



特集

「アクティブな暮らしでフレイル予防」

5/7 からいよいよ交付！

「安曇野ナンバー」

フレイル・介護予防に役立つ！ 一般介護予防教室

市ではおおむね 65 歳以上の皆さんを対象に体操・口腔機能向上教室を開催しています。令和 7 年度の開催予定は下記の通りです。申し込み方法など詳細は市HPをご覧ください。
市HP



体操教室 ★は運動レベル

●らくらくチェアトレ教室 ★★

- ①期 6月～12月 金曜日・午後 陽堀金
- ②期 11月～3月 水曜日・午後 陽明科

●あづみのピンキラ体操 ★★★

- 期 8月～2月 月曜日・午前 陽豊科

●エンジョイシニア！実践おたっしや塾 ★

- ①期 6月～9月 水曜日・午前 陽豊科
- ②期 5月～8月 木曜日・午後 陽明科
- ③期 8月～11月 火曜日・午後 陽穂高
- ④期 11月～2月 木曜日・午後 陽堀金

●頭と身体の若返り！はつらつ脳活教室 ★

- 期 5月～9月 月曜日・午前 陽三郷

※体操教室では栄養や口腔のミニ講話、血圧測定などの体調チェックも行います。

口腔機能向上教室

●お口いきいきアップ教室

- ①期 8月～10月 月曜日・午後 陽豊科
- ②期 9月～11月 木曜日・午後 陽三郷
- ③期 9月～11月 金曜日・午後 陽明科
- ④期 10月～12月 水曜日・午後 陽穂高
- ⑤期 1月～3月 金曜日・午後 陽穂高
- ⑥期 1月～3月 火曜日・午後 陽堀金

たくさんの自主活動グループが活動中！

今回紹介した「足らくふれあい体操教室」の他にも多くの団体が自主的に活動しています。自身の体力やご都合に合わせて体を動かしてみませんか。詳細や参加方法は高齢者介護課へ問い合わせください。

生活支援・通いの場サービスガイド(右記2次元コード)でも団体を紹介しています。



①円になって顔が見える環境②じゃんけんゲームでは全員が笑顔に③ゴムバンドを使ったストレッチ④ユーモアを交えた指導をする降旗先生と共に自然と笑顔に

丸山(清) 教室には80歳以上のメンバーが5人います。年上の人たちも頑張っているで私も負けずに頑張っているでいきいきたいと思います。

降旗 今元気な皆さんが5年先、10年先もずっと元気であられるようにサポートしていきたいです。

保坂 ずっと元気で自分の足で歩いていられるように筋力をつける。なかなか自分一人ではできないので教室で仲間と一緒に楽しみながら続けていきたいです。

— 今後の目標は？ —
ずっと自分の足で歩ける筋力をみんな

NEW フレイル予防講座 ～あたまと身体の健康チェック～

健康管理に役立つ講話と健康相談、計測機器による体の健康状態測定を組み合わせた講座を令和7年度から新たに開催します。申し込み方法など詳細は「広報あづみの」4月号でお知らせします。

期 5、8、11、2月に開催 回 65歳以上 定 15人

- 因 ①健康管理・栄養・口腔等をテーマにした講話
- ②健康チェック(簡易骨密度測定、血管年齢測定、脳年齢測定等)
- ③介護予防体操動画配信コンテンツ・フレフィット体験

特集

アクティブな暮らしで ACTIVE LIFE フレイル予防

いつまでも家族や気の合う仲間、地域の仲間といきいきと過ごす。そのためには「フレイル」にならないようにすることが大切です。今月号では仲間とアクティブに活動する皆さんの声と共に今できるフレイル予防を紹介します。

問高齢者介護課 Tel71-2474

細川千世子さん(77)

県柔道整復師会中信支部
支部長 降旗秀徳さん(60)

丸山清子さん(75)

保坂裕子さん(80)

丸山佳代子さん(71)

足らくふれあい
体操教室
椅子に座った体操やストレッチを月に2回程度行っている。現在の会員は約25人。
日水曜日(月2回程度)
13:30～14:50
陽豊科公民館
費1回300円

保坂 普段からあまり運動しないタイプなでもっと運動する機会を増やしたいと思ひ、市の一般介護予防教室に通い始めました。教室で運動した後はぐっすり眠れるし、健康のためにもっと運動をしようというようになり、降旗先生や参加者の皆さんに協力してもらいこの教室を立ち上げました。

丸山(清) 膝の痛みに悩んでいた時、一般介護予防教室の存在を知りました。参加しているうちに段々と痛みが治まってきていることに気がきました。

— 教室を始めたきっかけは？ —
もっと運動を続けたい
— 教室の雰囲気や内容は？ —
コミニケーションの場

た。これ続けることで自分自身のためになると思ひ始めました。

笑いながら楽しく運動できる
「コミュニケーションの場」

降旗 筋力が低下すると寝たきりになるリスクが増えます。そうならないためにはパワートレーニングが必要。この教室では毎回講師として、遊びも含めた運動を皆さんと一緒にしています。半年後に膝の手術を勧められていた人が教室に通っていたら良くなったという例もあるので、日々の運動を続けることが大切です。

細川 友達と一緒に通っていますが、ペアで行う体操も多いこともあって自然と知り合いが増えました。

丸山(佳) 体操教室で笑えるなんて思っていませんでした。笑うことは認知症予防にも良いと思っています。細川 先生が明るく教えてくれるのでいい雰囲気です。やり方を間違えても笑顔でいられるので思い切って運動ができます。

体を動かしながら笑い声がひびく豊科ふれあいホール。市の一般介護予防教室の卒業生が中心となって本年度から月に2回のペースで自主的に開かれている「足らくふれあい体操教室」。この日は、17人の参加者がボールやゴムバンドを使った体操を行い身体をほぐしました。中心となって教室を運営している皆さんと講師の降旗さんに話を聞きました。

なぜ今、フレイル予防？

長野県毎月人口異動調査によると、安曇野市の総人口は9万2923人（令和6年10月現在）。そのうち65歳以上は3万0245人で32・8割を占めています。さらに15年後の令和22年には、約40割が65歳となると予想されています。このような超高齢化社会では、介護が必要になった時に介護施設に入所できない「介護難民」や高齢の親子や夫婦で介護をする「老老介護」などが問題となります。

介護が必要となる原因は認知症、脳血管疾患などの疾病だけではなく、現在、75歳以上の高齢者の増加によって認知症やフレイルとなる人が増加しています。要介護状態となる時期を遅らせ、超高齢化社会でもいつ

※国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5年）」

までも健康で暮らすためには疾病予防と同時にフレイル予防をしていくことが大切です。

フレイルとは？

年齢を重ねることで、体や心のエネルギーが低下している状態を「フレイル」と言います。（下図参照）

フレイルの状態のままにしておくとさらに筋力や心身の活力が低下して、体や心の病気になるやすくなります。そしていずれば、介護が必要な状態になると言われています。

加齢により生じる身体の衰えは誰にでも起こることです。しかし、フレイルは、単に身体的な衰えだけで起こるのではなく精神・心理的な面や社会的な面などさまざまな要因が重なって引き起こすと言われています。

団塊の世代の皆さん！ 今すぐ始める フレイル予防



柏原ふおーくだんす愛好会
 日毎週月曜日 19:00～21:00
 4月からスタート！昼の部
 日毎週金曜日 13:30～15:30
 《共通事項》
 場 柏原会館ホール
 持 運動靴（上履き）、飲み物
 申 不要。直接会場へお越しください

体も頭も 気持ちもオドル 柏原ふおーくだんす愛好会

アクティブシニアががんばろう事業補助金を活用し、毎週月曜日に活動している柏原ふおーくだんす愛好会。ダンスを仲間と共に楽しむ皆さんに話を聞きました。

世界中の曲を楽しむ

安曇野にいながら世界各国の音楽で踊れる——。令和2年8月に発足した柏原ふおーくだんす愛好会代表の藤原孝之さん（68）は、20代の頃から50年近くフォークダンスを続けています。「昔からある曲や毎年発表される何百曲もの曲を覚えて踊る楽しさ。そして仲間と手をつないだり、思いやりたりすることで気持ちが通じ合い温かみを感じられるところがこのフォークダンスの良いところです」と藤原さんは魅力を話します。

5年ほど前のある日、当時の民生委員に「高齢者向けのダンス教室をやってほしい」と頼まれ、同じく20代の頃からフォークダンスを続けている妻の眞由美さんと共に愛好会を立ち上げました。活動は、毎回約20曲を選んで2

時間ダンスを楽しみます。初めての曲は覚えながら踊ります。間違えながらも何回も繰り返し踊って覚えることが、体と頭の体操につながっています。

頭も体も動かせるのがフォークダンス

この日一緒にダンスを楽しんだメンバーは「藤原さん夫妻が上手に教えてくれるので難しくても楽しく覚えられ」「体もしっかり動かすし同時に頭も動かすので健康に良い」「踊ることで元気になれる」などと話し、楽しいステップや動きを軽やかにこなし充実した笑顔を見せていました。

藤原さんは「フォークダンスで地域を盛り上げていきたい。高齢者だけでなく若い人たちにもこの魅力を感じてほしい」と今後の活動に夢を膨らませています。

アクティブシニア がんばろう事業補助金



市HP

今回紹介した活動をはじめ、体操や合唱などいつまでも元気で暮らすための活動を月1回以上行う団体に補助金を交付します。

対象団体 ①～④を満たす団体

- ①市民が団体の代表
- ②40歳以上の市民が8人以上
- ③5割以上が65歳の市民
- ④国・県・市から他の補助金を受けていない

補助金額

活動が月2回以上の団体は上限12万円（月2回未満の場合は上限6万円）

対象経費

外部講師謝礼、会場使用料それぞれの半額※活動回数により上限あり

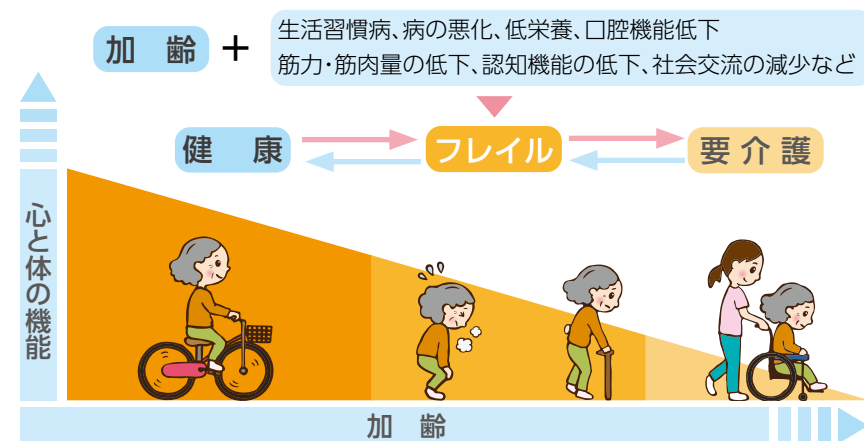
申4月2日（水）から4月18日（金）に

高齢者介護課へ直接

問高齢者介護課 TEL71-2474

フレイル予防の5つのポイント

1. 健康管理 健康診断・健康チェック
2. 身体活動 仲間と一緒に運動を
3. 栄養 バランスの取れた食事
4. 口腔 しっかりかめる口を
5. 社会参加 地域とつながり認知症予防



INFORMATION 動画を見ながら自宅で気軽にフィットネス フレフィットをご利用ください

インターネットにつながる端末を見ながら認知機能の低下予防に役立つ「シナプソロジー」や体をほぐす「ストレッチ」などの運動が気軽にできます。自宅で家族と一緒に、公民館などで友達と一緒にフレイル予防に取り組んでみませんか。



利用は簡単！3ステップ 無料で利用できます

■STEP1 利用申し込み

ながの電子申請サービス

（右記2次元コード）または申請書を提出

■STEP2 ID・パスワード受け取り

申請確認後、市から視聴ページのアドレスを送付します

■STEP3 さあ始めよう！フィットネス！

視聴期間内は何度でも動画を視聴できます



ながの電子
申請サービス
市HP



田淵行男写真作品公募・展示

全国に公募した山岳写真・自然写真の中から受賞作品を巡回展示します
期 8月～(公募期間は終了)
問 田淵行男記念館 Tel72-9964



小中学生作文コンクール

テーマは「未来の安曇野市」。入賞者は記念式典で表彰し、発表していただきます
期 4月～9月
問 学校教育課 Tel71-2223



安曇野火花

20周年を記念する花火を含め、打ち上げ数を増やして開催
日 8月14日(木)
場 明科御宝田遊水池
問 観光課 Tel71-2054



あづみのガラス工房 40周年記念展

工房ゆかりの作家と多摩美術大学のガラス研究室の作品を展示
期 8月30日(土)～10月5日(日)
場・問 安曇野市美術館 Tel73-5638



小説『安曇野』の復刊

完結50周年を迎えた小説『安曇野』を復刊。関係先に寄贈、一般販売を行います。3月2日(日)のお披露目会・販売会の模様は34ページをご覧ください
問 政策経営課 Tel71-2401



信州安曇野ハーフマラソン

ランナー・ボランティア、20の倍数の順位者、上位入賞者に各記念品を贈呈
日 6月1日(日)
場 豊科南部総合公園・ANCアリーナ
問 スポーツ推進課 Tel72-2239



信州安曇野薪能

安曇野の民話を取材した青木道喜さん作の能「犀龍小太郎」を上演
日 8月23日(土)
場 明科龍門瀨公園
問 文化課 Tel71-2463



熊井啓作品上映会・トークショー

「千利休 本覺坊遺文」の上映会と出演者・奥田瑛二さん、安藤和津さん夫妻のトークショーを開催
日 9月13日(土) 場 豊科公民館
問 文化課 Tel71-2463



共生社会×文化芸術フェスタ

シンポジウムやステージ発表、0歳からのミニコンサート、マルシェなどを開催
日 10月4日(土)・5日(日)
場 碌山公園・研成ホール
問 人権共生課 Tel71-2406



協働のまちづくり講演会

コミュニティデザイナーの山崎亮さんの講演会を開催
日 10月26日(日)
場 堀金総合体育館
問 地域づくり課 Tel71-2494



市技能者褒賞

市内の優れた技能者を褒賞します。受賞者にはオリジナルの記念品を贈呈
期 11月5日(水)
場 市役所
問 商工労政課 Tel71-2041



光城山1000人 SAKURAプロジェクト

市制施行10周年事業で埋めたタイムカプセルを掘り起こしお披露目します
日 11月29日(土) 場 光城山登山口駐車場
問 地域づくり課 Tel71-2494



安曇野環境フェア

環境に関する情報発信の場として開催
日 10月4日(土)・5日(日)
場 堀金総合体育館
他 特別講演会を9月頃開催
問 環境課 Tel71-2492



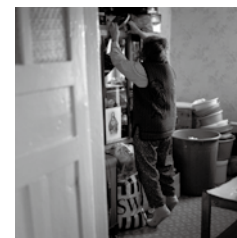
オリジナルフォトブック

過去のフォトコンテストから写真家・佐藤大史さんがセレクトした写真をまとめたフォトブックを作成
期 10月
問 観光課 Tel71-2053



認知症希望大使講演会

安曇野市オレンジキャンペーン
認知症希望大使の春原治子さんの講演会を開催
日 11月8日(土) 場 堀金総合体育館
問 高齢者介護課 Tel71-2474



新田樹 サハリン展

木村伊兵衛賞受賞者の新田樹さんの作品展を開催
期 12月～令和8年2月
場 田淵行男記念館
問 田淵行男記念館 Tel72-9964

戦後80年平和事業

戦後80年の節目に安曇野から平和を考えるイベントや取り組みを行います。

映画「ひろしま」上映会

名誉市民の熊井啓が助監督として関わり、原子爆弾投下で被爆した子供たちの手記集「原爆の子」を原作とした映画を上映します
日 7月5日(土) 場 豊科公民館 問 総務課 Tel71-2408

知覧特攻平和会館出張講話

同会館の語り部が安曇野市出身の上原良司や特攻にまつわる話をします
日 8月2日(土) 場 豊科公民館 問 総務課 Tel71-2408

企画展 日中戦争、太平洋戦争下の安曇野の人々

展示に合わせて市内の戦争遺跡等を掲載したブックレットを刊行します
期 8月2日(土)～10月5日(日)
場 豊科郷土博物館 問 豊科郷土博物館 Tel72-5672

被爆ピアノコンサート

戦没者追悼式と同日開催します
日 9月6日(土) 場 豊科公民館 問 福祉課 Tel71-2253

平和学習 広島平和記念式典参加事業成果発表会 平和トークディスカッション

日 9月13日(土) 場 市役所 問 総務課 Tel71-2408



企画展 手記80年の時を超えて

文書館が収集した戦争関連資料を展示。清沢沢「暗黒日記」に関する講演会も併せて開催します
期 9月14日(日)～12月28日(日) 場 文書館
問 文書館 Tel71-5123

市制施行20周年記念式典

市功労者表彰式や高校生の活動発表等を行います。市民活動団体の皆さんによるイベントも同時開催

日 9月28日(日) 場 ANCアリーナ
問 秘書広報課 Tel71-2400



式典関連事業

▷ 式典放映用動画制作

▷ 「広報あづみの」市制施行20周年記念号発行

20年の歩みを振り返り、安曇野で暮らす皆さんの今をインタビューなどで取り上げます。記念号は全戸配布します

問 秘書広報課 Tel71-2400

▷ 友好都市交流会

式典の前日に友好都市の首長等関係者の交流会を開催します

問 政策経営課 Tel71-2401

人権のつどい

政治学者の姜尚中さんの特別講演を開催
日 12月6日(土)
場 豊科公民館
問 人権共生課 Tel71-2406



二十歳の集い

2分の1成人式で10年後の自分に書いた手紙を開封します
日 令和8年1月11日(日)
場 ANCアリーナ
問 生涯学習課 Tel71-2466



その他の事業

記念アトラクション・番組招致

問 政策経営課 Tel71-2401

庁舎ライトアップ

問 財産管理課 Tel71-2003

農業リーフレット作成

問 農政課 Tel71-2430

注目情報

3

4月から定期接種化
帯状疱疹予防接種



4月から帯状疱疹ワクチンが定期接種になり、より少ない負担で接種が受けられます。対象者には、通知を郵送しますのでご確認ください。

期令和7年4月1日～令和8年3月31日

対令和7年度末で65・70・75・80・85・90・95歳になる人または100歳以上の人

自己負担額 (いずれかのワクチンのみ)

▷生ワクチン(1回接種)2,600円

▷不活化ワクチン(2回接種)1回につき6,600円

問健康推進課 Tel.71-2470

■任意の接種も費用を引き続き助成します

上記の対象ではない50歳以上の人も接種前に申請すると、費用の一部を助成します。

注目情報

4

スマホアプリ「乗換案内」に
安曇野モードが登場



経路検索アプリ「乗換案内」で市内の観光・交通情報が確認できる安曇野モードが利用できます。



おでかけ情報がまとめてわかる！

安曇野モードの機能

■スマートシティモード

経路検索や市内のグルメ・イベント情報を地図上で確認できるほか、シェアサイクルやデマンド交通あづみん・のるーと安曇野がアプリ内で予約できます。

■安曇野モードを使うには？

①左記2次元コードからダウンロード

②メニューからスマートシティモードを選択

③安曇野モードを選択

問観光課 Tel.71-2054



ダウンロードはこちら

市内の駅・デマンド交通でSuicaが使えます！

交通系ICカード「Suica」が市内の駅で利用できるようになりました。4月からはデマンド交通、定時定路線バスでも利用できます。

■新たに利用できるエリア

▷ JR北松本駅～穂高駅、田沢駅～長野駅

▷ デマンド交通あづみん・のるーと安曇野

▷ 定時定路線バス (定期券利用は不可)

問政策経営課 Tel.71-2401

注目情報

2

戸籍にフリガナが
記載されます

問市民課

Tel.71-2489

5月26日から、戸籍の氏名にフリガナを付けるための準備が始まります。記載される予定のフリガナは、本籍地の自治体から順次通知されます。

通知の時期は本籍地の自治体ごとに異なりますので、ご注意ください。

■氏名のフリガナに新しいルールができます

これから生まれる子どもには、「太郎」と書いて「ジョージ」と読む等、漢字の意味や読み方と関連しないフリガナは認められない場合があります。

これから子どもが
生まれる予定の
人は注意してね！



戸籍制度キャラクター
「コセキツネ」

■必ず通知をご確認ください

5月26日以降に、本籍地の自治体から氏名のフリガナを確認する通知が郵送されます。必ず内容をご確認ください。通知されたフリガナが正しい場合は、本籍地への返信や届け出は不要です。



手続きに手数料は
かからない
から安心だよ！

■フリガナが誤っていたら？

令和8年5月25日までに本籍地へ届け出てください。届け出方法の詳細は「広報あづみの」や市HPでお知らせします。

届け出方法の詳細は
今後の「広報あづみの」で
確認してね！



安曇野ナンバー 3つのポイント /

① 申し込みは4月7日(月)から！
図柄入りは申し込みと手数料が必要です

図柄入りのナンバープレート希望の場合は、下記2次元コードから事前申し込みと交付手数料の支払いが必要です。手数料は、3月中旬に市HPでお知らせします。交付手数料に加えて1,000円以上寄付いただくと、カラー図柄入りのプレートとなります。



申し込みはこちら

② 松本ナンバーは選択できません

「使用の本拠の位置」が対象の4市町村にある場合、5月7日以降に車の購入やナンバーの変更をすると、全て安曇野ナンバーになります。
※使用の本拠の位置は車検証でご確認ください。

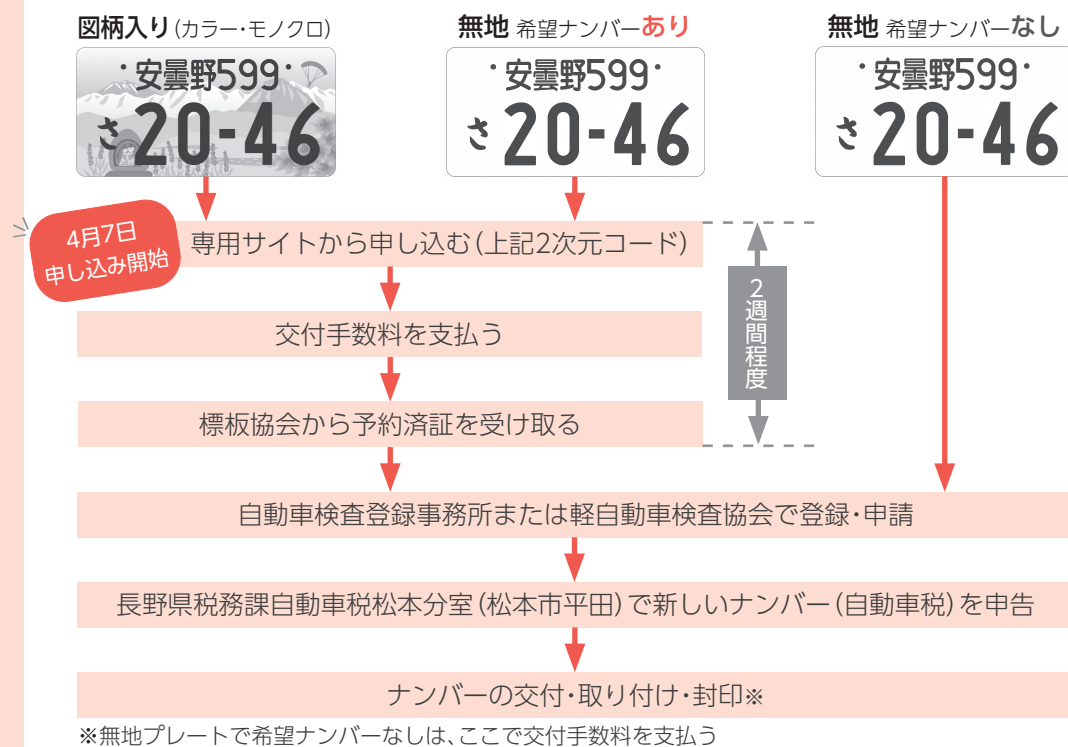
③ お持ちの車はそのまま利用できます

ナンバーが変わらない限り、交付開始後も現在のままで利用できます。

対象車種
軽自動車を含む自動車、大型特殊自動車、126CC以上の二輪車
対象地域
安曇野市、生坂村、池田町、松川村
申し込み
4月7日(月)専用サイト「希望番号・図柄ナンバープレート申込サービス」(左記2次元コード)で。または自動車販売店等へご相談ください。

ナンバープレートの種類
図柄入り(カラー・モノクロ)または無地から選択できます。図柄入りまたは希望ナンバーがある場合は、事前の申し込みが必要です。
申請時にはご注意ください！
市役所で申請手続きはできません。下記を確認の上、手続きをお願いします。詳細は市HPをご確認ください。有料で申請を自動車販売店等へ依頼することもできます。

Check! 安曇野ナンバー交付までの流れ



5月7日から、安曇野ナンバーの交付が始まります。交付までの流れとポイントを紹介いたします。取得を検討している皆さんは確認の上、手続きください。

問政策経営課
Tel.71・2401

注目情報

1

5/7
から

いよいよ交付！安曇野ナンバー



日時
期間
場所
内容
対象
講師
費用
定員
持物
申込
提出先
その他
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

3月の納期限は3月31日(月)

市県民税、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)

固定資産税 納税通知書を発送

令和7年度の固定資産税納税通知書を4月7日(月)から順次発送します。同封の課税明細書の内容を確認し、納入期限内に納入をお願いします。

■課税明細書の確認例

土地
▽住宅用地の場合、軽減特例が適用されているか
▽主体構造は正しいか
▽取り壊した家屋の記載がないか
▽新しく建てた家屋の記載があるか
▽新築住宅の場合、新たに課税されることになった年度から3年度分認定長期優良住宅の場合5年度分、3

階建以上の中高層耐火住宅は5年度分(認定長期優良住宅の場合7年度分)に限り120平方メートルまでの床面積部分について税額が2分の1になっているか
問税務課
Tel 71・2482



帳簿の縦覧、台帳の閲覧

■土地・家屋価格等縦覧帳簿

令和7年1月1日時点で市内に土地や家屋を所有している人は帳簿の縦覧ができます。

期4月1日(火)～30日(水)

場務課

■固定資産課税台帳

4月1日(火)から令和7年度の課税台帳の閲覧ができます。
場務課・支所
費1通300円(4月30日(水)までは無料)

持①来庁者の本人確認ができるもの

▽納税者本人以外…①と委任状
▽借地借家人…①と賃貸契約書など
問税務課
Tel 71・2482



狂犬病予防集合注射(4月)

2月末時点で登録済みの飼い主には、3月末までにハガキを送付します。ご都合の良い場所で開催をしてください。

▽下表のとおり

※いずれの会場でも新規登録・注射ができます。詳細な日程や場所は、ハガキ・市HPをご確認ください。

費▽予防注射料金・手数料 3600円
▽新規登録手数料 3000円

※お釣りがないよう協力ください。

他▽犬の健康状態に不安を感じたときは、動物病院で接種してください。

▽新規登録は窓口・市公式LINEで受け付けできます。

▽転入の場合は直接窓口へお越しください。

■狂犬病予防集合注射日程

地域	4月の日程
豊科地域	17日(木)、19日(土)
穂高地域	18日(金)、24日(木)、26日(土)
三郷地域	21日(月)、25日(金)
堀金地域	22日(火)
明科地域	23日(水)

※ 9:00 から地域内の複数の会場を巡回します

▽犬のフンは飼い主が責任を持って片付けてください。
問環境課
Tel 71・2491



お忘れなく 国民健康保険の手続き

就職・退職などで国民健康保険の加入・脱退がある場合は、2週間以内に届け出てください。マイナ保険証を利用している人でも届け出が必要です。国保年金課・支所・郵送のいずれかで手続きをしてください。持ち物などの詳細は市HPをご覧ください。

持■国保に加入するとき

▽職場の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書、離職票など)
▽窓口に来る人の本人確認書類(マイナンバーカードなど)

▽口座振替を希望する場合は通帳と口座届出印

■国保をやめるとき

▽社会保険の加入日が分かるもの(保険証、資格確認書、資格情報のお知らせなど)
▽国保保険証または資格確認書、資格情報のお知らせ

▽窓口に来る人の本人確認書類

他▽別世帯の人が届出する場合は委任状が必要です

▽職場の健康保険に加入した日以降は、国民健康保険は使用しないでください。使用した場合、国保負担分

都市再生整備計画事業(明科駅周辺地区)事後評価結果を公表

明科駅周辺地区の事後評価が市都市再生整備計画事後評価委員会で審議されました。事業の成果や今後のまちづくり方策など、委員会で議論された事後評価シートを市HPで公表しますのでご覧ください。

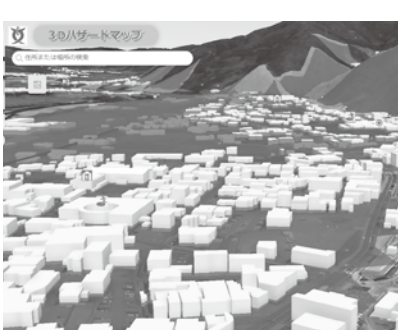
問都市計画課
Tel 71・2248



都市計画等情報マップの活用を

市HPで「都市計画等情報マップ」を公開しています。用途地域をはじめとした土地利用規制の確認にご利用ください。また、「3Dハザードマップ」「都市計画等情報マップ(3D版)」も新たに作成しましたので、防災情報等の確認にお役立てください。

問都市計画課
Tel 71・2246



3Dハザードマップのイメージ

シルバー人材センター

新入会員説明会 開催!

日時 令和7年 4月17日(木)

事前申込不要 9:30～

会場 豊科ふれあいホール (豊科保健センター隣)

(公社)安曇野シルバー人材センター 〒399-8205 安曇野市豊科4155-1 (豊科保健センター内)

0263-72-5800 FAX/0263-73-6484

生涯現役で活躍してみませんか

安曇野市在住で60歳以上の方に会員となつていただき、皆さんにふさわしいお仕事を提供しています。

お仕事のご依頼承ります

- 除草 ●剪定 ●清掃 ●施設・空き家管理
- 企業での軽作業 ●農作業の手伝いなど

その他、お気軽にお問合せください!

専門家に任せて安心!!

相続 贈与 遺言

令和7年開催日時 **4月18日(金)** 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

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 綾子

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。

結婚相談所「あづみ」が婚活をサポート

理想の相手探しを婚活のプロがサポートします。デートの服装やお店選びなどの相談のほか、結婚マッチングシステム「NAGANO ai MATCH」の登録ができます。システムを使って県内全域から相手を探し、マッチングをするとお見合いができます。

婚活を希望する満18歳以上の独身の市民

費1万円(システム登録料。2年間有効)
※▽5月30日(金)までキャンペーン中。
1年間の登録料が34歳以下の人は無料、35歳以上の人は3000円(先着各100人)

▽相談料等はありません。
他「あづみ」を利用するには、初回の対面相談が必要です。

問あづこい事務局(株)王滝・マリッジライフサポート相談員・大野さん

Tel 090・9665・9636

移住定住推進課
Tel 71・2081



戦没者慰霊巡拝

令和7年度戦没者慰霊巡拝(厚生労働省主催)が行われます。日程や応募

つながりひろがる地域づくり事業補助金

市民活動団体がまちをより良くするために取り組む事業に補助金を交付します。

交付額 対象経費の2分の1以内(上限30万円)

※重点テーマに該当もしくは構成員の3分の2以上が35歳未満の場合は4分の3

対市内に活動拠点を置き、5人以上の市民が構成員となっている団体
問4月1日(火)から30日(水)に申請書を地域づくり課へ直接。申請書は同課・市HPから入手できます。

問地域づくり課
Tel 71・2494



あぜ焼きからの火災にご注意

あぜ焼きを原因とする火災件数は、松本広域消防局管内の火災件数の約4分の1を占めています。あぜ焼きをするときは次の点にご注意ください。

- ▷風が強い日には行わない
- ▷水バケツを準備する
- ▷火が消えるまでその場を離れない
- ▷あらかじめ消防署へ届出する

問危機管理課 Tel 72-6769

方法など詳細は問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。

対戦没者の遺族(配偶者、父母、子・兄弟姉妹とその配偶者、孫、おい、めい)

※参加者は選考

問福祉課

Tel 71・2253



補助金・給付金

物価高騰対応重点支援給付金

一定の要件を満たす世帯へ、給付金3万円を支給します。対象と見込まれる世帯には、3月下旬に案内を送付します。

対世帯員全員が、令和6年度住民税均等割非課税の世帯
他▽令和6年12月13日時点の世帯情報を基準としています。

※世帯員全員が、別世帯の住民税均等割課税者の扶養となっている場合は対象外。

▽離別や死別などの世帯構成の変化により給付対象となる場合があるので、ご相談ください。

問福祉課

Tel 71・1500



物価高騰対応重点支援給付金(子育て世帯分)

上記給付金の対象世帯のうち、3月31日時点で満18歳までの児童を養育している世帯には、児童1人当たり2万円を別途支給します。

問子ども家庭支援課

Tel 71・2255



市入浴料金割引券の交付

対象者に2000円の入浴料金割引券を年間12枚交付します。そのうち6枚は本人または同伴者1人が利用できます。対象者には3月末に申請書を送付します。

問4月1日現在で70歳以上の人および69歳以下で次の手帳を有する人

▽身体障害者手帳1〜3級
▽療育手帳

▽精神障害者保健福祉手帳
利用期限 令和8年3月31日(火)

問返信用封筒を投函
問高齢者介護課

Tel 71・2254

問障がい者支援課
Tel 71・2251



地域子育て支援拠点事業実施支援補助金

子育て中の親子の交流や育児相談を行う子育て支援の拠点を運営する事業者へ、事業費等の一部を補助します。

問▽社会福祉法人

▽特定非営利活動法人

▽右記に準ずると認める団体等

対象経費 対象事業を実施するために要する経費(食糧費等対象とならない経費があります)

補助金額 上限50万円

問4月1日(火)から30日(水)に申請書等を子ども家庭支援課へ提出。申請書・募集要領等は同課・市HPから入手できます。詳細は募集要領を確認ください。

問子ども家庭支援課
Tel 71・2077



募集

市制施行20周年記念
第11回信州安曇野ハーフマラソン
沿道応援団体

ランナーを応援し、一緒に大会を盛り上げる皆さんを募集します。

問6月1日(日)

午前8時30分〜11時30分

問市内コース沿道各所

令和7年度は全72講座!ご利用ください

協働のまちづくり出前講座

市が取り組んでいる内容や制度、知っていると役立つ知識を市職員が分かりやすく説明します。区や公民館、育成会の行事など、さまざまな場面でご利用ください。

問日年末年始を除く日の9:00〜21:00の間

問対市内在住・在勤・在学者が10人以上の団体

費無料(会場使用料・資料印刷代は申込団体の負担)

問開催希望日の1カ月前までに申込書を地域づくり課へ提出。申込書は同課・支所・市HPから入手できます。

■令和7年度に追加するメニュー
講座メニュー

講座メニュー	時間
フレイル予防で目指せ健康寿命!	60分
今に繋ぎ、伝えてきた区の史実	60分
小説『安曇野』完結50周年企画「邂逅」	60分

全メニューは市HP(下記2次元コード)をご覧ください

問会場は申込団体が用意してください。

問地域づくり課 Tel 71-2494 Fax 72-3176

✉chiikizukuri@city.azumino.nagano.jp



3/30日 松本市 勤労者福祉センター

午前 9:30~受付
10:00~開始

男性 30~43歳
女性 年齢制限なし

4/26土 安曇野市 豊科公民館

午前 9:30~受付
10:00~開始

男性 30~42歳
女性 年齢制限なし

午後 12:30~受付
13:00~開始

男性 45~54歳
女性 年齢制限なし

午後 12:30~受付
13:00~開始

男性 40~52歳
女性 年齢制限なし

参加料金
男性 5,500円
女性 500円
2回目以降割引あり

結婚相談所 ゆい・あづみの
結♥Azumino
完全予約制
0263-82-1502
〒399-8303 安曇野市穂高7157
平日 15:30~19:00
休日 10:00~18:00

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。

市民参画会議の委員

左表の会議委員を令和7年度に公募します。募集時期は変更になる場合があります。なお、他の会議の公募委員に就いている人は応募できません。

任期 委嘱の日から2年間
(国民健康保険運営協議会の委員は3年)



会議の名称	募集時期	問い合わせ先
つながりひろがる協働推進委員会	4月	関地域づくり課 Tel 71-2494
つながりひろがる協働推進計画の推進・検証	7月	関スポーツ推進課 Tel 71-2467
自転車活用推進協議会	7月	関国保年金課 Tel 71-2029
自転車活用推進計画の進捗管理	7月	関国保年金課 Tel 71-2029
国民健康保険運営協議会	7月	関国保年金課 Tel 71-2029
国保運営に関することの審議	9月	関耕地林務課 Tel 71-2432
里山再生計画推進委員会	9月	関耕地林務課 Tel 71-2432
里山再生に関する取り組み状況の進捗確認・評価等	11月	関建築住宅課 Tel 71-2242
景観審議会	11月	関建築住宅課 Tel 71-2242
景観づくりに関する重要な事項についての調査審議	令和8年1月	関環境課 Tel 71-2492
環境審議会	令和8年1月	関環境課 Tel 71-2492
環境基本計画の策定・変更に関する事項等の調査審議	令和8年1月	関文化課 Tel 71-2463
博物館協議会委員	令和8年1月	関文化課 Tel 71-2463
博物館の運営に関する諮問・答申		

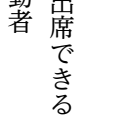
水環境審議会委員

水環境基本計画に関するすることについて調査・審議を行う委員を募集します。

募集人数 5人以内

任期 委嘱の日から2年間
報酬 会議1回3500円

関次を除き、平日の会議に出席できる18歳以上の市内在住・在勤者



烏川体験農場の会員

種まきから収穫までを体験できる農場会員を募集します。

期 4月・2月(都合の良い日に参加)

場 J A あづみ水稲共同育苗ハウス東内▽自家用野菜の栽培▽学校給食への出荷▽野菜の育苗 ほか

栽培品目 タマネギ・サトイモ・ジャガイモ・レタス・キュウリ・メロン・陸ワサビ・野沢菜・冬野菜 ほか



費5000円(定10人(先着順))

関 3月26日(水)から4月25日(金)にJ A あづみ堀金地域営農センター(Tel 73・2519)へ電話で

関農政課
Tel 71・2429



アルプス花街道参加団体

市内各地の沿道にマリーゴールドの植栽や周辺の草刈りなどを行う団体等を募集します。

期 5月・11月ごろ

関地域で活動する個人・団体・事業所

関 4月11日(金)までに左記2次元コードまたは申請書を地域づくり課へ提出。申請書は同課・市HPから入手できます。

他ボランティア保険に加入します。

関地域づくり課

Tel 71・2494



小・中学校「放課後学習室」指導協力者

小学校高学年や中学生の学習を手助けする指導協力者を随時募集しています。

日 毎週水曜日午後3時30分から1時間程度

場 市内小中学校

関 小学校では国語や算数、中学校では数学や英語の学習支援

※各校対象20人程度

関小中学生の学習指導に関心がある人(年齢、資格 経験不問)

関登録カードを学校教育課へ提出。登録カードは同課・市HPから入手できます。

関学校教育課
Tel 71・2461



日本語教室の受講者・ボランティアスタッフ

外国籍の皆さんの日本語学習を手助けする左表の教室の受講者とボランティアスタッフを募集します。

関▽受講者：市内在住の外国籍の人▽ボランティアスタッフ：日本語の指導やサポートができる人。(資格・経験等不問)

費無料 関不要

関生涯学習課

Tel 71・2466



教室名	日時・場所
豊科教室 Toyoshina Class	日 毎週日曜日 10:00~12:00 場 豊科ささえあいセンターにじ
穂高教室 Hotaka Class	日 毎週土曜日 14:00~16:00 場 穂高公民館
三郷教室 Misato Class	日 毎週土曜日 19:00~21:00 場 三郷公民館
明科教室 Akashina Class	日 毎週水曜日 19:00~21:00 場 明科公民館

ネコのボランティア

去勢・避妊手術を施すために、野良ネコの捕獲や病院の紹介などを行うボランティアを募集します。

費 年額1000円(長野県動物愛護会登録費)

定 若干名(先着順)

関 環境課へ電話で

関 環境課
Tel 71・2491



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。

「緑のカーテン広げよう」講座

琉球朝顔オーシャンブルーで作る、緑のカーテンの育て方のコツを学びます。

日 4月29日(火・祝)

午前10時30分~11時30分

場 市役所4階大会議室

費 500円(朝顔苗付)

定 60人(先着順)

関 4月11日(金)・12日(土)の午前9時から午後5時にあづみ野風土舎へ電話(Tel 82・4542)で

関 ゼロカーボン推進課
Tel 71・2085



第42回早春賦まつり

安曇野に春を告げる早春賦まつり。文化協会コーラスグループの合唱やアルパ・ミニハープの演奏に加え、最後には会場全体で安曇野市歌と早春賦の合唱を行います。

日 4月29日(火・祝) 午前10時~

場 穂高川右岸早春賦歌碑前

費 無料

他 会場には駐車場がありません。無料シャトルバスをご利用ください。

合唱練習

早春賦まつりの合唱練習を行います。親子でも参加できます。

日 4月12日・19日・26日

土曜日、午後1時30分~2時30分

場 穂高公民館視聴覚室

費 無料 関不要

関 観光課
Tel 71・2054



シャトルバス時刻表

乗車場所	1便	2便	3便
穂高会館	9:10	9:25	9:40
穂高駅前口一タリー	9:15	9:30	9:45
早春賦歌碑東	9:25	9:40	9:55

3便以降も随時運行します。帰りはイベント終了後、順次運行します。



令和7年度自衛官の募集

防衛省では特別国家公務員・自衛官等の受付・試験を実施します。
関 自衛隊広報センター「信濃」 Tel 36-2787

試験種目/ 応募資格	受付期間/ 試験日
幹部候補生 【大卒程度】22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込み含む)、修士課程修了者等(見込み含む)は28歳未満の人) 【院卒者】20歳以上28歳未満の人、修士課程修了者等(見込み含む)	受付期間:①4月4日(金)まで ②4月23日(水)~6月6日(金) 試験日:①4月12日(土)・13日(日) ※13日は海・空飛行要員のみ ②6月14日(土)
医科・歯科幹部 医科・歯科医師の免許取得者	受付期間:5月22日(木)まで 試験日:6月20日(金)
一般曹候補生 18歳以上33歳未満の人	受付期間:5月7日(水)まで 試験日:1次試験は5月17日(土)~25日(日) ※いずれか1日を指定
自衛官候補生 18歳以上33歳未満の人	受付期間:随時 試験日:受付時またはHPでお知らせ
予備自衛官補(陸・海) 【一般】18歳以上52歳未満の人 【技能】18歳以上の国家免許資格取得者等(資格の種類により年齢上限は53歳未満から55歳未満)	受付期間:4月8日(火)まで 試験日:学科試験は4月6日(日)~20日(日) ※ウェブ試験。いずれか1日を指定。

自衛官等の募集のために提供する対象者名簿から記載除外を希望する人は申請を

関 令和7年度に18歳・22歳になる人

関 3月31日(月)までに申請書を総務課へ提出。申請書は同課・市HPから入手できます。

関 総務課 Tel 71-2408



あかしの農産物加工交流ひろば
「えべや」の催し

- 料理教室 桜餅づくり
日4月23日(水) 午前10時～正午
費1500円
- 特エプロン、マスク、三角巾
■体験教室 五ヶ用水ウォーキング
日4月19日(土) 午前10時～正午
費1000円
- 特筆記用具、帽子、上着
- 共通事項
場えべや 講えべやスタッフ
定各10人(先着順)
申3月25日(火)から「えべや」へ電話で
(TEL88・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)
- 他子ども同伴での参加は要相談
問農政課
TEL71・2427



学校開放講座

- 市内小中高등학교と連携した特色あ
る講座を開催します。
- 日開校式：4月26日(土) 午後1時～
場南安曇農業高校鵬会館ほか
内詳細はHPをご確認ください
■食品加工を楽しむ
食品加工の楽しさを味わいながら製

造した加工品やその原料を学びます。
■花を楽しむ
生徒が育てた花を使い、寄せ植えや作
品作りを行います。

- 果物づくりを身近に感じよう
ブドウ栽培を通し、果物が食べられる
ようになるまでの過程を学びます。
- 食を通じ、畜産を学ぶ！
食を通じ畜産物の問題を学びます。
- アロマテラピーの基本と実践
エッセンシャルオイルの概要や取り
扱い、利用方法などを学びます。
- キノコ栽培と野沢菜の漬物作り
シイタケの原木栽培と野沢菜の栽培・
漬物作りを行います。
- 災害避難所を体験してみよう
避難生活を少しでも快適に過ごす方
法を、体験を通して学びます。
- ミニ浜作り
ミニ浜作りと竹垣で使う縄結びを学
びます。
- 土木材料の活用
コンクリートの利用とピザ窯炊き出
しを学びます。
- 対全日程参加できる人
申4月11日(金)までに申込書を南安曇
農業高校へ提出。申込書は同校・HP
から入手できます。
- 他費用、持ち物は初回講座で説明
問生涯学習課
TEL71・2466



口座振替は次の事項にご注意ください

- 口座振替の開始(解約)は金融機関等の受付から1カ月～2カ月後となります。
- 残高不足によって振替できなかった場合は、翌月15日以降に再度振替を行います。
※料金の種類によっては再振替を行わないものもあります。
- 市税・料金等の口座振替を利用している人で、次の変更等があった場合は変更・解約の手続きが必要です。
収納課(TEL71-2480)までご連絡ください。
 - ・口座名義人が死亡した場合や婚姻・離婚等で氏が変わった場合
 - ・相続・贈与等により固定資産の所有者(納税義務者)が変わった場合
 - ・国民健康保険に加入している世帯で、世帯主が変わった場合
 - ・口座名義等を変更した、または口座を解約した場合

納付書での支払い

市税・料金等は金融機関、市役所・支所の窓口、コンビニエンスストア、スマホアプリで支払いができます。

コンビニエンスストア・スマホアプリで納付ができる市税・料金

- 市県民税(普通徴収) ●固定資産税 ●軽自動車税(種別割) ●国民健康保険税(普通徴収)
 - 後期高齢者医療保険料(普通徴収) ●介護保険料(普通徴収) ●水道料金 ●下水道使用料
- ※上記以外はコンビニエンスストア・スマホアプリで納付できません。

取り扱いできるコンビニエンスストア

- MMK設置店 ●くらしハウス ●スリーエイト ●生活彩家 ●セイコーマート ●セブン-イレブン
- タイエー ●デイリーヤマザキ ●ニューヤマザキデイリーストア ●ハセガワストア ●ハマナスクラブ
- ファミリーマート ●ポプラ ●ミニストップ ●ヤマザキスペシャルパートナーシップ
- ヤマザキデイリーストアー ●ローソン ●ローソンストア100(50音順)

スマホアプリでも納付できます

- PayPay請求書払い ●d払い請求書払い ●auPAY(請求書支払い)
- 利用可能なスマホアプリについては、市HPをご覧ください。

2次元コード付きの納付書は上記以外からも納付できます

2次元コード付きの納付書は、地方税お支払サイトでのキャッシュレス納付
や対応の金融機関・スマホアプリからも納付できます。

地方税
お支払サイト▶



問い合わせ

収納課 TEL71-2480



スマート農業導入レポート 農業用ドローンの活用



農業の担い手が減少する中、限られた労力で生産性を高
める――。この課題の解決に期待されているのが、農
業用ドローンです。種まきから肥料の散布、防除まで広く
活用され、水稻や麦などをはじめ野菜や花き、果樹でも活用
場面が増えてきています。

実際に農業用ドローンを使っている農家さんの声を紹介
します。 問農政課 TEL71-2428

今まで背負い散布機で消毒や防除・肥料の散布
を作業を行っていましたが、ドローンを導入した
ことで作業時間が半以下に減少し、体への負担
も減りました。

作付けできる畑が増え、
農地の適正管理にも効果
的だと感じています。

ドローンを使うことで労力を他の農地にも注
げようになり、安定した生産量の確保や、収益
増加に期待しています。

寄附寄贈のお礼(敬称略)

▷アルプスあづみのセンチュリーライド実行委
員会 16万円 マウンテンバイクコース管理費
のため▷(株)アイダエナジー 15万円 市内緑
化活動推進のため▷(株)旬の味ほりがね物産セ
ンター 20万円 小中学校図書購入のため▷
NPO 法人松本山雅スポーツクラブ 松本山雅
FC ガンズくん交通安全かるた30セット▷(株)
ダイワ商会 テーブル、電波時計各1台▷穂高
新聞販売(株) プレーン食パン285個▷ヘアー
サロン本庄 エタノール消毒液 4ℓ4本▷(一
社)松本法人会 川手部会 図書カード12万円
分▷安曇野市商工会明科支部青年部 絵本28
冊▷安曇野市商工会堀金支部工業部会 図書
カード2万5,500円分▷松本法人会堀金部会
図書カード2万5,500円分▷(株)デンソーエ
アール モニター用70インチチューナーレス
テレビ、テレビ台各1台▷安曇野市商工会三
郷支部青年部 絵本40冊▷(公社)安曇野シル
バー人材センター 門松1対▷学校法人 松本
昭和学園 エクセラン高等学校 花種子13品種
2010袋▷安曇野市商工会堀金支部 図書カー
ド5万5,000円分▷匿名の企業 本棚1基、図書
345冊

令和7年度安曇野市市税・料金などの納期限一覧表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
市県民税 (普通徴収分)			1期 30日(月)		2期 9月1日(月)	
固定資産税	1期 30日(水)			2期 31日(木)		
軽自動車税(種別割)		1期 6月2日(月)				
下水道事業受益者 負担金(分担金)					1期 9月1日(月)	
霊園管理料	1期					
道路占用料・公共物占用料	30日(水)					
国民健康保険税 (普通徴収分)	1期	2期	3期	4期	5期	6期
後期高齢者医療保険料 (普通徴収分)	30日(水)	6月2日(月)	30日(月)	31日(木)	9月1日(月)	30日(火)
介護保険料 (普通徴収分)						
保育料	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分
住宅家賃 駐車場使用料	30日(水)	6月2日(月)	30日(月)	31日(木)	9月1日(月)	30日(火)
教職員住宅貸付料						
水道料金 偶数月:穂高・三郷 奇数月:豊科・堀金・明科	4月請求分	5月請求分	6月請求分	7月請求分	8月請求分	9月請求分
下水道使用料 偶数月:豊科・堀金・明科 奇数月:穂高・三郷	30日(水)	6月2日(月)	30日(月)	31日(木)	9月1日(月)	30日(火)
学校給食費		1期 6月2日(月)	2期 30日(月)	3期 31日(木)	4期 9月1日(月)	5期 30日(火)

	10月	11月	12月	令和8年 1月	2月	3月	担当課・ 問い合わせ
	3期 31日(金)			4期 2月2日(月)	随期 3月2日(月)	随期 31日(火)	税務課 市民税担当 TEL71-3111
			3期 25日(木)		4期 3月2日(月)		税務課 家屋担当 TEL71-2482
							税務課 諸税係 TEL71-2484
	2期 31日(金)		3期 25日(木)		4期 3月2日(月)		下水道課 TEL71-3182
							環境課 TEL71-2491
							維持管理課 TEL71-2331
	7期	8期	9期	10期	11期	12期	国保年金課 TEL71-2475
	31日(金)	12月1日(月)	25日(木)	2月2日(月)	3月2日(月)	31日(火)	高齢者介護課 TEL71-2472
	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分	こども園幼稚園課 TEL71-2256
	31日(金)	12月1日(月)	25日(木)	2月2日(月)	3月2日(月)	31日(火)	建築住宅課 TEL71-2245
							学校教育課 TEL71-2224
	10月請求分	11月請求分	12月請求分	1月請求分	2月請求分	3月請求分	上下水道料金 センター (堀金支所内) TEL72-4333
	31日(金)	12月1日(月)	25日(木)	2月2日(月)	3月2日(月)	25日(水)	
	6期 31日(金)	7期 12月1日(月)	8期 25日(木)	9期 2月2日(月)	10期 3月2日(月)		学校給食課 TEL72-2674

●各月の納期の下の日付が納期限および口座振替日です。

●口座振替を利用している人は各納期の口座振替日に登録口座より振替を行いますので、前日までに残高の確認をお願いします。また、残高不足により振替不能になった場合は、翌月の15日以降に再振替となります。道路占有料、公共物占有料は再振替を行いません。

●下水道使用料には、豊科地域の一部の合併浄化槽使用料・明科地域の一部の農業集落排水施設使用料が含まれます。

●納期限が過ぎても納付がない場合、督促状を発送します。(4月以降、納期限を迎える市税・料金は督促手数料がかかります。)

●問い合わせは各担当課にご連絡ください。

各種情報コーナー

絵本の広場 安曇野ちひろ美術館・絵本美術館 森のおうちの協力のもと、「たべもの」をテーマとした日本と世界の絵本を200冊集めました。毎土日祝日にはフルートの演奏や大道芸のパフォーマンス等のイベントも開催します。	期4月6日(日)まで 9:30～17:00 場あづみの学校多目的ホール	費要入園料	園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
フラダンス無料講習会 健康の維持増進のため、心地良いハワイアンミュージックにのせて楽しく踊ります。	日3月29日(土)・31日(月)、 4月5日(土)・7日(月) 13:30～15:00 場フラスタジオ(穂高有明988)	費無料 定各6人程度(要予約)	団・園Pua Laulele・鈴木さんへ電話または電子メールで Tel.090-4130-6865 ✉soyachansuzuki@gmail.com
菌ちゃん農法 吉田先生の講演会 雑草も害虫も病原菌も敵じゃなかった！野菜も人も元気になる方法を土づくりの達人から学びます。	日4月13日(日) 14:00～16:00 場豊科交流学习センター「きぼう」多目的交流ホール	費1,500円 定120人(予約優先。当日席あり)	団右記2次元コードから 園安曇野 ハドリ 押川さん ✉yutakanalu4027@gmail.com
時事問題の基礎を学ぶ会 政党や政治活動には関係なく、より深く時事問題の真相・本質を追求します。	日4月16日(水) ※毎月第3水曜日開催 10:00～11:30 場豊科交流学习センター「きぼう」	費200円(資料代) 定20人(先着順)	団・園2日前までに時事問題の基礎を学ぶ会・吉澤さんへ電話で Tel.77-6676(18:00以降)
子育て支援ばおばお20周年記念イベント 三郷義民太鼓の演奏と駐車場のイベント、すいとんの振る舞いがあります。汚れても良い服装でお越しください。	日4月26日(土) 10:00～ ※雨天時は屋内で開催 場ばおばおのおうち ※駐車場はJAあづみ明盛支所をご利用ください	費無料 持飲み物	園NPO法人子育て支援ばおばお 小口さん Tel.77-1180 (9:30～12:30) ※4月6日(日)まで春休み
太極拳、気功八段錦講習会(春季教室)★ 口コモ・メタボ予防や治療に効果的な太極拳を始めませんか。体幹や柔軟性、バランス力が鍛えられます。	日4月3日～5月1日(全5回) 木曜日、13:30～15:30 場穂高総合体育館フィットネスルーム	初初心者 費1,000円(5回分) 定15人程度 持運動靴、ヨガマット	団3月22日(土)から29日(土)に電話で 園日本健康太極拳同好会 飯島さん Tel.090-8329-1048
グラウンド・ゴルフ初心者講習会★ 簡単なルールで、年齢に関係なく楽しめ、適度な運動にもなります。用具は貸し出します。	日4月19日(土) 8:00～12:00 場豊科中央公園運動場	初18歳以上 費100円 定10人程度 持筆記用具	団4月14日(月)までに電話で 園市グラウンド・ゴルフ協会 薮さん Tel.080-1153-0632
第1回豊科マレットゴルフ初心者講習会★ 基本的な技術・ルールを日本マレットゴルフ協会のA級公認指導員が指導します。	日4月30日(水) 8:30～12:00 場豊科水辺公園マレットゴルフ場	費無料 定10人 持飲み物、マレットゴルフ用具(貸出あり)、筆記用具	団4月9日(水)から21日(月)に電話で 園豊科マレットゴルフ協会 小林さん Tel.090-4820-0858
弓道教室★ 年齢や性別を問わず、自分の体力に合わせた弓具を使って楽しめます。初心者経験者どちらも大歓迎。	日5月13日～7月1日(全15回) 火・金曜日、19:00～21:00 場豊科弓道場	費4,000円(15回分) 定15人程度 持弓具(貸出あり)	団4月14日(月)から28日(月)に電子メールで 園長野県弓道連盟安曇野支部 荒川さん ✉keepara910@yahoo.co.jp
ふれあい弓道教室★ 健康維持や趣味として弓道を始めてみませんか。年齢や性別に関わらずどなたでも自分の体力に合わせて楽しめます。	日5月7日～8月6日(全14回) 水曜日、13:30～15:30 場豊科弓道場	初初心者 費3,000円(14回分) 定5人程度 持白足袋(お持ちの人)	団4月17日(木)から30日(水)に電話で 園市スポ協弓道部・丸山さん Tel.090-3144-7034

★が付いている講座・教室は市スポーツ協会(Tel. 88-3516)でも申し込みや問い合わせを受け付けます。

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。

令和7年度 安曇野市

市税・料金などの納期限

令和7年度の市税・料金などの納期限一覧表を作成しました。裏面に年間の日程が記載してありますので、ご確認の上、期限内の納付をお願いします。

納付は口座振替が便利です

指定した口座から自動的に払い込まれるので、納期のたびに納付に向う必要がありません。大変便利ですのご利用ください。

振替日

市税・料金などの納期限の日に登録口座から引き落としを行います。

口座振替ができる金融機関

八十二銀行・あづみ農業協同組合・長野銀行・長野県信用組合・松本信用金庫・松本ハイランド農業協同組合
長野県労働金庫・みずほ銀行・りそな銀行・ゆうちょ銀行
※みずほ銀行とりそな銀行は口座振替ができない料金があります。(下表のとおり)

みずほ銀行・りそな銀行で口座振替ができない料金

駐車場使用料(市営住宅関係)・教員住宅貸付料・下水道使用料(合併浄化槽・農業集落排水)・下水道受益者負担金・下水道事業受益者分担金・道路占用料・公共物占用料・福祉各種サービス料・入学準備返済金・学校給食費

申し込み方法

市役所・支所または上記金融機関に備え付けの「安曇野市市税等口座振替依頼書(自動払込利用申込書)」(3枚複写タイプ)に必要事項を記入・押印の上、窓口に提出してください。
申し込み時に通帳届出印と確認のために納税・納入通知書、通帳を持参してください。(ゆうちょ銀行の場合は直接ゆうちょ銀行へ提出してください)

次の市税・料金を現金で納めていただいている皆さんには、市から納税・納入通知書を送付する際に、はがきタイプの「市税等口座振替依頼書」を同封しています。必要事項を記入・押印後ポストに投函してください。

○市県民税・固定資産税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料
(全て普通徴収分)



△はがきタイプの「市税等口座振替依頼書」

施設名	展覧会・イベント	日時・場所	費用・定員・申し込み
貞享義民記念館 Tel.77-7550	arp絵画コレクション	開3月25日(火)～4月20日(日) 場1階企画展示室	費無料

安曇野市豊科近代美術館は、
4月1日から安曇野市美術館
に名称を変更します。

現在改修工事中です。リニューアルオープン
は8月末を予定しています。



碌山美術館

第115回碌山忌 記念講演会



演題 アートが拓く地域力

4月19日(土)

13:30～15:00(開場12:45)

場穂高公民館講堂

対高校生以上

講姜尚中さん(政治学者)

費高校生300円・大人900円

定200人(先着順)

申3月25日(火)から、碌山美術館HPの応募

フォーム・電話(Tel.82-2094)・ファクス(

Fax.82-9070)のいずれかの方法で

問碌山美術館 Tel.82-2094



参加者募集

こども能楽教室

こどもたちが日本の伝統芸能に親しめる「こども能楽教室」を開講します。観世流能楽師の青木道喜さんを講師に「仕舞」や「謡」を学び、第34回信州安曇野薪能の演目前発表会での披露を目指します。



開講式

5月2日(金) 18:30～

練習日

5月2日(金)～8月22日(金)(全11回)

※詳細は市HPをご確認ください。

発表会

8月23日(土) 16:30～

場明科公民館ほか(発表会は龍門淵公園)

対発表会に参加できる小中学生 定10人(抽選)

申4月25日(金)までに氏名・ふりがな・生年月日・住所・連絡先・保護者氏名を電話(Tel.71-2463)・ファクス(Fax.71-2338)・電子メール(bunka@city.azumino.nagano.jp)いずれかの方法で

問文化課 Tel.71-2463



出演者募集

アルプスあづみの公園早春賦音楽祭

公募ステージ出演者を募集します。プロ・アマ、ジャンルは問いません。



応募締切

4月9日(水)

開催日

5月11日(日) 10:00～15:00

場国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)

費1グループ2000円

申上記締切までに申込書とデモ音源(CD)を郵送で。申込書は市HPから入手できます。

提〒399-8295 安曇野市堀金烏川33-4

国営アルプスあづみの公園堀金・穂高管理センター「あづみの公園早春賦音楽祭」係 宛て

他申込多数の場合は、実行委員会で選考します。

問アルプスあづみの公園管理センター Tel.71-5511



ボランティア募集

安曇野市美術館 バラ園育成ボランティア

バラ園の手入れを手伝っていただけるボランティアを募集します。活動日は年間20回程度で、そのうち参加可能な日を選んで活動します。



定20人(先着順)

申4月17日(木)から27日(日)までに美術館へ直接、または電話で。

問安曇野市美術館 Tel.73-5638

第1回ボランティア説明会

日5月11日(日)10:00～11:00

場豊科交流学習センターきぼう第1学習室

第30回

コラム 市誌編さんだより

戦国の山城遺構・岩原城址

戦国時代、市内には大小いくつもの山城が築かれました。そのひとつに、堀金烏川の岩原城があります。関係する古文書が残っていないため城の歴史はわかりませんが、戦闘が激しくなった戦国時代後期の痕跡が見受けられます。

城跡は大庄屋山口家の裏手、角蔵山から北へ続く尾根上に残っています。尾根のピークには、戦時に城主などが本陣を置いたと思われる主郭という平場が築かれ、ここを中心に防御施設が設けられました。主郭に至る尾根道には幾筋もの深い空堀が掘られ、攻めてくる敵の行く手を阻んでいます。また尾根筋などには、兵を配して防御できるように曲輪と呼ばれる

平場も造られました。さらに主郭の背後には深さ10メートル以上もある堀切が設けられ、高所からの逆落としにも備えていました。



岩原城主郭の背後の堀切

た。主郭北側の緩斜面に小規模ながら三筋ほどの縦堀がみられるのもこの山城の特徴で、攻め手の横の移動を封じるためと考えられます。

現在、「岩原自然と文化を守り育てる会」によって主郭までの道が整備され、説明板も設置されています。この山城は、郷土の歴史を守り伝えるだけでなく、地域の活性化にも活用されている歴史的遺産といえるでしょう。

教育部文化課博物館担当
逸見 大悟



開館時間

●中央図書館

平日 9:00～20:00

土日祝 9:00～18:00

●豊科・三郷・堀金・明科図書館

10:00～18:00

文字の読書が困難な人は、図書館へご相談ください

4月の図書館イベント

日 日時 場 場所 対 対象 講 講師 費 費用 定 定員 持 持物 申 申込

春のこども読書月間



毎年恒例の春のこども読書月間！本年度もワクワクするイベントが盛りだくさん！ぜひ図書館へお越しください。

期 4月8日(火)～5月11日(日) ※閉館日を除く

1. スタンプラリー

本を借りたり、クイズに答えるなどミッションをクリアしてスタンプを貰おう！2種類のスタンプラリーを用意します。1種類クリアごとにプレゼントを進呈します。

2. 読書通帳デコレーション

期間限定！自分の読書通帳をデコレーションして世界にひとつだけの特別な読書通帳にしませんか。期間中に100冊達成した人には普段とは違うプレゼントも用意しています。

3. 全館共通テーマ展示「本で世界とつながろう！」

新しい友達、新しい勉強、春は新しいことがたくさん！本をめくると新しいワクワクやドキドキに出会えます。図書館で新しい世界とつながってみませんか。

2025「こどもの読書週間」標語「あいことばは ヒ・ラ・ケ・ホ・ン」

1959年(昭和34年)にはじまった「こどもの読書週間」。第1回は、日本書籍出版協会児童書部会が中心となって開催した「こども読書週間」(4月27日～5月10日)です。2000年の「子ども読書年」を機に、現在の4月23日～5月12日の約3週間に期間を延長しました。

中央図書館 子ども読書の日ワークショップ！



4月23日の「子ども読書の日」に合わせ、おはなし会と紙ひこうきづくりをします。

日 4月19日(土)10:00～11:30

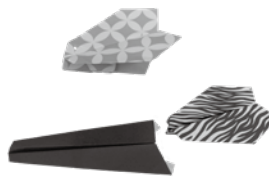
場 「みらい」多目的交流ホール

対 小学生以下(未就学児は保護者同伴)

費 無料 定 10組(先着順)

申 3月25日(火)から直接または電話で

問 中央図書館 Tel84-0111



映画上映会

申 不要(当日先着順) 費 無料



駅までの道をおしえて(上映時間125分)

直木賞作家・伊集院静の同名短編小説を映画化。いなくなった愛犬を待つ少女と息子を亡くした老人。互いに抱えた“命の喪失感”を二人の絆で温かい思い出に変えていく。少女と老人の奇跡的な出会いと友情を描いた作品。

日 4月11日(金)18:00～(17:30開場)

場 「みらい」多目的交流ホール

対 どなたでも 定 100人(当日先着順)

問 中央図書館 Tel84-0111

INFORMATION

問 中央図書館 Tel84-0111

図書館読書会 会員募集



参加者が集まって同じ本を読み、感想や考えを語り合う読書会の参加者を募集します。他の人の視点や解釈を知ること、理解を深め、新たな発見が得られるのが魅力です。詳細は中央図書館へお問い合わせください。



■東洋古典読書会	毎月第2火曜日 10:00～
■児童文学を読む会	毎月第3水曜日 10:00～
■宮澤賢治読書会	毎月第1木曜日 10:00～
■西洋古典読書会	毎月第4木曜日 13:30～
■白風文庫の会	毎月第1土曜日 10:00～
■安曇野文芸の会	不定期

図書館ボランティア募集



◆としょかんサポーター

内 書架の整理、図書の修理、清掃など
参加条件 2時間程度の研修への参加

◆おはなしサポーター

内 乳幼児向けのおはなし会で、絵本や紙芝居の読み聞かせ
参加条件 年間を通じて活動できる人
(月1回・1時間程度、年1回の研修会へ参加)

◆音訳者・編集者(朗読協力者)

内 読書が困難な人のために、広報・郷土資料を音声にして提供する作業や、対面朗読
参加条件 パソコンの基本的作業ができる人
(月1回の研修会への参加)
申 4月13日(日)までに申込書を中央図書館へ直接。
申込書は同館窓口・市HPから入手できます。



安曇野ならではの手話を紹介

手話を知ろう！やってみよう！

簡単な手話を紹介します。家族や友達とやってみましょう。

確認は動画で▶



手話のポイント

両手のひらを前後にずらして合わせ、少しずつずらしながら、両手の前後が逆になるまで回す(桜の花びらを表現)。

第16回目

「桜」



こころの相談

場・岡松本保健福祉事務所 TEL 40-1938
※日時や時間を変更する場合があるため事前に問い合わせください。

精神保健相談 要予約

日 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

日 第2～4木曜日 14:00≫16:00

依存症相談 要予約

日 3日(木) 9:30≫10:00

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

日 平日 8:30≫17:15
場・岡子ども家庭支援課 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
日 平日 9:00≫16:30
場・岡教育相談室(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。
日 平日 9:00≫16:00
場・岡子ども家庭支援課 TEL 71-2265

区・自治会に関する相談 要予約

日 21日(月) 10:00≫14:00
場 市役所2階 相談室212
岡 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

専門家による空き家相談 要予約

日 4日(金) 13:00≫15:45
場 市役所3階 会議室307
岡 全国空き家アドバイザー協議会
安曇野支部 TEL 88-6388
※1回の相談時間45分で6枠(先着順)
※予約は開催日7日前の17:00まで
日 16日(水) 9:00≫11:50
場 市役所3階 相談室311
岡 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

婚活お悩み相談 要予約

日 5日(土)・20日(日) 13:00≫19:00
場 穂高総合体育館 ミーティングルーム
岡 移住定住推進課 TEL 71-2081
※予約は開催日5日前まで。婚活者本人に限る。

介護相談

日 平日 8:30≫17:00
場・岡中央地域包括支援センター
TEL 72-9986 FAX 71-2328
場・岡北部地域包括支援センター
TEL 81-0760 FAX 88-3711
場・岡南部地域包括支援センター
TEL 77-4007 FAX 77-4087

心配ごと相談

日 4日(金) 13:00≫16:00
場・岡明科総合福祉センター「あいりす」
TEL 62-2429
日 9日(水) 13:00≫16:00★
場 豊科公民館
岡 まいさば安曇野 TEL 88-8707
日 14日(月) 13:00≫16:00
場・岡堀金憩いの里うらら TEL 73-5288
日 22日(火) 13:00≫16:00★
場 穂高公民館
岡 市社会福祉協議会穂高支所 TEL 82-2940
日 24日(木) 13:00≫16:00★
場・岡三郷福祉センター TEL 77-8080
★の相談日は要予約

消費生活相談

日 平日 8:30≫17:15 ※受付は16:00まで
場・岡市役所2階 消費生活センター
TEL 71-2100
※個人事業者・法人からの相談は受けません。

弁護士 無料法律相談 要予約

日 10日(木) 予約受付3日(木)
24日(木) 予約受付17日(木)
13:30≫16:30 ※予約受付9:00≫12:00
場 市役所2階 相談室211
岡 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)

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
日 16日(水) 13:30≫16:40
場 市役所2階 相談室211
岡 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9日(水)9:00≫12:00

行政書士 相続・法務無料相談 要予約

日 17日(木) 13:30≫15:30
場 市役所2階 相談室211・212
岡 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)

労働に関する相談

岡 商工労政課 TEL 71-2041

中信労政事務所の労働相談会

日 10日(木) 13:00≫16:00
場 市役所2階 会議室205

わかもの就職サポート相談会 要予約

日 18日(金) 13:30≫16:30
場 市役所2階 会議室205
※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

日 10日(木) 18:00≫20:00
場 市役所2階 会議室205
※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

日 22日(火) 10:00≫15:00
場 市役所2階 会議室205
岡 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

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
各医療機関へお問い合わせください

6日	古川医院	82-4385 [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]
13日	おかもとファミリー歯科	88-0008 [穂高]
	前角整形外科医院	82-1478 [穂高]
	中田医院	82-2339 [穂高]
20日	ももセクリニック	77-1188 [三郷]
	笠原歯科医院	72-2108 [豊科]
	信濃内科循環器科医院	82-7722 [穂高]
27日	須澤クリニック	82-2993 [穂高]
	ふじもり医院	72-2011 [豊科]
	上條歯科医院	82-2215 [穂高]
29日	せぎ泌尿器科クリニック	82-0666 [穂高]
	高橋医院	82-2561 [穂高]
	山田医院	72-3207 [豊科]
昭和の日	ヒカリ歯科医院	82-8171 [穂高]
	村山医院	82-2101 [穂高]
	武田内科クリニック	88-6500 [穂高]
	白木医院	77-2134 [三郷]
	上月歯科医院	82-7530 [穂高]



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
スマホ	ICT講座 スマートフォン相談会 スマホの基本的な操作やアプリの使い方などの困りごとを解決します。 岡 公民館職員	日 4月9日(水) 10:00～11:30 場 豊科公民館大会議室	費 無料 定 10人(先着順) 特 スマートフォン 申 3月26日(水)から28日(金)に電話で 岡 豊科公民館 TEL72-2158
	スマホ相談室 基礎編第1回 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。 岡 公民館職員	日 4月10日(木) 10:00～12:00 場 明科公民館講堂	費 無料 定 15人(先着順) 特 スマートフォン 申 3月31日(月)、4月1日(火)に電話で 岡 明科公民館 TEL62-4605
音楽・芸術	やさしく楽しいリコーダー講座(全11回) 誰もが小中学校で習ったリコーダー。家庭で眠っていませんか。みんなでアンサンブルを楽しみましょう。 岡 臼井知(豊科公民館長)	日 初回4月10日 以降8月を除く毎月 第2木曜日 10:00～11:30 場 豊科公民館大会議室	費 各回200円 定 30人(先着順) 特 リコーダー 申 4月1日(火)から9日(水)に電話で 岡 豊科公民館 TEL72-2158
	墨絵教室(全11回) 安曇野の美しい風景を墨を使って表現します。毎回テーマを決めて墨絵の基礎を学びます。 岡 秋山美峰さん(画家「夢穂高」主宰)	日 4月10日～7月10日 木曜日、13:30～16:00 場 穂高公民館第2会議室	費 各回200円(道具代別途約5,000円) 定 15人(先着順) 申 3月27日(木)・28日(金)に電話で 岡 穂高公民館 TEL82-5970
	童謡・唱歌・心の歌をうたいましょう(全6回) 懐かしい童謡や唱歌を中心に季節に合わせて歌い、芸能祭参加を目指します。 岡 西山紀子さん(早春賦愛唱会代表)	日 4月17日～10月16日 5月を除く第3木曜日 13:30～15:00 場 堀金公民館スタジオ2	費 各回200円 定 20人(先着順) 申 3月24日(月)から4月2日(水)に電話で 岡 堀金公民館 TEL72-5796
	春の歌声ひろば アコーディオンの演奏に合わせ、みんなで「北国の春」や「どこかで春が」等の懐かしい歌を歌います。 奏者 柴田勲さん	日 4月25日(金) 13:30～15:30 場 明科公民館講堂	費 無料 申 不要 岡 明科公民館 TEL62-4605
自然・歴史	天田山ウォーキング 天田神社、城跡、桜並木を眺めながら山道を歩きます。 岡 公民館職員	日 4月15日(火) 9:00～13:00 場 明科廃線敷駐車場集合(潮神明宮前)	費 200円 定 20人(先着順) 特 昼食、飲み物 申 4月7日(月)・8日(火)に電話で 岡 明科公民館 TEL62-4605
	拾ヶ堰物語(第1弾) 豊かな安曇野を潤す拾ヶ堰 拾ヶ堰のことを物語風に学びます。第1弾は開削の歴史や先人たちの苦労などを学びます。 岡 青柳和義さん(元長野県拾ヶ堰土地改良区事務局)	日 4月19日(土) 9:30～11:30 場 堀金公民館会議室1	費 無料 定 40人(抽選) 申 3月24日(月)から4月2日(水)に電話で 岡 堀金公民館 TEL72-5796
料理	パードウォッチング教室 さわやかな朝の散歩をしながら、春の安曇野の渡り鳥観察の基礎を学びます。 岡 植松晃岳さん(信州野鳥の会会長)	日 4月26日(土) 6:30～9:00 ※少雨決行 場 穂高郷土資料館駐車場集合・解散	対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴) 費 200円 定 20人(抽選) 特 雨具、双眼鏡(貸出有)
	お菓子作り講座 食材にこだわった明科の老舗・笹屋の桜もちを再現します。 岡 依田増千さん(笹屋店主)	日 4月17日(木) 10:00～12:00 場 明科公民館調理実習室	費 600円 定 10人(先着順) 特 エプロン、三角巾 申 4月10日(木)・11日(金)に電話で 岡 明科公民館 TEL62-4605
園芸	楽しい菊づくり講座(全6回) 土づくりから大菊三本仕立ての基本を学び、秋に大輪菊を咲かせます。 岡 鈴木輝彦さん	日 初回4月25日(金) 9:30～11:00 場 豊科公民館ホール ホワイエ	費 2,400円 定 20人(先着順) 特 移植ごて、軍手 申 3月26日(水)から4月11日(金)に電話で 岡 豊科公民館 TEL72-2158



すくすくきつず PHOTO

ちはる
千陽ちゃん(5カ月)
衝撃の展開！
気になる人は図書館で
借りてね！

たいち
大知くん(2歳)
いろいろなことを一緒
に経験して、一緒に成長
していこうね！

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)

4月の図書館 ワクワク・ドキドキおはなし会

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	2・9・16・23日(水)	10:30～
豊科図書館 TEL 71-4022	おはなしたんぼ	18日(金)	11:00～
三郷図書館 TEL 76-3078	ポケットの会 おはなし会	12日(土) 24日(木)	10:30～ 11:00～
堀金図書館 TEL 72-3601	おはなしのへや おりがみのへや	15日(火) 23日(水)	11:00～※ 16:30～
明科図書館 TEL 62-1122	おはなしひまわり	26日(土)	11:00～

※堀金図書館「おはなしのへや」は4月から11:00～になります。



あづみの 子育て レポート

No.27

運動が好きになる 魔法の時間

COTキッズ教室

2/15(土) ANCアリーナ

楽しく体を動かして運動能力や考える力を引き出すCOT(コオーディネーショントレーニング)の体験教室が開かれました。この日は8組の親子がボールやフラフープを使って体を動かしました。音楽に合わせた運動遊びでは、あちこちで楽しみながら軽快にステップを踏む親子の姿が見られました。

高橋笑子さん(35・豊科高家)は「初めはぎこちなかったボールを取ったり投げたりする動きが自然にできるようになった」と和楓くん(6)を笑顔で見守っていました。



4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。

母子健康手帳

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(水)・24日(木)	14日(月)
時 間	9:30～11:00	

4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
11 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	4 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	9 (水) おはなし会 11:00～11:20	14 (月) 春のお散歩 ～おにぎりランチを 作ってでかけよう～ 10:30～11:30	25 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	11 (金) おはなし会 11:00～11:15	22 (火) 育児相談・身体測定 10:00～12:00	18 (金) かめちゃんタイム スペシャル～ハッピー イースター～ 10:30～11:30	17 (木) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	25 (金) ふあみPa 作って 食べよう かんたんごはん 10:30～12:00
12 (土) モルックを楽しもう！ 14:00～15:00	7 (月) おはなし会 11:00～11:20 11 (金) 18 (金)	11 (金) ジャガイモの植付け 10:00～11:00	16 (水) おはなし会 11:00～11:20	25 (金) ほっとカフェ 11:15～12:00	15 (火) おしゃべりタイム ～スクラップブック～ 10:30～11:30	23 (水) だっこちゃん ～ベビーマッサージ～ 10:30～11:30	21 (月) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	17 (木) おはなし会 11:00～11:20 18 (金)	
28 (月) おはなし会 11:00～11:20	16 (水) ゆうがたほっとタイム 16:15～17:00	17 (木) ママヨガちょこっと 親子体操 10:30～11:00	18 (金) へんしん!! 手形・足形アート 10:30～11:30	28 (月) おはなし会 11:00～11:20	18 (金) 育児相談・身体測定・ 読み聞かせ 9:30～12:00	30 (水) ちょこっとタイム ～絵本と工作～ 10:30～11:30		22 (火) ひるまえあそび スペシャル 11:00～11:30	
30 (水) おやつをつくって お外で食べよう 10:30～11:30		18 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00 24 (木) にこにこタイム スペシャルこいのぼり 11:00～11:30	18 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00 21 (月) ジャガイモ植え 10:30～11:30		25 (金) 4月生まれ ハッピーバースデー 10:30～11:30			26 (土) ステップアップ クライミング 14:00～15:30	

● 柔軟な働き方をテレワークで実現 手法を学ぶ研修会を全国初開催



新たな働き方の方法を熱心に学ぶ参加者

市と一般社団法人テレワーク協会は2月25日、働き方の効率化や人材が定着し成長する環境づくりのためのプログラムを学ぶ「テレワークスキル標準研修」を市役所で開きました。

研修には、市と市内企業4社の担当者10人が参加。この研修は、同協会が昨年12月に策定した「テレワークスキル標準」に基づいたもので全国初となりました。内容は8時間程度の座学と演習で、インターネットを活用してオ

フィス以外で柔軟に働くテレワークの基本から活用法にわたります。企業がテレワークを進める際に必要なスキルを学べるカリキュラムになっており、既にテレワークを導入している企業にとっては、見直しや工夫の参考になる内容。修了後に行われる検定試験に合格すると「認定テレワーカー・マネージャ」の認定証が取得できます。

講師を務めた同協会主席研究員の大沢彰さんは「パソコンやスマートフォン

ンを用いたウェブ会議や電子決裁などを活用することは、場所や時間の制約を受けない柔軟な働き方につながる」とテレワーク導入の必要性を講義。受講したVAIO株式会社の緑川あずさんは「今導入しているテレワークの方法に対する新たな気付きがあった。学んだ内容やヒントを今後の運用に生かしたい」と新たな働き方への希望を話しました。

● 新たにトレーニング室を完備 あづみ野ランドがグラウンドオープン

あづみ野ランド大規模改修工事の落成式が2月26日に行われました。当日は穂高広域施設組合の組織市町村長に加え地元区の役員、施工者など約70人が参列し、施設の完成を祝いました。

同組合の管理者としてテープカットをした太田市長は「安全管理を徹底しながら工事を進めていただいたことに感謝。多くの人に愛される施設となっ

てほしい」とあいさつ。施工者であるヤマウラ・武井特定建設工事共同企業体を代表して(株)ヤマウラ取締役副社長

の保科茂雄さんは「安曇野という観光地のランドマークとなる施設の建設に携われたことは誇らしい。無事工事を終えるため協力いただいた関係者の皆さんに感謝したい」と述べました。



新たに設置されたランニングマシンを試す組合管理者の皆さん

てきました。

新たな施設には公共浴場、体育館、多目的室、トレーニング室などが備わっています。中でもトレーニング室は、もともと浴場だった場所のため北アルプスの眺望は良好。また、トップアスリートが通うような施設でも使われている機器も設置していることが特徴です。同組合の久田裕治事務局長は「トレーニング室や体育館で汗をかき、浴場でスッキリしてほしい」と期待を込めていました。

● 20年以上の歴史に幕 三郷堆肥センターが解体



大型の重機を使って施設内のコンクリート擁壁を解体

三郷堆肥センターの解体が2月25日から始まりました。この施設は、家畜ふん尿を良質な堆肥にして提供すること等を目的に平成13年2月に建設されました。建設から20年が経った令和2年9月、施設の老朽化により、市は施設の廃止を決定しました。

施設は鉄骨造平屋建てで、延べ面積約5789平方メートル。解体作業は、周辺の農家に影響を及ぼさないよう防音や安全に最大限の注意を払いながら実施していきます。工事の完了は本年11月下旬を予定しています。

表敬訪問

市スポーツ推進委員会が全国優良団体表彰

昨年11月に宮崎県で開かれた全国スポーツ推進委員研究協議会で全国優良団体表彰を受賞した市スポーツ推進委員の皆さんが2月28日に市役所を訪れ、太田市長に受賞報告をしました。



表彰状を掲げ記念写真を撮る市スポーツ推進委員の皆さんと太田市長

コラム

安曇野平を潤す 烏川幹線用水路 ICT化へ



改修される須砂渡頭首工

烏川の両岸に広がる田園地帯に水を供給している烏川幹線用水路（烏川土地改良区所管）の工事が始まりました。同水路は昭和30年代、先人たちが苦労して築造した頭首工や幹線用水路からなる歴史ある施設です。工事は令和8年度まで順次行われ、これら施設の補修・改修を行うととも

にICTを用いた頭首工水門の遠隔化システムを導入します。これにより、パソコンやスマートフォンからの水門操作が可能となります。

烏川土地改良区理事長の唐澤守さんは「頭首工ができてから70年。特にここ数年は経年劣化による不具合が各所に生じ、維持管理に大変苦労してきた。この事業でゲートの開閉が自動化されるので労力の



頭首工前で話す唐澤理事長

軽減にもつながり非常にありがたい。県や市等の関係機関と協力して事業を成功させたい」と期待を込めていました。

西 も東も山の面白さ詰まった2時間

3月8日 安曇野から登る絶景の山旅



北アルプスパノラマ銀座とひがし山の魅力を伝えるオンラインライブが開かれました(実行委員会主催)。第1部では燕山荘の赤沼大輝さん(35)と常念小屋の山田雄太さん(25)が若い経営者としての思いや新たな取り組みなどを紹介。第2部ではひがし山の魅力と本年度実施した登山者駐車場の混雑情報配信サービスなどの最新情報を市観光協会会長の赤沼健至さんと市観光協会の北村昌之さんが伝えました。大輝さんは「先代から受け継いだものを守りつつ、多くの人に楽しんでもらえるように新しいニーズを取り入れていきたい」と夏山への思いを語りました。

銀 世界の長峰山で リアルな安曇野を体験

3月8日 やぎちゃんと長峰山に登ろう！

安曇野観光メタパス内のルームで山と里の魅力を発信している登山YouTuberやぎちゃんと一緒に長峰山で冬の安曇野を体験するイベントが開かれました。約20人の参加者は雪が積もった長峰山に登り、登頂後はルーム内の動画でやぎちゃんが実際に訪れた場所やグルメにちなんだクイズを楽しみました。また、おやきや円揚げが軽食として振る舞われ、やぎちゃんと登山や安曇野の情報を交換しながら味わう参加者の姿が見られました。

妻の由紀子さん(48)と参加した山田勉さん(49・愛知県岡崎市)は「長峰山はよく整備されていて、登りながら北アルプスが見えるので疲れた時もちやされる。ナスのおやきが体に染みる」と話し、初めて訪れた安曇野を満喫していました。

**動** 画出演店舗が集合 暮らしを身近に

3月1日 心地よさと暮らす、安曇野物語



市が本年度作成した2本の動画「心地よさと暮らす、安曇野物語」のPRと合わせて安曇野暮らしの魅力を伝えるイベントが無印良品ツルヤ安曇野穂高店で開かれました。このイベントは、同店の協力で動画に出演している店舗が出店。当日は、出店者の移住・Uターン体験談を聞いたり、商品のこだわりや地元の情報などを話しながら買い物を楽しむ家族連れやカップルでにぎわいを見せていました。

伊藤泰介さん(47・穂高)は「私も数年前に移住してきたが安曇野はたくさんいい場所があるし、こういうイベントがあるとうれしい」と話してくれました。

工 夫を重ねた商品 ぜひ食べて！

2月19日 安曇野オリジナル商品案採用報告会



市と南安曇農業高校が取り組んでいる安曇野オリジナル商品開発プロジェクトの商品案採用報告会が市役所で開かれました。これまでに24案が採用され、5年目となる本年度は10品の商品案が採用。採用した企業の担当者らは、生徒の開発段階で工夫した点やこだわった点などの発表を興味深く聞きながら、力作を試食していました。

ワサビの生大福を考案した岩淵なな子さん(18)は「目新しくパンチのある商品を作りたいと思っていた。味でも見た目でもワサビ感を出すために工夫を重ね、いいものができた」と笑顔を見せてくれました。

台 湾の友達と とっておきの時間

2月19日 台湾忠孝国民小学校との交流事業



台湾高雄市塩埕区忠孝国民小学校の児童17人が穂高西小学校を訪れ、同校の6年生と交流を深めました。子どもたちは、習字で互いの言語を書いたり、けん玉や折り紙で遊んだりして過ごしました。今回の訪問は、昨年10月に市が台湾で初めて行った訪日教育旅行の誘致活動によって実現。事前にオンラインで顔を合わせていたこともあり、子どもたちはお互いの名前を呼び合って会話を楽しんでいました。歓迎セレモニーで英語のスピーチを披露した平野莉帆さんは「この日のために毎日練習した。うなずきながら聞いてくれてうれしかった」と話してくれました。

迫 力満点！ 白熱プレーに熱視線

3月1日 SVリーグVC長野トライデンツ×サントリーサンバーズ大阪

バレーボール男子大同生命SV.LEAGUE MENのVC長野トライデンツがサントリーサンバーズ大阪とANCアリーナで対戦しました。プロのプレーを間近で見ようと、チケットは完売。当日は、満員となる1789人が観戦しました。試合開始と同時に両チームは力強いスパイクやブロックで次々と得点し、目が離せない攻防を繰り広げました。結果はVC長野が敗れたものの、熱い展開を見せた選手たちに客席からは大きな拍手と歓声が送られました。

2回目の観戦を楽しんだ宮原三千代さん(61・塩尻市)は「VC長野のブロックが効果的に決まっていた。選手との距離が近くて熱気を肌で感じた」と話してくれました。





マンツーマンで感じる 生徒の成長が喜びとやりがい

英会話を通して一人一人と向き合う
日本が大好きな ALT

サミュエル マクダウェル
Sammuel McDowall さん (豊 科)

町。風土も文化も異
ナと違い海に面した
また、内陸のモンタ
時外国人が少なく、
ました。天草市は当
たちの通訳をしてい
研究等で訪れる教授
研究等で訪れる教授
研究等で訪れる教授

先生たちも協力してくるとても仕事
喜びとやりがいを感じています。また、
喜ぶとやりがいを感じています。また、
喜ぶとやりがいを感じています。また、



アメリカ合衆国モン
タナ州出身。熊本県
天草市在住中に弓道
を始め、段位は二
段を保有している。
2019年、外国人と
して初めて熊本弓道
県民体育大会に天草
市代表として出場。
「Sammy (サミー)」
先生として親しまれ
ている。

MEMO OALT

Assistant Language Teacher の略。
外国語指導助手の意味。日本では、特に英語
の授業で補助教員として勤務する。

OJET プログラム

The Japan Exchange and Teaching
Programme のこと。外国の青年を招いて
地方自治体などで任用し、外国語教育や国
際交流を推進する事業。

しやすい環境に身を置いていることに
も感謝しています。
生徒と関わり、その成長を見れるこ
の仕事に誇りを持ちながら、今後も「教
える」ということを続けていきたいで
す。そしていつの日か、ALTのAが
取れたらと思っています。

豊科南中学校で英会話を通して生徒
一人一人と向き合うサミュエル・マク
ダウェルさんに話を聞きました。

あこがれの日本でALTに

日本に行きたいと思い始めたのは10
歳くらいの時からです。東京から女子
高校生が1年ほど家がホームステ
イをしていました。彼女と暮らす中で
受けた影響が強く、それからずっと日
本に行きたいと思っていました。その
思いを持ちながら地元のモンタナ州立
大学に進学し、考古学を学んでいまし
た。在学中に、モンタナ州と熊本県が
結んでいる姉妹都市の交換留学で熊本
県へ留学する予定でした。しかし、東
日本大震災の影響等で断念。長年の夢
がかない2013年8月、JETプロ
グラムを使って日本に来ました。

日本での最初の勤務地は熊本県天草
市。天草市内の小中学校でALTとし



規範から外れた女性が主人公②多様性と共
生社会を先取り③個人の幸福と世界の幸
福を求める人の物語」とユーモアを交えな
がら小説の魅力を分かりやすく解説しまし
た。復刊の資金には昨年取り組んだクラウ
ドファンディングの寄付金 296 万 6,000
円を充てています。復刊本は 7,040 円(税
込・5 巻セット)で市文書館で販売してい
ます。今回 1,100 セット復刊し、そのうち
500 セットを市が販売、400 セットを学
校や図書館へ寄贈。残る 200 セットを株
式会社筑摩書房が書店やインターネットで
販売しました。



長編小説の魅力を分かりやすく講演する斎藤さん

市は3月2日、小説『安曇野』の復刊
を記念し堀金総合体育会でお披露目
会・販売会を開き約 300 人が参加しまし
た。太田市長はセレモニーで「安曇野から
全国・世界へ羽ばたき、活躍した人々を多く
の皆さんに知っていただきたい」とあいさ
つし、臼井吉見文学館友の会会長の佐々木
重昭さんに復刊本が寄贈されました。また、



復刊本を持ち記念撮影をする太田市長(左)と佐々木さん(右)

文芸評論家
の斎藤美奈
子さんの記
念講演が行
われ、「『安
曇野』は①
ジェンダー

主要な登場人物

- 相馬 良
夫・愛蔵と「中村屋」を創業。芸術家など文化人が集う「中村屋サロン」の中心的人物
- 相馬 愛蔵
白金村の養蚕農家だったが、上京して妻の良と「中村屋」を創業。文化・芸術活動の支援にも尽力
- 井口 喜源治
仲間の支援を得て私塾「研成義塾」を創設し、国内外で活躍する人材を育成
- 荻原 守衛
日本近代彫刻の先駆者。欧米で美術を学び、ロダンの「考える人」を見て彫刻家を志す

その理由が第1部前半で語られま
す。矢原の集会所を借りてしまっ
た。不安を募らせています。

こうした描写を挟みつつ、クリ
スマス会に出席予定の木下尚江の
到着を待っている場面で、第1部
前半は終わります。

物語は明治31(1898)年12月
の東穂高村(現在の安曇野市穂高)
から始まります。相馬良(黒光)は
前年、夫・相馬愛蔵の故郷である
この地に移住。良は、慣れない土
地で開催する2回目のクリスマス
会を準備しながら、日々の生活に
不安を募らせています。

第1回 第1部前半(その一から六) 明治31年の穂高が舞台

た塾の描写は、私たち市民にとつ
て興味深い部分でもあります。
荻原守衛の少年時代が描かれて
いる点も、第1部前半の見どころ
です。良と守衛との出会いは、第
2部の大きなテーマとなってい
ます。また、穂高出身で自由民権
運動の先駆けとなった松澤求策の
活躍もあるなど、第1部前半は地
元出身の先人たちの活躍を知れる
部分でもあります。

小説『安曇野』を読もう！ 新連載

あづみの

次回発行

No.379は4月17日発行です。

編集後記

◆この1年、かわいい安曇野キッズを撮影する機会がぐっと増えました。撮影のお手本は皆さんから投稿いただいた写真を紙面で紹介する「すくすくさっずPHOTO」。成長の記念に、3歳までのお子さんのベストショットをお待ちしています！ 

◆フォークダンスの定番曲マイム・マイム。今回の取材で砂漠の井戸を掘り当てた喜びを表す曲ということを知りました。さらに毎年新曲が発表されるという奥の深さ。これはフォークダンスの井戸を掘り当てたかもしれません。ミイマイムベサソソ！ 

◆このほどHHは井戸を掘り当てたとのこと。実は私も掘り当てました。掘り当てたというか、掘り出したというか——。長い間植えたままにしてあった長ネギは、カッチカチ！放っておいて価値のでもものとそうでないものを学びました。 

◆豊科郷土博物館で開催の企画展「食卓の風景 - 食と家族の80年 -」を見てきました。時代とともに変わりゆく食卓を囲む家族の様子がよくわかる大変面白い展示でした。囲炉裏のあった時代、誰がどこに座るのか厳格に決まっていたようです。一回、家族会議してみようかな（笑） 

2025年3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95,739人(-27)

男46,474人(-44) 女49,265人(+17)

42,015世帯(+18)

本庁舎夜間時間延長窓口 17:15 ≧ 20:00

4月8日(火)

休日開庁日 8:30 ≧ 12:00

3月23日(日)・3月29日(土)・4月27日(日)

水道料金センター臨時営業 8:30 ≧ 12:00

3月23日(日)・3月29日(土)

広報あづみの

2025年3月20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

4月
スタート

自然を守るために、今日からできること
プラスチックごみの
出し方が変わります

問 環境課 TEL 71-2490



これまで燃えるごみとして回収していたプラスチックのみでできた製品を、4月からプラスチック製容器包装と一緒に「プラスチック資源」として回収し、リサイクルする取り組みを開始します。これにより、プラスチックを焼却する際に発生する温室効果ガスを削減できます。

新たな分別品目「プラスチック資源」

対象になるプラスチック資源の例

今までと変わらずに出せるもの

プラスチック製 容器包装

商品をいれていたもの(容器)や商品を包んでいたもの(包装)でプラスチック製のもの
マークがあるもの

ボトル類、トレー類、カップ・バック類、ポリ袋・ラップ類、ふた・キャップ類、網・ネット類、緩衝材類

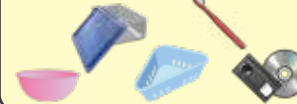


新たに出せるもの

プラスチック製品

プラスチック製の商品
マークはありません

(例)
ビニールホース、ビニールひも、ビデオテープ、バケツ、歯ブラシ、CD、プラスチック食器、プラモデル など



出し方

- プラスチック資源専用袋またはもえないごみ・資源物指定袋に入れてください。
- プラスチック製容器包装とプラスチック製品は同じ袋に入れて出せます。
- 容器に食品が付いたまま、入ったままで出さないでください。
- 袋に入らない大型のものは、豊科・穂高リサイクルセンターへ持ち込んでください。

対象にならないもの

金属等のプラスチック以外の素材を含むもの



発火の危険性があるもの

※電気や電池で動くもの、モバイルバッテリーなど



分別に迷ったら・・・

ごみの分け方・出し方で迷ったときは、「資源物・ごみ出し方の手引き」をご覧ください。また、安曇野市公式LINEからも検索出来ます。



市公式LINE

