

結ばきずな、つながる仲間。安曇野市生涯学習情報誌

Link

リンク



2025年
秋・冬号

公民館・図書館
講座・イベント
情報

市内で活動する
サークル・団体
講師・指導者
情報

みんなの学び心“をくすべります”。

文化・体育・学校
施設情報



～ふるさと安曇野をまるごと

表紙の場所はここ！
(安曇野市穂高緑の鳴る丘集会所)

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习センター、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	P21
人財編	P25
サークル・団体	P26
講師・指導者	P33
施設編	P41
穂高地域	P42
豊科地域	P46
三郷地域	P50
堀金地域	P54
明科地域	P58
施設料金一覧	P63
コラム	P8 生涯学習とは／P32 サークル・団体の掲載方法／ P40 リーダーバンクとは／P62 公民館施設の使い方

【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 申:申込開始日等
〈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

生涯学習施設体験レポート あの施設を 見学してみた！

鐘が鳴ります
キンコン カン♪

今回見学した施設はこちら！

安曇野市 穂高 鐘の鳴る丘集会所

郷土の歴史や文化の学習施設、青少年の研修施設として利用されてきた施設が、1年間の改修工事を終えて令和7年にリニューアルオープン。市内で創作活動を行う芸術家の拠点となるほか、ひろく一般利用者に創作や発表の場を提供しています。

住 安曇野市穂高有明7327番地81
時 10時～16時30分
休 月曜(祝日の場合は翌日)、
12月28日～翌年1月4日
料 入館は無料、
施設利用料はP5参照
電 0263-55-3131

案内してくれた人
管理人 太田さん

松本市出身。子どもの頃から絵を描くのが好きで、中学・高校では美術部に所属。大学で芸術コミュニケーション分野について学ぶなかで、展示企画・立案を行う「キュレーター」という職業に興味を持つように。施設のリニューアルオープンにあわせて、穂高鐘の鳴る丘集会所の管理人兼コーディネーターとなる。「アーティストさんと身近に接することができて、とても楽しいです。」

その1 歴史を知る



「穂高鐘の鳴る丘集会所」の建物はもと、明治時代に長野市鶴賀新地に建てられた遊郭でした。その後、移築を繰り返しながら、温泉旅館、松本少年学院(のちの有明高原寮)、青少年育成施設と、その身に負う役目を変えていきました。この建物は、近現代の諸相を目の当たりにしてきた文化的価値のある建物なのです。

その2 施設を知る



施設は、市民の方々の文化芸術活動支援として、一般利用者に向けてスペースの貸出しを行っています。アトリエ1・2・3とも、創作室として利用できるほか、アトリエ2・3は展示会場や講義室としても利用できます。

- 1.建物の歴史を感じる中央の階段
- 2.広々とした談話室 3.玄関・ホール



貸館情報



アトリエ1

料 1人500円(1日)

※4人以上又は占有の場合は1室2,000円(1日)

※4人以上乗客の場合は1室2,800円(1日)

用 創作・展示・講義など



アトリエ2・3

料 1室1,000円(1日)

※入場料徴収の場合は1室1,400円(1日)

用 作品展示・講義など



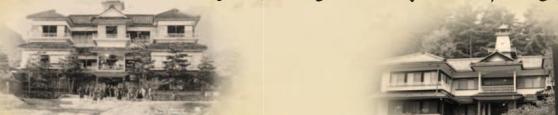
屋外作業場

料 無料

用 創作など

※施設の利用には予約が必要です。木工機械などの備品も利用可能です。

穂高鐘の鳴る丘集会所の歴史



有明温泉が建物を買い取り移築。
大正10(1921)年に営業開始。
第一次世界大戦の好景気にのっていたが、
引揚が不成功。関東大震災もあって、
昭和初期は廃屋同然となっていた。

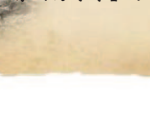
・大正時代

・明治時代
遊郭として、
長野市鶴賀新地に
建設される。



・昭和(戦後)

昭和21(1946)年に司法保護団体が
土地と建物を買い取り、
少年保護施設「松本少年学院」が開設。
翌年、NHKのラジオドラマ
「鐘の鳴る丘」がスタート。
主題歌「どんがり帽子」が歌われる。
昭和24年、法務省の所管となり、
「有明高原寮」とよばれる。



・現在

大規模改修を経て、
令和7(2025)年、
アーティストの滞在拠点、
市民も利用できる施設として、
リニューアルオープン。



その3 取り組みを知る

安曇野

AIR

アーティスト イン レジデンス

2022年安曇野AIR



photo:Momo Yamanishi

銅金
柴田 早穂さん



2023年安曇野AIR



陶芸
鈴木 希果さん



木工
日井 仁美さん



ガラス
及川 春菜さん



2024年安曇野AIR



陶芸×漆芸
布下 翔暮さん



漆芸
若月 美南さん



漆芸
小林 のみさん



2025年安曇野AIR



染織
石井 淳さん



銅金
大竹 麟花さん



彫刻・銅金
堀田 光彦さん



2025年安曇野AIRの成果を発表する展覧会「歩く景色、とどまる気配」が、10月26日(日)まで開催中。参加した3名が市民との交流の中で、自身の表現・技術と向き合い、安曇野という森の中で、目には見えないけれど確かに感じる気配を模索し続けた軌跡が作品として昇華されました。

■期間:10月18日(土)13時~26日(日)

■場所:穂高交流学習センター「みらい」

「アーティスト・イン・レジデンス」とは、アーティストが普段とは違う場所に滞在し、創作活動を行うこと。滞在中に地域との交流や、その土地の文化への理解を深めることによって、新たな発想を得たり、実際に作品を制作したりします。安曇野市では、令和4(2022)年から東京藝術大学と連携して「アーティスト・イン・レジデンス」を実施しています。「穂高鐘の鳴る丘集会所」は、この取り組みに参加したアーティストの滞在創作拠点となるべく、生まれ変わりました。

これまでの「安曇野AIR」の取り組みは、活動報告書としてまとめられ、HPに掲載されています。下の二次元コードから見るができます。



その4 イベントを知る

「穂高鐘の鳴る丘集会所」は、新たな文化を創造、発信するアート拠点となることを目指しています。施設の管理だけでなく、芸術文化活動のコーディネーターとして、訪れるアーティストにさまざまなサポートを行っています。そうした活動の中から生まれたイベントをご紹介します。

展覧会

安曇野×京都芸術大学アートプロジェクト

AKAP冬展

京都芸術大学の大学院生による展覧会を行います。※写真は夏展の様子。

日 1月10日(土)~17日(土) ※予定
時 未定
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」
関 文化振興担当
電 0263-71-2463
申 申込不要



演劇

「かいころく」 工女編・蚕種編

劇作家の私道かびさんが蚕をテーマに執筆した演劇を2本上演します。

日 1月31日(土)、2月1日(日)
時 両日とも工女編:11時~、蚕種編:14時~
料 一演目1,000円
場 安曇野市美術館多目的ホール
関 文化振興担当
電 0263-71-2463
申 要事前予約

劇作家の私道かびさんは、地域に密着しながら作品をつくっていく劇作家。市内では天蚕センターなどを訪れました。



〈コーディネーターのお仕事って?〉

コーディネーターって、どんなことをするの?



滞在するアーティストに安曇野市内を紹介したり、リサーチのお手伝いをしています。

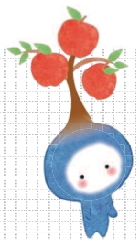


へー! そういうお仕事もしているんだね。最近では、どんなサポートをしたの?



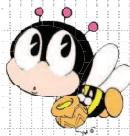
展覧会をする場所を一緒に探したり、会場の準備を手伝ったりもしましたよ。





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。



生涯学習課長の財津です。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。

～ふるさと安曇野をまるごと学びの場にして生きる～



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	■ 趣味・工芸……………18
■ 文化・芸術……………13	■ 園芸……………19
■ 暮らし……………15	■ 自然・環境……………19
■ 健康……………16	■ 情報……………20
■ 読書……………17	■ 子ども向け……………21

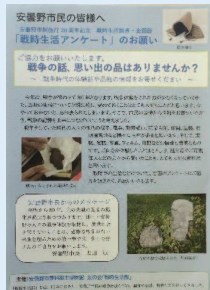
教 養



古文書公開講座

安曇野古文書勉強会と共催で実施する恒例の企画。今回は逸見大悟さん(文化課)と小澤賢二さん(前橋市)を講師に学びを深めます。

日 10月29日(水)
時 13時30分～16時
料 無料
場 穂高公民館 第3会議室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 随時



友の会 戦時生活・絵手紙展

友の会の戦時生活部と絵手紙部による展覧会です。市民への戦時生活アンケートの調査報告と心温まる絵手紙作品をじっくりとご覧ください。

日 11月8日(土)～30日(日)
時 9時～17時
料 入館料
場 豊科郷土博物館
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672
申 申込不要

館長のおすすめ



戦時生活を振り返り、現在の生活を感じることで友の会展です。今こそ戦争と平和について考え合ひましょう。



第2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学ぶ郷土講座。今回は、「北小倉の歩み」。三郷中学校地域学習講師の布山則男さんによる歴史講座です。

日 11月13日(木)
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
申 申込不要



第35回文書館講座「安曇野で戦争を考える」

安曇野の戦争遺跡や戦争の史料をとおして、日本の戦争について改めて考えます。10年後、「戦後90年」を迎えられるように……。

日 11月16日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 堀金公民館 講堂
問 文書館・白井吉見文学館
電 0263-71-5123
申 随時



彫刻の巨匠を巡る 美術館ツアー

彫刻の巨匠の作品を訪ね、諏訪市や原村など、県内の美術館をバスで巡ります。

日 11月26日(水)
時 8時30分～17時
料 昼食代
場 豊科公民館(集合・解散)
問 豊科公民館
電 0263-72-2158
申 10月27日(月)～



アンラーン講座 戦争遺跡を歩く

有明空襲や有明演習場、忠魂碑など、安曇野市・松本市に点在する戦争遺跡を巡り、戦争を考える機会とします。

日 11月28日(金)
時 8時30分～15時
料 未定
場 堀金支所(集合・解散)
堀金公民館
電 0263-72-5796
申 10月23日(木)～



拾ヶ堰物語【第6弾】拾ヶ堰の未来について

「日本の原風景」と言われる安曇野の田園風景や農業環境を守っていく上で重要である拾ヶ堰。未来に向かって環境保全の視点から語り合う場とします。

日 11月29日(土)
時 13時30分～15時
料 無料
場 堀金公民館 講堂
堀金公民館
電 0263-72-5796
申 申込不要



これからの人生教室

エンディングノートを中心に遺言書などの基礎知識を学び、自分も家族も安心して年齢を重ねられるための心準備の一助とします。

日 12月5日(金)
時 13時30分～15時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
三郷公民館
電 0263-77-2109
申 11月20日(木)～



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14日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 三郷公民館 講堂
三郷公民館
電 0263-77-2109
申 申込不要



新・お宝発見講座「常念校長・佐藤嘉市」

大正時代、堀金小学校の校長先生としてやってきた常念校長・佐藤嘉市。堀金に残した足跡や少年・白井吉見に与えた影響について学びます。

日 12月23日(火)
時 19時～20時30分
料 無料
場 堀金公民館 講堂
堀金公民館
電 0263-72-5796
申 11月25日(火)～



健康長寿「相続」講座

相続の基本や争族回避のポイントについて学びます。自分自身と家族のための講座です。

日 1月16日(金)
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講堂
三郷公民館
電 0263-77-2109
申 1月6日(火)～



新・お宝発見講座 大庄屋山口家 ①～③

堀金にある大庄屋山口家の資料約1万2千点の整理を終えることができました。この資料の持つ価値を3回連続講座で紹介いたします。

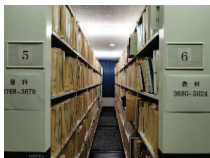
日 ①1月18日(日)、②2月16日(月)、③3月21日(土)
時 ①21時30分～25時、③10時～11時30分
料 ①②無料、③入館料
場 ①②堀金公民館 講堂、③大庄屋山口家
堀金公民館
電 0263-72-5796
申 12月9日(火)～



三郷の宝教室② 海へと続く飛州新道

今から200年ほど前に開削された「飛州新道」について、冊子『三郷の宝』をもとに理解を深め、当時の人々の思いに迫ります。

日 1月27日(火)
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 申込不要



第36回文書館講座

「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15日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 文書館2階 講義室
間 文書館・臼井吉見文学館
電 0263-71-5123
申 12月23日(火)～



春季企画展「土の中からの贈り物」

水晶などの宝石、1500万年前のクジラの化石、5000年前の縄文時代の黒曜石など、土の中から掘り出された「たからもの」を展示します。

日 2月21日(土)～5月6日(水)
時 9時～17時
料 入館料
場 豊科郷土博物館
間 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672
申 申込不要



三郷の宝教室 ③

「三郷の芸術家」について、冊子『三郷の宝』をもとに理解を深め、潤いのある地域づくりに果たした役割を考えます。

日 3月4日(水)
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 申込不要



穂高の宝③「相馬愛蔵」

山下泰永さん(文化課)を講師に、新宿中村屋の創業者「相馬愛蔵」とその妻「黒光」について学び、生家を訪ねます。

日 3月6日(金)
時 13時30分～16時30分
料 無料
場 白金公民館ほか
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 2月25日(水)・26日(木)



三郷の宝教室 ④

政治家であり学者であった「植原悦二郎」について、冊子『三郷の宝』をもとに理解を深め、功績について思いを巡らせます。

日 3月18日(水)
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 申込不要



臼井吉見文学館 春の講演会

政治学者・御厨 貴(みくりや たかし)氏を講師に迎え、情報過多の時代に生きる私たちへのメッセージを語っていただきます。

日 3月22日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 堀金公民館 講堂
間 文書館・臼井吉見文学館
電 0263-71-5123
申 1月27日(火)～

文化・芸術



映画上映会(穂高)【毎月】

中央図書館で所蔵している上映権付きDVDの上映会。さまざまな作品を大画面で楽しめます。

日 毎月第2金曜
時 18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
間 中央図書館
電 0263-84-0111
申 申込不要



秋の歌声ひろば

アコーディオンの演奏にあわせてみんなで懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌います。

日 10月31日(金)
時 13時30分～
料 無料
場 明科公民館 講堂
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 申込不要



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1日(土)
時 10時～
料 無料
場 明科公民館 講堂
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 申込不要



津軽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親子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30日(日)
時 10時～11時
料 無料
場 穂高公民館 講堂
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 申込不要



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5日(金)
時 17時30分～
料 2,000円
場 明科公民館 講堂
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 11月25日(火)～



新進音楽家コンサート

令和7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6日(土)
時 13時30分～16時(予定)
料 500円
場 穂高交流学習センター「みらい」文化振興担当
間 文化振興担当
電 0263-71-2463
申 11月1日(土)～ チケット販売



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月下旬
時 14時～
料 無料
場 明科公民館 講堂
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 申込不要



東京藝大交流事業ミニコンサート

東京藝術大学の器楽科の教授と学生によるコンサートを行います。

日 2月8日(日)
時 13時30分～15時(予定)
料 無料
場 豊科公民館
間 文化振興担当
電 0263-71-2463
申 申込不要



冬の歌声ひろば

アコーディオンの演奏にあわせてみんなで懐かしい歌謡曲、童謡、唱歌を歌います。

日 2月12日(木)
時 13時30分～
料 無料
場 明科公民館 講堂
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 申込不要



熊井啓記念館ミニシアター

熊井啓監督による映画『帝銀事件 死刑囚』の上映を行います。

日 2月13日(金)
時 10時～12時
料 無料
場 豊科交流学習センター「さぼう」
間 文化振興担当
電 0263-71-2463
申 申込不要



早春コンサート

昭和から平成にかけて発表された懐メロを「信州大学レトロ音楽倶楽部」が演奏します。春の息吹を感じつつ、懐かしいメロディーを楽しみます。

日 2月14日(土)
時 13時30分～15時30分
料 無料
場 穂高公民館 講堂
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 申込不要



青春ドラマシアター

市内高等学校演劇部と連携(協働)した発表会を開催します。

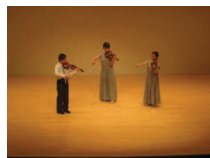
日 2月15日(日)
時 9時30分～16時30分
料 無料
場 豊科公民館 ホール
間 豊科公民館
電 0263-72-2158
申 申込不要



童謡祭り

「めえめえ児山羊」の作詞者で、ドイツ文学者として活躍した豊科出身の藤森秀夫先生を偲んで開催します。

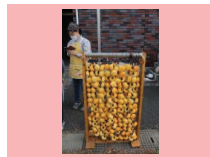
日 2月23日(月・祝)
時 未定
料 無料
場 豊科公民館 ホール
間 豊科公民館
電 0263-72-2158
申 申込不要



ジュニアクラシック音楽会

令和7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14日(土)
時 13時30分～16時(予定)
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」
間 文化振興担当
電 0263-71-2463
申 申込不要



干し柿づくり講座

あかしの農業塾との共催で、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 11月6日(木)
時 9時30分～
料 材料費(700円)
場 明科公民館 調理実習室
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 10月27日(月)～



ものづくり教室 包丁研ぎ ②

「切れ味も味のうち」。包丁の切れ味を良くする研ぎ方を学びます。包丁の他に、草刈鎌などの研ぎ方も学べます。

日 11月19日(水)
時 10時～12時
料 無料
場 三郷公民館 調理室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 11月5日(水)～



千利休も愛した京の粉もん菓子作り教室

京都府宇治市出身で料亭で30年間女将を務めた高瀬美幸さん親子から、簡単にできる京の粉もん菓子の作り方を学び、全員で試食します。

日 11月26日(水)
時 9時30分～12時
料 材料費
場 穂高公民館 調理実習室
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 11月6日(木)・7日(金)



プロが教える もちづくり教室

Vif穂高の職員から、もちづくりの基本を学びます。また、穂高農産物加工所の施設内容を学び、どのような使い方ができるかを知ります。

日 12月1日(月)
時 8時30分～12時
料 材料費
場 穂高農産物加工所
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 11月20日(木)・21日(金)



プロが教える クリスマス料理教室

今年で3年目の好評の料理教室です。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市内で店舗を構えるシェフから特別に教わります。

日 12月10日(水)
時 9時30分～12時
料 材料費
場 穂高公民館 調理実習室
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 11月26日(木)・27日(木)



こんにゃくづくり講座

あかしの農業塾で育てたこんにゃく芋を使い、手づくりこんにゃくを作ります。

日 2月6日(金)
時 9時30分～
料 材料費(700円)
場 明科公民館 調理実習室
問 明科公民館
電 0263-62-4605
申 1月26日(月)～



お菓子づくり講座

さくら餅を作ります。食材にこだわった明科の老舗「笹屋」の味を再現します。

日 4月16日(木)
時 10時～
料 材料費(700円)
場 明科公民館 調理実習室
問 明科公民館
電 0263-62-4605
申 4月10日(金)～

健康



健康づくり講座(高齢者介護課共催) 「らくらくチエアトレ教室」(全12回)

自宅でも簡単にできる腰痛・ひざ痛予防の運動を学びます。身体機能の維持・向上のために運動する習慣づくりを目指しましょう。※12月3・31日、2月11日は休み。

日 11月26日～3月4日(各水曜)
時 13時30分～
料 無料
場 明科公民館 講堂
問 明科公民館
電 0263-62-4605
申 11月17日(月)～



コオディネーショントレーニング教室(全6回)

JACOT認定指導員でスポーツインストラクターの中川菜成さんが講師の「座ってできる」「誰でもできる」脳と身体が元気になる体操教室です。

日 1月15日～3月26日(隔週木曜)
時 9時30分～11時
料 各回200円
場 穂高公民館 講堂
問 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 1月6日(火)・7日(水)

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!

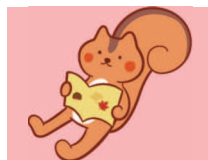
日 2月12・26日、3月12・19日(各木曜)
時 10時～11時30分
料 各回200円
場 三郷公民館 講堂
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 1月8日(木)～



公民館長のおすすめ

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。

読書



ひまわり講座 ①

「すてきな絵本と出会ってみませんか?」。趣味で、読み聞かせて、もっと絵本に親しみたい方向けの講座です。

日 10月24日(金)
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B
問 明科図書館
電 0263-62-1122
申 随時



秋の読書月間

「秋の読書週間」に合わせ、「あづみの★秋のほんまつり」や「読書マラソン大会」などのイベントを開催。

日 11月1日(土)～11月30日(日)
各館 開館時間
料 無料
場 市内図書館全館
問 図書館係
電 0263-84-0111
申 申込不要



短編集を楽しむ会

話題の作家の短編作品と一緒に読んで、感想などの意見交換をしましょう。参加者それぞれの視点でさまざまな感想があり、新たな気づきが読書会の楽しみです。

日 11月11日、12月2日(各火曜)
時 13時30分～
料 無料
場 堀金公民館 会議室3
問 堀金図書館
電 0263-72-3601
申 随時



本のお年玉

福袋のように中身を見えなくした本を貸し出し、利用者に「開けるわくわく感」を楽しんでもらう企画。

日 1月6日(火)～無くなり次第終了
各館 開館時間
料 無料
場 市内図書館全館
問 図書館係
電 0263-84-0111
申 申込不要



豊科図書館開館15周年記念講演会

豊科図書館の開館15周年を記念して講演会を開催します。

日 1月24日(土)
時 13時30分～
料 無料
場 豊科交流学習センター「さばう」多目的交流ホール
問 豊科図書館
電 0263-71-4022
申 11月1日(土)～27日(木)

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です。編集・発行は「安曇野市の歴史文化遺産再発見事業実行委員会」。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



発行:令和6年2月
配布中

趣味・工芸



健康麻雀教室 ④～⑥

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 ④11月11日、⑤1月20日、⑥3月10日(各火曜)
時 13時～
料 各回200円
場 明科公民館 講義室
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 ④11月4日(火)、⑤1月5日(月)、⑥3月2日(月)～



第14回安曇野市囲碁・将棋大会

当日はプロ棋士による指導対局や囲碁入門講座もあります。

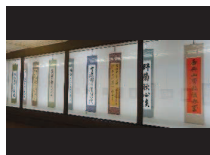
日 11月16日(日)
時 8時45分～
料 一般1000円、高校生以下500円
場 明科公民館 講堂・講義室
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 10月24日(金)～



けん玉チャレンジ ⑥～⑧

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 ⑥11月23日、⑦12月21日、⑧1月25日(各日曜)
時 14時～15時30分
料 資料代(各回200円)
場 三郷公民館 講堂
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 随時



新春書芸展・特別展示

友の会の書道部の皆さんの正月にふさわしい初春を祝う書等を展示します。同時に普段展示していない博物館資料の特別展示も開催します。

日 1月10日(土)～2月1日(日)
時 9時～17時
料 入館料
場 豊科郷土博物館
間 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672
申 申込不要



大人のための季節のもののづくり講座

大人のためのモノづくり講座。折り紙でひな人形をつくります。

日 2月18日(水)
時 未定
料 無料
場 穂高交流学習センター「みらい」学習室
間 中央図書館
電 0263-84-0111
申 1月下旬頃～



みさと落語会

笑う門には福来る。落語を楽しみ多に笑い、幸福を招き入れましょう。

日 3月15日(日)
時 13時30分～15時30分
料 無料
場 三郷公民館 講堂
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 申込不要



春休み将棋教室

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24日(火)、25日(水)
時 10時～
料 無料
場 明科公民館 講義室
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 3月16日(月)～

園芸



季節の寄せ植え教室 ③・④

アルプガーデン代表の小林美樹さんを講師に季節の花々で冬と春の寄せ植え作りをします。花を育てる時のポイントやアレンジの工夫を学びます。

日 ③12月16日、④2月24日(各火曜)
時 13時30分～15時
料 2,000円
場 アルプガーデン
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 随時



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25日(木)
時 10時～
料 材料費(2,500円)
場 明科公民館 創作室
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 12月15日(月)～

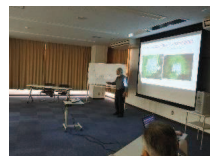
自然・環境



守屋山(1,651m)登山

入笠山から続く稜線上、諏訪市と伊那市高遠にまたがる南アルプス最北端の山が守屋山です。杖突峠から入り、頂上からの大パノラマを楽しめます。

日 11月5日(水)
時 6時～18時
料 無料
場 穂高公民館駐車場(集合・解散)
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 10月20日(月)・21日(火)



自然教室 ②

植物の不思議な知恵を学びます。今回は、遺伝子(DNA、RNA)の働きについて理解を深めます。

日 11月26日(水)
時 13時30分～15時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 11月7日(金)～

情報



初心者対象スマホ教室

携帯電話会社専任講師から、ある程度、スマホの基本的な利用ができる方々を対象に、もう少し進んだ便利な使い方を学びます。

日 10月29日(水)
時 10時～12時
料 無料
場 穂高公民館 第3会議室
場 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 随時



「年賀状は出したいけど準備が大変」「毎年、家族に作ってもらおう」という方々へ、ご自分の手で年賀状を作成してみましょ。穂高商業高校の生徒や日本郵政の職員が丁寧にお手伝いします。

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

パソコンを使って自分で年賀状を作成します。日本郵政の年賀状作成ツールを使い、日本郵政職員と穂高商業の生徒が丁寧に教えてくれます。

日 11月27日(木)
時 13時～16時
料 無料
場 穂高商業高校 パソコン教室
場 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 11月17日(月)・18日(火)



スマホ相談教室 基礎編 ⑤・⑥

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 ⑤12月11日、⑥2月19日(各木曜)
時 10時～
料 各回200円
場 明科公民館 講堂
場 明科公民館
電 0263-62-4605
申 ⑤12月1日、⑥2月9日(各月曜)～



超初心者スマホ講座 ③

「スマホ市役所でできること」をテーマに、多様な情報入手や手続きができる市公式LINEの使い方を学びます。

日 12月17日(水)
時 9時30分～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
場 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 12月4日(木)～



スマホ相談教室(令和8年度第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。

日 4月9日(木)
時 10時～
料 200円
場 明科公民館 講堂
場 明科公民館
電 0263-62-4605
申 3月30日(月)～

子ども



初心者向け 太鼓教室(全4回) (対象:小学生～大人)

あづみの鼓友会の中村徹さんを講師に、太鼓を打ちたいけど機会がなかった初心者向け太鼓教室です。小さいお子さんからシニアの方まで参加できます。

日 2月21日～3月14日(各土曜)
時 10時～11時30分
料 各回200円
場 穂高公民館 講堂
場 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 2月3日(火)・4日(水)



春休み子ども映画上映会 (対象:幼児・児童)

上映権付きDVD上映会。午前は「わたしのアンビース」NHKこどもにんぎょう劇場日本編(未就学児向け)、午後は「小さなバイキングビッケ」(就学児向け)を上映予定。

日 3月7日(土)
時 10時30分～、14時～
料 無料
場 穂高文化交流センター「みらい」多目的交流ホール
場 中央図書館
電 0263-84-0111
申 申込不要



三郷まなび隊 ④

おやきづくりを計画しています。親子参加可。おやきを作った楽しさとともに、ふるさとの味として心に残る講座です。

(対象:小学4年生以上)
日 12月13日(土)
時 8時50分～11時50分
料 材料費
場 三郷公民館 調理室
場 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 11月25日(火)～



おはなしのとびら(穂高)【毎週】 (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 おはなしおへや
場 中央図書館
電 0263-84-0111
申 申込不要



おはなし会(三郷)【毎月2回】 (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・紙芝居の読み聞かせなどを行います。

日 毎月第2土曜・第4木曜
時 土曜:10時30分～、木曜:11時～
料 無料
場 三郷文化交流センター「ゆりのき」学習室
場 三郷図書館
電 0263-76-3078
申 申込不要

生涯学習オンライン講座

コロナ禍の際、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。





おはなしのへや(堀金)【毎月】

おはなしボランティア、図書館職員によるおはなし会。
絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど行います。

(対象:乳幼児)



館長のおすすめ

日 毎月第3火曜
時 11時～
料 無料
場 堀金図書館 絵本コーナー
間 堀金図書館
電 0263-72-3601
申 申込不要

触れ合い遊びなども行います。
親子で楽しいひと時を過ごしてください。



おはなし会(豊科)【毎月】

(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おはなし会。
絵本・紙芝居の読み聞かせ、パネルシアターなどを行います。

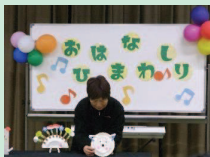
日 毎月第3金曜
時 11時～
料 無料
場 豊科図書館 多目的室
間 豊科図書館
電 0263-71-4022
申 申込不要



おはなしとしょかん(穂高)【毎月】(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
間 中央図書館
電 0263-84-0111
申 申込不要



おはなし ひまわり(明科)【毎月】(対象:乳幼児以上)

おはなしボランティア、図書館職員によるおはなし会。絵本のよみ聞かせ、紙芝居、手遊びなどを行います。

日 毎月第4土曜
時 11時～
料 無料
場 明科図書館 おはなしのへや
間 明科図書館
電 0263-62-1122
申 申込不要



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、普段とはちょっと違う、にぎやかなおはなし会を開催。当日はサンタさんもやってくるかも!?

日 12月13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
間 中央図書館
電 0263-84-0111
申 11月下旬頃～



クリスマス会(三郷)

(対象:乳幼児以上)

クリスマスに合わせたおはなし会。図書館ボランティア「ポケットの会」の皆さんによる楽しいクリスマス会です。

日 12月13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
間 三郷図書館
電 0263-76-3078
申 申込不要

クリスマスおはなし会(豊科)

クリスマスに合わせたおはなし会。サンタさんもやってきて、皆で楽しいクリスマスを!
※今年度から午前1回のみの開催となります。

(対象:乳幼児以上)

日 12月14日(日)
時 11時～
料 無料
場 豊科交流学習センター「きぼう」多目的ホール
間 豊科図書館
電 0263-71-4022
申 11月下旬～



館長のおすすめ



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楽しいおはなし会です。



わくわく講座

読み聞かせと簡単な工作や体操などをします。季節のおはなしや工作を楽しみましょう。

(対象:乳幼児以上)

日 12月16日(火)
時 16時30分～
料 無料
場 堀金公民館 スタジオ2
間 堀金図書館
電 0263-72-3601
申 11月下旬～



おはなしひまわり クリスマス会

(対象:乳幼児以上)

クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせ、パネルシアターを行います。プレゼントもあるよ!

日 12月20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
間 明科図書館
電 0263-62-1122
申 申込不要



三郷図書館・公民館協働講座 親子読み聞かせ講座

三郷図書館所属司書の絵本講読による読み聞かせ講座。親子で一緒に一冊の本の読み聞かせを聞き、素敵に一冊との出会い方を学びます。親子連れ大歓迎。

(対象:未就学児)

日 2月6日(金)
時 10時～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 201会議室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 申込不要



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14日(土)
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
間 中央図書館
電 0263-84-0111
申 1月下旬頃～



春のこども読書月間

(対象:未就学児以上)

「こどもの読書週間」に合わせ、読書ビンゴなどのイベントを開催します。

日 4月10日(金)～5月10日(日)
時 各館 開館時間
料 無料
場 市内図書館全館
間 図書館係
電 0263-84-0111
申 申込不要



春のおはなし会

(対象:幼児以上)

「子ども読書の日」に合わせ、読み聞かせとワークショップを行います。

日 4月18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
間 中央図書館
電 0263-84-0111
申 3月下旬頃~

趣味・工芸



おりがみのへや【毎月】

(対象:幼児以上)

絵本の読み聞かせと絵本にちなんだものを折り紙で作ります。毎月、幼児でも作れる簡単なものを予定しています。ぜひ親子でお越しください。

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
間 堀金図書館
電 0263-72-3601
申 申込不要



新春書き初め教室

(対象:小学生~大人)

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します。山縣美智代さんが講師として指導します。

日 1月4日(日)
時 9時~11時
料 無料
場 穂高公民館 講義室
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 12月24日(水)・25日(木)



冬休み 書初め教室

(対象:小学3~6年)

小学3年生から6年生を対象に、片寄蒼穹先生から書初めの作品の指導を受けます。

日 1月5日(月)
時 13時~15時
料 無料
場 三郷公民館 スタジオ2
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 12月18日(水)~



ひまわり講座 ②

(対象:園児以上)

子ども向け学びの講座。科学工作をします。

日 2月7日(土)
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館「ひまわり」講義室B
間 明科図書館
電 0263-62-1122
申 12月25日(水)~



春休み お楽しみ会

(対象:小学生)

スポーツ吹き矢、卓球、チェスなどのゲームを行い、お昼はみんなで豚汁とおにぎりを作ってランチを楽しみます。

日 3月27日(金)
時 10時~
料 300円
場 明科公民館 講義・調理実習室
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 3月16日(月)~

自然・環境



小学校高学年対象

初心者向けスキー教室

(対象:小学校高学年)

スキー指導者の資格をもつ安曇野市スポーツ推進委員の皆さんを講師に、少人数のグループに分かれてスキーの技能を学びます。

日 1月24日(土)
時 6時~18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
申 12月10日(水)・11日(木)

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	26
■ ダンス	28
■ スポーツ	29
■ 暮らし・趣味	30
■ 芸能・音楽	31
■ 読み聞かせ	31
■ 文芸・文学	32

【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	33
■ 音楽・演劇・舞踊/趣味・生活文化	34
■ 産業・技術/健康・安全	36
■ スポーツ	37
■ 福祉・奉仕・地域づくり/複数分野	38

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、一緒に学び合しましょう。

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

穂高ピラティスサークル

インナーマッスルを鍛えて姿勢を整え、心と身体と精神を一体にして、呼吸とともに代謝を上げましょう。気持ちのよい生活を送れる身体づくりが目的です。

日 毎週金曜 11時～12時
場 穂高会館
費 3,500円(月)又は1,300円(回)
対 女性
数 10人
問 高嶋 真由美、神谷 敦子
連 080-5145-7468(高嶋)、
090-5796-2120(神谷)

はつらつスポーツ教室

高齢者が多く、ストレッチ・ウォーキング・リズム体操等でゆったりと身体を動かしています。

日 毎週木曜(月4回) 13時30分～15時
場 豊科勤労者総合スポーツ施設
費 1,000円(月)
対 成人
数 20人
問 村松 幸子
連 0263-73-6390

UP♡

音楽に合わせて骨盤エクササイズ、姿勢チェック、ストレッチを行います。体力・健康維持・身体づくりが目的です。

日 毎週木曜 9時30分～10時30分
場 堀金公民館
費 2,000円(月)
対 どなたでも
数 24人
問 嶺山 むつ子、中山 美智子
連 080-1351-7544(嶺山)
090-3565-5949(中山)

にこにこサークル

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 堀金公民館
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



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



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30分
場 堀金公民館
費 2,000円(月)
対 どなたでも(子連れ可)
数 24人
問 倉島 洋子
連 0263-82-5594
090-7317-6122



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 19人
問 伊藤 昌子
連 090-4738-1326



ビジョンヨガサークル・たんぽぽ

空調完備、冬は床暖のある広々としたホールで、ざっくばらんにしゃべりて心をはぐし、インストラクターの誘導による簡単なポーズや指圧でコリをはぐし、心も身体もほっとするゆったりヨガです。

日 毎週木曜 10時30分～12時(子連れ可)、
13時～14時30分
場 明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」
費 3,000円(月)
対 どなたでも(妊産婦・高齢者可) **数** 10人
問 沼田 三枝子、島岡 多恵子
連 090-1866-4181(沼田)、
090-7013-4823(島岡)

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)
 毎週土曜 13時～16時
場 穂高会館
費 1,500円(月)
対 どなたでも
数 23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 河西 庸雄
連 090-7199-2595

フラ ハウナ プア ハウオリ (プアリリレファ)

ハワイの文化であるフラを楽しんでいます。どなたでも年齢関係なく始められるので、ぜひ一緒に踊りましょう。年に数回、文化祭などのイベントやデイサービスへ訪問しています。

日 月2～3回 平日10時～12時
場 穂高公民館、明科公民館
費 2,500円(月)
対 どなたでも(子連れ可)
数 13人
問 中島 日和
連 hula.hauoli23@gmail.com



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。

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、二次元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

ビギナーズ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しましょう！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

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 25人
問 久保田 和明
連 0263-73-2142、
 090-7207-5902



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

長野県動物愛護会 安曇野支部

人と犬との良い関係を築き、安全で快適な暮らしをするために、「愛犬のしつけ方教室」を春と秋に年2回開催しています。また、繁殖制限啓発活動として、手術の補助や地域啓発活動を支援しています。

日 春季・秋季(全6日、基本的に日曜)
2時間程度
場 堀金公民館、三郷文化公園ほか
費 会費等(参加費5,000円、長野県動物愛護会会費1,000円/年)
対 長野県動物愛護会会員
数 38人 **問** 宮下 直樹
連 080-6936-4374



芸能・音楽

キーボード教室(鍵盤楽器)

童謡唱歌からJ-POP、クラシックまでなんでも演奏しています。初めての方は基本から丁寧に指導します。楽器は貸し出しも数台あるので、気軽に見学に来てください。要望に応じて、新規クラスも開講します。

日 隔週火曜 10~12時
場 堀金公民館
費 4,500円(月)
対 どなたでも
数 8人
問 神谷 敦子
連 090-5796-2120

ガールスカウト長野県第38団

キャンプやさまざまな体験を通し、少女の企画実行力やリーダーシップなどを伸ばします。年長~80代まで元気に活動しており、社会貢献もしています。子どもの力が欲しい、時こそお声がけください。

日 不定期(月2~4回)
主に日曜9時30分~12時

場 堀金公民館
費 25,800円(年)
対 年長以上、女性
数 67人
問 田中 祐見子
連 090-7846-9488, alps-p@ymail.plala.or.jp



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



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

読み聞かせ

己書幸座(自分だけの書と絵)

己書(おのれしょ)とは、書道教室ではありません。自分自身=己を自由に表現する書や絵です。脳活にもピッタリです。

日 月1回(月曜) 13時~14時30分
場 豊科公民館
費 2,500円(回)
対 どなたでも
数 5人
問 木村 雅克
連 090-9946-1366(木村雅克)
090-9946-1364(木村玲子)



フラワーアレンジメント同好会

和やかな雰囲気の中で、季節感あふれるアレンジメントやイベントにちなんだアレンジメントを楽しみながら作っています。

日 月1回(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 10人
問 赤羽 敦子
連 090-2328-3987



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



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

宮澤賢治読書会

宮澤賢治の作品を読み、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



安曇野文芸の会

公民館活動から始まり、25年間、自主・自由な文芸出版活動が続けています。会員は10代から90代までが在籍。作品投稿だけでなく、編集・出版活動も体験できます。

日 年2回の発行(5月1日、11月1日)にあわせて活動
場 穂高交流学习センター「みらい」
費 5,000円(文芸誌発行ごと) ※高校生以下は無料
対 どなたでも
数 41人
問 中島 博昭
連 080-9646-0999



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

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 電子申請



方法2 掲載申込書

各地域の公民館に設置されている申込書を公民館か市役所に提出。市HPからダウンロードすることもできます。

市HP▶



その他

- 次号予定 令和8年春
- 申込期限 令和8年2月6日(金)
- 注意事項 申込にあたっては、募集要項を必ずご確認ください。

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」に登録されているの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

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)

活動場所

安曇野市近郊

指導条件

有償。内容や依頼先によっては無償も可。要相談

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

関連資格等

行政書士、家族信託専門士、2級FP技能士

活動場所

安曇野市全域

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。

高橋 光男

たかはし みつお

指導内容

松本城の歴史解説

関連資格等

松本城のボランティアガイド約5年

活動場所

安曇野市全域

指導条件

無償

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

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

活動場所

図書館・公民館の会議室

指導条件

無償

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

関連資格等

島崎藤村学会理事

活動場所

安曇野市全域

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

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

活動場所

安曇野市全域(公民館、会議室など)

指導条件

有償(2,500円/回)、所要時間2時間、1か月前に要申込

哲学・倫理・思想

政治・社会・経済

歴史・地理・民俗

文芸・語学

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)	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)
	活動場所 安曇野市全域	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

本間 友幸 ほんま ともゆき	指導内容 陶芸	関連資格等 陶歴30年 陶芸教室講師として10年勤務
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 有償(5,000円/回～) 材料費・焼成代は別途(応相談)

田中 久美 たなか くみ	指導内容 リトミック教育	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
	活動場所 大町～松本エリア	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)	関連資格等 許状:九番習 神歌(重宝) 砵(重宝)
	活動場所 安曇野市全域	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	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ハンドベル連盟講師資格取得
	活動場所 安曇野市全域とその周辺	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)	関連資格等 箏曲(宮城流)大師範 地唄三味線大師範
	活動場所 安曇野市全域	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	関連資格等 正派西川流師範名取免許
	活動場所 豊科全域	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	関連資格等 NFD2級・装飾技能士
	活動場所 安曇野市全域	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	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
	活動場所 主に豊科地域。自宅稽古場を希望	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	関連資格等
	活動場所 安曇野市全域	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	関連資格等 池坊生花教授 ローヤルフラワースクールインストラクター
	活動場所 安曇野市・木曾地方全域、公民館の会議室等を希望	指導条件 有償(5,000円/回～)

竹村 聡美(宗聡) たけむら さとみ	指導内容 裏千家茶道	関連資格等 茶道裏千家準教授資格
	活動場所 三郷地域。自宅稽古場を希望	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	関連資格等 活動歴45年
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 無償

川上 文江 かわかみ ふみえ	指導内容 華道	関連資格等 華道家元池坊 華道教授
	活動場所 安曇野市全域、講師自宅	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	関連資格等 池坊
	活動場所 市内公民館	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	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
	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	指導条件 有償、3～5名以上のグループ希望、1回2時間、3週間連絡

能戸 由佳 のと ゆか	指導内容 自分史ワークショップ	関連資格等 フリー編集者
	活動場所 安曇野市全域	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	関連資格等 表千家講師
	活動場所 堀金地域。自宅稽古場を希望	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	関連資格等 調理師 そば打ち2段
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 有償(要相談)

尾身 佐代子 おみ さよこ	指導内容 ・つまみ細工、手まり、パッチワーク、編み物、折り紙等 ・おやき、飾りまき、やしうま等の料理	関連資格等 調理師、各種工芸教室を各地で場所で開催 NHK文化センター講師
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 有償 材料費・会場費等応相談

高田 真由美 たかだ まゆみ	指導内容 パソコン・スマホ講座	関連資格等 日商マスター(日本商工会議所) Microsoft Certified Trainer
	活動場所 安曇野市全域	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	関連資格等 MOT(Microsoft Official Trainer)他
	活動場所 安曇野市全域	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	関連資格等 社会福祉士、行政書士、2級FP技能士
	活動場所 安曇野市全域	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	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
	活動場所 安曇野市全域	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	関連資格等 理学療法士 LSVTBIG認定療法士
	活動場所 安曇野市全域	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	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
	活動場所 安曇野市	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	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
	活動場所 長野県内	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	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
	活動場所 安曇野市、松本市	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 身のこなしを高める運動・運動遊び(コーディネー ショントレーニング)、レクリエーションゲーム、 人間関係づくりのための体験型ワーク	関連資格等 養護教諭1種、JACOT(日本コーディネーショントレーニング協会)認 定指導員、レクリエーションコーディネーター、初級発達支援コー ーチ、発達支援コーディネーター、アスリート・ハートマッスルレ ジリエンスコーチ、グループワークトレーニング初級アドバイザー
	活動場所 安曇野市全域、近隣市町村	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	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。
	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 柔道整骨師
		指導条件 有償(応相談)

小澤 のり子 おざわ のりこ	指導内容 園芸療法、 木の实を使ったリースやクラフト作り	関連資格等 園芸療法コーディネーター 木の実インストラクター アロマコーディネーター
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 有償(5,000円/回)、要相談

舟橋 嘉奈子 ふなばし かなこ	指導内容 ヨガ	呼吸法、動き、意識を三位一体にし、 インドのヨガに基づいた日本人に合 わせたハタヨガ。
	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 有償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、ウェーピングストレッチ	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
	活動場所 安曇野市全域	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	関連資格等 上級公認指導員(5段)
	活動場所 安曇野市近郊	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	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)
	活動場所 安曇野市全域	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	関連資格等 チェアヨガインストラクター
	活動場所 明科地域	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	関連資格等
	ニュースポーツ等	地区公民館主催のさまざまな教室のお手伝い
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 無償

小林 玲奈 こばやし れな	指導内容	関連資格等
	操体法、沖ヨガ	日本総合ヨガ協会二段 操体法指導員
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 有償(時間・人数により相談)

久保田 和明 くぼたかずあき	指導内容	関連資格等
	日本スポーツウエルネス吹矢協会に準じた指導	日本スポーツウエルネス吹矢協会 公認指導員
	活動場所 安曇野市内、近隣市町村	指導条件 有償(300円/回)

玉井 成男 たまい しげお	指導内容	関連資格等
	バスケットボール (小学生から一般の方まで)	日本バスケットボール協会公認D級コーチ 日本バスケットボール協会公認E級審判員 高校生を対象に約20年コーチとして指導
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 無償、平日・休日とも対応可

福田 タエ子 ふくだ たえこ	指導内容	関連資格等
	暮らしの楽しみいきいき講座	(料亭)おぼんさい料理講師 演歌プロ歌手
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 無償、平日

複数分野

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	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		

西澤 克昌 にしざわ かつまさ	指導内容	関連資格等
	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	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 日本博覧会館来道初段 形受講修了証
	活動場所 ①・②:どこでも、③:安曇野市近郊、④:安曇野市	指導条件 無償

塚田 ゆき つかだ ゆき	指導内容	関連資格等
	① 旅行で使えるフランス語 (初級～中級者) ② 大人の発達障害(SST)	実用フランス語技能検定試験3級 社会福祉士 就労継続支援B型施設にて指導
	活動場所 安曇野市近郊	指導条件 ① 有償(～2,500円/回、応相談) ② 有償(～1,500円/回、応相談)

古幡 深志 ふるはた ふかし	指導内容	関連資格等
	① 精神衛生、心理学 ② 造園、園芸全般	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 ガーデニングコーディネーター、野菜栽培士
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 無償。午後の活動を希望。

隼田 和子 はやた かずこ	指導内容	関連資格等
	① 書道(隼田 湖舟) ② 茶道(掬月庵仙和宗明)	日本教育書道連盟教育部師範 白蛾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 書道研究白蛾会 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
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 応相談

鈴木 涼子 すずき りょうこ	指導内容	関連資格等
	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	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 フリーランスインストラクター、フランドンサー、フラスタジオ「プラウレレ」代表
	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	指導条件 有償(応相談)

逢澤 玲子 あいざわ れいこ	指導内容	関連資格等
	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	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 日本ボウルウォーキング協会ベージンクコーチ 安曇野市スポーツ推進委員 介護士
	活動場所 安曇野市全域	指導条件 有償。①は材料費。所要時間1～2時間

門崎 克典 かどさき かつのり	指導内容	関連資格等
	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	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
	活動場所 市内公民館・学校等の公共施設	指導条件 応相談(材料費、消耗品は実費)

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出来ます。

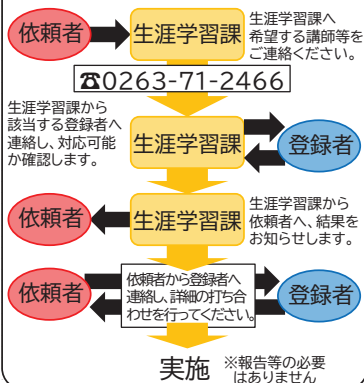


趣味・生活文化 福祉・奉仕・地域づくり 田中 京子 たなか きょうこ	指導内容 ① 身近な素材を生かした工作教室 ② 子育てサロンの開催、高齢者アクティビティ 活動場所 安曇野市全域(①は自宅可)	関連資格等 保育士、おもちゃコンサルタント、木育インストラクター 指導条件 応相談(①は材料費300円)、平日は午前希望、休日は終日可
健康・安全 スポーツ 二見 里香 ふたみ りか	指導内容 ① 親と子の心と身体の健康 ② スポーツ全般・運動遊び 活動場所 安曇野市全域	関連資格等 保健体育教諭(中学、高校1級)、SAJスキー指導員、SAJスキーC級検定員、学校図書館司書、スポーツリーダー、日本ス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、コオ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)、リハビリテーション記録士、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)

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**
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
■ Mail shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp
- 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。※Linkへの掲載は別途、申込者のみ

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……………42	■ 堀金地域……………54
■ 豊科地域……………46	■ 明科地域……………58
■ 三郷地域……………50	

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

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、富士尾山や浅川山などの穂高地域の里山、国の天然記念物に指定されている中房温泉、上高地や乗鞍高原など、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。

一緒に探そう！
穂高の魅力！



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7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	古文書公開講座					穂高の宝③「相馬愛蔵」	
文化・芸術		津軽三味線と太鼓の小さな演奏会			早春コンサート		
暮らし		千利休も愛した京の粉もん菓子作り教室	プロが教えるもちづくり教室 プロが教えるクリスマス料理教室				
健康					コーディネーショントレーニング教室(全6回)		
園芸			季節の寄せ植え教室③		季節の寄せ植え教室④		
自然		守屋山(1,651m)登山					
情報		初心者対象スマホ教室	パソコン初心者シニア向け年賀状作成教室				
子ども向け	文化・芸術 趣味・工芸 自然・環境				新春書き初め教室 初心者向けスキー教室 小学校高学年対象	初心者向け太鼓教室(全4回)	

主な取り組み

その1

穂高文化祭



地域の皆さんの作品を展示する総合美術展や、舞踊や音楽、地域の小中学校の発表などが楽しめる2日間の芸能まつりを開催し、穂高地域の文化を発信しています。

その2

公民館対抗球技大会

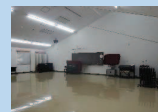


穂高地域の地区公民館の皆さんが集い、ソフトバレーボール競技を通しての地区公民館単位のつながりづくりのお手伝いをしています。



調理実習室

料 340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
 ※グラウンドピアノあり



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」

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)、
 年末年始
電 0263-81-3111
 0263-82-0966
E mirai@city.azumino.nagano.jp

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

「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7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)						
読書		秋の読書月間		本のお年玉			
趣味・工芸					大人のための季節の ものづくり講座		
子ども向け						春休み こども 映画上映会	
			クリスマス おはなし会		おはなし図書館 特別版		春のこども 読書月間 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
 0263-84-0116
E azumino-library@city.azumino.nagano.jp

穂高地域の美術館・博物館



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楽焼など、貴重な民芸陶器を展示。体験室も予約して利用できる。

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
白井 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7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		彫刻の巨匠を 巡る 美術館ツアー					
文化・芸術					青春 ドラマシアター		
						童謡祭り	

主な取り組み

その1

各種球技大会



「球技大会」や「運動会」、「ポッチャ大会」を開催し、地域づくりや仲間づくり、地域の絆を深める取り組みをしています。

その2

作詞作曲 ワークショップ



童謡祭り実行委員会が毎年行う、作詞作曲コンクールへの応募に向けて、作詞作曲の基本を学びます。



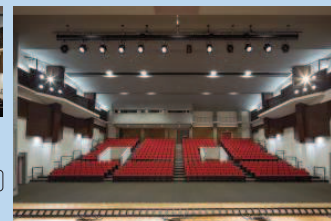
和室

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)
用 講演会、発表会など
 ※グラントピアノあり



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
E 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
※連続して使用可能



学習室4・5

料 P64参照
人 10名
用 サークル活動・講座
※連続して使用可能



学習室6

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

豊科図書館

市民の皆さまと
共に創る
学びの文化



図書館長
佐藤 さん

豊科図書館は、豊科交流学習センター「きぼう」内の複合施設にあります。安曇野市役所、安曇野市美術館、南安曇教育文化会館等と隣接し、地域密着の観点から安曇野市の歴史や文化を知る郷土関連資料、山岳関連資料、美術関連資料、医療関連資料などを充実させています。市民の皆さまと共に創る、心温かな図書館に努めています。



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
0263-73-1801
E toyoshina-library@city.azumino.nagano.jp

令和7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		秋の読書月間		本のお年玉 豊科図書館 開館15周年記念 講演会			
子ども向け			クリスマス おはなし会				春の こども 読書月間
読書					おはなし会(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



安曇野市美術館

山岳写真家で昆虫の生態研究者・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者・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(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



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

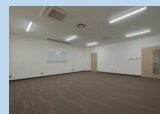
三郷地域の
モノ、ヒト、コトが
好きになる
公民館を!



三郷公民館長
藤松 さん

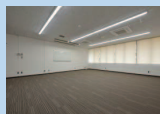
会議室、和室、講義室、スタジオ、調理室、創作室、講堂とさまざまな学習形態に対応できる部屋が用意されています。さらに、市内公民館で最も広いロビーやホールが整い、その壁面を利用して文化行事や三郷地域情報、各種講座等を概観していただけるようにしています。また、ショーケースを活用して、地域の方々の作品の展示を行っています。なお、市内公民館唯一の焼成窯があり、意欲的に活用されています。

貸館情報



会議室101

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 会議など



会議室102

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 会議など



会議室201

料 410円(1時間)
人 20名程度
用 会議など



和室

料 260円(1時間)
人 10名程度
用 会議・踊りなど



講義室

料 410円(1時間)
人 30名程度
用 会議・公演など

令和7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			これからの人生教室 郷土講演会	健康長寿「相続」講座 海へと続く飛州新道		三郷の宝教室③④	
暮らし		ものづくり教室 包丁研ぎ②					
健康					若返り体操(全4回)		
趣味・工芸			けん玉チャレンジ⑥～⑧			みさと落語会	
自然・環境		自然教室②					
情報			超初心者スマホ講座③				
子ども向け	暮らし		三郷まなび隊④				
	読書				親子読み聞かせ講座	三郷図書館・公民館協働講座	
	趣味・工芸			冬休み書初め教室			

主な取り組み

その1

三郷祭



①文化産業展、②地域運動会、③芸能発表会、④ふれあいコンサート、⑤菊花展を5本柱として開催し、地域のみなさんの自己実現を支援し、ふれあいが深まるよう工夫して開催しています。

その2

ふるさとづくり支援事業

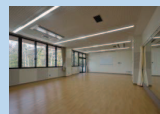


三郷地域理解に役立つ各種マップや冊子を整え、計画的にホールに展示したり、紹介したりしています(道祖神、各地区の文化財、ウォーキングコース図等)。



スタジオ1

料 260円(1時間)
人 15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 10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 18名程度
用 調理実習など



創作室

料 330円(1時間)
人 20名程度
用 工作・製作など



講堂

料 1,270円(1時間)
人 150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
出会いの場。

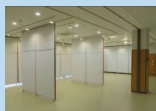
センター長兼図書館長
富田 さん

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
番 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7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2回 図書館講座					
読書		秋の読書月間		本のお年玉			
子ども向け			クリスマス会		親子 読み聞かせ 講座		春の こども 読書月間
読書							
おはなし会(毎月第2土曜、第4木曜)							

三郷図書館・
公民館協働講座

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
番 0263-76-3077
メ misato-library@city.azumino.nagano.jp

三郷地域の美術館・博物館

貞享義民記念館

松本藩一円で起きた大規模な百姓一揆を知る



不作続きの貞享3年(1686)、松本藩が課した重税の撤回と減税を求めて松本城下で大規模な百姓一揆「貞享騒動」が起こりました。増税は撤回され、首謀者の庄屋たちは処刑されました。のちに彼らは義民と呼ばれるようになり、今も松本平の人々に大切にされています。

当館ではこの一揆資料と立体的な仕掛けのシアター『貞享義民物語』で一揆の様子を紹介しています。

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

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
E horiganekouminkan@city.azumino.nagano.jp

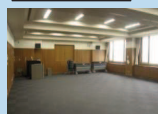
開かれた
風通しのいい公民館を
目指しています。



堀金公民館長
山田 さん

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。

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7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		アンソールン講座 戦争遺跡を歩く	新・お宝発見 講座 「常念校長・ 佐藤嘉市」	新・お宝発見講座 大庄屋山口家 ①②③			文書館と 共同開催
		拾ヶ堰物語 【第6弾】 拾ヶ堰の 未来について					

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。

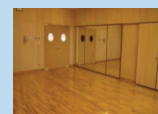
「拾ヶ堰クリーン大作戦」の取り組みが評価され、堀金公民館が「第77回優良公民館表彰」を受賞しました！

当初、堀金小学校の児童らが行っていた清掃活動に、堀金公民館が協力するようになったのは令和3年度のこと。「汚れているのは大人。子どもたちだけに任せておくわけにはいかない。地域の宝を守るために子どもたちと一緒にやろう！」と地域からボランティアを募り、拾ヶ堰にたまったプラスチックや空き缶などの不法投棄のゴミを拾い、きれいにしました。この活動は回を重ねるごとに地域の関心を高め、参加するボランティアの活動も増えていきました。令和6年度には約60名が参加し、児童とあわせ約240名が清掃活動を行いました。こうした取り組みが評価され、優良公民館として表彰されました。



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あり



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

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にスペースも用意されています。

たくさんさんの絵本が
そろっています



図書館長
太田 さん

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7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		秋の読書月間		本のお年玉			
		短編集を楽しむ会					
			わくわく講座				春のこども読書月間
子ども向け				おはなしのへや(毎月第3火曜)			
趣味・工作				おりがみのへや(毎月第4水曜)			

安曇野市文書館・臼井吉見文学館



安曇野市文書館

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



過去を紐解き、
未来へ活かす
安曇野市文書館

安曇野市文書館は、歴史的もしくは文化的価値を有する公文書や古文書等の地域資料を収集、保存して、広くご利用いただくための施設です。公文書や古文書の他、古い地図や写真も収蔵しています。地域の歴史を調べたい人は、お気軽にご利用ください。

主な取り組み

その1
収蔵資料の概要 公文書約71,000点
地域資料約102,000点
(令和7年4月現在)

その2
年2回の企画展と、
企画展に関連する講演会・講座の開催



臼井吉見文学館

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)

安曇野の名を
世に広めた立役者



館長 平沢 さん

安曇野の名を世に広めた小説『安曇野』作者である臼井吉見の生原稿や写真等の資料を展示しています。また、執筆にあたった書斎も再現しており、臼井の足跡が肌で感じられます。

主な取り組み

その1
年2回の講演会(れんげ忌(臼井吉見命日)7月12日
春の講演会 3月第4日曜日)

その2
臼井吉見文学館友の会主催による
読書会が毎月7講座開催

令和7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	7時に思いを載せて 第34回 文書館講座 臼井吉見 文学館 「清澤 別」講演会	第35回 文書館講座 「安曇野で戦争 を考える」	堀金公民館と 共同開催	新・お宝発見講座 大庄屋山口家 ①②③		第36回 文書館講座 臼井吉見文学館 春の講演会	
				バックヤードツアー ～文書館って何するところ～			

明科公民館



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
E akashinakouminkan@city.azumino.nagano.jp

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

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「いまいちつろうかい!!」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7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	秋の歌声 ひろば	晩秋コンサート	ワインと 音楽のゆうば	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			こんにゃく づくり講座		お菓子 づくり講座
健康			健康づくり講座(高齢者介護課共催) 「らくらくチャートレ教室」(全12回)				
趣味・工芸		健康麻雀教室 ④		健康麻雀教室 ⑤		健康麻雀教室 ⑥	
		第14回 安曇野市 囲碁・将棋大会				春休み 将棋教室	
園芸			お正月の お花を飾ろう				令和8年度第1回
情報			スマホ相談教室 基礎編 ⑤		スマホ相談教室 基礎編 ⑥		スマホ 相談教室
子ども向け						春休み お楽しみ会	
趣味 工芸							

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
 ※グラウンドピアノあり



※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習施設「ひまわり」・明科図書館



明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」

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

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
フ 0263-62-1124

子どもと大人の交流学習施設「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7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	ひまわり講座①	秋の読書月間		本のお年玉			
子ども向け			おはなしひまわりクリスマス会				春のこども読書月間
			おはなしひまわり(毎月第4土曜)				
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
フ 0263-62-1124
メ akashina-library@city.azumino.nagano.jp

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、全市民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の、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/AzuminoCity>
図書館情報も発信中！

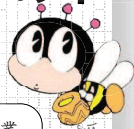


公民館施設って、どうやって借りるの？

市が設置する公民館は、講堂や会議室等の施設をどなたでも利用することができます。ここでは、利用方法などをご紹介します。



生涯学習課の大蔵です。社会教育法では公民館が行う事業のひとつとして、「その施設を住民の集会その他の公共の利用に供すること。」と定めています。利用には条件がありますが、市民はもちろん、市外の方でもご利用いただけます。



仮予約

利用月の前々月の1日から、利用する日の前6日までの日程で予約が可能です（※3月分の利用予約のみ1月5日から）。予約開始となる毎月1日は、申請者が多く、行列になることも。施設は休館日であっても、予約受付は行います。各公民館の窓口のほか、電話でも受付可能です（※毎月1日は窓口を優先）。

予約

利用する公民館の窓口へ、「安曇野市公民館利用許可申請書」を提出します。書類の内容を審査し、問題がなければ許可書が発行されますので、使用料を納付してください。

利用許可

なお、社会教育法の規定により、
・営利事業
・政党の利害に関する事業
・宗教の支持、支援にあたる活動

使用料

の場合は、利用を制限される場合があります（※確認のため「チェックシート」を提出していただきます）。詳しくは、利用する公民館にお問い合わせください。

中止

利用する日の前2日までに「安曇野市公民館利用中止届」を提出してください。また、使用料をすでに納付している場合は「安曇野市公民館使用料還付申請書兼請求書」を提出してください。口座振り込みで還付します。

還付

使用

予約した公民館施設をご利用ください。なお、
・公民館の施設等を損傷する行為
・公の秩序又は善良な風俗を害する行為
・公民館の管理上支障がある行為
・教育委員会が付した条件に違反したり、不適当と認められる行為
があった場合には、利用許可を取り消す場合があります。

使用料の減免

社会教育の振興に資する活動を行っている団体（要登録）や、障害をお持ちの方が利用される場合、使用料が軽減・免除される場合があります。詳しくは、利用を希望する公民館にお問い合わせください。

施設料金一覧（文化施設）

■穂高交流学习センター「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			

施設料金一覧(文化施設)

■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520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

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

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
アリーナ	全面			600円	1,200円	1,800円	6,000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・市美と共用)	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
		全面		800円	1,600円	2,400円	8,000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
			トレーニング機器放送施設	1回 300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1885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	
龍門沢公園	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
		テニスコート	放送設備	100円	200円	300円	1,000円
			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1 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 ※ランドビシアあり	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	

施設料金一覧（体育施設）

■ 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	問：穂高総合体育館 電：0263-82-5970	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		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	問：豊科勤労者 総合スポーツ施設 電：0263-73-3011	—	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	問：三郷文化公園 体育館 電：0263-77-7521	600円	1,200円	900円	—
三郷小学校	住：安曇野市 三郷明盛4742番地		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	—

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：0263-73-2211（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

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

生涯学習情報動画
「Linkニュース」は
こちら！



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7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。