



地域おこし協力隊が語る 安曇野暮らしと挑戦

「この景色と人とつながり、暮らす。」

2月4日から開始

「税の申告受付」

新春
座談会
Living on Azumino



—— 地域おこし協力隊が語る 安曇野暮らしと挑戦 ——

この景色と人とつながり、暮らす。

現在活動中の地域おこし協力隊5人に安曇野暮らしの魅力と地域と関係性を築きながら挑戦していること、そして未来への思いを語ってもらいました。

地域おこし協力隊に応募した理由や
現在の活動内容を教えてください

瀬戸 自然が豊かな場所で子育てをして暮らせたらいなと考えていたところ、地域おこし協力隊の募集を見つけ迷わず応募しました。また、海外での生活が長く、日本の地域社会や文化を深く知らなかったため、日本の「ディープな部分」を自分の目で見て体験したいと考えていたことも理由の一つです。

山崎 私はアクティビティを通じて明科を活性化させる取り組みを始めて2年目になります。1年目はガイドの資格取得に集中し、現在はその資格を活用してイベントなどを行っています。明科活性化担当として、地域が盛り上がることに幅広く取り組んでいます。特に一昨年、瀬戸さんと制作した手作りの「明科マップ」は3000部を発行しました。

栗原 どんな人に読まれているのですか。

山崎 観光客はもちろんですが、お店に置いてあると立ち寄った地元の人を読み物として見てくれることも多いです。地域の皆さんとワークショップを行い、思いを地図に反映することで、つながりが生まれたらいいなと思っています。

松尾 私は地域おこし協力隊という制度以前に安曇野に住みたいという思いが、

ありました。協力隊は地域にグラデー
ションのようになじみながら定住でき
る仕組みだと思い、移住してきました。

1年目の活動で空き家は単なる建
物ではなく、地域の思い出や歴史が詰
まった場所だと気付きました。空き家
が増えることで、その記憶が失われる
ことを課題に感じ、2年目は地域の皆
さんと話し合いながら、空き家を活用
した店舗を開いて実践しています。

栗原 松尾さんと山崎さんがオープンした
松崎商店は本当にすてきな場所なんですよ。

山崎 空き家活用は専門知識も必要で、
相談内容も重なりがちですが、松尾さ
んの真面目な性格がとても合っていると
思います。

松尾 松尾はじめです。

一同 松尾はじめ・まじめですね(笑)。

栗原 成果がたくさん出ていてすごいで
すね。私も松尾さんと一緒に安曇野に移住
したくて。その理由はやっぱり風景。ここ
に住んだら、毎日ハッピーな気持ちで過ご
せそうだなと思っています。空が広いとい
うか、土地も広いし子どもたちがのびのび
できそうなのも気に入っています。

天沼 私は山が好きで、以前は山小屋で
働いていました。信州に住みたいと思っ

YASUHIRO SETO



瀬戸 康弘さん(38)
明科地域の活性化
2024.1 ~

横浜市から移住。バイク
整備士、自衛隊の車両整
備、青年海外協力隊(タ
ンザニア)、自動車会社
の海外マーケティング担
当という異色の経歴の
持ち主。

DAIKI YAMAZAKI



山崎 大輝さん(30)
明科地域の活性化
2024.5 ~

愛知県から移住。西表島
でのネイチャーガイド、
工場勤務、アパレル業な
どの仕事をしながら、趣
味で地域活性化イベント
を運営。バンド活動経験
もある。

HZIME MATSUO



松尾 大さん(43)
空き家の利活用
2024.5 ~

東京都から移住。前職で
はジュエリースクール講
師として商品制作、
Web マーケティング、ブ
ランド運営等に関わる。
趣味は山登り、キャンプ
旅、ウクレレ。

REIRI KURIHARA



栗原 怜里さん(39)
さとぷろ。広報担当
2025.10 ~

台湾から家族で移住。
写真好きが請じて新聞
社の写真記者、台湾で
Webライター、フォトグ
ラファーとして記事作り
に携わる。趣味は読書、
山、お茶タイム。

SHUN AMANUMA



天沼 峻さん(30)
さとぷろ。広報担当
2025.10 ~

東京都から移住。議員警
察を経て山小屋の小屋
番やミカン農家、サトウ
キビ刈りなど季節の仕
事を経験。趣味はランニ
ングと筋トレ。特技は剣
道(4段)。

ていたところ、安曇野市の協力隊が山に
関わる仕事だったため応募しました。安
曇野は自然と街のバランスがとても良
い場所だと感じています。
体を動かす仕事から、言葉や頭を使う
仕事に切り替わり、どう動けば良いのか
を考える3カ月でした。ただ、たき火を
囲んだり、地域の皆さんと豚汁を食べた
りする時間も仕事の一部で、とても幸せ
な仕事だと感じています。

日々の活動で感じていることや
思いを教えてください

栗原 婚活イベントを12月に開催しまし
た。自然がすぐそばにあるすてきな会場
で外でたき火をして、ジビエカレーを食べ
ながらと雰囲気良く、里山のエッセンス
がプラスに働いてたなと思ってます。それ
が参加者の背中を後押して出会いにつな
がったのかなって思っています。

天沼 このイベントは、私自身が東京で婚
活に行っていたこともあり、面白いんじや
ないかっていう発想で採用面接時に話し
た企画でした。それが実現して、みんな
で作り上げた実感がありました。今後も2
弾、3弾と開催していきたいです。

栗原 就任してから里山市や食の感謝祭、
婚活イベントと、イベントを重ねるにつれ
て名前を覚えてもらえた実感があります。
さとぷろ。は約10年続くプロジェクトです

が、急にやってきた私たちを温かく迎えてくれてありがたいと思います。

松尾 今までなかなかできなかった広報の役割を期待されているのだと思いますよ。

山崎 就任当初は、地域の思いを市役所のルールの中でどう実現するかに苦労しました。これほど制度や法律への理解が必要だとは思っていませんでした。明科活性化はフリーミッション要素が多く、ゴールが見えず、瀬戸さんと1年目から悩みながら、まずは人との関わりを増やすことから始めました。最近では、地域おこし協力隊だからこそお互いを知り、その関係性を生かした企画が喜ばれると分かってきました。だからこそ、3カ月で婚活イベントを実現できたのはすごいことだと思います。



瀬戸 活動を始めて約2年がたちましたが、「協力隊としての仕事」と「地域での暮らし」という二つの側面で、多くの学びがありました。協力隊としては、山崎さんと同じように「与えられた役割」と「自

分たちがやりたいこと」のバランスの難しさを強く感じました。暮らしでは、農業体験や地域行事への参加など、これまでの人生では経験したことのないことに数多く触れることができています。

栗原 先輩の皆さんが研修を開いてくれたことが、とてもありがたかったです。

松尾 私たちも着任したときに活動していた先輩隊員から教わり、仕事がスムーズに進んだという経験と早く仲間になりたいという気持ちがあったので。

山崎 安曇野での暮らしは心地が良いので、あつという間に時間が過ぎてしまいます。ゴールまでの時間を逆算して行動する必要性を感じています。

松尾 協力隊には、山での命綱のような「しびれる感覚」があります。11月に開催した松崎商店の壁画イベントは特にしびれました。条例への対応など課題が続き苦労しましたが、最後まで調整を重ねて完成しました。配色がいいねと皆さんから言ってもらえて、達成感がありました。また、当日参加した子のお母さんが、松崎商店で開いているワークショップに来てくれて「来月友人を連れてきたいです」って言うてくれてまたしびれました。

山崎 空き家の開拓が地域の人の開拓につながっていく感覚がありますよね。

実際に住んでみて 安曇野はどうですか

瀬戸 地域で自然な人間関係が築けたことが一番良かったと感じています。スーパリーや道端で気軽に声をかけ合える関係性ができたことは、この活動を通じて得られた大きな財産だと思います。これは「ICV」での海外経験を通して培った「無理に構えず、人と自然体で関わる姿勢」が生きているのかもしれない。

山崎 地域を盛り上げたいという人が多く、キラキラしながら地域がどう変わっていくってほしいと話せる人が多いと感じています。そういう思いに頑張って寄り添いたいなと思ううちに、明科愛がもっともっと大きくなってきています。

松尾 朝起きてから寝るまでこの空間にいられるっていうところが一番。日々刻々と変わるこの景色が気に入っています。





栗原 四季がある生活が新鮮で、すべてが楽しいです。渋柿をもらったので、ペランダで干し柿を作っているんですが、それを毎日眺めると四季を感じてうれしくなります。

天沼 私は生活のペースが変わったというか歩くことが多くなりました。東京だとそれぞれが近い距離ですぐ行けるんですが、ちよどいい距離にあって空気がきれいな安曇野で歩くと頭の中がすっきりしてアイデアが浮かんできます。最近は2時間半ほど歩いてしゃくなげの湯に行きました。

2026年の目標を教えてください

天沼 就任してから地域の人に顔を知ってもらう機会は幾度とありましたが、お互いを理解するまでは至ってないと感じています。なのでもっといろんな人に会って作業や会話する時間を増やしていきたいですね。とにかくこの1年は2年目、3年目につながるようにがむしゃらに人と関わりたいなと思っています。

栗原 さとぶろ。っていい意味で緩く、自由に楽しむ集まりなんです。でもやっぱり里山整備とか森林整備って聞くとしつこい堅苦しく聞こえませんか。だから本年はさとぶろ。の存在を知ってもらいたいイベントを開きたいと2人で考えています。例えば、里山運動会、里山盆踊り、里山夏祭りなどができたらなと思っています。そして、プライベートも活動も楽しんだ上で、四季折々のさとぶろ。の活動の楽しさや安曇野の暮らしの魅力をもっと発信していきたいです。

松尾 3年目に入る年なので、今までやってきたことを事業として落とし込んで定住できるようにする仕上げの期間だと思っています。今までやってきた空き家の掘り起こしに取り組みつつ、「松崎商店を中心に街が明るくなるよ」っていうのを見てもらいそして、皆

さんの気持ちを動かすいろんなアクションも継続してやっていきたいなと思っています。

瀬戸 私も最終年に入るので、これまでの活動をまとめつつ、任期終了後も明科に住み続けたいです。もちろん任期終了後の仕事のことも考えなければなりませんが、景色や自然だけでなく、顔見知りの人がいて、お互いを知っている環境で暮らしていくことが、自分にとって一番の幸せだと感じています。



山崎 本年は、まず2月末に協力隊の活動報告会があるのでぜひ皆さんにきてほしいです。瀬戸さんと私が明科活性化担当として活動してきた集大成としてアウトドアを絡めたイベントも現在企画しています。私は、地域が盛り上がりつついくポイントが「食べる」「泊まる」「体験」「景観」「買う」の5つだと思っています。そういうポイントを地域と関わりながら作ることを考える3年目にしたいです。

SNSで活動を発信中



明科地域の
プロモーション



さとぶろ。

- ① 仮装でアップルハロウィンを盛り上げる
- ② 松崎商店前をライトアップ。③ 松崎商店で行ったウォールアートイベント。壁に北アルプスと安曇野の水と地層を表現
- ④ あづみの森であそび隊の活動で子どもたちと竹パン作り
- ⑤ あづみの里山市でイベントを盛り上げる
- ⑥ 婚活イベントの会場で打ち合わせ
- ⑦ 実際に里山に入り体を動かす



地域計画検討会を開催します



近年の高齢化等による農業の担い手の減少や耕作放棄地の増加などで優良農地を守り継ぐことが難しくなっています。安曇野の農地を次の世代へ引き継いでいくために、市では令和7年3月に地域計画を策定しました。計画の実現、見直しのため地域で話し合いを行います。

問農政課 Tel 71-2429

対象: 農業者、農地所有者、地域農業に関心のある人

開催日程（申込不要）

耕作地や農地のある地域、または居住する地域の検討会にご参加ください。

地域	日時	場所
豊科	豊科・高家 3月10日(火) 9:30～	市役所4階大会議室
	南穂高・上川手 3月10日(火) 13:30～	
穂高	穂高・西穂高 3月17日(火) 9:30～	穂高会館講堂
	有明・北穂高 3月17日(火) 13:30～	
三郷 全域	2月27日(金) 9:30～	三郷公民館講堂
堀金 全域	3月13日(金) 9:30～	堀金公民館会議室1
明科 全域	3月18日(水) 9:30～	明科公民館講堂

どんなことを話し合うの？

10年後を見据え、地域ごとの課題やその対応策を話し合ったり、離農予定・後継者不在農地1筆ごとに耕作予定者を決めていきます。規模拡大意向がある人と規模縮小や離農意向がある人、土地所有者、市等の関係者で集まり、地図を見ながら話し合います。



▲昨年度開催の様子



関東大震災発生時、新宿中村屋は地震パン・地震饅頭・奉仕食パンの3品を夜通しで製造し、特価で提供しました。

この激動の時代、相馬良や木下尚江が惹かれた静座法の創設者・岡田虎二郎に続き、荻原守衛に感化を受けた中原悌二郎が亡くなるのが一九です。この章では、失業対策や最低賃金法の制定等を決議した日本で初のメーデーが行われ、社会運動家大杉栄が登場します。

二〇ではエロシエンコがロシアへ移送されます。その違法性を訴えた相馬愛蔵の正義感や人権感覚がエロシエンコを拘束しようとした警官と愛蔵が交わす言葉によって臨場感をもって伝わってきます。

二二は熟読してしまう章です。関東大震災が起こり、大杉栄が甘粕に謀殺されます。震災直後、相馬愛蔵は「こんな時こそ、全力をあげて、お得意様に奉仕しなくては」と話します。朝鮮人への無根拠な風説が出回り、彼らへの暴力行為が発生している時に、相馬良は「政治的には、いろんな問題もあるでしょうが(中略)個人としては何の恨みもない」と言い切ります。この言葉こそが彼女が『世界に感動をあたえた日本人(国際理解・平和編(2017年評論社))』の12人に推されたゆえんです。



小説『安曇野』を読もう！

第10回 第3部(その一九から二四)大きく動く時代に召される多くの命

税の申告受付

令和7年中の所得等に関わる所得税・市県民税の申告受付を行います。下図を参考に税の申告が必要かご確認ください。
 国税務課市民税担当 TEL71-3111

Let's check!

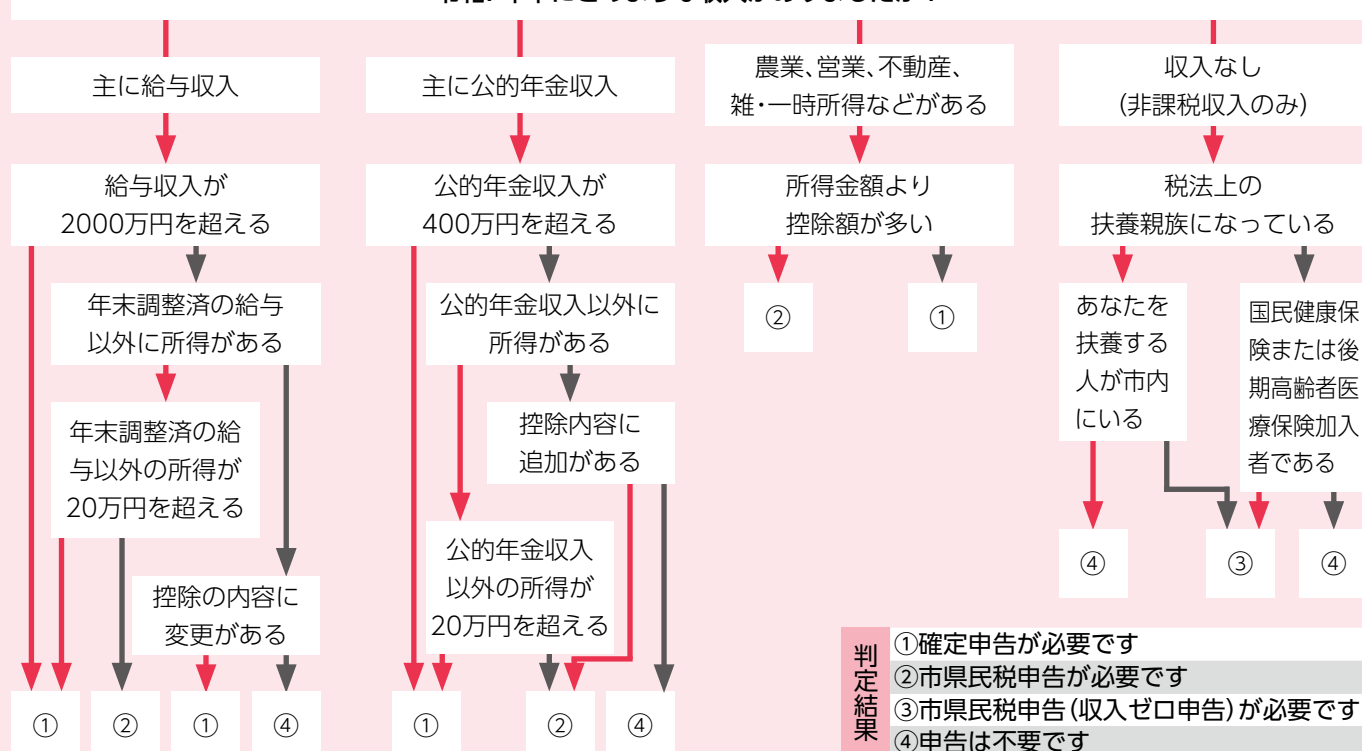
あなたは税の申告が必要？

※令和8年1月1日現在にお住まいの市区町村や管轄する税務署で申告してください。

※下図に当てはまらない場合もあります。目安としてご確認ください。

→ はい
 → いいえ

令和7年中にどのような収入がありましたか？



上図①②の人はご利用ください

来場不要！ スマートフォン・パソコンから申告ができます

確定申告や市県民税申告が必要な人はご自身のスマートフォンやパソコンから申告できます。ぜひご利用ください。

■確定申告はe-Taxが便利

イータックス

24時間自宅などからe-Taxで申告ができます。マイナポータルとe-Taxを連携すると、確定申告書の該当項目が自動入力されます。

自動入力で安心！ マイナポータル連携

医療費通知情報や寄附金受領証明書などを1件ずつ入力する必要がなく、書類の管理や保存も不要になります。給与所得や公的年金等の源泉徴収票なども自動入力の対象になります。

☎ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

TEL0570-01-5901 (平日のみ)



国税庁HP



マイナポータル

■市県民税申告の電子化が開始

市県民税申告は令和7年中の所得等に関わる申告分から電子申告ができます。マイナンバーカードを利用してeLTAXのHPやマイナポータルを経由して申告手続きが行えます。



地方税ポータルシステム

期限内に正しい申告を

申告した情報は市県民税等の税額や手当等の算定資料になります

課税情報は保険料等の算定資料となります。また、期限内に納税をしなかったり、不正な申告をした場合、本来の税額のほかに延滞金や加算金が課されることがあります。適正な課税・給付等のため、期限内に正しい申告をお願いします。

申告時の持ち物

マイナンバーカードを忘れずに！

- 下表をご確認の上、書類を事前に作成してください。申告書類は申告会場・税務課・支所で入手できます。
- 必要書類・各種証明書は原本をお持ちください。

対象項目	持ち物・必要書類
申告者全員	「マイナンバーカード」または「マイナンバーが確認できる書類と本人確認書類（運転免許証・障害者手帳・旅券など）」
確定申告をする人	振込先口座の分かるもの（還付申告の人のみ） 利用者識別番号（ID）の分かる書類 ※番号未取得の場合は当日会場で取得できます。
該当する人（収入・控除の項目）	給与・年金所得
	事業（農業、営業）所得
	不動産所得
	一時所得・雑所得
	社会保険料控除
	小規模企業共済等掛金控除
	医療費控除
	生命保険料控除
	地震保険料控除
	障害者控除
	住宅借入金等特別控除
	寄附金控除
	源泉徴収票
	収支内訳書（作成済みのもの）
	収入および経費が分かる書類
	社会保険料控除証明書、社会保険料の領収書
	支払った掛金額の証明書
	医療費控除またはセルフメディケーション税制 明細書（作成済みのもの）、おむつ使用証明書
	支払保険料の控除証明書
	障害者手帳・療育手帳、障害者控除対象者認定書
	住宅借入金等特別控除額の計算明細書、年末残高等証明書
	寄附金の受領書など（ふるさと納税ワンストップ 特例制度を申請した人も必要）

以下の申告は松本税務署へ

- 青色申告
- 準確定申告（亡くなった人の申告）
- 山林所得・退職所得
- 株式や土地の譲渡所得
- 損失の繰越控除
- 令和6年以前分の申告
- 住宅借入金等特別控除の初年度
- そのほか、複雑な申告

松本税務署での申告相談

■日時 ※平日のみ

2月16日（月）▶3月16日（月）

■受付時間

9:00▶16:00（受付開始8:30）

※受付状況により終了時間を早める場合があります。

※国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券または当日配布の入場整理券が必要です。



国税庁
LINE

7ページの図③に当てはまる人はご利用ください

LINEで収入ゼロ申告ができます

市公式LINEから収入ゼロの申告ができます。前年中に収入がなかったまたは非課税収入（遺族年金や障害年金など）のみだった人はぜひご利用ください。

■申告できる内容

- ・収入がゼロであること
- ・扶養親族の情報

■ご注意ください

障害者控除などを追加したい、収入はあるが扶養控除を追加したい、申告し忘れた所得を申告したいなどの場合は窓口等で申告してください。

■必要なもの

- ①マイナンバーカード
本人確認（電子証明）のために利用します。マイナンバーカード交付時に設定した英数字のパスワード（署名用電子証明書）が必要です。
- ②マイナンバーカードが読み取れるスマートフォン
- ③市LINE公式アカウントの友だち追加



税の申告受付

2/4(水) ▶ 3/16(月)

電子申請の他にも下記の日程・会場または郵送で申告を受け付けます。
申告書類は申告会場、税務課、支所に設置します。

問税務課市民税担当 TEL71-3111



申告日程・会場

午前の部 8:30 ▶ 11:30
午後の部 13:00 ▶ 16:00

※平日のみ受付。開場時間は午前8時(本庁舎は西側入口を午前7時45分に開場します。東側入口には並ばないでください)。

会 場		日 程
堀金支所	3階会議室1	2月4日(水) ▶ 6日(金)
三郷公民館	1階講堂	2月9日(月) ▶ 13日(金)
明科支所	2階会議室3	2月16日(月) ▶ 19日(木)
穂高支所	別棟2階大会議室 ※受付は支所1階	2月20日(金) ▶ 3月16日(月)
本庁舎	1階中央ロビー	2月16日(月) ▶ 3月16日(月)

各会場で受付できる内容は同じです。

■お願い

税務署から市役所に配布される申告書類が国の税務行政のデジタル化により、大幅に減少しています。7ページを参考にe-Tax等の利用にご協力をお願いします。



国税庁HP

混雑予想

例年の来場状況から予想したものです。来場時の参考にしてください。
午前中は混雑する傾向にあります。

月	火	水	木	金
2/2	2/3	2/4	2/5	2/6
—	—	堀金 ▲	堀金 ▲	堀金 ●
2/9	2/10	2/11	2/12	2/13
三郷 ▲	三郷 ▲	—	三郷 ▲	三郷 ●
2/16	2/17	2/18	2/19	2/20
明科 ◎	明科 ◎	明科 ◎	明科 ◎	穂高 ▲
豊科 ▲	豊科 ▲	豊科 ▲	豊科 ▲	豊科 ▲
2/23	2/24	2/25	2/26	2/27
—	穂高 ▲	穂高 ▲	穂高 ●	穂高 ●
	豊科 ▲	豊科 ▲	豊科 ▲	豊科 ▲
3/2	3/3	3/4	3/5	3/6
穂高 ●	穂高 ◎	穂高 ◎	穂高 ◎	穂高 ◎
豊科 ▲	豊科 ▲	豊科 ▲	豊科 ●	豊科 ●
3/9	3/10	3/11	3/12	3/13
穂高 ●	穂高 ◎	穂高 ◎	穂高 ◎	穂高 ◎
豊科 ▲	豊科 ●	豊科 ●	豊科 ●	豊科 ●
3/16				
穂高 ●				
豊科 ●				

▲大変混雑 ●やや混雑 ◎比較的空きあり

受付方法

LINE予約

1月28日(水)正午から全日程の予約を開始します。

予約日の4日前まで予約・キャンセルが可能です。それ以降にキャンセルする場合の連絡は不要です。当日は受付完了画面の「予約番号」を提示してください。

■手 順

- ①市LINE公式アカウントを友だちに追加。
右記2次元コードから登録できます。



市公式LINE

- ②トークの「メニュー」
▼「予約」
▼「確定申告 受付予約」から入力。



当日受付

整理券配布時間
8:00 ▶ 16:00

各会場で整理券を配布します。受付予定時間に再度来場してください。当日分以外の配布はできません。

午前受付分・午後受付分ともに午前8時から配布します。配布予定枚数に達し次第、配布を終了します。

※配布予定枚数に達した場合は市HPでお知らせします。



市HP

投函・郵送による提出

投函箱設置場所 申告会場・税務課・支所
【確定申告書】〒390-8710

松本市城西 2-1-20松本税務署 宛て
【市県民税申告】〒399-8281(住所不要)
市役所税務課市民税担当 宛て

人生の最期を考える

リビングウィルを最期の意思表示に

誰でもいつかは訪れる最期の時。その時に何を望むのかを考えることは、最期まで自分らしくいるために大切なこと。市はこのほど、安曇野市医師会と共に「安曇野市リビングウィル（事前指示書）」を作成しました。自分の最期を考え、家族など大切な人と思いを共有するツールとして活用ください。

問高齢者介護課 Tel 71・2474

これからの人生の充実のために

終活と聞くとネガティブな印象を抱くかもしれません。しかし、最期を迎えるためのさまざまな準備や人生の総括をすることは、大切な人との絆をさらに深めるとともに、これからの人生をより自分らしく生きることにつながります。

まずはエンディングノートから

終活を始めようと考えたら、まずはエンディングノートを書いてみることをおすすめします。エンディングノートは、自身に万一のことがあった時に備え、自分のことや大切な人に伝えたいことなどをまとめておくノートです。ノートは、一度に全ての項目を埋める必要はありません。まずはどんな

項目があるか知り、少しずつ自分の気持ちを正直につづていくことが大切です。

エンディングノートとは

主に下記のような項目の情報をまとめたノート。

1. 財産・相続のこと
2. 葬儀の希望
3. 医療・介護の方針
4. 家族などへの感謝のメッセージ など...

思いや希望を自由に書き残してください。入手はこちらから ▶



人生会議とリビングウィル

1日でも長く生きたいと思う人もいれば、痛みや苦しみから逃れ安らかに

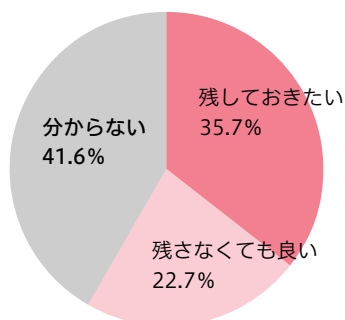
その時を迎えたいと思う人もいます。しかし、誰もがその時、自分の意思を伝えることができるとは限りません。

だからこそ、日頃から自分の最期の時をどう迎えたいか、どんな治療やケアを希望するかなどを家族等の大切な人たちと共有する「人生会議」が大切です。そして、人生会議で出した自身の思いを「リビングウィル（事前指示書）」として最期の意思表示にします。

下のグラフのとおり、4割以上の方が自分の意思を書面に残そうか迷っています。自分の意思を伝えられなかった時、代わって決断をするのは家族等の大切な人です。その人たちの決断の助けや安心につながるよう、自分の意思を伝える。それが、リビングウィルです。



■もしもの時、自分の意思を書面に残しておきたいですか



出典：R4安曇野市高齢者実態調査



Interview

リビングウィルはツール 大切なのは、気持ちを共有すること

市とリビングウィルを作成した安曇野市医師会の中島先生に話を聞きました。

近年の医療技術の進歩により延命治療が可能になりました。その一方、苦痛を伴う延命治療を避け自分らしい最期を迎えたいという死生観に変化が出てきています。これにより、昨今は尊厳死が選ばれるようになってきました。

日本において尊厳死は「回復の見込みがない末期状態になったとき、自身の意思をもとに延命治療を拒否し、人間としての尊厳を保ちながら自然な最期を迎えること」と定義されています。それは、最期まで自分らしく生を全うしたいという考えが根本にあるからです。

現在の日本では、尊厳死を直接認める法律はありませんが、リビングウィルという形で自身が希望する最期を画面で示しておくことができます。ただ、その意思に対して家族やその人をケアする関係者が共通の認識を持っていることが不可欠です。



一般社団法人安曇野市医師会
会長 中島美智子さん(中萱医院)

以前、終末期の患者さんの容態が急変し、救急車を呼ぶか呼ばないかで悩んだことがあります。本人は以前から妻に、急変しても救急車を呼ばないでほしいと伝えていたのですが、他の家族はそのことを知らなかったために起こったことです。

本人は、家族には迷惑を掛けたくないという思いが、家族には少しでも長く生きてほしいという思いがあります。お互いが思い合っているからこそ、何度も繰り返し話をし、お互いの気持ちをすり合わせていくことが大切です。

リビングウィルを書く時のポイント

■不治の病または終末期に希望すること

心臓マッサージその他の延命のための処置を「希望しない」「希望する」「わからない」の三つから選択します。また、どの選択にも関わらず、人生最期の時まで大切にしたい生き方や思いを「その他」欄に記入しておくことで、意思が尊重されます。

- ▷痛みで苦しんでいたら痛みを緩和してほしい
- ▷最期まで自宅で過ごさせてほしい など

■意思確認者の署名と医療・介護関係者との共有

自身で判断できなくなったときに医師が相談する家族や親しい人を記入します。医療・介護サービスを利用したりかかりつけの医師がいる人は、この用紙を持ってそれぞれと内容を確認します。

■リビングウィル・エンディングノートの配布場所

高齢者介護課 Tel71-2474
【豊科・明科地域】中部地域包括支援センター Tel72-9986
【穂高地域】北部地域包括支援センター Tel81-0760
【三郷・堀金地域】南部地域包括支援センター Tel77-4007
※お渡しする前に職員が内容や使い方を説明します。

安曇野市リビングウィル(事前指示書)

作成日 年 月 日 本人署名 (自署)

(本人が書くことができない場合は、代筆者が記入してください)

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の希望しない延命処置を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入するときは、ご家族や親しい人とよく話し合っておき、画面の内容を共有しておきましょう。

この画面の内容は、もしものときの参考になります。その時の周囲の状況や、ご自分の病状等によっても考えは変わります。お気持ちが変わった時には、リビングウィルを見直し、書きなおしましょう。

1. 不治の病もしくは終末期(病的に末期のとき)に希望すること

(1) 心臓マッサージその他の延命のための処置 ☐希望しない ☐希望する ☐わからない

(2) その他(人生の最期のときまで大切にしたいことなどを自由に記入してください)

2. 意思確認者署名欄

① 家族 氏名 続柄 緊急時 TEL

② 家族 氏名 続柄 緊急時 TEL

③ その他 氏名 続柄 同居人・成年後見人・知人・() 緊急時 TEL

※3~4は作成日において不在の場合は、すべてを埋める必要はありません。

3. 医療・介護関係者

事業所名 業種 氏名 TEL

事業所名 業種 氏名 TEL

4. かかりつけ医

医療機関名 医師名 TEL

【本人、意思確認者へのお願い】

かかりつけ医のいる方は、記載した内容を医療・介護関係者と確認してください。

原本は、わかりやすいところへ保管してください。

【医療・介護関係者、かかりつけ医へのお願い】

本人・意思確認者と内容を確認し、必要に応じて、この用紙のコピーを取って保管をお願いします。

自分の命が不治の病か終末期(病的に末期のとき)であれば、医療従事者の負う法的責任に反しない範囲で、この画面の内容は最優先されます。

(安曇野市医師会・安曇野市作成 初版:令和8年1月発行)

もしものときのために、この用紙は見やすいところに置いておきましょう。

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

2月の納期限は3月2日(月)

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、介護保険料、水道料金(穂高・三郷地域)、下水道使用料(豊科・堀金・明科地域)

市議会3月定例会

議会の傍聴にお越しください。本会議の様子は議会HP、あづみ野テレビでライブ中継します。

日2月18日(水)～3月19日(木)

午前10時～(予定)

場市役所3階議場

問議会事務局

Tel 71・2156



4月から開始 いとも誰でも通園制度

4月以降、通園していない6カ月から満3歳までのお子さんは月10時間まで市内の特定の保育施設が利用できる制度が始まります。利用には事前の登

録と面接が必要です。詳細は2月上旬に市HPでお知らせします。

問こども園幼稚園課

Tel 71・2256



一時預かりの申込期間が早まります

4月利用分(3月申込)から未就園児の一時預かりの利用申込期間が次のとおり早まります。詳細は2月上旬に市HPでお知らせします。

申込期間 毎月6日～9日

利用可否の連絡 毎月15日～17日

※3月利用分まではこれまで通り

問こども園幼稚園課

Tel 71・2256



民生委員・児童委員が改選

地域の身近な相談相手として、また、支援を必要とする人と行政や専門機関とのつなぎ役の民生委員・児童委員が、昨年12月に全国で一斉改選されました。お困りのことがあれば身近な委員にご相談ください。秘密は守られます。

■こんな相談に応じます

- ① 高齢者が一人暮らしで心配
- ② 子育てに悩んでいる
- ③ 子どもの不登校に悩んでいる
- ④ 生活などで困っている など

他担当民生委員・児童委員が分からないときは問い合わせください。

問福祉課

Tel 71・2253



申請期限迫る！結婚新生活補助金

令和7年以降に結婚した新婚世帯を対象に、アパートの家賃等の住居費の補助制度があります。事前相談期限は2月27日までです。市HPを確認の上、まずはご相談ください。

内本年度要した次の経費(上限60万円)

▽住宅賃借費▽住宅購入費▽住宅リ

フォーム費▽引っ越し費用

対次の要件を全て満たす新婚夫婦

▽婚姻日の年齢が夫婦共に39歳以下

▽夫婦共に市内の同一住所▽令和6

年中の夫婦の合計所得が500万円

未満

問移住定住推進課

Tel 71・2081



ピンクシャッター啓発展示

2月25日はピンクのものを身につけ、いじめ反対の意思を表す「ピンクシャッター」です。この活動を紹介する展示を行います。

期2月9日(月)～26日(木)

場市役所1階東側ロビー

問人権共生課

Tel 71・2406



**4月から堀金支所に窓口が移設
市民活動サポートセンター**

市民活動の相談・交流の場を充実させるため、市民活動サポートセンターが堀金支所に移ります。市民交流の場としてご利用ください。

問市民活動サポートセンター

Tel 71・2013



▲移設後のセンターのイメージ

市勤労者互助会加入促進キャンペーン

市内企業の福利厚生を支援する勤労者互助会。お得な加入キャンペーンを行います。

期 2月2日(月)～3月31日(火)

特典 ①新規入会事業所は入会金無料

②新規入会事業所会員に記念品を呈呈

内保険給付事業 結婚・出生祝金、傷

病休業保険金、死亡保険金など

厚生事業 各種提携施設等の割引利

用、人間ドック受診補助、余暇活動

支援事業など

対市内企業の従業員・事業主(入会

事業所単位)

会費 1人月額350円

問市勤労者互助会事務局

(商工労政課内)

Tel 71・2202



1月から林野火災注意報の運用が開始

注意報が発令されると、屋外での火の取り扱いができません。発令されたら、たき火や野焼きなどの屋外での火の取扱いはすぐに中止してください。

発令のお知らせは市・松本広域消防局HPやメール、消防車両による巡回等で行います。乾燥注意報が発表されていて、前3日間降水がないときはご注意ください。

問危機管理課 Tel 72-6769

入浴時のヒートショックにご注意を

急激な温度の変化をきっかけにして起こるヒートショック。次のポイントをおさえ、ヒートショックを防ぎましょう。

- ▷脱衣所と浴室を温める
 - ▷入浴前には周りの人に一声かける
 - ▷温度は41℃以下にし、つかる時間は10分までにする
 - ▷浴槽から急に立ち上がらない
 - ▷食事、飲酒、薬の服用後の入浴は避ける
 - ▷高齢者の入浴時は、様子を気にする
- 万一浴槽で意識のない人を発見したら、すぐに浴槽の栓を抜いて119番へ!

問危機管理課 Tel 72-6769

下水道の正しい利用と接続のお願い

下水道管内に布類などが入ると機械の故障や詰まりの原因となります。下水道には水に溶けないものを流さないでください。また、下水道を使用できる区域にお住いの皆さんは、下水道への接続が法律で義務付けられています。未接続の場合は、早目の接続をお願いします。

問下水道課 Tel 71-3182

募集

市道路整備推進計画改定案への意見

意見の提出方法等は閲覧場所・市HPでご確認ください。

閲覧・募集期間

1月27日(火)～2月25日(水)

閲覧場所 都市計画課・市HP・支所・

市役所1階行政情報コーナー

問都市計画課

Tel 71・2246



都市計画の変更案の縦覧

安曇野都市計画下水道の変更案(安曇野市決定)を縦覧します。意見書の

提出方法は下水道課・市HPでご確認ください。

閲覧・募集期間

1月27日(火)～2月9日(月)

問下水道課

Tel 71・3182



学校給食に使う食材の納入事業者

学校給食で使う食材を納入する事業者を募集します。

契約期間 令和8年4月1日～令和10

年3月31日

申2月13日(金)までに中部学校給食セ

ンターへ必要書類を提出。詳細は市

HPをご確認ください。

問中部学校給食センター

Tel 72・2674



専門家に任せて安心!!

相続 贈与 遺言

初回無料 相続相談会開催

ご希望の方は事前にお電話にてご予約ください



佐々木会計事務所

〒399-8303安曇野市穂高5072番地

(安曇野市穂高会館入口)

佐々木会計事務所 検索

ご予約は TEL 0263-82-8210 受付時間 9:00~17:00

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

会社設立・決算申告・建設業登録等もお気軽にご相談ください

駐車場から事務所内全(トイレ含む)車椅子でご利用いただけます。



健康保険適用

訪問鍼灸マッサージ

※医療保険での施術です ※保険使用の際には医師の同意が必要となります

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師が出張施術します。ご自宅や施設にいらして受けるので長い待ち時間はありません!!

【受付時間】月～金曜日
《9:00～12:00》
《13:00～18:00》
【定休日】土・日曜日

訪問する担当施術者全員が国家資格を保有しています是非お気軽に、ご連絡・ご相談ください

050-6861-9684



からだ元気治療院 安曇野店

(安曇野市明科七貴8406)

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、アド・コマーシャル(株)(Tel 88-5116)まで。

審議会・協議会の委員

左表の会議委員を募集します。

任期 令和8年4月1日～2年間(予定)
 対次を除き、平日の会議に出席できる人(詳細な要件は市HPをご確認ください)

▽国・地方公共団体の議員▽常勤の公務員▽市の付属機関の公募による委員▽市税の滞納がある人

申各期限までに必要書類を担当課へ提出。申請書等の入手・小論文のテーマなど詳細は市HPをご確認ください。



会議の名称	定員	申し込み
総合計画審議会 第2次総合計画後期基本計画の進捗評価や次期総合計画の策定検討など 問政策経営課 Tel.71-2401	若干名	2月27日(金)
環境審議会 環境基本計画や市の環境の保全・創造に関する事項等の審議 問環境課 Tel.71-2492	5人以内	2月20日(金)
介護保険等運営協議会 高齢者福祉計画・介護保険事業計画に関することなどの協議 問高齢者介護課 Tel.71-2472	3人以内	

市営霊園(返還聖地)使用者

返還聖地(69区画)の使用者を先着順で募集します。

日2月2日(月) 午前9時～
 場市役所2階5番窓口
 対次のすべてに該当する人

- ①市に本籍または住所を有する人
 - ②5年以内に墓石の建立ができる人
 - ③現在市営霊園を使用していない人
 - ④使用許可決定後、2週間以内に使用料を一括納入できる人
- 他事前に募集要項・現地を確認の上、必要書類を持参してください。

問環境課
 Tel.71-2491



4月1日からの公営住宅の入居者

入居条件等詳細は各HPをご確認ください。

■市営住宅

▽穂高団地(穂高柏原・2K・1階1戸)
 ※単身入居可

▽追分団地(穂高北穂高・3LDK・1階1戸)

▽三田団地(堀金三田・3LDK・1階1戸)

▽ファミーユ柳瀬団地(明科中川手・3DK・2階、2LDK・3階各1戸)

▽柳瀬団地(明科中川手・3DK・2

階建メゾネットタイプ1戸)

申2月13日(金)から24日(火)に申込書等必要書類を建築住宅課へ提出。申込書・入居申込案内は同課・支所・市HPから入手できます。郵送の場合には必ず事前にご相談ください。

■県営住宅

安曇野市、松本市、塩尻市内の県営住宅

申2月12日(木)から26日(木)に必要書類を長野県住宅供給公社松本事務所(Tel.47-0240)へ直接。対象物件等詳細は同公社HPをご確認ください。

問建築住宅課
 Tel.71-2245



学校給食で使う有機米等の提供農家

学校給食では安曇野産のお米の他に、年4回有機米など環境に配慮して栽培されたお米を使っています。令和8年度の有機米等を提供できる農家を募集します。

募集条件 次の①または②の白米・玄米

①有機JAS取得米

②特別栽培米

※②は化学肥料および化学合成農薬不使用で、残留農薬検査済証を提出すること。

申2月6日(金)までに申込書を農政課へ提出。詳細・申込書の入手は市HPをご確認ください。

問農政課
 Tel.71-2428



市民農園利用者

左表の農園の利用者を募集します。

定各農園若干名(抽選)

申2月10日(火)までに申込書を農政課へ提出。申込書は同課・市HPで入手できます。ハイジの里はJAあづみ宮農経済事業部販売開発課(Tel.72-2933)へ電話で。

他ハイジの里市民農園は市外の人も利用できます。

問農政課
 Tel.71-2429



農園名(場所)	年間利用料	利用期間
豊科下鳥羽 区画面積50㎡	2,000円	4月1日から5年間
三郷中萱 区画面積36㎡	1,400円	
三郷小原 区画面積36㎡	1,600円	
堀金ふれあい 区画面積40㎡	1,600円	3月1日から1年間
ハイジの里 (豊科南穂高) 区画面積30㎡	2,000円	

講演会・説明会

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。

空き家啓発講演会とワークショップ

次の世代に空き家の抱える問題を残さないよう、相続や最新の不動産登記制度について学びます。講演会終了後、住まいの情報や希望を書き残せる「住まいのエンディングノート」を作成するワークショップも行います。

日 2月7日(土)

▽講演会 午後2時～2時45分

▽ワークショップ 午後3時～4時

場 穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール

自衛官の募集

防衛省では、自衛官候補生を募集しています。

日 試験日

▷web 試験 2月25日(水)・26日(木)

▷身体・口述試験 2月28日(土)

対 令和8年4月1日現在 18歳以上33歳未満の人

申 2月18日(水)までに

右記2次元コードから

問 自衛隊広報センター「信濃」

Tel 36-2787



お詫びと訂正

387号(12月18日発行)20頁

小説『安曇野』を読もう! 上段 1行目

【誤】 碌山の名作「若きカフカス人」

【正】 中原悌二郎の名作「若きカフカス人」

同 4行目

【誤】 碌山の老夫婦

【正】 碌山館の老夫婦

お詫びして訂正いたします。

内 講演会演題 住まいの相続や最新の

不動産登記制度

講 小穴智美さん(司法書士)

費 無料

定 講演会・50人

▽ワークショップ・20人(各先着順)

申 2月5日(木)までにながの電子申請

サービスから。サービスが利用できる

ない人は電話で。

問 移住定住推進課

Tel 71・2011



安曇野地域合同就職面接会

ハローワーク松本・大町と共催で就

職面接相談会を開催します。安曇野・

大北地域に就業場所のある企業約40社

の人事担当者とお話できる機会に

ぜひお越しください。

日 1月26日(月)

午後1時30分～3時30分

場 市役所4階大会議室

対 安曇野大北地域で就職を希望する人

費 無料

申 不要

問 商工労政課

Tel 71・2041



地域支え合い推進フォーラム

高齢者が自分らしく生きるために必要なことを地域の事例をヒントに考えます。また、市と見守り協定を締結している団体による物販等展示コーナーもあります。

日 2月21日(土) 午後1時～3時10分

(午後0時30分開場)

場 市役所4階大会議室

内 基調講演 「『超超』高齢社会をどう

生きるか? これからの高齢者像」

事例紹介 ▽安曇野地区みんなのカ

フェ(株式会社みらいさい福祉会)

▽生活支援コーディネーター活動報

告(堀金・明科地域)

講 尻無浜博幸さん(松本大学教授)

費 無料

定 150人程度(当日先着順)

申 不要

問 高齢者介護課

Tel 71・2474



シルバー人材センター 新入会員説明会

女性会員大歓迎!

2月18日(水) 9:30~

3月19日(木) 9:30~

会場 豊科保健センター 2Fホール

※状況により変更する場合があります

生涯現役で活躍してみませんか?

安曇野市在住で60歳以上の方に会員になっていただき、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

●草取り ●草刈り ●剪定
●清掃作業 ●施設・空き家管理
●企業での軽作業 ●農作業の手伝い
等、その他お気軽にお問合せください。

(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

☎0263-72-5800 FAX.0263-73-6484 (豊科保健センター内)

子どもたちの笑顔のため
医療免許がなくてもできる「こども病院」の仕事です



医師事務 作業補助者

募集

業務内容

- 医師の指示による診療記録の代行入力
- 会議(カンファレンス)記録の作成
- 外来補助業務
- 診療書類の作成 など

詳しい募集内容
応募方法はこちら

長野県立こども病院

TEL.0263-73-6700(代表)
〒399-8288 安曇野市豊科3100



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、アド・コマーシャル(株)(Tel 88-5116)まで。

こころの健康を考えるつどい

子どもや若者が日頃から発信しているさまざまなSOSに気付いていますか。SOSの発信しやすい環境づくりや対応方法を一緒に考えます。

日2月14日(土)

午後1時30分～3時30分

(午後1時受付開始)

場豊科交流学习センター「きぼう」多目的交流ホール

内講演「子ども・若者のSOSの受け止め方」

講茅野理恵さん(信州大学准教授)
費無料

申2月6日(金)までに電話または左記2次元コードから

問健康支援課

Tel 81・0714



安曇野屋敷林フォーラム

安曇野に残る屋敷林と歴史的なまちなみを通し、未来の生活を考えます。

日2月21日(土)

午後1時30分～4時30分

場穂高交流学习センター「みらい」多目的交流ホール

内▽基調講演「散村と屋敷林」

▽パネルディスカッション

講金田章裕さん(京都大学名誉教授)

費無料 定100人(先着順)

申1月26日(月)から2月20日(金)に電話で

■パネル展

期2月14日(土)～21日(土)

場穂高交流学习センター「みらい」展示ギャラリー

問観光課

Tel 71・2053



イベント

南農マルシェ

市の特産品や主要作物をテーマに南農生のアイデアから生まれた商品や安曇野オリジナル商品開発プロジェクト協力事業者の商品を販売します。

日2月5日(木)

午後3時～6時(売切れ次第終了)

場市役所1階東側ロビー

出店者 南安曇農業高校・Vif穂高・(株)辰巳・あづみ野だんご・(株)綿半三

原商店

問農政課

Tel 71・2430



親子で楽しく防災実験！ ワークショップ

災害時トイレやVRゴーグルなどの防災アイテムを実際に体験しながら親子で楽しく防災知識を身につけます。

日3月7日(土)

午後1時30分～3時30分

場市役所4階大会議室

講あんどよりずさん(アウトドア防災ガイド)

費無料

定親子30組(先着順。大人のみの参加も可)

申1月26日(月)から2月16日(月)に市公式LINEまたは申込書を危機管理課へ提出。申込書は同課・市HPから入手できます。

問危機管理課

Tel 71・2119



▲LINE



市HP▼

知って、話して、つながる！ 市民活動発表会&交流会

本年度につながりひろがる地域づくり事業補助金を活用した団体の活動成果発表会と市民活動課題解決のヒントを探る交流会を開催します。

日3月8日(日) 午後2時～4時30分

場市役所4階大会議室

内▽第1部 団体による成果発表会

▽第2部 交流ワークショップ

講戸井田由奈さん、百瀬由美子さん(長野県NPOセンター)

費無料

申2月20日(金)までにながの電子申請サービスまたは地域づくり課へ直接・電話のいずれかの方法で

問地域づくり課

Tel 71・2494



ゆるくつながる出会いの場！ ゆるる茶話会

誰もがゆるく交流できるおしゃべりの場です。「こんなことやっています！やりたいです！」PRタイムなど、自分の思いややりたいことを伝えて仲間の輪を広げませんか。

日2月15日(日)

午前9時30分～11時30分

場堀金支所1階ロビー

問市民活動サポートセンター

Tel 71・2013



講座・教室

SDGsを知らうー学ぼう！

チームで協力しながらまちの課題を知り、まちをハッピーにするには何が必要かを考えます。ゲームを通してSDGsを楽しく学びませんか。

日 2月15日(日) 午前10時～正午

場 KIIYA cafe&hostel(穂高)

内 △SDGsを学ぶボードゲーム(小学生)

▽健康状態チェック(保護者向け)

対市内在住の小学3～6年生と保護者

協力 明治安田生命保険相互会社

費無料 定30人(先着順)

申1月26日(月)から2月4日(水)に左

記2次元コードから

問政策経営課

Tel 71・2401



旬をまるごと味わおう！

第5回親子de地産地消料理教室

「黒豆の蜜煮」と「彩り生八つ橋」を作ります。

日 2月23日(月・祝) 午後2時～4時

場 堀金公民館調理実習棟

対市内在住の親子(大人1人に対し中

学生までの子ども2人まで)

講等々力賢哉さん(ほりいでーゆー四季

の郷)

費1500円 定12組(抽選)
申2月2日(月)までに電話で
問農政課
Tel 71・2430



あかしの農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

■料理教室手延うどん

日 2月18日(水) 午前10時～正午

■料理教室 ぼたもちと白和え

日 2月21日(土) 午前10時～正午

■共通事項

陽えべや 講えべやスタッフ

費各1800円

持マスク、エプロン、三角巾

定各10人(先着順)

申1月27日(火)から「えべや」へ電話で

(Tel 88・6275 受付は月曜日を除

く午前10時～午後4時。キャンセル

は2日前まで)。

問農政課

Tel 71・2427



三郷やすらぎ空間施設 そば打ち体験教室

水回しからそば切りまでおいしいそばの打ち方のコツを伝授します。打ったそばは全て持ち帰ります。

日 2月21日(土) 午前9時～正午

場三郷やすらぎ空間施設

費2000円 定8人(先着順)

講小岩井啓一さん(信州そば道場)

持マスク、エプロン、三角巾、そばを持

ち帰る容器、タオル3枚

申2月19日(木)までに小岩井さんへ電

話(Tel 090・9665・8312)で

問農政課

Tel 71・2427



令和7年度スポーツ教室⑨ スポーツ指導者講習会

試合に向けたコンディショニング維持や応急処置の方法を実技を交えながら学びます。

日 2月21日(土) 午後1時30分～3時

場 堀金総合体育館サブアリーナ

対18歳以上(高校生除く)

講株式会社松本山雅所屬トレーナー

費無料

定50人(先着順)

持上履き、飲み物

申2月2日(月)までに上記2次元コー

ドまたは電話で。期限後でも定員に

達していない場合は申し込みを受け

付けます。

問スポーツ推進課

Tel 71・2467



ANCアリーナ

問ANCアリーナ Tel 73-1600

共通事項

場ANCアリーナ サブアリーナ 持飲み物

申ANCアリーナへ直接・電話・webのいずれかの方法で

ミズノ流おやこ忍者学校

忍者の修行に見立てた運動遊びを親子で一緒に行います。参加者には忍者の額当てをプレゼント！

日 3月1日(日) ①9:30～10:30 ②11:00～12:00

対①年少児～年長児 ②小学1・2年生 費2,200円

定親子各20組40人(先着順) 申2月2日(月)から

苦手克服教室(鉄棒)

鉄棒が初めて・苦手という子にぴったり！前回りや逆上がりなど、鉄棒を行う際のコツを学びます。

日 2月14日(土) ①9:30～10:30 ②11:00～12:00

対①年中児・年長児 ②小学1～3年生 費1,100円

定各15人(先着順) 申1月26日(月)から



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
認知症サポーター養成講座 認知症になっても自分らしく暮らせるよう、認知症への正しい理解や接し方、手助けの方法を学びます。 講師 北村早希さん(市社会福祉協議会)	日2月4日(水) 10:00~11:30 場 明科公民館講義室	費無料 定30人(先着順)	申1月22日(木)から30日(金)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
健康 若返り体操教室 椅子に座り、脳トレや音楽療法的な健康運動を多く取り入れた体操を行います。 講師 中野さゆりさん(NPO法人アルウィズ)	日2月18日~3月11日 毎週水曜日(全4回) 13:30~15:00 場 三郷公民館会議室201	費200円 定20人(先着順) 持タオル、飲み物	申2月4日(水)から電話で 問 三郷公民館 Tel77-2109
健康増進講座 血管を元気に! 輝く明日へ! 体のサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つコツを学びます。 講師 高橋聡介さん(明治安田生命保険相互会社)	日2月27日(金) 10:00~11:00 場 堀金公民館会議室1	費無料 定20人(先着順)	申1月29日(木)から2月16日(月)に電話で 問 堀金公民館 Tel72-5796
くららし・文化 安曇野の地形と地理 北アルプスはなぜ高いのか、拾ヶ堰はなぜ堀金で大きく曲がるのかなど、安曇野の地形や人々の生活に関わる謎解きを楽しみます。 講師 矢花和成さん(元高校教諭)	日2月10日(火) 13:30~15:30 場 明科公民館講堂	費無料	申不要 問 明科公民館 Tel62-4605
スマホ相談会 基礎編第6回 基本的な操作やアプリの使い方を個別に説明します。 講師 公民館職員	日2月17日(火) 10:00~12:00 場 明科公民館講堂	費無料 定15人(先着順) 持スマートフォン	申2月9日(月)・10日(火)に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
早春レトロ音楽コンサート 松本市を中心に活動する大学生が昭和の懐かしいヒットメドレーを演奏します。 出演 信州大学レトロ音楽倶楽部	日2月14日(土) 13:30~15:00 13:00開場 場 穂高公民館講堂	費無料 定100人(先着順)	申不要 問 穂高公民館 Tel82-5970
音楽 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、童謡などを歌います。 曲目 雪の降る街を、津軽海峡冬景色 ほか 演奏 柴田勲さん	日2月20日(金) 13:30~15:30 場 明科公民館講堂	費無料	申不要 問 明科公民館 Tel62-4605
初めての和太鼓教室 和太鼓の演奏の醍醐味を楽しみます。親子参加大歓迎。 講師 中村徹さん(日本太鼓財団公認指導員)	日2月21日~3月14日 毎週土曜日(全4回) 10:00~11:30 場 穂高公民館講堂	費各回200円 定15人(先着順)	申2月3日(火)から6日(金)に電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970

第63回童謡祭り

第45回作詞作曲コンクールの表彰・最優秀曲の披露や招待演奏などを行います。また、豊科出身の作詞者・藤森秀夫の功績をたたえ、童謡「めえめえ児山羊」を歌います。

日 時 2月23日(月・祝) 9:30~11:45

場 所 豊科公民館ホール

費 用 無料 **申し込み** 不要

問い合わせ 童謡祭り実行委員会事務局(豊科公民館) Tel72-2158



各種情報コーナー

インドアガーデン アイスチューリップの庭
色とりどりのアイスチューリップが一足早い春をお届けします。最終日にはアイスチューリップをプレゼントします。

期2月1日(日)~3月1日(日)
9:30~16:00

場 国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区
あづみの学校多目的ホール

費 要入園料

問 国営アルプスあづみの公園
堀金・穂高管理センター
Tel71-5511

茶のみ友だちちょっといい!!

ラウレア フラスタジオの皆さんによるフラダンスと、マジッククラブ スマイルによる手品を楽しみます。

日2月19日(木)
13:30~15:30
場 豊科老人福祉センター

費 300円

申 不要
問 中根富美恵さん
Tel090-7266-7196

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。



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

安曇野市図書館
キャラクター「ぼぼん」



2	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28

●全館共通休館

文字の読書が困難な方は、図書館へご相談ください

2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

中央図書館 おはなしとしゃかん特別版

絵本作家

まるやまあやこさんとおはなしいっぱい♪



安曇野市出身の絵本作家・まるやまあやこさんによる、絵本の読み聞かせとワークショップを行います。

日 2月14日(土) 10:00~11:30

場 「みらい」多目的交流ホール

対 年長児~小学低学年(保護者同伴) 費 無料

定 20組(先着順) 持 色を塗る道具(色えんぴつなど)

申 1月27日(火)から直接または電話で

問 中央図書館 Tel84-0111

「まよなかのトイレ」▶
福音館書店
作・絵 まるやまあやこ



◀「ゆきのひのいえで」
Gakken
作・絵 まるやまあやこ

昨年の様子



中央図書館

大人のためのものづくり講座

桃の節句の一輪挿し



桃の節句にまつわるブックトークと、和紙などでおひなさまの一輪挿しをつくります。

日 2月18日(水) 13:30~15:00

場 「みらい」学習室 対 高校生以上

講 岡江伸子さん(いいな安曇野花サロン代表)

費 500円 定 10人(先着順)

申 1月27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



スーパ・オペラ(上映時間119分)

阿川佐和子原作。ともに暮らした叔母が家を出たことで、ひとり寂しく暮らすルイ。ある日、風変わりなトニーさんと、いつも笑顔の康介と同居すること。2人と食事をともにする中で、再び人生の活力を取り戻していく。

日 2月13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 問 中央図書館 Tel84-0111

三郷図書館・公民館協働講座

親子で絵本を楽しもう



絵本をもっと楽しむためのヒントや素敵な一冊との出会い方をご紹介します。

日 2月6日(金) 10:30~11:30

場 三郷公民館会議室201 対 未就学児とその保護者

講 波場優梨香さん(NPO法人「絵本で子育て」センター
絵本講師)

費 無料 申 不要

問 三郷図書館 Tel76-3078

3市図書館連携企画

読んで、観て、行ってみよう!

景色と出会う3市ロケ地巡り



安曇野・塩尻・松本の3市で撮影が行われた映画などのロケ地や作品の舞台となった場所を各市の図書館で展示します。

期 1月31日(土)~2月26日(木)

場・問 安曇野市中央図書館 Tel84-0111

塩尻市立図書館本館 Tel53-3365

松本市中央図書館 Tel32-0099

対 どなたでも 費 無料

2月4日(水)▶15日(日)

安曇野市豊科郷土博物館

開館時間 9:00~17:00

入館料 100円

場所

1階・2階ホール

費用

無料
(常設展の観覧は要入館料)

問い合わせ

Tel72-5672

講演会

絵が語り、詩が描く一作品から見える“こころ”の声

少数言語を研究する講師から消えゆく言語の現状を学び、多様な文化の継承や共生を考えます。

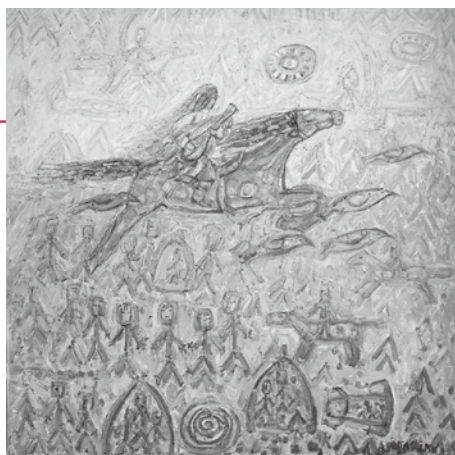
日 2月14日(土) 10:00~11:30 場 2階学習室

講 アクマタリエワ・ジャクシルクさん(東京大学、編集・日本語訳者)

費 要入館料 定 30人(先着順)

申 1月31日(土)から電話で

他 参加者には展覧会冊子を無料配布



アルパチャコワ・リュボフ「道しるべ」



アルパチャコワ・リュボフ「カラヴァン旅」



アクマタリエワ・ジャクシルクさん

東京大学附属図書館アジア研究図書館上廣倫理財団寄付研究部門(C-PARC)主催

絵と詩 少数民族ショルのこころ展

南シベリアに暮らす少数民族・ショル族のアーティストが描いた絵と詩をパネル展示します。生活風景や思想を映す作品から、民族の現状や消滅危機にある少数民族語を知ってみませんか。



東京藝大交流事業

アンサンブルファミリーコンサート

東京藝術大学音楽部の皆さんが木管・金管楽器、パーカッションをグループで演奏します。

音色の異なる楽器が重なり合うことで生まれる、色彩豊かで奥行きのある響きをお楽しみください。

2月8日(日)13:30~15:00(開場13:00)

場所

豊科公民館ホール

費用

無料

定員

500人(当日先着順)

申し込み

不要

問い合わせ

文化課 Tel71-2463



豊科交流学习センター「きぼう」熊井啓記念館
ミニシアター「帝銀事件 死刑囚」

1964年に公開された熊井啓監督デビュー作品「帝銀事件 死刑囚」を上映します。

日2月13日(金) 10:00~12:00(開場9:30)

場「きぼう」多目的交流ホール

費無料

定80人(当日先着順)

問文化課 Tel71-2463

穂高交流学习センター「みらい」

MIRAIグランドピアノ無料開放

常設のグランドピアノを無料開放します。

日3月20日(金・祝) 10:00~16:50

場「みらい」多目的交流ホール 対ピアノ経験者

費無料 定7組(1組50分・先着順)

申2月19日(木)10:00から電話で。初めて参加する人は2月18日(水)から先行受付を開始します。

問穂高交流学习センター「みらい」 Tel81-3111

文書館・堀金公民館 新堀金のお宝発見講座
誰でもわかる山口家

江戸期から明治期の300年を超す文書から見える安曇野の世界をわかりやすく解説します。

日3月1日(日) 13:30~15:00

場堀金公民館講堂 講平沢重人(文書館館長)

費無料 定100人(先着順) 申堀金公民館へ電話で

問堀金公民館 Tel72-5796



約1万2000点ある山口家文書のうち大庄屋在任中の職務覚書



安曇野市役所4階から見える北側の風景

写真は昨年7月に安曇野市役所の4階から北の方角を撮影したものです。左手には積雲が北アルプスに沿って並んでいきます。天気という観点から見ても北アルプスは大きな影響力を持っています。山には上昇流を発生させやすい性質があるため、北アルプスは雲が生まれやすい環境になっています。

北アルプスと天気

第39回 コラム 市誌編さんだより

市誌編さん専門調査会 自然部会 専門調査員 上条藍悠

ています。

そのため、夏の夕立などがある日は山側から雷の音が聞こえてくることしばしばあります。

冬も山は雲を生じさせる場所になっています。ただし、冬の風は北西から吹いてくるため、北アルプスの北西にある北陸地方に雨や雪が多く降ります。山を越えると雲は消えてしまうため、安曇野では山沿いの地域でよく雪が降ります。

こうして山に降った雪は、雪解け水として安曇野の水田やワサビ田を潤す水となります。一方で四方を山に囲まれた平野部は、山で雨や雪が降るため年間を通して降水量が少なくなっています。

山々がもたらすこうした気候の特性は天気にとどまらず、栽培できる作物や生産できる特産品、また文化にまで影響をもたらしています。

● 公平委員会委員・選挙管理委員会委員の選任

任期満了に伴い、公平委員会と選挙管理委員会の委員が選任されました。

公平委員会委員は、委員長職務代理の和田博さん（平成23年12月22日～令和7年12月21日・3期12年、前任者任期間2年）が退任され、笠井明さんと宮井麻由子さんが再任、新たに金井恒人さんが選任されました。

選挙管理委員会委員は委員長の中村守良さん、委員長職務代理者の布山弘さん（いずれも平成29年12月22日～令

和7年12月21日・2期8年）、委員の宮下博文さん（令和3年12月22日～令和7年12月21日・1期4年）が退任され、丸山律子さんが再任し委員長に、新たに委員長職務代理者に三枝光徳さ

ん、委員に赤羽篤さん、曾山慶一さんが選任されました。
任期は両委員共に令和11年12月21日までの4年間です。



公平委員会委員
金井 恒人



選挙管理委員会
委員長職務代理者
三枝 光徳



選挙管理委員会
委員
赤羽 篤



選挙管理委員会
委員
曾山 慶一

● 古民家の再生と活用へ

伝統と新たな価値の融合を目指して



説明会には近隣住民など約50人が参加。市と事業者が事業概要などを説明した

市はこのほど、本陣等々力家の再生・活用事業の計画案をまとめ12月19日、市民向け説明会を穂高交流学習センター「みらい」で開きました。歴史的・文化的に貴重な古民家である等々力家を活用し残していくため、昨年3月に市と扉ホールディングスを代表とする共同事業体は協定を締結。事業化に向けた協議を進めてきました。

説明会で扉ホールディングスの齊藤社長は「地域の記憶が刻まれた財産を

未来に引き継ぐ形で再生と活用に取り組む」と意気込みを話しました。

事業計画案では、市有形文化財の長屋門など等々力家の建物群を宿泊エリアとし、価値を損なわない手法で改修。歴史的な趣を残した客室として再生します。また、宿泊者以外にも利用できるレストラン棟を建築家・伊東豊雄さんの設計で新築し、安曇野産の食材を豊富に使った食事が楽しめる空間を創出します。さらに、安曇野ならではの自

然や文化を生かしたイベントや体験で訪れた人と市民が交流できる文化・交流促進エリアを整備します。

事業手法には施設の設計・施工・運営を事業者に一括発注するBTO方式を採用し、総事業費約9億9000万円のうち5億円は地方創生に関する国交付金を活用します。今後は地元説明会や基本設計などを経て令和8年12月から改修工事を開始し、令和12年2月の開業を目指します。

こころの相談

場・岡松本保健福祉事務所 TEL 40-1939

精神保健相談 要予約

日 第1～4月曜日(23日は除く)・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 13:30≫16:00

依存症相談 要予約

日 5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

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

日 平日 9:00≫16:00

場・岡子ども家庭支援課 TEL 71-2265

人権なんでも相談

日 18日(水) 9:00≫12:00

場 三郷公民館 会議室101

日 19日(木) 13:00≫16:00

場 穂高公民館 第3会議室

日 20日(金) 9:00≫12:00

場 市役所2階 会議室204

問 長野地方務局松本支局

TEL 32-2571 FAX 32-2572

区・自治会に関する相談 要予約

日 19日(木) 10:00≫14:00

場 市役所2階 相談室215

問 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 6日(金) 13:00≫15:45

場 市役所3階 共用会議室307

問 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 18日(水) 9:00≫11:50

場 市役所3階 相談室311

問 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 7日(土)・15日(日) 13:00≫19:00

場 穂高総合体育館 ミーティングルーム

問 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・岡中部地域包括支援センター

TEL 72-9986 FAX 87-2700

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

労働に関する相談

問 商工労政課 TEL 71-2041

中信労政事務所の労働相談会

日 12日(木) 13:00≫16:00

場 市役所2階 会議室202

わかもの就職サポート相談会 要予約

日 20日(金) 13:30≫16:30

場 市役所3階 相談室311

※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 12日(木) 18:00≫20:00

場 市役所3階 会議室302

※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 24日(火) 10:00≫15:00

場 市役所3階 会議室303

問 しおじり若者サポートステーション

TEL 54-6155

消費生活相談

日 平日 9:00≫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

弁護士 無料法律相談 要予約

日 12日(木) 予約受付5日(木)

26日(木) 予約受付19日(木)

13:30≫16:30 ※予約受付9:00≫12:00

場 市役所2階 相談室211

問 地域づくり課 TEL 71-2496

※1回の相談時間20分で8枠(抽選)

司法書士 相続等法律無料相談 要予約

日 18日(水) 13:30≫16:40

場 市役所2階 相談室211

問 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10日(火)9:00≫12:00

行政書士 相続・法務無料相談 要予約

日 19日(木) 10:00≫15:00

場 市役所2階 相談室211・212・213

問 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)

心配ごと相談

問 まいさば安曇野 TEL 88-8707

★の相談日は要予約

日 3日(火) 13:00≫16:00

場 穂高公民館

日 9日(月) 13:00≫16:00★

場 堀金憩いの里うらら

日 12日(木) 13:00≫16:00★

場 三郷福祉センター

日 20日(金) 13:00≫16:00★

場 明科総合福祉センター「あいりす」

日 25日(水) 13:00≫16:00

場 豊科公民館

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
各医療機関へ問い合わせください1
日

信濃内科循環器科医院 82-7722 [穂高]

あづみ野平林整形外科 88-3322 [堀金]

中萱医院 77-2130 [三郷]

山本歯科クリニック 84-0004 [穂高]

8
日

古川医院 82-4385 [穂高]

土屋クリニック 71-1811 [豊科]

ヴェリタス堀金診療所 87-6700 [堀金]

山本歯科医院 72-5748 [豊科]

11
日建国
記念日

柏原クリニック 82-7222 [穂高]

こうの内科循環器科 71-5881 [豊科]

白木医院 77-2134 [三郷]

赤羽歯科医院 77-2114 [三郷]

15
日

塔の原内川医院 81-2121 [明科]

高橋医院 82-2561 [穂高]

たかはしクリニック 77-7880 [三郷]

飯島歯科医院 82-0306 [穂高]

22
日

古川整形外科医院 82-8880 [穂高]

武田内科クリニック 88-6500 [穂高]

和田医院 72-2047 [堀金]

かえで歯科医院 82-4105 [穂高]

23
日天皇
誕生日

村山医院 82-2101 [穂高]

いけだ内科・脳神経内科クリニック 31-6773 [豊科]

山田医院 72-3207 [豊科]

飯田歯科医院 73-7618 [豊科]

あづみの 子育て レポート

No.37

世代を超えて楽しむ 音楽会

第20回 ぱおぱおクリスマス音楽会

12/22(月) ぱおぱおのうち

幅広い年代の地域の皆さんがスタッフとして子育て支援の活動をしているぱおぱお。この日はクリスマス音楽会が開かれ、21組の親子が参加しました。会ではスタッフやぱおぱおにゆかりのある演奏者がクリスマスソングを披露して盛り上げ、参加者は音楽にあわせて手拍子をして楽しみました。また、プレゼントを持ったサンタクロースが登場すると会場は笑顔に包まれていました。

息子の樹くん(8カ月)と参加した矢口実奈さんは「初めて参加したが親子で一緒に楽しめた」と話してくれました。



2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 ☎母乳相談は要予約

☎健康支援課 TEL81-0711

場 所

穂高保健センター

三郷保健センター

日にち

17日(火)

5日(木)・27日(金)

時 間

9:30~11:00

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

4 (水) 美容師さんに乳幼児期のヘアカットの仕方を教えてもらおう!
10:30~11:30

10 (火) おしゃべりタイム
~スクラップブックング~
10:30~11:30

13 (金) 育児相談・身体測定・読み聞かせ
9:30~12:00

20 (金) 2月生まれ
ハッピーバースデー
10:30~11:30

28 (土) チャレンジタイム
おやつを作ろう!!
~お豆腐で白玉団子~
10:30~12:00

6 (金) 育児相談・身体測定
10:00~12:00

17 (火) ちょこっとタイム
~木のおもちゃで遊ぼう~
10:30~11:30

20 (金) だっこちゃん
手形/足形アート
10:30~11:30

27 (金) みんなで学ぼう
手作りファイルを作ろう
10:30~11:15

3 (火) みんなあつまれ
節分
10:30~11:30

16 (月) 育児相談・身体測定
10:30~12:00

20 (金) みんなで学ぼう
おはなし会sp
10:30~12:00

6 (金) あかしなフレンドパーク
10:30~11:30

7 (土) 地域の知恵袋
やしょうまをつくろう
10:00~12:00

12 (木) 育児相談・身体測定
10:30~12:00

12 (木) おはなし会
11:00~11:20

20 (金) ARフェスティバル
10:30~11:30

28 (土) クライミング教室
14:00~15:30

18 (水) 堀金児童館登録会
10:30~11:30
☎堀金児童館

27 (金) ふあみPa
かわいいエッグポプリ作り
10:30~11:30
☎堀金老人福祉センター



市 HP
子育て情報



児童館・
ファミサポ
情報



図書館
イベント情報



子育て イベント

ファンターネ！の仲間たちによる楽しいステージショー
おかあさんといっしょ宅配便 **ファンターネ！小劇場**

参加費
無料



申込はこちらから



ルチータ みもも やころ
《ファンターネ！の仲間たち》

日時 **3月22日(日)**
1回目 13:30開演 2回目 16:00開演

場所 豊科公民館ホール

出演 ファンターネ！の仲間たち、うたのおねえさん
※「おかあさんといっしょ」に出演しているうたのおねえさん
ではありません。また、番組の収録はありません。

申し込み 2月20日(金)までにNHK
ホームページ
HP(上記2次元コード)から
※応募多数の場合は抽選

問い合わせ NHK長野放送局
Tel026-291-5200
政策経営課
Tel71-2401

2月の図書館 ワクワク・ドキドキおはなし会

※中央図書館のおはなし会は19ページにも掲載しています。

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	4・18・25日(水)	10:30～
豊科図書館 TEL 71-4022	おはなしたんぼぼ	20日(金)	11:00～
三郷図書館 TEL 76-3078	ポケットの会 おはなし会	14日(土) 26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	17日(火) 25日(水)	11:00～ 16:30～
明科図書館 TEL 62-1122	おはなしひまわり	28日(土)	11:00～



2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
7 (土) スポチャレ ボッチャを楽しもう 14:00～15:00	5 (木) みんなであつまれ 節分♪ 10:30～11:30	18 (水) おはなし会 11:00～11:20	10 (火) みんなで学ぼう 入園準備 10:30～12:00	17 (火) 子育て相談 ママカフェ 10:30～11:30
13 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	6 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	みんなあつまれ 19 (木) ママヨガちょこっと 親子体操 10:30～11:00	14 (土) チャレンジタイム バレンタイン 10:30～11:30	27 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
16 (月) おはなし会 11:00～11:20	13 (金) おはなし会 11:00～11:20	20 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	20 (金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	27 (金) 離乳食カフェ 11:15～12:00
みんなあつまれ 19 (木) こども園ごっこを 楽しもう 10:30～11:30	28 (土) チャレンジタイム 卓球教室 10:30～12:00	みんな学ぼう 26 (木) 入園準備グッズを 作ろう！ 10:00～11:30	25 (水) おさがり会 11:00～11:30	
21 (土) チャレンジタイム 冬のアツミンピックin豊中 14:00～15:00		27 (金) にこにこタイムスペシャル ひなまつり 11:00～11:30		
26 (木) ぴよぴよちゃん おいもを使った お菓子を作ろう！ 10:30～11:30				

一 画に全集中 筆に思いを込めて

1月5日 三郷公民館 書き初め教室



書き初め教室が三郷公民館で開かれ、小学3～6年生の10人が参加しました。講師の片寄蒼穹^{そうきゅう}さんから書き方のコツを学んだ子どもたちは真剣な表情で書き初めに挑戦。苦戦していた参加者も「字の角度や幅を意識して書いてみて」と助言を受けると、伸びやかな筆遣いで作品を書き上げていました。

参加した中村百花さん(9・三郷明盛)は「止めるところが難しかったけど、冬休みの宿題が上手に書けてよかった」と話し、出来映えに満足していました。

新 年のスタート 軽快な走りで

1月1日 新春さわやか元旦マラソン



元旦に拾ヶ堰のランニングコースを走る恒例のマラソン大会が開かれました。参加した348人は念入りに準備体操をして2㎞[㌔]・3㎞[㌔]・5㎞[㌔]のコースに分かれてスタート。新年の澄んだ空気を感じながらコースを駆け抜け、応援に訪れた家族らが声援を送っていました。高校で陸上に打ち込んでいる小平百葉さん(16・堀金烏川)は「元旦マラソンは中学時代の部活の仲間と会える貴重な時間。年の初めに気持ちよく走れてうれしい」と旧友との再会を楽しんでいました。

お 宝エピソードに 笑顔あふれて

12月21日 開運なんでも鑑定団 in 安曇野

テレビ番組・開運！なんでも鑑定団in安曇野の公開収録が豊科公民館で行われました。274通の応募から選ばれた5人の鑑定依頼人が登壇し、司会を務める原口あきまささんらとお宝にまつわるエピソードを披露。約1500通の応募から選ばれた600人の観覧者で満席となった会場を軽快なトークで沸かせていました。

第1回の放送から番組を視聴しているという依頼人の吉野信彦さん(43・麻績村)は「大好きな先生に直接鑑定してほしくて応募した。出演が決まったときはうれしくて舞い上がった」と興奮冷めやらぬ表情で話してくれました。お宝にまつわるエピソードや鑑定結果は3月15日放送予定の番組をご覧ください。



【災】 害対応力の向上へ 決意新たに**1月11日 市消防出初式**

豊科公民館ホールを主会場に市消防出初式が開かれ、約300人の団員が参加しました。式典では功労のある団員や無火災の分団に表彰が行われ、高橋稔団長は昨年全国で発生した大規模火災や地震に触れ「共助の精神で関係機関と連携し、各種災害対応力の向上を図る」と決意を述べました。また、式典後に行われた分列行進では沿道から多く人が観覧。近所に住む中沢祐加さん(30)は「消防車が好きで毎年見に来ている。いい写真が撮れた」と笑みを浮かべていました。

【串】 焼きの繭玉で 無病息災を願う**1月10日 南小倉区三九郎**

小正月に無病息災や豊作を願う三九郎が各地区で行われました。南小倉区では育成会や子どもたちが朝から松集めを行い、やぐらを組み立てました。しかし、強風により火入れは翌週に延期。公民館の中で持ち寄った繭玉を串に刺してあぶって食べ、1年間の健康を願いました。

育成会の大蔵りえこさん(39)は「外で燃やせなかったのは残念だったが繭玉パーティーを楽しんでもらえて良かった」とあんどの笑顔を見せてくれました。

【引】 き合う先には福来たる 地域に息づく伝統**1月10日～12日 成相区・新田区福俵曳き**

福俵を引いて地域に福を届ける市無形民俗文化財の伝統行事・福俵曳きが豊科地域の成相区と新田区で行われました。福俵曳き前日の宵祭りでは、みこしを担いだ若衆が区内の店舗などを巡って福を奉納。11日に成相区、12日に新田区で行われた福俵曳きでは、地元の皆さんが心を込めて作った福俵を若衆が「わっしょい」と威勢のいい声で曳き回しました。福俵が最後に到着した奉納先には大勢の人が集まり、祭りの見せ場である綱引き合戦を見守っていました。

成相区長の寺田一樹さん(37)は「地域の皆さんが幸せに過ごせる1年になるとうれしい」と祭りの開催を喜び、福俵の奉納先で祭りばやしを演奏した新田区の藤森柚羽さん(15)は「緊張したけれど良い音を出せた。高校生になっても参加したい」と話してくれました。



2. より探しやすく 検索機能を強化!

生成AI 検索を新たに導入

ホームページには市民向けの各種手続き情報から観光・移住に関する情報まで多岐にわたる内容を掲載しています。ページ数は5,000ページを超えており、情報が探しにくいことが課題となっていました。そこで、皆さんが必要な情報に素早くたどりつけるように、生成AIを活用した検索機能を新たに導入します。従来の検索では難しかった文章による質問でも、簡潔な文章で回答します。



検索結果ページを読み込んでChatGPTが回答を表示

検索に生成AI機能を追加

「単語」や「単語 単語」だけではなく「剪定した枝木は何ゴミ?」などの自然文でも検索可能



3. より分かりやすく 分類ごとのページを一新!

暮らしに役立つ情報を整理

「くらし・行政」「子育て・教育」「健康・福祉・医療」「文化・スポーツ」の各分類ページをリニューアルし、分野ごとの新着情報や知りたい情報の分類が分かりやすくなるよう整理しました。

また、安曇野水物語のページをリニューアル。水をキーワードに安曇野の魅力が視覚的に伝わるページに生まれ変わります。



4. その他にもこんな便利な機能があります!

- ・やさしい日本語や多言語をボタン1つで切り替え
- ・音声読み上げ機能で視覚に障害のある人にもやさしく
- ・イベントまでの日数をカウントダウンする機能を追加
- ・イベント情報はイベントカレンダーへ集約
- ・いつどのようなイベントがあるか一目で分かるように
- ・スマートフォンで操作しやすい画面設計に

メニューや検索ボタンは使いやすい画面下部へ配置



※掲載イメージは、作成中のもので変更となる場合があります。

安曇野市公式

ホームページがリニューアルします。

2月5日（木）から、安曇野市公式ホームページがリニューアル。

さまざまな機能が整理・追加され、探したい情報を見つけやすく操作しやすいデザインに変わります。

問秘書広報課 Tel.71-2400

ここが変わった！

1. フロントページを新設！

従来のホームページでは、市民向けの情報と地域外に向けた情報が混在し、見つけにくくなっていました。

新しいホームページではフロントページを新設し、市民の皆さん向けの「暮らし・行政情報」、地域外の皆さん向けの「観光」「移住」に入口を分けることで素早く目的の情報にたどりつきやすくなりました。



暮らし・行政情報ページ
(従来のトップページ)



市民の皆さんの顔が見える
ホームページに

トップページ

- ・安曇野きらりびと
- ・まちかどスナップ時計
- 子育て・教育ページ
- ・すくすくキッズフォト



ご注意ください 従来のトップページは、フロントページの「暮らし・行政情報」から、閲覧できます。

令和8年 二十歳の集い

フォトスナップ

灯火

感謝の想いを受け継ぎ仲間とともに未来を照らす光



— 十歳の集いが1月11日にANCアリーナで開かれ、約700人が参加し節目を祝いました。実行委員長の五十嵐千陽さんは式典で「私たちはこれまでたくさんの人に支えられてきた。これからは感謝の気持ちを忘れずに温かな灯火の光になれるよう歩んでいきたい。私たちが未来を照らす番」とあいさつ。周囲への感謝と本年のテーマ「灯火」に込めた思いを語りました。

本年の参加者は安曇野市誕生の年に生まれました。当日は市制施行10周年を記念して行われた「1/2 成人式」で当時10歳の自分が20歳の自分に宛てた手紙も配られました。式典の企画運営を担当した8人の実行委員の皆さんは、8月から準備を進め、工夫を凝らした交流企画や運営を行いました。最後には、参加者が決意を書いたランタンを一齐に飛ばし、未来への飛躍を誓いました。

ボール遊びの中で感じたうれしさが 優しさの循環になるように

幅広い年代に野球の楽しさを伝える
みんなの監督

関島 資浩 さん



あづみの野球フェスタを主宰し、多くの人に野球の魅力を伝えていている関島さんに話を聞きました。

気軽にボールに触れる機会を

10年前と比べて野球をする子どもが激減しています。かつては市内の各地区にリトルリーグがありましたが、今ではアルプスリーグとして安曇野と大北地域が一つにまとまって活動。中学校でも各校の単独チームでは試合に出場できなくなり、3年ほど前から合同チーム・オール安曇野を結成して出場しています。

子どもの数が減ったことも大きな要因ですが、これほどまでに野球人口が減ったのは、多種多様なスポーツが選べるようになったことに加え、時代と共に環境が変化し、野球に触れる機会が減ってきているからだと思っています。

昔はちよつとした広場があればプラスチック製のバットで野球をしたりキャッチボールをして遊んだりする子どもたちの姿が見られました。しかし現在はバットを振っていると危ないと言われ、プロ野球もあります。

球がテレビで中継されることも減り、日常生活の中で野球に触れたり見たりする機会が少なくなりました。野球人として何とかしたいと思い、まずは気軽にボール遊びに触れてもらう機会を作りたいと考え、5年前からあづみの野球フェスタを始めました。

異年齢交流はやさしさの循環

あづみの野球フェスタは現在、中高生の野球部員に協力してもらいながら活動しています。「こうやると取りやすいよ」など、動きのコツをアドバイスすることはありますが、教えるというよりも投げたり、打ったり、捕ったりといったボール遊びを参加者と一緒に楽しんでいきます。12月に開催した時には、チラシでの告知だけでしたが約30人の子どもたちが参加してくれました。野球盤を模した「リアル野球バシ！」やストラックアウトなどのブースに列を作って待っている子どもたちの姿を見たときは自然と笑みがこぼれました。また、中高生も一緒に笑顔を見せながら積極的に子どもたちと関わっており、あづみの野球フェスタという環境が異年齢交流の場となっていることに喜びを感じています。

子どもたちにとって異なる年齢の人と接し、つながりを持つことは大切なことです。それは、大きくなったとき

自分がしてもらってうれしかったことを下の世代にしてあげるといったやさしさの循環につながっていきます。まだまだ工夫が必要ですが、ボール遊びを通して野球に親しみを持ってもらうことはもちろん、今野球をやっている子たちも楽しみながら続けていけるように、今後もこの活動を続けていきたいです。

MEMO リトルリーグ

小学生世代を対象とした硬式野球のスポーツ団体のこと(中学生はシニアリーグ)。学童野球(小学生)や少年野球(中学生)は軟式野球を指す。

○あづみの野球フェスタ

園児や小学生が中高校生と一緒にボール遊びをする申し込み不要の無料体験会。次回は1月31日(土)午前10時から常念ドーム、堀金総合体育館で開催。持ち物は上履き。



飯田市出身。豊科高校保健体育科教諭、野球部顧問。安曇野地区野球協会会長兼あづみの野球フェスタ実行委員長として、野球人口のすそ野拡大に尽力している。好きなプロ野球選手は野茂英雄。

あづみの

次回発行

No.389は2月19日発行です。

編集後記

◆雪が舞い、凍えるような寒さの中で行われた本年の三九郎。消防団員として警戒にあたる中、子どもたちの楽しそうな笑い声や、地域の皆さんからの「ありがとう」の一言が、冷えた体にじんわりと染み渡りました。

◆天候が心配された二十歳の集いでしたが式が始まる頃には晴れに。華やかに着飾った皆さんの晴れやかな笑顔がとても印象的でした。

◆息も凍る寒さの中、豪快に宙を舞う福俵。俵を自在に操る若衆や祭りを見守る地域の皆さんの笑顔に引き込まれ、気付けば私も大笑い。早くも福がやって来た新春のスタートでした。

◆妻に内緒の大晦日の話。ふわっと浮いてきたそばを軽快に湯切ったところ、壁にそばがピチャッと。鍋からはドロドロのゆで汁が飛び散り悲惨な状態に。夜な夜な掃除をがんばり、きれいなキッチンで新年を迎えました。

◆最近の三九郎では、蘭玉だけでなくマシュマロやウインナーがヤナギの枝に刺さっているのを見えます。好きなもの、おいしいものを食べて一年の健康を祈る。伝統も日々進化していますね。

2026年1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95,453人(+7)

男46,359人(+10)

女49,094人(-3)

42,434世帯(+47)

本庁舎夜間時間延長窓口 2月10日(火)

17:15 ≧ 20:00

休日開庁日 1月25日(日)・3月1日(日)

8:30 ≧ 12:00

広報あづみの

2026年1月22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

安曇野市役所 職場説明会



保育士・社会人も大歓迎！
市役所の仕事に興味がある人
市役所で働きたい人
お待ちしております！

日時

3月4日(水)

午前の部

9:30 ▶ 12:00

午後の部

14:00 ▶ 16:30

会場

安曇野市役所4階大会議室

内容

午前の部・午後の部とも同じ内容です

ZOOM
同時開催

01 採用担当者からの話

採用試験や福利厚生に関する情報をお伝えします。受験の参考になる話が聞けるかも！

02 業務内容の紹介

どんな部署があって、どんな仕事をしているのか、実際に担当している職員がその魅力をお伝えします！

03 本音トーク

少人数グループで若手職員や経験豊富な職員が皆さんの質問に本音でお答えします！
※保育士は午後のみ参加

04 展示コーナー

新人職員の1日のスケジュールや主な業務内容、どんな試験対策をしたのか分かるかも！

申込

2月16日(月)までに市HPの専用申込フォームから



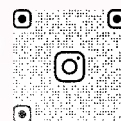
市HP

＼公式X・Instagramでも情報発信中／



X(旧Twitter)

＼ぜひお越しください／



Instagram



問職員課
TEL71-2405