 雅子
連 0263-77-7911、三郷図書館を通じて



おはなしムーン

認定こども園、小学校、児童館の子どもたちを対象に、絵本の読み聞かせや紙芝居の上演を行っています。要請があれば、その他の施設や地域にも出向き活動しています。

日 不定期
場 認定こども園、小学校、児童館
費 なし
対 どなたでも
数 22人
問 山田 薫
連 0263-72-5394

文芸・文学

安曇野文芸の会

総合文芸誌『安曇野文芸』を年2回発行するほか、会員だけでなく、だれでも自由に参加できる「文芸サロン安曇野」の活動を行っています。※「文芸サロン安曇野」は当分休み

日 毎月第3土曜
13時30分～15時30分(文芸サロン安曇野)
場 穂高交流学習センター「みらい」
費 5,000円(文芸誌発行ごと)
対 どなたでも
数 45人
問 望月 信幸
連 090-8723-4741



宮沢賢治読書会

宮沢賢治の作品を読み、内容理解を深めています。この会に興味を持たれた方なら、他の市町村の方でも参加自由です。

日 毎月第1木曜 10時～12時
場 豊科交流学習センター「きぼう」
費 コピー代
対 どなたでも
数 11人
問 吉田 昭江
連 090-3558-4708



東洋古典読書会

日本の古典を中心に、全員が互いに担当者となり、読み合わせを行っています。ひとりでは読み切れないテキストも、より深く学びながら最後まで読み切ることができます。

日 毎月第2火曜 10時～12時
場 豊科図書館
費 コピー代
対 どなたでも
数 7人
問 山崎 國三
連 0263-82-0165(留守電)、
中央図書館を通じて

児童文学を読む会

児童(少年少女)が物語の中心となっている文学をテキストとして、テキストに沿って音読し、考えて感想などを話し合っています。

日 毎月第3水曜 10時～12時
場 豊科交流学習センター「きぼう」
費 なし
対 どなたでも
数 12人
問 大江 みち子
連 080-1108-4384
0263-73-3624

講師・指導者

スポーツや芸術、学術など、各分野に精通している人財として「生涯学習リーダーバンク」に登録されている方々をご紹介します。ぜひ、講師や指導者としてご活用ください。

下川 完平

しもかわ かんぺい

指導内容

心理学

人間関係の改善法、コミュニケーションスキルの向上、職場のメンタルヘルス、ハラスメント対策等

活動場所

安曇野市近郊

関連資格等

公認心理師
心理カウンセラー（あづみ野カウンセリングルーム主宰）

指導条件

有償。内容や依頼先によっては無償も可。要相談

哲学・倫理・思想

依田 麻衣子

よだ まいこ

指導内容

終活

家族信託、エンディングノート、後見制度、遺言、相続、親なき後問題など

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

行政書士、家族信託専門士、2級FP技能士

指導条件

応相談。5人以上のグループでの申し込みを希望。

政治・社会・経済

高橋 光男

たかはし みつお

指導内容

松本城の歴史解説

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

松本城のボランティアガイド約5年

指導条件

無償

地理・歴史・民俗

鈴木 有斗

すずき ゆうと

指導内容

本の紹介ゲーム
ビブリオバトル

活動場所

図書館・公民館の会議室

関連資格等

長野県内の図書館、大学・高等学校での体験会実績あり

指導条件

無償

文芸・語学

水野 永一

みずの えいいち

指導内容

島崎藤村文学、土蔵文化、人権啓発

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

島崎藤村学会理事

指導条件

無償

安曇野高橋節郎
記念美術館

あづみのたかはしせつろう
きねんびじゅつかん

指導内容

かんたん沈金体験

活動場所

安曇野市全域（公民館、会議室など）

関連資格等

安曇野高橋節郎記念美術館で基本的な沈金技法を習得しています

指導条件

2,500円/回、所要時間2時間、1か月以上前に要申込

美術・工芸

中村 知香

なかむら ちか

指導内容

お習字教室（筆・毛筆・硬筆・ペン字）

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

日本習字教授師範代免許五段位
言語聴覚士（国家資格）

指導条件

有償 1,000円/回～（要相談）
幼児から成人まで指導可・体験可

田中 久美

たなか くみ

指導内容

リトミック教育

活動場所

大町～松本エリア

関連資格等

リトミック研究センター会員、指導資格認定証ディプロマB、幼稚園・保育園のための指導資格認定証1級、1歳児指導法研修受講証取得、幼稚園教諭第1種免許、カワイ音楽教育研究会会員

指導条件

有償

松岡 寛

まつおか ゆたか

指導内容

謡曲(観世流)

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

許状:九番習 神歌(重習) 砧(重習)

指導条件

無償(テキスト代要相談)。年齢、性別は問いません

耳塚 知美

みみづか ともみ

指導内容

ハンドベル

イングリッシュハンドベル、ミュージックハンドベル

活動場所

安曇野市全域とその周辺

関連資格等

全日本イングリッシュハンドベル愛好会認定講師
全日本ミュージックベル連盟講師資格取得

指導条件

有償(要相談)

安藤 登志子

あんどう としこ

指導内容

小中学校の授業の邦楽、13弦・17弦の琴、地唄(琴・三弦)

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

箏曲(宮城流)大師範
地唄三味線大師範

指導条件

有償。会場費他(1,000円程度)

西川 喜優

にしかわ きゆう

指導内容

日本舞踊、民謡舞踊、新舞踊

活動場所

豊科全域

関連資格等

正派西川流師範名取免許

指導条件

有償(要相談)

寺島 裕美

てらしま ひろみ

指導内容

フラワーアレンジメント
プリザーブドフラワーアレンジメント

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

NFD2級・装飾技能士

指導条件

無償。材料費は別途必要

山本 富美子(宗富)

やまもと ふみこ

指導内容

裏千家茶道

活動場所

主に豊科地域。自宅稽古場を希望

関連資格等

国営公園・文化祭等での呈茶・抹茶体験イベント参加

指導条件

有償(1,500円/回)、お抹茶・お菓子諸経費(500円/回)

大日向 峻

おびなた たかし

指導内容

麻雀

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

指導条件

無償。午後の活動を希望

黒木 幸子

くろき さちこ

指導内容

フラワーアレンジメント

活動場所

安曇野市・木曽地方全域。公民館の会議室等を希望

関連資格等

池坊生花教授
ローヤルフローラスクールインストラクター

指導条件

有償(5,000円/回～)

竹村 聡美

たけむら さとみ

指導内容

裏千家茶道

活動場所

三郷地域。自宅稽古場を希望

関連資格等

茶道裏千家準教授資格
茶名:宗聡

指導条件

有償(2,500円/回～、お抹茶・お菓子諸経費込み)

小池 昭和

こいけ あきかず

指導内容

けん玉・けん玉ゲーム

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

活動歴45年

指導条件

無償

川上 文江

かわかみ ふみえ

指導内容

華道

活動場所

安曇野市全域、講師自宅

関連資格等

華道家元池坊 華道教授

指導条件

応相談

高橋 久見子

たかはし くみこ

指導内容

華道

活動場所

市内公民館

関連資格等

池坊

指導条件

応相談

山口 千加子

やまぐち ちかこ

指導内容

ハンドメイド・クラフト

活動場所

安曇野市内と近隣の学習センター・公民館・
ギャラリーカフェ・室内でのフェスティバル

関連資格等

ファブリックフラワー講師、マミフラワーデザイン卒
フラワーアーティスト、マンダラぬり絵カラーセラピスト

指導条件

有償。3～5名以上のグループ希望。1回2時間。3日前
連絡

能戸 由佳

のと ゆか

指導内容

自分史ワークショップ

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

フリー編集者

指導条件

有償。謝金・日時応相談

神山 松枝(宗翠)

かみやま まつえ

指導内容

茶道全般

活動場所

堀金地域。自宅稽古場を希望

関連資格等

表千家講師

指導条件

有償 2,000円/回(茶菓子等経費含む)

太田 貴美子

おおた きみこ

指導内容

そば打ち体験・おやきづくり体験

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

調理師
そば打ち2段

指導条件

有償(要相談)

高田 真由美

たかだ まゆみ

指導内容

パソコン・スマホ講座

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

日商マスター(日本商工会議所)
Microsoft Certified Trainer

指導条件

有償(要相談)

村中 哲

むらなか さとし

指導内容

パソコン・インターネット

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

MOT(Microsoft Official Trainer)他

指導条件

無償。パソコン講習のテキスト料金等は要相談

飯森 美代子

いいもり みよこ

指導内容

介護セミナー

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

社会福祉士、行政書士、2級FP技能士

指導条件

有償(5,000円/回)。時間・人数により要相談

小嶋 恵美子

こじま えみこ

指導内容

練功十八法、仙遊功、大極柔力球

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

JSCAインストラクター、練功十八法指導員、気功健康クラブJAPAN指導員

指導条件

無償

折井 幸司

おりい こうじ

指導内容

パーキンソン病予防に特化した運動療法

活動場所

安曇野市内全域

関連資格等

理学療法士
LSVTBIG認定療法士

指導条件

有償(1,000円/回)。会場費は別途

佐藤 貴子

さとう たかこ

指導内容

健康体操・エアロビクス
・ヨガ・リンパケア

活動場所

安曇野市

関連資格等

・健康運動実践指導者
・ヨガインストラクター
・リンパケアセラピスト

指導条件

有償

牛越 浩司

うしこし こうじ

指導内容

フレイル予防

活動場所

長野県内

関連資格等

理学療法士 骨粗鬆症マネージャー 3Mテーピングマイスター

指導条件

有償(応相談)

丸山 亜希

まるやま あき

指導内容

ウォーキング

活動場所

安曇野市、松本市

関連資格等

ウォーキングインストラクター
バランスボールインストラクター

指導条件

有償(応相談)、松本市波田スタジオでのレッスンも可能

秋山 美津子

あきやま みつこ

指導内容

コーディネーショントレーニング

活動場所

安曇野市及び近郊

関連資格等

JACOT認定指導員
元養護教諭

指導条件

有償(応相談)

山本 暢

やまもと とおる

指導内容

ヨーガ療法

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
公認心理士
柔道整体師

指導条件

有償(応相談)

医療、福祉、矯正施設において、個別のニーズに合わせたヨーガを指導しています。

舟橋 嘉奈子

ふなばし かなこ

指導内容

ヨガ

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

日本フィットネスヨガインストラクター、東山ヨガ道場ヨガ講師認定、Babyyoga Associates 骨盤調整ヨガインストラクター認定講師

指導条件

有償(5,000円/回～)。応相談

中出 房子

なかで ふさこ

指導内容

健康体操、ウォーキング指導、認知症・介護予防体操、ストレッチ、ウエープリングストレッチ

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

健康生きがい作りアドバイザー認定員、健康運動指導員、調理師 その他

指導条件

有償(4,000円/回)

柳原 和男

やなぎはら かずお

指導内容

日本スポーツウエルネス吹矢

活動場所

安曇野市近郊

関連資格等

上級公認指導員(5段)

指導条件

有償(会場利用料金程度、1人300円以内)

小池 博行

こいけ ひろゆき

指導内容

バレーボール、ソフトバレー

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

公認バレーボール指導員(バレーボールコーチ1)

指導条件

無償

鳥羽 幸恵

とば ゆきえ

指導内容

チェアヨガ体操

活動場所

明科地域

関連資格等

チェアヨガインストラクター

指導条件

有償(お茶・お菓子代 300円/回)。午後の活動を希望

松田 久雄

まつだ ひさお

指導内容

ニュースポーツ等

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

地区公民館主催の様々な教室のお手伝い

指導条件

無償

小林 玲奈

こばやし れな

指導内容

操体法・沖ヨガ

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

日本総合ヨガ協会二段
操体法指導員

指導条件

有償(時間・人数により応相談)

久保田 和明

くぼた かずあき

指導内容

日本スポーツウエルネス吹矢協会に
準じた指導

活動場所

安曇野市内、近隣市町村

関連資格等

日本スポーツウエルネス吹矢協会 公認指導員

指導条件

有償(300円/回)

福田 夕エ子

ふくだ たえこ

指導内容

暮らしの楽しみいきいき講座

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

(料亭)おばんざい料理講師
演歌プロ歌手

指導条件

無償、平日

複数分野

教育

哲学・倫理・思想

政治・経済・社会

歴史・地理・民俗

文芸・語学

美術・工芸

音楽・演劇・舞踊

趣味・生活文化

自然科学

産業・技術

健康・安全

スポーツ

福祉・奉仕・地域づくり

複数の分野に精通し、多彩な技能を持った講師をまとめてご紹介します。

教育

哲学・倫理・思想

健康・安全

スポーツ

西澤 克昌

にしざわ かつまさ

指導内容

- ① 幼児教育
- ② 人生論、愛情論
- ③ 健康・体力づくり、スポーツ医学
- ④ 陸上競技

活動場所

- ①・②：どこでも、③：安曇野市近郊、④：安曇野市

関連資格等

NPO法人長野県子どもサポートセンター子育て支援サポーター認定証
安曇野市社会福祉協議会ファミリーサポートセンター協力会員養成講習会修了
元財団法人日本陸上競技連盟公認審判員
元大北陸協中長距離指導者、コーチ
日本傳講道館柔道初段 形受講修了証

指導条件

無償

教育

福祉・奉仕・地域づくり

塚田 ゆき

つかだ ゆき

指導内容

- ① フランス語
- ② SST
(ソーシャルスキルトレーニング・社会生活技能訓練)

活動場所

安曇野市近郊

関連資格等

実用フランス語技能検定試験3級
社会福祉士

指導条件

- ① 有償(テキスト代込み、～1,000円)
② 有償(500円/回)

哲学・倫理・思想

趣味・生活文化

古幡 深志

ふるはた ふかし

指導内容

- ① 精神衛生・心理学
- ② 造園、園芸全般

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

セルフカウンセリング講師養成指導員
メンタルケアアドバイザー
食育インストラクター
生涯学習上級コーディネーター資格
庭園技能学習指導員
ガーデンコーディネーター、野菜栽培士

指導条件

無償。午後の活動を希望。

美術・工芸

趣味・生活文化

隼田 和子

はやた かずこ

指導内容

- ① 書道(隼田 湖舟)
- ② 茶道(掬月庵仙和宗明)

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

日本教育書道連盟教育部師範
白娥会公民館書道部々長
豊科郷土博物館友の会書道部副部長
書道研究白娥会 師範
長野県書道協会出品委嘱作家・安曇地区役員
公益財団法人三徳庵 大日本茶道学会教授

指導条件

応相談

美術・工芸

スポーツ

鈴木 涼子

すずき りょうこ

指導内容

- ① トールペイント
(アクリル絵の具を使用し、ワンストロークで花を描く)
- ② フラダンス

活動場所

安曇野市内公民館等と自宅アトリエ・スタジオ。②は鏡が必要

関連資格等

オランダダンスフォークアート会トールペイント認定講師
フリーフラインストラクター、フラダンサー、プラスタジオ「ブア ラウレレ」代表

指導条件

有償(応相談)

生涯学習リーダーバンクの講師についての詳細は市HPを！

本誌では、誌面の都合上、生涯学習リーダーバンクの講師について概要しか紹介することができませんが、市HPでは詳しい情報を紹介しています。



表の下にあるPDFファイルを開くと、各講師の資格や実績など、さらに詳しい情報を見ることができます。



趣味・生活文化

スポーツ

逢澤 玲子

あいざわ れいこ

指導内容

- ① ハーバリウム
- ② エアロビクス ニュースポーツ
レクリエーション

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

日本ハーバリウム協会ハーバリウムデザイナー
日本スポーツ協会エアロビクスコーチ
日本レクリエーション協会レクリエーションインストラクター
日本ポールウォーキング協会ベーシックコーチ
安曇野市スポーツ推進委員
介護士

指導条件

有償。①は材料費。所要時間1～2時間

趣味・生活文化

自然科学

産業・技術

門崎 克典

かどさき かつのり

指導内容

- ① 新聞紙エコバッグづくり
- ② 科学実験教室
- ③ 初級者向けパソコン教室

活動場所

市内公民館・学校等の公共施設

関連資格等

高等学校教員免許(理科・情報科・工業科)
甲種危険物取扱者、毒物・劇物取扱者、2級ボイラー技士、第2種電気工事士、甲種火薬類取扱保安責任者、4級アマチュア無線技士、無人航空機操縦技能証明証、無人航空機安全管理者証明証
長崎県で情報科の授業で指導

指導条件

応相談(材料費、消耗品は実費)

趣味・生活文化

福祉・奉仕・地域づくり

田中 京子

たなか きょうこ

指導内容

- ① 身近な素材を生かした
工作教室
- ② 子育てサロンの開催、
高齢者アクティビティ

活動場所

安曇野市内全域(①は自宅可)

関連資格等

保育士
おもちゃコンサルタント
木育インストラクター

指導条件

応相談(①は材料費300円)、
平日は午前希望、休日は終日可

健康・安全

スポーツ

二見 里香

ふたみ りか

指導内容

- ① 親と子の心と身体の健康
- ② スポーツ全般・運動遊び

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

保健体育教諭(中学、高校1級)、SAJスキー指導員、SAJスキーC級検定員、学校図書館司書、スポーツリーダー、日本スポーツ少年団認定員、日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員、コーディネーショントレーニング普及員、レクリエーションインストラクター、日本カウンセリング学会カウンセリング心理士、ガイダンスカウンセラー、中級教育カウンセラー、日本心理学会認定心理士

指導条件

有償

健康・安全

スポーツ

上野 剛汰

うえの こうた

指導内容

- ① ロコモ・フレイル予防教室、お家でできる筋トレ・ストレッチ教室、日常で起きやすい肩こり・腰痛予防教室、正しい姿勢・歩行教室、靴のお悩み教室
- ② 障害予防教室、正しい身体の作り方

活動場所

安曇野市全域

関連資格等

理学療法士(運動器認定理学療法士)
リウマチ財団登録理学療法士
DYMOCOインソール製作技術資格者ライセンス
終了

指導条件

有償5,000～10,000円/回

サークル・団体の掲載方法は？

本誌へ掲載を希望するサークル・団体を募集中！活動のPRやメンバー募集にご活用ください。

方法1

ながの電子申請サービス
インターネットを利用して、自宅のパソコンやスマートフォンから、24時間、いつでも申込みいただけます。メールアドレスの入力が必要です。



方法2

掲載申込書を提出

「掲載申込書」を各地域の公民館か市役所に提出してください。申込書は公民館に設置されているほか、市HPからダウンロードすることができます。

掲載申込書の主な設置場所

- 各地域公民館
- 安曇野市HP→



次号予定

令和7年4月中旬 発行予定

申込期限

令和7年2月7日(金) 必着

注意事項

下記の場合には、掲載をお断りすることがあります。

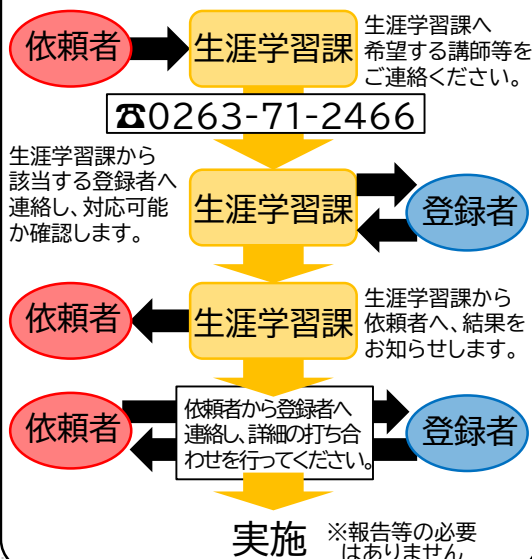
- ・営利目的の活動の場合
- ・特定の政治団体・宗教団体の活動の場合
- ・主な活動場所が市内施設ではない場合
- ・自主的に運営しているサークル・団体ではない場合
(例：講師に依存した教室的な運営など)
- ・その他、掲載情報として不適当であると教育長が認めたもの

生涯
学習

リーダーバンクって、なに？

安曇野市では、各分野における知識や技能を持つ方に対し、地域貢献など活躍する機会を提供するため、「生涯学習リーダーバンク制度」を運用しています。

活用したいとき



登録したいとき

- ① 登録申請書入手**
市HP(右のQRコード)からダウンロードしてください。生涯学習課の窓口でも配布しています。
- ② 登録申請書の提出**
郵送か持参で、登録申請書を生涯学習課へ提出してください。
 - 郵送 〒399-8281(住所記載不要) 安曇野市教育委員会 生涯学習課 宛
 - 持参 安曇野市役所3階7番窓口
- ③ 登録・更新**
認められた場合は、台帳に記載され、証明書が交付されます。また、市HPや生涯学習情報誌「Link」に掲載されます(※)。更新は2年に1回で、対象者には案内通知を送付します。※住所、生年月日、連絡先は非公開。

施設 情報

各地域で「学び」の拠点となっている公民館や交流学習センター、図書館。市民に利用していただくための貸館業務以外にも、地域づくりのためのさまざまな取り組みを行っています。市民の皆さんが「集う」ための施設です。ぜひ、気軽に立ち寄ってみてください。

■ 穂高地域	44
■ 豊科地域	48
■ 三郷地域	52

■ 明科地域	56
■ 堀金地域	60

穂高公民館



住 安曇野市穂高5047番地
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-82-5970
☎ 0263-82-3990
✉ hotakakouminkan@city.azumino.nagano.jp

一緒に探そう！
穂高の魅力！

穂高公民館は穂高総合体育館と併設されている点が大きな特徴で、「穂高会館」として旧穂高町の頃から地元の人々に親しまれています。絵画や音楽、スポーツに、さまざまなサークルや個人が利用し、生涯学習の場として活躍しています。

公民館講座では、屋外で行う講座を多く実施し、浅川山や栗尾山満願寺、中房温泉等現地に足を運び実際に目で見て学ぶことを大切にしています。時には上高地や乗鞍方面等安曇野市を飛び出す講座も行っています。



穂高公民館長
早川さん

貸館情報



第1会議室

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



第2会議室

料 410円(1時間)
人 70名程度
用 会議など



第3会議室

料 410円(1時間)
人 50名程度
用 会議など



児童室

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



講義室

料 410円(1時間)
人 40名程度(40畳)
用 講座・サークル活動など

令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
教養		穂高の宝③ 「天蚕と有明紬」					
文化・芸術		三味線と太鼓の 小さな演奏会			早春 アンサンブル コンサート		
暮らし			クリスマス 料理教室 京のおばんざい 料理教室	世界を巡る料理教室②		フランスの ランチタイム③ やしょうま 作り教室	
健康			シニア向け太鼓教室(全8回)				
趣味・工芸	季節の 水彩画教室 ④	草木染教室 ③		季節の 水彩画教室⑤	わらかご作り教室(全6回)		墨絵教室 (全11回)
園芸			季節の 寄せ植え教室 ③		季節の 寄せ植え教室 ④		
情報	少し応用編	初心者向け スマホ教室 年賀状作成教室	パソコン初心者 シニア向け				
子ども向け	趣味 工芸 自然 環境		小学校高学年対象	新春 書き初め教室 初心者向け スキー教室			

主な取り組み

その 1

穂高を学ぶ講座



穂高地域の産業、歴史、人物の3つのジャンルを取り上げる「穂高の宝講座」と「地域の里山トレッキング」を通して、穂高の魅力を皆さんと学んでいます。

その 2

地区公民館対抗 球技大会



初夏のソフトボール、9人制バレーボール、秋のソフトバレーボールの競技を通して、地区公民館単位のつながりづくりのお手伝いをしています。



調理実習室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 調理実習など



視聴覚室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 音楽など
※アップライトピアノあり



講堂

料 1,700円(1時間)
人 500名程度
用 講演会、発表会など
※ピアノあり



穂高交流 学習センター「みらい」・中央図書館



穂高交流学習センター「みらい」

開放感あふれる
学びのフィールド



センター長兼図書館長
宮澤 さん

住 安曇野市穂高6765番地2
時 9時～21時30分
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、
 年未年始
電 0263-81-3111
☎ 0263-82-0966
✉ mirai@city.azumino.nagano.jp

「みらい」は、交流学習センターと図書館の複合施設です。`交流の場、`学習の場、として市民活動を支援し、学びと探求を市内外に発信する地域学習の拠点となっています。

北アルプスを代表する常念岳や燕岳などの山々が西に聳え、館内カフェや図書館からは交流広場が望め、施設を取り巻く景観はとても素晴らしいです。

200席の交流ホールに20万冊を超える蔵書を備えたミー・ライブラリー「みらい」を存分にご活用ください。

貸館情報



多目的交流ホール

料 P63参照
人 200名(可動席160席)
用 演奏会や上映会など
 ※グランドピアノあり



展示ギャラリー

料 4,810円～(1日)
面 150㎡(11×14)
用 美術作品の展示



学習室

料 P63参照
人 16名
用 会議や打合せなど



交流広場

料 5,230円～(1日)
面 3,964㎡
用 ワークショップ、講座など



令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル		10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
文化・芸術		映画上映会(毎月第2金曜) ※3月はなし						
読書		秋の読書週間			本のお年玉		大人のための 絵本講座	
			読み聞かせ グループ発表会					
子ども向け	文化・芸術						春休みこども 映画上映会	
	読書			クリスマス おはなし会		おはなし図書館 特別版		春の おはなし会
		おはなしのとびら(毎週水曜)						
		おはなしとしょかん(毎月第3土曜)						

中央図書館



住 安曇野市穂高6765番地2(「みらい」内)
時 9時～20時(土・日・祝日は～18時)
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、
 毎月最終金曜、年末年始、特別整理期間
電 0263-84-0111
フ 0263-84-0116
✉ azumino-library@city.azumino.nagano.jp

穂高地域の美術館・博物館



令和6年12月2日(月)～令和7年3月31日(月)は、
大規模改修工事のため休館

安曇野高橋節郎記念美術館

漆の芸術家・高橋節郎による、安曇野の
星空や山、古墳を題材にした幻想
的な作品を紹介している。

住 安曇野市穂高北穂高408番地1
時 9時～17時
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、
 年末年始
料 一般410円、高校・大学生310円
電 0263-81-3030



安曇野市穂高郷土資料館

市内の昔の暮らしがわかる資料館。か
つての生活や仕事の道具、土器など
を展示している。

住 安曇野市穂高有明7327番地72
時 8時30分～17時(入館は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、
 冬期(12月28日～2月末日)
料 一般100円
電 0263-83-8844



安曇野市穂高陶芸会館

中信地方で江戸時代から使用された
信斎焼など、貴重な民芸陶器を展示
している。

住 安曇野市穂高8414番地17
時 9時～17時
休 月曜(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、
 冬期(12月28日～2月末日)
料 一般200円(体験料は別途)
電 0263-82-6750

豊科公民館



住 安曇野市豊科4289番地1
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-72-2158
☎ 0263-73-6401
✉ toyoshinakouminkan@city.azumino.nagano.jp

市内最大級のホール
がある公民館



豊科公民館長
臼井 さん

安曇野市内最大級の収容人数(681人)を誇るホールを有する公民館です。ホールでは講演会・コンサート・映画会・演劇の公演等、年間を通してさまざまな催しが行われています。

また、70人規模の会議などが行える大会議室をはじめ、大小合わせて6つの部屋があり、地域のサークル活動や会議などに利用されているほか、教育相談室や教育支援センター「けやき」が併設されています。

貸館情報



小会議室

料 120円(1時間)
人 10名程度
用 サークル活動・会議など



中会議室

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 サークル活動・会議など



大会議室

料 410円(1時間)
人 70名程度
用 セミナー・講演会など



研修室

料 120円(1時間)
人 10名程度
用 サークル活動・会議など



講座室

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 サークル活動・会議など

※アップライトピアノ・プロジェクターあり

令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
教養		ふるさと探訪 講座	出会い・ふれあ い・生きがい セミナー 『豊科の宝』 講座				
健康				明治安田生命保険相互会社 連携講座 ①・②			
情報			ICT講座				

主な取り組み

その 1

ピアノ リレーコンサート



響きの良い広いホールで、コンサート用ピアノを演奏する市民参加型のコンサート。大きなホールでプロの演奏家の気分に浸って演奏できる滅多にない機会です。

その 2

安曇野市 コーラスグループ 交流発表会



令和6年度より、安曇野市内で活動しているコーラスグループが一堂に会し練習の成果を発表し合う演奏会とし、多くのコーラスグループの発表交流の場として行います。



和室

料 260円(1時間)
人 30名程度(30畳)
用 サークル活動・会議など



ホール

料 P65参照
人 681名(固定席:502席
可動席:179席)
用 講演会、発表会など
※グランドピアノあり



豊科交流学習センター「きぼう」



発表会・集会・会議等利用に
お気軽にご相談を。

最大200名程度収容の多目的交流ホールのほか、学習室(少人数～40名程度)を6部屋備えており、皆さまのご利用をお待ちしています。また、映画監督で名誉市民の熊井啓の活躍を紹介する「熊井啓記念館」を併設していますので、ぜひご覧ください。



職員 馬庭さん、館長 清澤さん

住 安曇野市豊科5609番地3
時 9時～21時30分
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始
電 0263-71-4033
☎ 0263-73-1802
✉ info@azumino-kibou.com

貸館情報



多目的交流ホール

料 P64参照
人 200名
用 演奏会・発表会
 ※グランドピアノあり



学習室1

料 P64参照
人 40名
用 サークル活動・講座



学習室2・3

料 P64参照
人 20名
用 サークル活動・講座
 ※連結して使用可能



学習室4・5

料 P64参照
人 10名
用 サークル活動・講座
 ※連結して使用可能



学習室6

料 P64参照
人 10名(12畳)
用 着付・サークル活動
 ※ホールの楽屋等として利用可能

豊科図書館

地域に根ざした
学びの場



図書館長
佐藤 さん

安曇野市内の図書館と連携し、利用者の皆さまが必要とする情報を効率的に入手できるようお手伝いをしています。地域密着の観点から、安曇野市の歴史や文化を知るための郷土関連資料、豊科近代美術館と隣接することから美術関連資料を充実させています。



住 安曇野市豊科5609番地3(「きぼう」内)
時 10時～18時
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、
毎月最終金曜、年末年始、特別整理期間
電 0263-71-4022
品 0263-73-1801
✉ toyoshina-library@city.azumino.nagano.jp

令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル		10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
教養				豊科図書館 チャレンジ講座②	金融リテラシー 講座			
文化・芸術		秋の 映画上映会						
読書		秋の読書週間			本のお年玉			
子ども向け	読書			クリスマス おはなし会				
		おはなしたんぽぽ(毎月第3金曜)						

豊科地域の美術館・博物館



安曇野市豊科郷土博物館

郷土安曇野に息づく自然・歴史・民俗について紹介する総合博物館。

住 安曇野市豊科4289番地8
時 9時～17時
 (入館は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、
祝日の翌日、年末年始
料 高校生以上100円
電 0263-72-5672



令和6年6月3日(月)～令和7年8月29日(金)は、
大規模改修工事のため休館

安曇野市豊科近代美術館

ヨーロッパの中世修道院をイメージした重厚感ある建築で、彫刻や絵画などを常設展示している。

住 安曇野市豊科5609番地3
時 9時～17時
 (入館は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、
祝日の翌日、年末年始
料 一般520円、高校・大学生310円
電 0263-73-5638



田淵行男記念館

山岳写真家で昆虫の生態研究家・田淵行男が撮影した写真や蝶の細密画を中心に展示している。

住 安曇野市豊科南穂高5078番地2
時 9時～17時
休 月曜(祝日の場合は翌日)、
祝日の翌日、年末年始
料 一般310円
電 0263-72-9964



飯沼飛行士記念館

東京-ロンドン間を世界一の速さで飛行し世界新記録を樹立した、飯沼正明飛行士を紹介している。

住 安曇野市豊科南穂高3888番地
時 9時～17時
休 月曜日(祝日の場合は翌日)、
祝日の翌日、
冬期(12月15日～2月末日)
料 一般410円
電 0263-72-9045

三郷公民館

令和6年6月～令和7年3月は、施設工事のため利用不可



住 安曇野市三郷明盛4810番地1
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-77-2109
☎ 0263-77-6060
✉ misatokouminkan@city.azumino.nagano.jp

三郷地域が好きになる
公民館を!



三郷公民館
職員の皆さん

現在、全館が長寿命化工事で貸館を中止しています。工事期間は、7年3月までの予定です。なお、公民館は三郷支所と同じフロアで、通常の業務は行っています。また、フロアは、従来の半分は使用できますので、談話やお休みに必要に応じて使用できます。諸展示もされています。お越しく下さい。

大変ご不便をお掛けします。リニューアルされた施設での活動を楽しみに、もうしばらくお待ちください。

貸館情報



会議室101

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



会議室102

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



会議室201

料 410円(1時間)
人 40名程度
用 会議など



和室

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議・踊りなど



講義室

料 410円(1時間)
人 80名程度
用 会議・公演など

令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
教養		三郷の宝教室 ② 縄文時代	郷土講演会		三郷の宝教室 ③ 播隆上人	三郷の宝教室 ④ 松岡弘	
健康					若返り体操(全4回)		脳の健康教室
趣味・工芸	けん玉チャレンジ ⑤～⑦						
自然・環境		自然教室② <紅葉巡り>					
情報				超初心者 スマホ講座 ②			

主な取り組み

その 1

「三郷の宝」教室



令和5年2月に刊行された冊子『三郷の宝』を活用して、三郷地域ゆかりの自然、文化、人物などについて学びを深める教室を開催します。

その 2

ふるさとづくり 支援事業



道祖神、道標、庚申塔、仏像、巨木、各地区の文化財、各地区ウォーキングコース図など、三郷地域を理解できる各種マップや冊子を整え、計画的にホールに展示したり、紹介したりしています。



スタジオ1

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 ダンス・演奏など
※アップライトピアノあり



スタジオ2

料 410円(1時間)
人 30名程度
用 ダンス・演奏など
※アップライトピアノあり



調理実習室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 調理実習など



創作室

料 330円(1時間)
人 30名程度
用 工作・製作など



講堂

料 1,270円(1時間)
人 260名程度
用 公演・会議など
※グランドピアノあり

三郷交流 学習センター「ゆりのき」・三郷図書館



三郷交流学習センター「ゆりのき」

みさとの知識と
学びの
出合いの場。



センター長兼図書館長
富田 さん

住	安曇野市三郷明盛4810番地1
時	9時～21時30分
休	月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、 年末年始
電	0263-88-3057
品	0263-76-3077

「ゆりのき」は生涯学習の拠点となる複合施設です。5万3千冊の資料を収蔵できる三郷図書館、絵画や写真を展示できる展示ギャラリー、会議や講座開催に利用できる学習室、26席の自習室等が併設されています。

図書館は、若年層が多い三郷地域の特性を活かした資料収集に力を入れています。近接している小・中学校や公民館と連携したテーマ展示や企画、地域色豊かな図書館講座、月2回のおはなし会等の行事を開催しています。

貸館情報



展示ギャラリー

料	3,240円～(1日)
面	103㎡
用	美術作品の展示



学習室1

料	P65参照
人	20名
用	会議や打合せなど



学習室2

料	P65参照
人	20名
用	会議や打合せなど



令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル		10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
教養			第3回 図書館講座					
読書		秋の読書週間			本のお年玉			
子ども向け				クリスマス おはなし会				
	読書	おはなし会(毎月第2土曜、第4木曜)						

三郷図書館



住 安曇野市三郷明盛4810番地1(「ゆりのき」内)
時 10時～18時
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、
毎月最終金曜、年末年始、特別整理期間
電 0263-76-3078
フ 0263-76-3077
✉ misato-library@city.azumino.nagano.jp

三郷地域の美術館・博物館



じょうきょうぎんきねんかん
貞享義民記念館

今も松本平で広く慕われている多田加助。その加助が中心となって起こった「貞享騒動」を館独自の立体映像シアターと資料で紹介。

住 安曇野市三郷明盛3209番地
時 9時～17時(入館は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
料 一般310円
電 0263-77-7550

じょうきょうそうどう

貞享騒動って、なに？

貞享3(1686)年に、松本平で起こった大規模な百姓一揆「貞享騒動」。この年松本藩の百姓たちは、近隣の藩よりも重い年貢(収穫量の6割)と飢饉に苦しむなか、さらに重い7割の年貢が命じられました。百姓らを救おうと中萱村(現三郷)の多田加助を中心とした安曇と筑摩郡の11名の庄屋層たちが、隣の藩と同じ5割への減税などを求めて郡奉行へ訴え出ました。そして数千から1万人もの百姓たちが加勢に松本城下に押し寄せました。増税はくい止めましたが減税はかないませんでした。その後、加助ら11名と跡継ぎの男こども17名が処刑されました。

明科公民館



学び、憩いの場として
利用できる
地域密着型公民館



明科公民館長
安井 さん

住 安曇野市明科中川手6824番地1
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-62-4605
☎ 0263-62-5894
✉ akashinakouminkan@city.azumino.nagano.jp

平成25(2013)年9月に支所と公民館の複合施設として建設されました。公民館の面積は約2,000㎡とコンパクトですが、会議やサークル活動、調理実習などそれぞれの用途に応じた大小8つの貸室があります。

明科地域は高齢化率が約40%と市内で最も高いエリアであるため、高齢者の健康づくり、生きがいづくりなど、とくに高齢者に手厚い講座、行事を行っています。また、行政との協働組織「いいまちつくろうかい!!」との協働で、マルシェ、コンサート、まちづくり講座を開催しています。

貸館情報



講義室1・2(※)

料 410円(1時間)
人 90名程度
用 会議・研修会、舞踊・楽器演奏・ダンスなど



会議室2

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議・研修会など



和室1・2(※)

料 330円(1時間)
人 70名程度
用 会議・研修、軽体操など



和室3

料 120円(1時間)
人 15名程度
用 会議など



調理実習室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 調理実習

令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル		10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
教養						いいまちつくり うかい2月例会		
文化・芸術			秋の 歌声ひろば	ワインと 音楽のゆうべ	新春コンサート 箏と尺八の しらべ	冬の 歌声ひろば		
暮らし		干し柿 づくり講座	晩秋コンサート					
健康			健康麻雀教室 ③		健康麻雀教室 ④			
趣味・工芸			安曇野市 囲碁・将棋大会	第13回			春休み将棋教室 ①・②	
園芸				お正月の お花を飾ろう				
情報				スマホ相談室 基礎編 ③		スマホ相談室 基礎編 ④		
子ども 向け	趣味・工芸						春休み青少年 ふれあい講座	
	自然・環境					スキー教室		

主な取り組み

その 1

地域住民参加型 イベント



文化祭、球技大会、運動会など地域住民参加型のイベントを開催し、地域コミュニティの醸成を図っています。「あかしなうまいもんいち」では、地域食材の販売やフリーマーケット、各種団体の交流会を行っています。

その 2

動画配信



スマホの普及活動、料理や特色ある地域の取り組みなどの動画を作成し配信しています。これまで、「漢の料理教室」や「信州安曇野 明科ワイン」などの動画を配信しています。



創作室

料 410円(1時間)
人 20名程度
用 会議、制作作業など



講堂

料 1,270円(1時間)
人 300名程度
用 会議・講演会・発表会など
※グランドピアノあり



※講義室1・2、和室1・2は、個別に使用可能。
個別使用の際の利用料・収容人数は、
・講義室1 : 330円、40名程度
・講義室2 : 330円、40名程度
・和室1 : 260円、30名程度
・和室2 : 260円、20名程度

明科
子どもと大人の
交流学习施設

「ひまわり」・明科図書館

令和6年度は設備工事のため、利用の際は要問合せ



明科子どもと大人の交流学习施設「ひまわり」

住 安曇野市明科中川手6814番地1
時 10時～21時(日曜、祝日は18時まで)
休 月曜、年末年始
電 0263-62-2001
☎ 0263-62-1124

地域に密着した
明るい交流の場。



学習館長兼図書館長
徳原 さん

子どもと大人の交流学习施設「ひまわり」は、学習館、図書館、児童館の3館併設の複合施設です。子どもたちも大人の方も一緒に触れあえる地域の交流の場となっており、ガラス張りの回廊がある特徴的な建物が「ひまわり」です。ハーモニーホールはグランドピアノ常設の、最大70名収容の移動観覧席を設備したホールで、使いやすさも好評です。図書館の蔵書も充実してきていますので、地域の交流と学習の拠点としてご活用ください。

貸館情報



ハーモニーホール

料 1,040円～(2時間)
人 70名(可動席50席)
用 演奏会や上映会など
 ※グランドピアノあり



講義室

料 520円～(2時間)
面 20名
用 会議や打合せなど



実習室

料 520円～(2時間)
人 20名
用 調理実習など



和室

料 520円～(2時間)
人 20名
用 サークル活動など



令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
読書	秋の読書週間		明科図書館 休館				
子ども向け					おはなしひまわり スペシャル おはなし会		
		おはなしひまわり		(毎月第4土曜) ※12・1月は休館のため中止			
	趣味・ 工芸			ひまわり講座 ②			

明科図書館



住 安曇野市明科中川手6814番地1(「ひまわり」内)
時 10時～18時
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、
 毎月最終金曜、年末年始、特別整理期間
電 0263-62-1122
☎ 0263-62-1124
✉ akashina-library@city.azumino.nagano.jp

令和6年12月～令和7年1月は休館

公民館の種類

「施設情報」で紹介した以外にも、市内には「公民館」とよばれる建物が数多くあります。どんな違いが、あるのでしょうか？

中央公民館

分館を統轄するとともに、全市的な公民館事業を行います。生涯学習課社会教育係の職員が公民館職員を兼ねています。

分館

合併前の町村(豊科・穂高・三郷・堀金・明科)の各地域にひとつずつあり、「施設情報」で紹介した公民館です。それぞれの対象地域において公民館事業を行い、各地域の生涯学習係が公民館職員を兼ねています。

地区公民館

各区などが独自に設置した公民館で、自治公民館ともよばれます。市の中央公民館・分館とは独立したものですが、市の公民館ではその支援や協力にあたっています。

図書館の最新情報はこちらから！

図書館トップページ

<https://www.city.azumino.nagano.jp/site/tosho/>
 お知らせ・イベントはこちらから！



蔵書検索ページ

<https://lib.city.azumino.nagano.jp/WebOpac/webopac/index.do>



図書館公式SNS

https://twitter.com/Azumino_city
 図書館情報も発信中！



堀金公民館



住 安曇野市堀金烏川2750番地1
時 9時～21時30分
休 毎月第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-72-5796
☎ 0263-72-4900
✉ horiganekouminkan@city.azumino.nagano.jp

開かれた
風通しのいい公民館を
目指しています。



堀金複合施設(堀金支所)1階に事務室、3階に会議室・スタジオ、及び別棟に講堂と調理実習棟があります。講演会や会議サークル活動での利用がありますが、特にスタジオや講堂は和太鼓など楽器の練習や、ダンス・健康体操などに多く利用されています。

堀金公民館職員の皆さん

貸館情報



会議室1

料 410円(1時間)
人 100名程度
用 会議、研修会など



会議室2

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議、サークル活動など



会議室3

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議、サークル活動など



会議室4

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 会議、サークル活動など



調理実習棟

料 840円(1時間)
人 調理室30名程度
 飲食室50名程度
用 調理実習など

令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル		10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
教養			新堀金のお宝発見講座 ②		新堀金のお宝発見講座 ③			
暮らし				食卓にもう一品 料理講座 ④		食卓にもう一品 料理講座 ⑤		
健康					健康づくり講座 ①・②		アンラーン (学びほぐし) 講座 エアロビ	
園芸			農業体験講座(後期) ④～⑥					
子ども向け	趣味・ 工作			親子 しめ縄づくり				

主な取り組み

その 1

各種スポーツ大会



「運動会」「駅伝大会」などのスポーツ大会を開催し、地区・地域住民の参加意識を高めるよう考慮しながら、仲間づくり・つながりづくりに取り組んでいます。

その 2

拾ヶ堰クリーン大作戦



コミュニティスクール事業の地域協働活動の一環として、地域から参加者を募り、堀金小学校の児童と一緒に拾ヶ堰の清掃を行っています。



創作室

料 330円(1時間)
人 12名程度
用 創作作業など



スタジオ1

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 ダンス・楽器練習、会議など



スタジオ2

料 840円(1時間)
人 50名程度
用 ダンス、発表会など
(アップライトピアノ有り)



講堂

料 1,270円(1時間)
人 150名程度
用 講演会、研修会、発表会、ダンスなど



※会議室4、調理実習棟、スタジオ1、スタジオ2は土足厳禁

堀金図書館

たくさんの絵本が
そろっています



図書館長
太田 さん

堀金図書館は、支所の2階にある外の眺めが良い図書館です。児童コーナーには授乳室やイクメン室があり、赤ちゃんづれも大歓迎。家族揃ってゆっくりと過ごすことができます。調査研究や学習の為のスペースも用意されています。



住 安曇野市堀金烏川2750番地1(堀金支所2階)
時 10時～18時
休 月曜(祝日を除く)、祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、
毎月最終金曜、年末年始、特別整理期間
電 0263-72-3601
☎ 0263-72-3602
✉ horigane-library@city.azumino.nagano.jp

令和6年度後期スケジュール

講座ジャンル		10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
読書		秋の読書週間			本のお年玉			
			短編集を楽しむ会 ⑥・⑦					
子ども向け	読書	おはなしのへや(毎月第3火曜)						
	趣味・工作					第2回 わくわく講座		
		おりがみのへや(毎月第4水曜)						

堀金地域の美術館・博物館



安曇野市文書館

安曇野市の公文書や、地域の古文書を収集・保管している。資料を閲覧することもできる。

住 安曇野市堀金烏川2753番地1
時 9時～17時
休 土曜、祝日、年末年始
料 無料
電 0263-71-5123



臼井吉見文学館

安曇野の名を世に広めた小説家・臼井吉見の生原稿(『安曇野』『獅子座』)や写真を展示している。

住 安曇野市堀金烏川2701番地
時 9時～17時(入館は16時30分まで)
休 土曜、祝日、年末年始
料 無料
電 0263-71-5123(安曇野市文書館)



臼井吉見って、どんな人？

「安曇野」の名を全国に広めるきっかけとなった小説『安曇野』の著者です。明治38年に堀金田尻に生まれ、筑摩書房(株)の初代編集長も務めました。文学館は、安曇野の原風景ともいえる白壁の土蔵造りの建物です。

■穂高交流学習センター「みらい」

住 安曇野市穂高6765番地2
電 0263-81-3111

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
多目的交流ホール	入場料を徴収しないで利用する場合	3,240円	5,130円	5,650円	13,300円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	3,870円	6,070円	6,700円	15,920円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	4,500円	7,120円	7,850円	18,540円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	5,130円	8,170円	9,000円	21,260円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	5,760円	9,210円	10,160円	23,880円
楽屋1、楽屋2及び楽屋3 (多目的交流ホールを利用する場合に限る。)		1室につき170円	1室につき280円	1室につき310円	1室につき740円
展示ギャラリー	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき4,810円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,760円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,700円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,640円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,590円			
学習室	入場料を徴収しないで利用する場合	410円	520円	470円	1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	470円	620円	520円	1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	570円	730円	620円	2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	620円	830円	730円	2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	730円	940円	830円	2,880円
交流広場	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき5,230円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,280円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,330円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,380円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき9,420円			

■豊科交流学習センター「きぼう」

住 安曇野市豊科5609番地3
電 0263-71-4033

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
多目的交流ホール	入場料を徴収しないで利用する場合	3,240円	5,130円	5,650円	13,300円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	3,870円	6,070円	6,700円	15,920円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	4,500円	7,120円	7,850円	18,540円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	5,130円	8,170円	9,000円	21,260円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	5,760円	9,210円	10,160円	23,880円
多目的交流ホール (展示場として利用する場合)	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき4,810円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,760円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,700円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,640円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,590円			
学習室1	入場料を徴収しないで利用する場合	830円	1,040円	940円	3,240円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	940円	1,250円	1,040円	3,870円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1,150円	1,460円	1,250円	4,500円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1,250円	1,670円	1,460円	5,130円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1,460円	1,880円	1,670円	5,760円
学習室2 学習室3 学習室4 学習室5 学習室6	入場料を徴収しないで利用する場合	1室につき410円	1室につき520円	1室につき470円	1室につき1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき470円	1室につき620円	1室につき520円	1室につき1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき570円	1室につき730円	1室につき620円	1室につき2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき620円	1室につき830円	1室につき730円	1室につき2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1室につき730円	1室につき940円	1室につき830円	1室につき2,880円

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■豊科公民館ホール

住 安曇野市豊科4289番地1
電 0263-72-2158

区分	使用料				
	9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分	1時間当たりの冷暖房
入場料を徴収しないで利用する場合	13,200円	20,950円	23,150円	54,470円	4,920円
入場料を徴収する場合又は営利を目的とする場合	17,160円	27,230円	30,090円	70,810円	

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■三郷交流学習センター「ゆりのき」

住 安曇野市三郷明盛4810番地1
電 0263-88-3057

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
展示ギャラリー	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき3,240円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき4,190円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,130円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,070円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,010円			
学習室1 学習室2	入場料を徴収しないで利用する場合	1室につき410円	1室につき520円	1室につき470円	1室につき1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき470円	1室につき620円	1室につき520円	1室につき1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき570円	1室につき730円	1室につき620円	1室につき2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき620円	1室につき830円	1室につき730円	1室につき2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1室につき730円	1室につき940円	1室につき830円	1室につき2,880円

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」

住 安曇野市明科中川手6814番地1
電 0263-62-2001

区分	2時間当たりの使用料	6時間以上の使用料
ハーモニーホール	1,040円	3,140円
講義室	520円	1,570円
実習室	520円	1,570円
和室	520円	1,570円

施設料金一覧（体育施設）

■穂高地域

問 穂高総合体育館
電 0263-82-5970

施設名	施設情報	区分		使用料(1時間あたり)			
				A	B	C	D
				アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合
穂高総合体育館	住:安曇野市穂高5047番地 時:9時～21時30分 (テニスコートは6時～) 駐:230台+障がい者用8台 (穂高公民館と共用)	アリーナ	半面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			全面	1,600円	3,200円	4,800円	16,000円
			ステージ	200円	400円	600円	2,000円
			ステージ照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			放送施設	500円	1,000円	1,500円	5,000円
		柔剣道室		400円	800円	1,200円	4,000円
		卓球室		1,300円	2,600円	3,900円	13,000円
		フィットネスルーム		700円	1,400円	2,100円	7,000円
		プレイルーム		400円	800円	1,200円	4,000円
		ミーティングルーム		200円	400円	600円	2,000円
		控室		200円	400円	600円	2,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
		牧体育館	住:安曇野市穂高牧1900番地1 時:9時～21時30分 駐:18台	アリーナ	全面	600円	1,200円
放送施設	150円				300円	450円	1,500円
研修室				200円	400円	600円	2,000円
市営西穂高運動場	住:安曇野市穂高柏原2814番地5 時:5時～21時30分 駐:90台	半面		900円	1,800円	2,700円	9,000円
		全面		1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
		放送施設		100円	200円	300円	1,000円
市営有明運動場	住:安曇野市穂高有明6003番地1 時:5時～21時30分 駐:70台(立足マレットゴルフ場と共用)	半面		900円	1,800円	2,700円	9,000円
		全面		1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
市営北穂高運動場	住:安曇野市北穂高2093番地2 時:5時～21時30分 駐:58台+障がい者用1台	全面		900円	1,800円	2,700円	9,000円
市営牧運動場	住:安曇野市穂高牧1928番地 時:5時～21時30分 駐:38台	半面		1,600円	3,200円	4,800円	16,000円
		全面		3,200円	6,400円	9,600円	32,000円

豊科地域①

問 豊科勤労者総合スポーツ施設
 電 0263-73-3011

施設名	施設情報	区分		使用料(1時間あたり)			
				A	B	C	D
				アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合
豊科武道館 ※令和7年5月中旬～令和8年3月の間、改修工事のため利用不可	住:安曇野市豊科5670番地 時:9時～21時30分 駐:100台+障がい者用3台 (きぼう・近美と共用)	柔道場	全面	400円	800円	1,200円	4,000円
豊科弓道場	住:安曇野市豊科4027番地2 時:9時～21時30分 駐:64台+障がい者用3台 (児童館・中央公園と共用)	全面		600円	1,200円	1,800円	6,000円
市営県民 豊科運動広場	住:安曇野市豊科南穂高4985番地 時:5時～21時30分 駐:278台+障がい者用3台 +バス7台	半面		900円	1,800円	2,700円	9,000円
		全面		1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
豊科 屋内ゲートボール場	住:安曇野市豊科278番地1 時:9時～21時30分 駐:約14台	全面		900円	1,800円	2,700円	9,000円
豊科勤労者 総合スポーツ施設	住:安曇野市豊科南穂高2866番地 時:9時～21時30分 (テニスコートは5時～) 駐:60台	体育館	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
梓橋運動広場	住:安曇野市豊科高家梓川左岸 時:5時～日没 駐:20台	全面		800円	1,600円	2,400円	8,000円
高家スポーツ広場	住:安曇野市豊科高家2303番地4 時:5時～日没 駐:88台+障がい者用4台 +バス3台	多目的 グラウンド 東	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
		多目的 グラウンド西		900円	1,800円	2,700円	9,000円
		アーチェリー 練習場		600円	1,200円	1,800円	6,000円
高家公園	住:安曇野市豊科高家800番地1 時:5時～日没 駐:約20台	全面		800円	1,600円	2,400円	8,000円

施設料金一覧（体育施設）

■豊科地域②

問 安曇野市総合体育館「ANCアリーナ」
電 0263-73-1600

施設名	施設情報	区分		使用料(1時間あたり)			
				A	B	C	D
				アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合
安曇野市総合体育館 「ANCアリーナ」	住:安曇野市豊科高家4500番地1 時:8時30分～21時30分 駐:202台+障がい者用9台 +115台(臨時駐車場)	メインアリーナ	1/4面	800円	2,000円	3,000円	10,000円
			半面	1,600円	4,000円	6,000円	20,000円
			全面	3,200円	8,000円	12,000円	40,000円
			1/4面照明	200円	400円	600円	2,000円
			半面照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面照明	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			冷暖房	2,000円	4,000円	6,000円	20,000円
			放送設備	600円	1,200円	1,800円	6,000円
		サブアリーナ	半面	700円	1,400円	2,100円	7,000円
			全面	1,400円	2,800円	4,200円	14,000円
			半面照明	200円	400円	600円	2,000円
			全面照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			冷暖房	1,000円	2,000円	3,000円	10,000円
			放送設備	300円	600円	900円	3,000円
		柔剣道場	半面	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			半面照明	300円	600円	900円	3,000円
			全面照明	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			冷暖房	1,400円	2,800円	4,200円	14,000円
		会議室	半面	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			放送設備	300円	600円	900円	3,000円
		応接室		300円	600円	900円	3,000円
		器具等使用料(映像設備)		300円	600円	900円	3,000円
豊科南部総合公園	住:安曇野市豊科高家4882番地 時:5時～21時30分 駐:80台+障がい者用4台 +バス4台	テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円

■三郷地域

問 三郷文化公園
電 0263-77-7521

施設名	施設情報	区分		使用料(1時間あたり)			
				A	B	C	D
				アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合
三郷文化公園	住:安曇野市三郷明盛4775番地3 時:9時～21時30分 (グラウンドは5時～、テニスコートは5時～日没) 駐:102台+障がい者用4台 +バス7台	体育館アリーナ	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
			観覧席暖房	150円	300円	450円	1,500円
			トレーニング機器	1回 300円			
			放送施設	150円	300円	450円	1,500円
		柔道場		400円	800円	1,200円	4,000円
		剣道場		400円	800円	1,200円	4,000円
		健康相談室		400円	800円	1,200円	4,000円
		会議室		400円	800円	1,200円	4,000円
		グラウンド	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
三郷体育館	住:安曇野市三郷明盛1855番地1 時:9時～21時30分 駐:28台	半面		600円	1,200円	1,800円	6,000円
		全面		1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
三郷競技場	住:安曇野市三郷小倉3483番地1 時:5時～21時30分 駐:24台(こども園・研修センターと共用)	半面		900円	1,800円	2,700円	9,000円
		全面		1,800円	3,600円	5,400円	18,000円

■明科地域

問 明科公民館
電 0263-62-4605

施設名	施設情報	区分		使用料(1時間あたり)			
				A	B	C	D
明科体育館	住:安曇野市明科中川手3167番地1 時:9時～21時30分 駐:83台	体育室	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
		柔道場		400円	800円	1,200円	4,000円
		剣道場		400円	800円	1,200円	4,000円
市営明科農村広場	住:安曇野市明科七貴7980番地 時:5時～日没 駐:30台(墓地公園と共用)	半面		900円	1,800円	2,700円	9,000円
		全面		1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
龍門淵公園	住:安曇野市明科中川手2928番地1 時:5時～21時30分 (テニスコートは～日没) 駐:57台+障がい者用2台	運動広場	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円

施設料金一覧（体育施設）

■堀金地域

問 堀金総合体育館
電 0263-72-6340

施設名	施設情報	区分		使用料(1時間あたり)			
				A	B	C	D
				アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合
市営 堀金総合運動場	住:安曇野市堀金三田3570番地1 時:5時～21時30分 駐:90台	グラウンド	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
			放送設備	100円	200円	300円	1,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
		会議室		200円	400円	600円	2,000円
堀金総合体育館	住:安曇野市堀金烏川2662番地 時:9時～21時30分 駐:200台(道の駅・屋内運動場と共用)	メインアリーナ	半面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			全面	1,600円	3,200円	4,800円	16,000円
			放送施設	150円	300円	450円	1,500円
		サブアリーナ ※グラウンドピアノあり	全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			放送施設	500円	1,000円	1,500円	5,000円
			移動観覧席	500円	1,000円	1,500円	5,000円
			ステージ	200円	400円	600円	2,000円
			ステージ照明	400円	800円	1,200円	4,000円
		柔道場		400円	800円	1,200円	4,000円
		剣道場		400円	800円	1,200円	4,000円
		体力相談室 (ミーティングルーム)		700円	1,400円	2,100円	7,000円
堀金 多目的屋内運動場	住:安曇野市堀金烏川2697番地1 時:9時～21時30分 駐:200台(道の駅・総合体育館と共用)	半面		600円	1,200円	1,800円	6,000円
		全面		1,200円	2,400円	3,600円	12,000円

その他体育施設

施設名	施設情報	区分	使用料
安曇野市 マウンテンバイクコース	住:安曇野市堀金烏川11番地35 期:4月20日から11月30日の水・金・土・日曜、祝祭日 時:9時～16時(10月以降は～15時30分) 駐:20台 電:090-7027-0053(開場日のみ)	個人利用 (1人・1日)	200円
		専用利用 (1回・1日)	20,000円
		レンタルバイク (1台・1時間)	300円
豊科水辺マレット ノース18	住:安曇野市豊科田沢 犀川左岸 問:豊科勤労者スポーツ施設 電:0263-73-3011	—	無料
豊科水辺公園 マレットゴルフ場	住:安曇野市豊科田沢 犀川左岸 問:豊科勤労者スポーツ施設 電:0263-73-3011	—	無料
南部総合公園 マレットゴルフ場	住:安曇野市豊科高家4882番地 問:安曇野市総合体育館「ANCアリーナ」 電:0263-73-1600	—	無料

■学校施設

施設名	施設情報	問合せ先	使用料(1時間あたり)			
			体育館 時:9時～21時30分		グラウンド 照明あり: 5時～21時30分 照明なし: 5時～日没	その他 講堂: 9時～21時30分 柔剣道室: 9時～21時30分
			半面	全面		
穂高南小学校	住:安曇野市穂高7217番地1	問:穂高総合体育館 電:0263-82-5970	600円	1,200円	900円	—
穂高北小学校	住:安曇野市穂高有明943番地		600円	1,200円	900円	—
穂高西小学校	住:安曇野市穂高柏原2728番地		—	600円	900円	講堂600円
穂高東中学校	住:安曇野市穂高5119番地2		600円	1,200円	900円	講堂半面600円 講堂全面1,200円 柔剣道室400円
穂高西中学校	住:安曇野市穂高有明9525番地		600円	1,200円	900円	柔剣道室400円
豊科南小学校	住:安曇野市豊科2723番地	問:豊科勤労者 総合スポーツ施設 電:0263-73-3011	600円	1,200円	900円	—
豊科北小学校	住:安曇野市豊科南穂高2692番地		—	600円	900円	—
豊科東小学校	住:安曇野市豊科田沢5626番地		600円	1,200円	900円	—
豊科南中学校	住:安曇野市豊科1487番地		600円	1,200円	900円	—
豊科北中学校	住:安曇野市豊科5558番地		600円	1,200円	900円	—
三郷小学校	住:安曇野市 三郷明盛4742番地	問:三郷文化公園 体育館 電:0263-77-7521	600円	1,200円	—	—
三郷中学校	住:安曇野市三郷明盛1885番地1		—	—	900円	講堂600円
明南小学校	住:安曇野市明科中川手2694番地	問:明科公民館 電:0263-62-4605	600円	1,200円	900円	—
明北小学校	住:安曇野市明科東川手823番地		600円	1,200円	900円	—
明科中学校	住:安曇野市明科中川手2666番地		600円	1,200円	900円	—
堀金小学校	住:安曇野市堀金烏川3000番地	問:堀金総合体育館 電:0263-72-6340	600円	1,200円	900円	—
堀金中学校	住:安曇野市堀金烏川2126番地1		600円	1,200円	900円	—

施設名	施設情報	区分	使用料
権現宮マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高8425番地1 問:事務所(午前のみ) 電:0263-82-0097	—	無料
穂高立足 マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高有明6014番地1 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料
高瀬川河川内緑地 マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高北穂高1660番地1 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料
三郷黒沢 マレットゴルフ場	住:安曇野市三郷小倉5484番地1 問:事務所(午前のみ) 電:0263-77-9638	—	無料
御宝田マレットゴルフ場	住:安曇野市明科中川手 犀川右岸 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料



発行元

安曇野市教育委員会

〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地
安曇野市教育委員会 教育部 生涯学習課 社会教育係
☎ 0263-71-2466 FAX 0263-71-2338
✉ shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp

※掲載内容は、令和6年10月現在のものです。
諸事情により、内容が変更となる場合があります。