



特集 自転車がいっぱいあづみの春

「ちゅあーまごヨソ」

特集2

「今始めるフレイル予防」

自転車がすぐそばにある暮らし

さあ！ 走り出そう

関スポーツ推進課 TEL71・2467

通

勤や通学、買い物、休日の気分転換——。自転車は私たちの日々の暮らしに溶け込んだ身近な乗り物です。風や川のせせらぎの音を聞き、北アルプスの山並みを眺めながらペダルをこぐ時間は、安曇野ならではの心地よさがあります。

自転車は、関節への負担が比較的小ないため、子どもから高齢者まで、それぞれの体力に合わせて無理なく続けられます。また、足腰や心肺機能の維持にも役立ち、生活習慣病の予防にもつながります。さらに、排出ガスを出不さい環境にやさしい移動手段としても注目されています。

市では、自転車をより安全で快適に活用するため「自転車活用推進計画」を策定しています。安曇野やまびこ自転車道の活用や案内表示の整備、サイクリングコースの充実、市マウンテンバイクコースの整備・運営などもその一つです。健康づくりや観光振興、環境負荷の軽減といった効果を大切にしながら、自転車がより身近になるまちづくりを目指しています。

いつもの道を少しゆっくり走るだけでも新しい景色や発見がきっとあります。春の安曇野の風景と共に、自転車のある暮らしを体験してみませんか。



小林あかりさん お気に入りサイクリングポイント

1. 東光寺(穂高)
大下駄の上に乗って写真撮影するのがおすすめ。春には桜も楽しめる。
2. リンゴ畑の中を下る一直線の道(三郷小倉)
一面のリンゴ畑の中を安曇野を一望しながら走る爽快感。

INTERVIEW



小林 あかりさん (25・穂高)

自転車で走ればまだ知らない安曇野に出会える。
その魅力は世界級。

安曇野から世界を目指して日々奮闘している小林さんに安曇野と自転車の魅力を聞きました。



私を育てた安曇野の自然

子どもの頃から自転車が生活のそばにある環境で育ちました。家族で安曇野の自然の中をマウンテンバイクで走るのが日常。山の中では、シカや、時にはクマなどの動物と出会うこともあ

りました。こうした体験は安曇野ならではのものです。そしてその経験が、今の私のくじけないう強さにもつながっていると感じています。

選手として世界各地を訪れ、毎回「いいな」と思う場所にたくさん出会います。例えばスイスは、アルプスの景色が美しく、自然豊かなところが安曇野に似ている。大好きな場所です。それでも安曇野に帰ってくると、その良さは世界のどこよりも勝ると感じます。やはり、私にとつて安曇野は特別な場所です。

自転車だから出会える まちの魅力

長野県は都会と比べると公共交通機関が少なく、車社会と言われています。近くへの移動でも車を使いがちですが、自転車で走ること、これまで気づかなかった小さな発見があります。見上げれば北アルプスや紅葉、足元にはタシロポやオオイヌフグリ。桜や雪景色など、四季を肌で感じられるのも安曇野らしさだと思います。10分でも15

分でも時間を見つけて、自分の住んでいるまちを自転車で走ってみることをおすすめします。

自転車には、私が取り組んでいるようなスポーツとしての魅力もあります。自転車は、ランニングやウォーキングと同じくらいの運動量で、より長い距離を移動できます。20歳を走って移動するのは簡単ではありませんが、自転車なら少し頑張れば可能な距離です。

私が参加している大会は、交通規制がしやすい世界各地の特色ある地域で開催されることが多く、観光ではなかなか訪れない場所を走れます。「まだ知らない地域の魅力を知れる」。それは自転車の大きな魅力の一つです。

また、長峰山山頂へのヒルクライムや三つのサイクリングコースなど、本格的にスポーツとして楽しめる環境が安曇野にはそろっています。コース沿いには美術館や飲食店も点在しており、「名前が聞いたことがあるけれど行ったことがない」。そんな場所との出会いもあります。私自身も、走るたびに新しい発見を楽しんでいます。



プロフィール

MTB選手だった両親の元生まれ、幼少期からMTBに親しむと共にレースに出場。ジュニア時代から優勝を重ねる。大学時代からはシクロクロスやロードレースにも取り組み、3競技の全日本選手権女子エリートカテゴリを制した初めての選手となる。2024年シーズンからはオランダへ渡り武者修行中。

世界へ そして地元から魅力を発信

現在は、世界最高峰の自転車レース「ツール・ド・フランス」への出場を目標に、日々トレーニングを積んでいます。そしてオリンピックに出場し、オリンピックとして安曇野の魅力を地元から全国、そして世界へ発信できたらと思っています。

ポタリングで 健康も心も



ポ

タリングは、「のんびりする」「目的もなくゆっくりぶらぶらする」という意味のイギリス英語「Potter」を語源とした言葉。速さや距離を決めずに、景色や寄り道を気ままに楽しみながら自転車で走ることをいいます。ポタリングで自分のペースでのんびりと走る無理のない有酸素運動は、体力の維持向上や生活習慣病予防に役立つといわれています。

さらに、田園を渡る風や土の匂い、ワサビ田のせせらぎ、季節ごとに表情を変える山々の景色は、心に安らぎと小さな「非日常」をもたらしてくれます。買い物や習い事など日常の移動手段として自転車を取り入れながら、自然を感じる時間を楽しんでいる人も少なくありません。

安曇野の風景の中で、自転車と共に心と体の健康を育む——。自然と暮らしがすぐ近くにある安曇野はポタリングにぴったりなまちです。



INTERVIEW

中嶋 靖子さん
(74・穂高)

買い物や週に1回のあかしな農業塾へ行く時など移動は必ずと言っていいほど自転車を使っています。私にとって自転車は日常での移動手段の一つですが、安曇野の景色や匂いを感じながら走ることは、気持ちがよく非日常を感じられます。特に季節ごと変わる山々を眺めながら田んぼの中を走る時間が気に入っています。昔登った山を見ると若いころを思

心が豊かになる大切な時間を自転車がくれる

い出すこともあり幸せを感じています。

昨年、自転車の正しい乗り方を知りたいと思い、市主催のサイクリング教室に参加しました。そこで空気の入れ方や電動自転車の操作方法を学び、特にギアの変速方法を学んだことで普段何気なく乗っていた自転車がもっと楽しくなりました。

よく、「自転車に乗ると健康になる」と言いますが、私の場合は「自転車に乗るために健康を維持する」がテーマです。景色を見ながら感じる非日常がもたらす心の豊かさ、そして乗るための体力づくりを通じた健康。この二つが、私の暮らしに潤いを与えてくれています。これからも心と体の健康を大切に自転車に乗り続けていきたいです。

INFORMATION

7月に安曇野で開催 全日本自転車競技選手権 マウンテンバイク



国内トップレベルの選手が集まります。2028年ロサンゼルスオリンピック代表選手の選考にも関わる大会です。



大会概要

日時 7月18日(土) ▶ 20日(月・祝)
場所 市マウンテンバイクコース
内容

18日(土) オフィシャルトレーニング
19日(日) クロスカントリー・ショートトラック (XCC)
20日(月) クロスカントリー・オリンピック (XCO)

大会運営ボランティア募集



大会をスタッフとして支えながら、迫力ある走りを間近で体感してみませんか。

日時 7月18日(土) ▶ 20日(月・祝)
7:30 ▶ 16:00
場所 市マウンテンバイクコース
内容 運営補助 (コース沿道の誘導・警備等)
対象 市内在住者
ボランティア研修に最低1回出席できる人
申し込み 4月10日(金)までに大会実行委員会競技運営部(一般社団法人MSJ内 担当:小林さん)へ電話(Tel.73-2211)または電子メール(azumino@msjapan.or.jp)で
その他 ▷Tシャツ、ホイッスル等の支給有り
▷ボランティア研修
4月11・12日、18・19日(予定)
問い合わせ スポーツ推進課 Tel.71-2467

ポタリングアイテム①

電動アシスト付き シェアサイクル



費用

15分100円・12時間最大1,500円
(クレジットカード決済)

利用方法

HELLO CYCLINGスマホアプリを登録し、申し込み

問い合わせ

安曇野市観光協会 Tel.82-9363

ポタリングアイテム②

サイクリング コースマップA・B・C



市では、安曇野の魅力を感じながら、安全に楽しく自転車に乗ることができる3つのサイクリングコースを設定しています。マップは市役所や観光案内所、市HPで入手できます。 問スポーツ推進課 Tel.71-2467



ポタリングイベント

安曇野ぐるっとサイクリング ~いつでもどこでもポイントラリー~



家族や仲間とアプリで出発! お店や人との新たな出会い。私だけの安曇野がきっと見つかります。お店で特典もゲットできます。

期間 4月 ▶ 12月 費用 無料

問い合わせ 安曇野市観光協会 Tel.82-9363

道の駅アルプス安曇野ほりがねの里
(旬の味ほりがね物産センター)

START/GOAL

● 見て触って体験 地域おこし協力隊のリアルを感じる



パラコードキーホルダー作りで交流

地域おこし協力隊の活動報告会が2月28日に穂高交流学習センター「みらい」で開かれました。当日は、現在活動中の山崎大輝さん（明科地域活性化担当）、松尾大さん（空き家活用担当）、栗原怜里さん、天沼峻さん（さとぶろ。広報担当）とこの日で卒業した瀬戸康弘さん（明科地域活性化担当）が、パラコードキーホルダーやマイはし作り、空き家相談など、それぞれの活動を生かしたワークショップなどを行いながら、約100人の来場者と交

流しました。

瀬戸さんは「活動でお世話になったえべやの皆さんに卒業の報告をしたら目を潤ませながら残念に思ってもらえた。これだけ地域の人に思ってもらえたことが活動の成果。今後も明科で暮らしていくので、この地域をもっと盛り上げていけるように山崎さんと協力しながら新たな立場で活動を続けていきたい」と約2年間を振り返りつつ、今後の抱負を語りました。

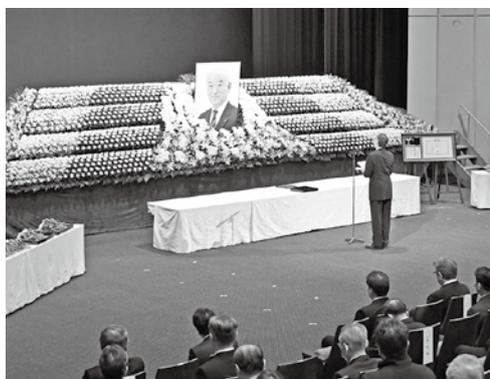
● ゆたかな安曇野を目指した志と功績を共に 感謝と別れ

市は、昨年11月28日に逝去された太田寛前市長のお別れの会を3月7日に豊科公民館ホールで開きました。

式典には阿部守一知事ら関係者約250人が参列し、太田前市長が生前に残した功績をたたえると共に、故人をしのびました。代表してお別れの言葉を述べた阿部知事は「太田さんは長野県にとってかけがえのない存在であり、私にとっては心から信頼できる副知事であった」。中山市長は太田前市長が実現した多くの政策に触れ「前市

長がまいた種を安曇野の大地に根付かせ、花を咲かし、豊かな実りとなるよう、職員一丸となって全力を尽くしていく」とあいさつしました。

会場では、遺影が飾られた祭壇に参列者が献花を行ったほか、太田前市長のこれまでの歩みを振り返るメモリアル映像を上映。式典後には一般献花が行われ、多くの市民や生前に親交があった皆さんが訪れました。会場で上映した映像は市公式YouTubeで公開しています。



太田前市長の遺影の前でお別れの言葉を述べる阿部知事

SDGsを知る・考える・行動する 市民公開講座



市はSDGsへの理解を深める市民公開講座を3月5日に市役所で開きました。当日は約30人が参加し、長野県立大学大学院ソーシャル・イノベーション研究科教授の秋葉芳江さんがSDGsの基本的な考え方や最新の動向を話しました。

秋葉さんはヨーロッパを例に経済活動を維持しながら循環型社会を目指す

取り組みを紹介。「身近な暮らしから限りある資源を繰り返し使う方法を考えてほしい」と呼び掛けました。参加者は時折メモを取りながら、真剣な表情で聞き入っていました。

市では、今後もSDGs未来都市として特色ある社会づくりを目指した取り組みを進めていきます。

安曇野の春とともに歌い継ぐ

第43回早春賦まつりを開催



コーラスグループやアルパ・ミニハープの演奏と、早春賦や市歌などを合唱します。

観覧光課 Tel.71-2054



日時 4月29日(水・祝) 10:00~

場所 穂高川右岸早春賦歌碑前(雨天時は穂高会館)

費用 無料

その他 会場には駐車場がありません。穂高会館発着の無料シャトルバスをご利用ください。
 詳細は市HP(上記2次元コード)からご確認ください。

コーラスグループと一緒に合唱に参加しませんか

早春賦まつりに向けた合唱練習を行います。早春賦や童謡など、おなじみの曲を歌います。1日だけの参加も可。どなたでもご参加いただけます。親子での参加も大歓迎です。

日 4月11日・18日・25日(土) 14:00~15:00

場 穂高公民館視聴覚室

費 無料 用 不要

無料シャトルバス時刻表【行き便】

穂高会館	穂高駅前ロータリー	早春賦歌碑東
① 9:10発	9:15着	9:25着
② 25発	30着	40着
③ 40発	45着	55着

※開催時間中も順次運行します。

※雨天時は穂高会館⇄穂高駅前ロータリーを運行します。

【帰り便】はイベント終了次第、順次運行します。

尚江の物語の合間には、相馬愛蔵が熱望して設立した中村屋で働いている若者のための研修施設「中村屋研成学院」や、松

寧に記されています。尚江が記した数多くの歌には、妻・操子や母への思い、日常の情景が映し出されています。そしてその一三では、尚江の最期が丁寧

に記されています。尚江が記した数多くの歌には、妻・操子や母への思い、日常の情景が映し出されています。そしてその一三では、尚江の最期が丁寧



昭和12年に開設された研成学院の学習風景(新宿中村屋(株)提供)

中村屋は少年諸君のために学校を開いて、これに「研成学院」と命名した。私が幼年のころ学んだ小学校が「研成学校」であり、青年時代に同志と共に創立したのが「研成義塾」であって、私と研成といふ名には離れられない因縁があるらしい。(一商人として)昭和一三(一九三八)年岩波書店



小説『安曇野』を読もう!

第12回 第4部(その一〇から一六) 木下尚江が主役

白井吉見文学館には石川三郎の扁額「最善政府即最悪矣不盡」(不尽は三四郎の雅号)があります。三四郎は大逆事件で衝撃を受け、8年間のヨーロッパ生活を選択したアナーキストです。帰国後、三四郎が語った「人間は生きよう、生きようとして死んでいく。平和を、平和をと呼びかけながら戦っている。自由よ、自由よと叫びながら囚われて行く」はこの小説の主題と言ってもいいのかもしれない。三四郎に続くように木下尚江が登場し、彼の生涯が自身や良の言葉で語られていきます。子犬の絵がついた児童用帳面に尚江が記した数多くの歌には、妻・操子や母への思い、日常の情景が映し出されています。そしてその一三では、尚江の最期が丁寧に記されています。

本中学校の一年先輩であり筑摩書房創業時の顧問であった唐木順三が登場します。その一六では「大本営陸海軍部発表、帝国陸海軍八日未明、西太平洋に於て、米英両軍と戦闘状態二入レリ」と物語は戦争の時代へと突入していきます。

手続き・税金

3月の納期限

■3月25日(水)

水道料金(豊科・堀金・明科地域)、
下水道使用料(穂高・三郷地域)

■3月31日(火)

市県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料

固定資産税 納税通知書を発送

令和8年度の固定資産税納税通知書を4月7日(火)から順次発送します。同封の課税明細書の内容を確認し、納入期限内に納入をお願いします。

■課税明細書の確認例

▽住宅用地の場合、軽減特例が適用されているか

▽家屋の主体構造は正しいか

▽新築・解体した家屋の記載の有無

▽新築住宅の場合、新たに課税されることになった年度から3年度

分(認定長期優良住宅の場合5年度分)、3階建以上の中高層耐火住宅は

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

5年度分(認定長期優良住宅の場合7年度分)に限り120平方メートルまでの床面積部分について税額が2分の1になっているか

問 税務課

Tel 71・2482

Tel 71・2483



帳簿の縦覧、台帳の閲覧

■土地・家屋価格等帳簿縦覧

1月1日時点で市内の土地や家屋の所有者は帳簿の縦覧ができます。

■4月1日(水)～30日(木)

問 税務課

■土地・家屋課税台帳閲覧

固定資産税の納税者本人は令和8年度の課税台帳を無料で閲覧できます。

■4月1日(水)～30日(木)

問 税務課・支所

持本人確認ができるもの

問 税務課

Tel 71・2482



時間延長・休日窓口のご案内

月1回市役所本庁舎で時間延長窓口と休日窓口を行っています。3・4月

は混雑状況によって受付を終了する場合がありますので、お早めにご来庁いただくかオンライン手続きをご検討ください。

■休日窓口 3月28日(土)

※4月からは第4日曜日

午前8時30分～正午

■時間延長窓口 第2火曜日

午後5時15分～8時

他取り扱えない業務もありますので、事前に問い合わせいただくか市HPをご確認ください。

問 市民課

Tel 71・2489



マイナンバーカードの申請は
オンライン窓口をご利用ください

マイナンバーカード申請のオンライン窓口を開設しました。通常の窓口より早く申請できますので積極的にご利用ください。

■平日(午前8時30分～午後4時30分)

■場市役所1階ロビー、穂高支所ロビー

■新規・更新申請の人

持マイナンバーカード交付申請書、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証等)

運転免許証等)

■マイナ保険証・公金受取口座の登録、確認を行う人

持マイナンバーカード、通帳

※暗証番号を控えておいてください

問 市民課

Tel 71・2489



▲本庁舎1階のオンライン窓口

▼画面の案内に従って操作



手帳をお持ちの満18歳の人は
福祉医療費の継続申請を

児童・ひとり親家庭資格の福祉医療費受給者証をお持ちで左記の手帳を有する人は、満18歳を迎えた3月31日以降も引き続き福祉医療費を受給できます。対象者は忘れずに申請ください。

▽身体障害者手帳 1級～3級

▽療育手帳 A1～B2

▽精神障害者保健福祉手帳 1級・2級

問 福祉課

Tel 71・2253



お忘れなく 国民健康保険の手続き

就職・退職などで国民健康保険の加入・脱退がある場合、2週間以内に届け出てください。マイナ保険証を利用している人も届け出が必要です。国保年金課・支所・郵送のいずれかで手続きを行ってください。脱退に限り、市公式LINEから手続きができます。詳細は市HPをご覧ください。

特【共通】 窓口に来る人の本人確認書類(別世帯の人は要委任状)

■国保に加入するとき

- ▽職場の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書、離職票など)
- ▽口座振替を希望する場合は通帳と通帳届出印

■国保をやめるとき

- ▽社会保険の加入日が分かるもの(資格確認書、資格情報のお知らせ)

あぜ焼きからの火災にご注意!

空気が乾燥し、強い風が吹きやすい春。この時期はあぜ焼きやたき火が原因の火災が多く発生しています。屋外で火を使うときは、火のそばを離れないことはもちろん、次のルールを守ってください。

- ▷消火用の水を準備しておく
- ▷風の強い日や乾燥した日は実施しない
- ▷完全に消火したことを確認する
- ▷必ず事前に消防署へ届け出る

林野火災注意報・火災警報の発令に注意を

林野火災注意報や火災警報は、全国で多発する大規模な山火事などを踏まえ、本年1月1日から運用を開始しました。

林野火災注意報は火の使用の制限に努力義務が課されます。一方、火災警報が発令された場合、違反者は30万円以下の罰金または拘留に処されます。

これらが発令されたときは、市防災メールやHP等でお知らせしますので、火を使う前に必ずご確認ください。

問危機管理課 Tel.72-6769
またはお近くの消防署へ



など。国保をやめる人全員分)

▽国保の資格確認書または資格情報のお知らせ

【他】職場の健康保険に加入した日以降は国民健康保険は使用しないでください。使用した場合、国保負担分の医療費を返還していただく場合があります。ます。

問国保年金課
Tel.71-2029



お知らせ

災害用支援バンドナの配布

視覚や聴覚に障がいのある人が災害時に支援を受けやすいように黄色いバンドナを配布します。対象者には案内

4月6日～15日は春の全国交通安全運動

新入学児童の通学が始まる春、子どもが安心して通行できるよう、特に交差点や横断歩道では安全確認を徹底しましょう。

■全国の交通安全運動重点

- ▷通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保
- ▷ながらスマホの根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- ▷自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・順守の徹底

問地域づくり課 Tel.71-2495

※参加者は選考
問福祉課
Tel.71-2253



令和8年度戦没者慰霊巡拝

日程や応募方法等詳細は問い合わせただくか市HPをご覧ください。遺族には国から参加の補助があります。対戦没者の遺族(配偶者、父母、子、兄弟姉妹とその配偶者、孫、おい、めい)

問障がい者支援課
Tel.71-2251



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)

TEL 0263-82-8210

受付時間 平日 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

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。ご自宅や施設にいながら受けられるので長い待ち時間ありません!!

①お電話にてお申込み頂けます。
②サービスの説明後、施術を体験。
③必要書類を担当者と作成します。
④医師の同意書を頂き施術を開始。

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

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

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。

狂犬病予防集合注射(4月)

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

◎左表のとおり

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

費▽予防注射料金・手数料 3600円

▽新規登録手数料 3000円

※お釣りがないようご協力ください

他▽健康上の理由で注射ができない場合は、動物病院が発行する狂犬病予防注射猶予証明書を環境課または支所に提出してください。

▽新規登録は市公式LINEでもできますが、転入の場合は窓口へお越しください。

問環境課

Tel 71・2491



■狂犬病予防集合注射日程

地域	4月の日程
豊科地域	16日(木)、18日(土)
穂高地域	11日(土)、13日(月)、22日(水)
三郷地域	7日(火)、20日(月)
堀金地域	14日(火)
明科地域	21日(火)

※9:00から地域内の会場を巡回します

緑の募金にご協力を

集まった募金は自治体の実績に応じて還元され、公共施設の緑化や緑化木の配布等の事業に使われます。

期4月1日(水)～5月29日(金)

場募金箱設置場所

▽市役所・支所▽豊科公民館▽穂高公民館▽豊科交流学習センター「きぼう」▽穂高交流学習センター「みらい」

問耕地林務課

Tel 71・2432



計画案へのご意見と回答を公表

安曇野市道路整備推進計画改定案に対するご意見は、回答とともに市HPへ掲載しました。

問秘書広報課

Tel 71・2400



手当・補助・助成

市入浴料金割引券を発送

70歳以上の人と69歳以下の対象者のうち令和7年度に申請のあった人には割引券を4月上旬に送付します。令和7年度に申請のなかった対象者は申請

してください。

円200円の割引券を年12枚

対69歳以下で次の手帳を有する人

▽身体障害者手帳1～3級▽療育手帳▽精神障害者保健福祉手帳

問高齢者介護課

Tel 71・2254

問障がい者支援課

Tel 71・2251



保育料軽減事業補助金

令和8年度に認可外保育施設に通する多子世帯と低所得世帯の子どもの保育料を軽減します。

対次の要件を全て満たす市民

▽3歳未満児が認可外保育施設に入所している

▽第2子以降の子どもまたは低所得世帯の子ども

▽保育の必要性が証明できる

▽市税等の滞納がない

▽他の保育料の軽減を受けていない

申4月24日(金)までに申請書類をこども園幼稚園課へ提出。申請書は同課・市HPから入手できます。

他年度途中で入所する場合、利用開始

月の25日までに申請してください。

問こども園幼稚園課

Tel 71・2256

問こども園幼稚園課

Tel 71・2256



地域子育て支援拠点事業の補助

おおむね3歳未満の子育て親子の交流促進、子育て相談・助言等を行う常設の拠点施設を運営する事業者へ、事業費の一部を補助します。

対▽社会福祉法人

▽特定非営利活動法人

▽右記に準ずると認める団体等

対象経費 対象事業に必要な経費(食糧費等の対象とならない経費もあり

ます)

補助金額 ①市子育てひろば拠点事業

実施支援補助金…上限50万円

②地域子育て支援拠点事業補助

金…上限90万円

申▽4月1日(水)から30日(木)に申請

書等を子ども家庭支援課へ。申請書

の入手、募集要領等詳細は同課・市

HPでご確認ください。

問子ども家庭支援課

Tel 71・2077



▲補助金①



▼補助金②



つながりひろがる地域づくり事業補助金

市民活動団体がまちをよりよくするために取り組む事業に補助金を交付します。

補助額 対象経費の2分の1以内(上限30万円)

※重点テーマに該当もしくは構成員の3分の2以上が35歳未満で構成される団体の場合は4分の3

市内に活動拠点を置き、5人以上の市民が構成員となっている団体

申請書は同課・市HPから入手できます。

問地域づくり課
Tel 71・2494



農業機械等の整備補助金の要望調査

令和8年度に農業機械等を導入する人へ交付する補助金の要望調査を行います。

補助額 事業費の10分の3以内(上限100万円)

市内で農業経営を行っている認定農業者または認定新規就農者

地域計画に位置付けられ、規模拡大意向がある人(見込者含む)

申請書は同課・市HPから入手できます。

問農政課
Tel 71・2429



寄付寄贈のお礼(敬称略)

▷アルプスあづみのセンチュリーライド実行委員会 20万円 自転車利用の促進のため▷水野永一 5万円 中央図書館の図書購入のため▷(株)アイダエナジー 15万円 市内緑化活動の推進のため▷三井田勝一 書籍29冊▷穂高新聞販売(株) プレーン食パン305個▷サンクスクリエーション合同会社 図書券2万円分▷降旗茂孝 ミュージックベルケース入り1セット(37本)▷ヘアーサロン本庄 エタノール消毒液4ℓ 4本▷大島雅子 洋画3点▷NPO法人JAくらしの助け合いネットワークあんしん 菜の花油15本、ひまわり油38本▷安曇野市商工会堀金支部工業部会 図書カード2万2,000円分▷(一社)松本法人会堀金部会 図書カード2万2,500円分▷(株)金屋 充電式草刈機・充電式ハンディソー各1台、ノンスリップスポンジコンビマット3枚▷(一社)松本法人会川手部会 図書カード12万円分▷松原良親 書籍1冊▷安曇野市商工会明科支部青年部 絵本26冊▷(株)日本政策金融公庫松本支店 日本公庫総合研究所の書籍14冊▷安曇野市商工会三郷支部青年部 絵本40冊▷小田切誠 絵はがき50枚▷壁画ふるさとを愛する会 絵本40冊▷中村大地 書籍13冊▷エクセラ ン高等学校 花種子14品種2,000袋▷(株)デンソーエアークール ノートパソコン1台

募集

第12回信州安曇野ハーフマラソン 沿道応援団体

ランナーを応援し、一緒に大会を盛り上げる皆さんを募集します。

日 6月7日(日)

午前8時30分～11時30分

場市内コース沿道各所

楽器の演奏や踊りによる応援や書画などによる応援メッセージの掲示など(要審査)

内容は気軽にご相談ください

市内で活動する団体

日 4月24日(金)までに左記2次元コードから。結果は後日通知します。

問信州安曇野ハーフマラソン

実行委員会事務局(観光課)

Tel 72・2239



拾ヶ堰景観形成プロジェクトメンバー

拾ヶ堰掘り進んしゃひろぼのシバザクラの定植や除草など、一緒に活動するメンバーを募集します。

日 3・11月の第2・4日曜日

朝約1時間(季節によって変動)

問拾ヶ堰景観形成プロジェクト

クト事務局(観光課内)

Tel 71・2053



すけた前髪が とにかく嫌な 60代の貴女へ

髪育頭皮チェック

髪が育つ プライベートサロン ミオ

現在ご相談増加のため公式LINEより5名に限り頭皮チェック受付中

LINE ID検索 @salom:mio

安曇野市明科光570-1

0263-55-0661

▼詳しくは以下を読み取り

春のペレットストーブフェア

国内・国外メーカー大集合

日 4月11日(土)・12日(日)

10:00～16:00

旧ゲームセンター跡地 安曇野市穂高有明5897

ペレット燃料 2日間限定 特別価格

暖房を見直したい方へ

- 新築・リフォーム検討中
- 薪は大変なげど炭を楽しみたい
- 暖かい冬を過ごしたい

▼完全に見て、触れて体験できます

フェア詳細はコチラ▶

ペレットストーブ 安曇野店 0263-74-4499

・ストーブ体験 ・ペレットサウナ体験 ・アンケートマシナリプレゼント

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。

市民参画会議の委員

左表の会議委員を公募します。募集時期は変更になる場合があります。任期 委嘱の日から2年間
 ※上下水道事業経営審議会は3年



会議の名称	募集時期	問い合わせ先
緑の基本計画推進協議会 緑の基本計画の効果的な推進に関すること	4月	☎都市計画課 Tel.71-2249
図書館協議会 図書館の運営に関すること	4月	☎文化課 Tel.84-0111
健康づくり推進協議会 健康づくり計画の進捗や事業の推進等に関すること	5月	☎健康支援課 Tel.81-0726
上下水道事業経営審議会 上下水道事業の経営に関する事項についての調査審議	6月	☎経営管理課 Tel.71-2271
子ども・子育て会議 教育・保育施設等の利用定員の設定や市子ども・子育て支援事業計画に関することの審議	8月	☎子ども家庭支援課 Tel.71-2077
都市計画審議会 都市計画に関すること	10月	☎都市計画課 Tel.71-2246

多様性を尊重し合う共生社会づくり
審議会委員

多様性を尊重し合う共生社会づくりの推進や施策に必要な事項を調査審議する委員を若干名募集します。

任期 委嘱の日から2年
報酬 会議1回3500円
 対次を除き、平日の会議に出席できる
 18歳以上の市内在住・在勤者

▽国・地方公共団体の議員▽常勤の公務員▽市の附属機関等の公募委員
 ▽市税の滞納がある

☎4月30日(木)までに必要書類を人権共生課へ提出。小論文のテーマなど詳細は市HPをご確認ください。
 人権共生課
 TEL 71-2406



アルプス花街道参加団体

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

期 5月～11月ごろ
 対地域で活動する個人・団体・事業所
 申 4月8日(水)までに左記2次元コードまたは申込書を提出。申込書は市HPから入手できます。

対地域づくり課
 TEL 71-2494



各種情報コーナー①

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。

不動産鑑定士無料相談会 不動産評価(売買、相続、担保、賃貸借等)の相談に不動産鑑定士がお答えします。	☎4月3日(金) 10:00~16:00 場 松本市役所4階第2応接室	費 無料	申 不要 ☎(一社)長野県不動産鑑定士協会 Tel.026-225-5228
菌ちゃん農法! 吉田先生講演会 雑草も害虫も病原菌も敵じゃなかった! 地球上の全ての生命がお互いを必要として生き、健康な土地植物を育む命の調和の話を聞きます。	☎4月5日(日) 13:00~15:30(12:00開場) 場 豊科公民館ホール	費 2,000円(事前申込割引あり) ※高校生以下無料 定 500人(事前申込優先)	申 右記2次元コードから ☎安曇野 ハドリ・押川さん ✉yutakanalu4027@gmail.com
絵本の広場 安曇野ひろる美術館・絵本美術館森のおうちの協力のもと、「ともだち」がテーマの絵本200冊を楽しめます。週末にはイベントも開催します。	期 4月5日(日)まで 3月20日:八面大王大型紙人形劇 3月21日:カラクリズムコンサート 3月22日:絵本のおはなし会 3月28日:ホーポーズパペットシアター 4月4・5日:こまのサーカス 場 あづみの学校多目的ホール	費 要入園料	☎国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel.71-5511
初めての彫刻制作(粘土) モデルを使って頭像を制作します。初めての人には基礎から指導します。経験者は全身像にも取り組みます。午前または午後の半日単位、終日参加も可。	☎4月18日・26日、5月16日・23日・30日、6月7日・27日、7月4日・12日・19日 土曜日または日曜日 ①9:00~12:00②13:00~16:00 場 研成ホール研修室II	対 18歳以上 費 半日1,000円(粘土代別)	☎研成ホール 安曇野彫塑の会・増田さん Tel.82-0769
自己分析セミナー2026年4月~ プロのカウンセラーが自己分析の方法を教えます。気になるテーマのみの参加も可。理論コースと実践コースの2部制。 ①遺伝的な性格 ②ストレスの感受性 ③自分の常識 ④聴き方の癖 ⑤伝え方の癖 ⑥自分の可能性	☎①4月18日(土) ②5月16日(土) ③6月13日(土) ④7月11日(土) ⑤8月8日(土) ⑥9月12日(土) 理論コース 13:15~14:45 実践コース 15:00~16:30 場 豊科交流学習センター「きぼう」	対 中学生以上 費 1,500円(要コースごと) ※高校生以下無料 定 25人(要申込)	申 メンタルカウンセリング・ブレイン 田中さんへ電話または電子メールで Tel.070-2643-2516 ✉koto@brain-tanaka.com

令和8年度自衛官の募集

防衛省では特別国家公務員・自衛官等の受け付け・試験を実施します。待遇等詳細は右記2次元コードをご確認ください。
 問自衛隊広報センター「信濃」 Tel 36-2787



自衛官募集HP

幹部候補生

【大卒程度】22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込み含む)、修士課程修了者等(見込み含む)は28歳未満の人)
 【院卒者】20歳以上28歳未満の人、修士課程修了者等(見込み含む)

受付期間 ①4月3日(金)まで ②4月22日(水)～6月5日(金) ※飛行(空)を除く	1次試験日 ①4月11日(土)・12日(日) ②6月13日(土)・14日(日) ※日曜日は飛行要員のみ
--	--

歯科・薬剤科幹部候補生

専門の大学を卒業(見込み含む)した20歳以上30歳未満(薬剤科は28歳未満)の人

受付期間 ①4月3日(金)まで ②4月22日(水)～6月5日(金)	1次試験日 ①4月11日(土) ②6月13日(土)
---	---------------------------------

幹部候補生

20歳以上33歳未満の人

受付期間 ①4月3日(金)まで ②4月22日(水)～6月5日(金)	1次試験日 ①4月11日(土) ②6月13日(土)
---	---------------------------------

医科・歯科幹部

医師・歯科医師の免許取得者

受付期間 5月21日(木)まで	試験日 6月19日(金)
--------------------	-----------------

キャリア採用幹部

大卒以上で、応募資格に定められた学科等を卒業後2年以上の実務経験がある人

技術曹

国家免許資格を取得している20歳以上の人

受付期間 5月15日(金)まで	1次試験日 陸:6月8日(月)・9日(火) 海:6月12日(金)・15日(月) 空:6月15日(月)
--------------------	---

一般曹候補生

18歳以上33歳未満の人

受付期間 5月7日(木)まで	1次試験日 5月16日(土)～24日(日) ※いずれか1日を指定
-------------------	--

2等陸・海・空士(任期制自衛官)

18歳以上33歳未満の人

受付期間 随時	試験日 受付時にお知らせ
------------	-----------------

予備自衛官補

【一般】18歳以上52歳未満の人

【技能】18歳以上の国家免許資格取得者等(資格により年齢上限は53歳未満から55歳未満)

受付期間 3月30日(月)まで	試験日 4月1日(水)～19日(日) ※いずれか1日を指定
--------------------	-------------------------------------

鳥川体験農場の会員

種まきから収穫までを体験できる農場会員を募集します。

期4月～2月(都合の良い日に参加)

場J Aあづみ水稲共同育苗ハウス東

場▽自家用野菜の栽培▽学校給食への

出荷▽野菜の育苗 ほか

栽培品目 タマネギ・サトイモ・ジャ

ガイモ・レタス・パセリ・メロン・野

沢菜・冬野菜 ほか

費5000円(定10人(先着順))

申3月25日(水)から4月24日(金)にJ

Aあづみ掘金地域営農センター(Tel

73・2519)へ電話で

問農政課

Tel 71・2429



小・中学校「放課後学習室」指導協力者

学習への不安を抱える小学校高学年や中学生へ、学習の手助けを行う放課後学習室の指導協力者を随時募集しています。

日毎週水曜日午後3時30分から1時間

程度(学校ごとに変動)

場市内小中学校

内小学校では国語・算数、中学校では数

学・英語の個人学習支援(各校約20人)

対どなたでも(年齢、資格、経験不問)

申登録カードを学校教育課へ提出。登

録カードは同課・市HPから入手で

きます。

問学校教育課

Tel 71・2461



講座・教室

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。

日本語教室の受講者・ボランティアスタッフ

外国籍の皆さんの日本語学習を手助けする教室を下表のとおり開いています。受講者とボランティアスタッフを随時募集しています。申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
 対▽受講者：市内在住の外国籍の人
 ▽ボランティアスタッフ：日本語の

教室名	日時・場所
豊科教室 Toyoshina Class	日毎週日曜日 10:00～12:00 場豊科ささえあいセンターにじ
穂高教室 Hotaka Class	日毎週土曜日 14:00～16:00 場穂高公民館 ほか
三郷教室 Misato Class	日毎週土曜日 19:00～21:00 場三郷公民館
明科教室 Akashina Class	日毎週水曜日 19:00～21:00 場明科公民館

指導やサポートができる人(資格・経験等不問)

費無料

問生涯学習課

Tel 71・2466



「緑のカーテン広げよう」講座

琉球朝顔オーシャンブルーで作る緑のカーテンの育て方のコツを学びます。

日 4月25日(土)

午前10時30分～11時30分

場市役所4階大会議室

費 500円(苗付) 定 60人(先着順)

申 4月10日(金)・11日(土)の午前10時

～午後5時にあづみ野風土舎へ電話

(TEL 82・4542)で

問 セロカーボン推進課

TEL 71・2085



あかしの農産物加工交流ひろば
「えべや」の催し

■体験講座 五か用水ウオーキング

日 4月18日(土) 午前10時～正午

場 えべや集合・解散 費 1000円

■体験講座 桜餅づくり

日 4月22日(水) 午前10時～正午

費 1800円

持 エプロン、三角巾、マスク

■共通事項

講 えべやスタッフ 定 各10人(先着順)

申 3月27日(金)から「えべや」へ電話

(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)で

問 農政課

TEL 71・2427



南安曇農業高校 生涯学習推進講座

問生涯学習課 TEL 71-2466



南安曇農業高校と連携した特色ある下表の講座を開催します。

■開校式・初回講座

2回目以降の会場、持ち物等詳細を説明します。

日 4月25日(土) 13:00～ 場 南安曇農業高校鵬会館 対 全日程参加できる人

定 抽選 (結果は4月17日(金)までに連絡)

申 4月10日(金)までに申込書を同校へ持参・郵送・ファクス(FAX 71-1150)のいずれかで。

申込書は同校・HPで入手できます。



講座名・内容

2回目以降の日時

費用・定員・持ち物

食品加工を楽しもう

食品加工の楽しさを味わいながら、製造した加工品やその原材料について学びます。

日 5月23日、9月5日、10月17日
土曜日、13:00～(2時間程度)

費 要実費
定 16人

草花を楽しもう

生徒が育てた花を利用して、寄せ植えや作品作りをします。生活に彩りと楽しみを届けます。

日 6月6日、10月17日、12月5日
土曜日、9:30～(2時間程度)
※生育状況により実施日が変更となる場合があります

費 夏の寄せ植え
1,200円
クリスマスリース
500円
定 20人

果樹栽培をとおして旬を味わおう

巨峰や安芸クイーンといったブドウやモモ、ナシの栽培を体験し、果物の成長過程や育て方を学びます。また、収穫物を使ってお菓子を作り旬を味わいます。親子での参加大歓迎。

日 6月13日、7月18日、9月5日
土曜日、9:30～11:00
※生育状況により実施日が変更となる場合があります

費 500円
定 20人

食を通じ、畜産を学ぼう!

家畜と触れ合い、乳・肉・卵の特性を知って、畜産物の加工体験を行います。

日 8月8日、12月12日
土曜日、13:00～(2時間程度)

費 第3回のみ300円
定 10人

アロマテラピーの基本と実践

精油を使用したアロマテラピーの基礎基本を学びます。自宅でも手軽に試せる内容です。

日 6月13日(土)
9:00～10:30

費 要実費
定 10人

シイタケの原木栽培と野沢菜の漬物作り

シイタケの原木栽培を経験するほか、野沢菜を育て漬物を作ります。2回目には学校で収穫した小麦で簡単なパン作りも体験します。

日 9月12日、12月5日
土曜日、9:00～11:00

費 要実費
定 10人

造園について学ぼう!

花壇づくりに使える石の積み方や樹木の剪定を学ぶほか、身近な物で作るテラリウム体験を行います。

日 7月4日・18日
土曜日、9:30～(2時間程度)

費 1,000円
定 10人

ドローンを使用してプログラミングを学ぼう

専用アプリやプログラミングソフト(スクラッチ)を使用し、ドローンの飛行体験を行います。

日 6月13日、7月4日
土曜日、9:30～11:30

費 無料
定 10人
時 Wi-Fiに接続できる端末

測定の基本を学ぼう

角測量や水準測量など、測量の基本を学び、土地の面積や高低差を測定します。

日 5月23日、6月27日、10月17日
土曜日、9:30～11:30

費 無料
定 10人

口座振替は次の事項にご注意ください

- 口座振替の開始は金融機関等の受付から1カ月～2カ月後となります。
- 残高不足で振替できなかった場合は、翌月15日以降に再度振替を行います。
※料金の種類によっては再振替を行わないものもあります。
- 市税・料金等の口座振替を利用している人で、次の変更等があった場合は変更・解約の手続きが必要です。
収納課(Tel71-2480)までご連絡ください。
 - ・口座名義人が死亡した場合や氏名が変わった場合
 - ・相続・贈与等により固定資産の所有者(納税義務者)が変わった場合
 - ・国民健康保険に加入している世帯で、世帯主が変わった場合
 - ・口座名義等を変更した、または口座を解約した場合

納付書での支払い

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

コンビニエンスストア・スマホアプリで納付ができる市税・料金

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

取り扱いできるコンビニエンスストア

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

スマホアプリでも納付できます

- PayPay請求書払い ●d払い請求書払い ●auPAY(請求書支払い) ●FamiPay請求書支払い
- 利用可能なスマホアプリは、市HP^{ホームページ}をご覧ください。

2次元コード付きの納付書は上記以外にも納付できます

2次元コード付きの納付書は、地方税お支払サイトでのキャッシュレス納付や全国の対応金融機関、上記以外のスマホアプリからも納付できます。

地方税
お支払サイト▶



問い合わせ

収納課 TEL71-2480



などの納期限一覧表

10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月	担当課・ 問い合わせ
3期 11月2日(月)			4期 2月1日(月)	随期 3月1日(月)	随期 31日(水)	税務課 市民税担当 TEL71-3111
		3期 25日(金)		4期 3月1日(月)		税務課 家屋担当 TEL71-2482
						税務課 諸税係 TEL71-2484
2期 11月2日(月)		3期 25日(金)		4期 3月1日(月)		下水道課 TEL71-3182
						環境課 TEL71-2491
						維持管理課 TEL71-2331
7期 11月2日(月)	8期 30日(月)	9期 25日(金)	10期 2月1日(月)	11期 3月1日(月)	12期 31日(水)	国保年金課 TEL71-2475
						高齢者介護課 TEL71-2472
10月分 11月2日(月)	11月分 30日(月)	12月分 25日(金)	1月分 2月1日(月)	2月分 3月1日(月)	3月分 31日(水)	こども園幼稚園課 TEL71-2256
						建築住宅課 TEL71-2245
						学校教育課 TEL71-2224
10月請求分 11月2日(月)	11月請求分 30日(月)	12月請求分 25日(金)	1月請求分 2月1日(月)	2月請求分 3月1日(月)	3月請求分 25日(木)	上下水道料金 センター (掘金支所内) TEL72-4333
6期 11月2日(月)	7期 30日(月)	8期 25日(金)	9期 2月1日(月)	10期 3月1日(月)		学校給食課 TEL72-2674

- 下水道使用料には、豊科地域の一部の合併浄化槽使用料・明科地域の一部の農業集落排水施設使用料が含まれます。
- 納期限が過ぎても納付がない場合、督促状を発送します。
- 問い合わせは各担当課にご連絡ください。

令和8年度安曇野市 市税・料金

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

●各月の納期の下の日付が納期限および口座振替日です。

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



4月9日(木)までに右記2次元コードまたは電話で。締め切り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。

親子ウキウキ体操教室

鉄棒やマットなどを使い、親子で体を動かしながら集団の中で遊ぶ楽しさやルールを学びます。

- 回・場全4クラス、教室は各20回開催
- 5月21日～12月17日 木曜日、堀金総合体育館
- ①9:30～10:30、②10:45～11:45
- 5月22日～12月18日 金曜日、穂高総合体育館ほか
- ③9:30～10:30、④10:45～11:45
- 対おおむね2歳以上の未就園児
- 講山縣美智代さん、沢渡みゆきさん、曾根原智代さん、西原由紀子さん、山本恵里菜さん
- 費6,000円(20回分) 定各クラス12組(抽選)

わんぱくジム教室(年長)

かけっこやボール運動、マットなどを使ったさまざまな体の動きを覚え、スポーツに親しむきっかけを作ります。

- 回5月19日～10月6日 全15回、火曜日、16:30～17:30
- 場穂高総合体育館
- 対年長児
- 講山縣美智代さん、沢渡みゆきさん、西原由紀子さん
- 費2,250円(15回分)
- 定25人(抽選)

エクササイズ教室

有酸素運動やストレッチなどを行い、運動不足解消や筋力低下防止を目指します。

- 回5月19日～7月21日 全10回、火曜日、10:00～11:00
- 場堀金公民館講堂
- 対高校生を除く18歳以上 講古畑やよいさん
- 費2,500円(10回分) 定30人(抽選)

ピラティス教室

呼吸や体の正しい使い方を学び、体全体を整えます。筋力回復やけがの防止などに効果があります。

- 回5月14日～7月16日 全10回、木曜日、19:30～20:30
- 場堀金公民館スタジオ2 対高校生を除く18歳以上
- 講水畑久美子さん
- 費2,500円(10回分) 定20人(抽選)

ANCアリーナ 2026年度スクール・スタジオレッスン

共通事項

- 持飲み物、タオル 申ANCアリーナへ直接または電話(Tel.73-1600)で
- 他各スクールの詳細はANCアリーナHP(右記2次元コード)をご覧ください。
- 講師の都合で休講になる場合があります。

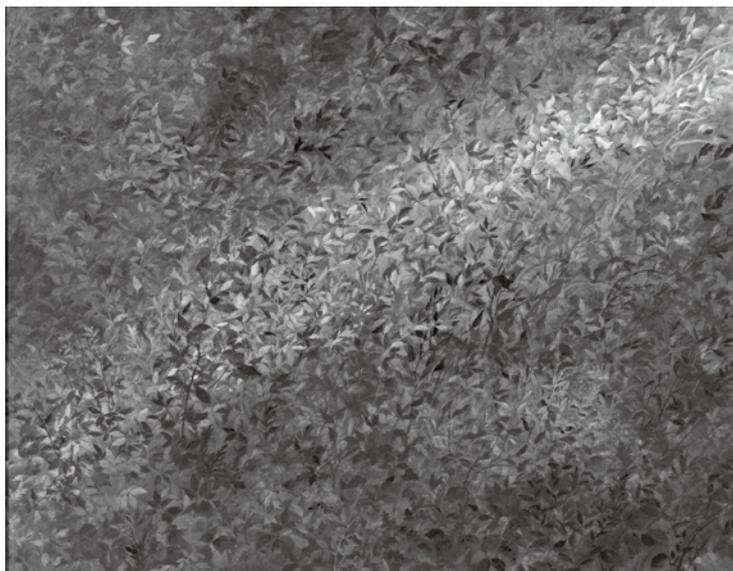


内容/開催期日	場所/対象	費用/定員	持ち物/その他
卓球スクール 火曜日、9:30～10:55	場サブアリーナ 対高校生以上	費4,400円(4回分) 定15人(先着順)	持室内用シューズ、ラケット (貸出あり)
うんどうの時間 水曜日、10:00～11:00	場柔剣道場 対4カ月～3歳の子どものもと大人 ※大人1人につき子ども2人まで	費2,000円(4回分) ※1回券550円 定15組(先着順)	持室内用シューズ
ノルディックポール体操 水曜日、10:00～10:40	場会議室 対18歳以上(高校生除く)	費1回500円 定15人(先着順)	
バドミントンスクール 火曜日、①小学4～6年生クラス 18:00～19:20 ②一般クラス 19:30～20:50	場メインアリーナ 対①小学4～6年生 ②中学生以上	費4,400円(4回分) 定①16人(先着順) ②20人(先着順)	持室内用シューズ、ラケット (貸出あり)
バスケットボールスクール 水曜日、①基礎クラス 18:00～19:00 ②応用クラス 19:10～20:40	場サブアリーナ 対①小学1～6年生 ②小学4年生～中学1年生	費①4,400円(4回分) ②5,500円(4回分) 定①35人(先着順) ②30人(先着順)	持室内用シューズ、バスケットボール(貸出あり)
LaLaLaサーキット・ライト 火曜日・木曜日、10:00～11:15	場会議室 対おおむね60歳以上の人	費1回500円 定15人(先着順)	
バレトン教室 ～美尻・ヒップアップエクササイズ～ 木曜日、14:00～15:00	場スタジオ 対高校生以上	費1回1,000円 定20人(先着順)	他バーチャル室定期券利用者は1回500円

安曇野市美術館 春の特別展

第118回日展安曇野展

日展安曇野展を4年ぶりに開催します。日本画・洋画・彫刻・工芸美術・書の5部門で構成された国内最大規模の美術公募展です。



岸野圭作「微風」(会員・内閣総理大臣賞)

大谷喜男「マイ・ウェイ」
(会員・内閣総理大臣賞)宮田亮平「シユプリンゲン25」
(21日展理事長)

5月2日(土)▶31日(日) 9:00~17:00


安曇野市美術館
Azumino Art Museum

費用

一般1,200円 大学生800円 高校生以下無料

問い合わせ

Tel.73-5638

展示内容

■安曇野市美術館の臨時休館

日展安曇野展の展示替えのため、下記の期間は臨時休館します。

休館日

4月23日(木)~5月1日(金)

昨年秋に国立新美術館で開催した日展の展示作品約3,000点から厳選された193点のほか、県内在住作家の入選作品約60点が一堂に並びます。



前回の日展安曇野展

安曇野市美術館 喫茶でワークショップ

高橋節郎記念美術館かんたん沈金体験

金色の粉で漆の板に模様を彫ります。作品完成後は館内の喫茶口ザースでティータイムを楽しめます。

日4月11日(土)10:00~12:00 場安曇野市美術館多目的ホール

対小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)

費3,000円(材料費・ケーキセット含む) 定10人(先着順)

申3月24日(火)から電話で 問安曇野市美術館 Tel.73-5638



施設名	展覧会・イベント	日時・場所	費用・定員・申し込み
穂高交流学習センター「みらい」 Tel81-3111	縣陵演劇部 安曇野公演 お前に自転車の乗り方を ～チェルノブイリ1986～	5月9日(土) 13:30～15:00 多目的交流ホール	費無料 定160人(先着順) 申3月19日(木)から電話で 受付時間 10:00～17:00

■休館日、開館時間などは各施設へお問合せください。

参加者募集

こども能楽教室



観世流能楽師の青木道喜さんから能楽を学び、信州安曇野新能の演目前の発表を目指す教室を開講します。

開講式 5月15日(金) 18:00～

練習日 5月～9月 発表会 8月22日(土)

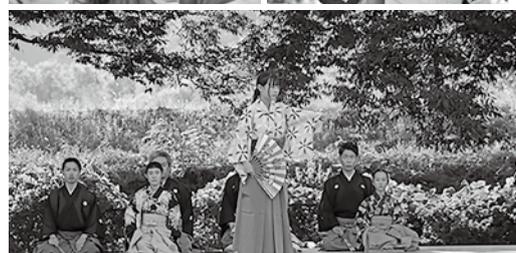
場明科公民館ほか(発表会は龍門淵公園)

対小中学生 定10人(抽選)

申4月24日(金)までに氏名・ふりがな・生年月日・住所・電話番号・保護者氏名を電話・ファクス・メールのいずれかで

問文化課 Tel71-2463 FAX 71-2338

✉bunka@city.azumino.nagano.jp



信州安曇野新能の演目前に行われた昨年の発表会

第41回 コラム 市誌編さんだより

過去・現在から未来に残す情報

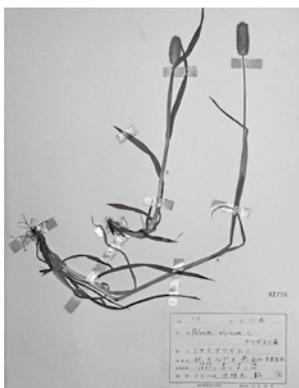
市誌編さん専門調査会 自然部会 専門調査員 藤田淳一

さく葉標本は、植物を平らに広げて押し、乾燥して保存する一般的な標本の作製方法です。2023年放送のNHK連続テレビ小説「らんまん」にも登場したこの標本は、きちんと管理すれば100年、200年と保存でき、大切な資料となります。

写真は1951年に寺島虎男が燕岳で採集したミヤマアワガエリのさく葉標本です。これは、当時の燕岳にこの植物が生育していたという揺るがぬ証拠。『南安曇郡誌』に掲載されているミヤマアワガエリの生育情報は、この標本に基づいたものです。こうして私たちは、70年以上前の燕岳に生育していた植物の姿を直接観察することができるとのことです。

安曇野市誌編さんのための植物調査は、里地や里山、高山帯に至るまで、標本から得た情報に基づ

いた記録から調査を進めていきます。また、作製されたさく葉標本は豊科郷土博物館の国際登録された標本庫で大切に保管されています。こうして保管された標本は、寺島虎男のミヤマアワガエリと同じように次世代へと受け継がれ、まだ見ぬ未来で活用されていくのです。



寺島虎男が採集した高山植物ミヤマアワガエリのさく葉標本



4	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	29	30		

●全館共通休館

INFORMATION 中央図書館 Tel.84-0111

図書館読書会 会員募集



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

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



図書館ボランティア募集



◆としょかんサポーター

- ☑書架の整理、図書の修理、清掃など
- 参加条件 2時間程度の研修への参加

◆おはなしサポーター

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

◆音訳者・編集者(朗読協力者)

- ☑読書が困難な人のために、広報・郷土資料を音声にして提供する作業や対面朗読
- 参加条件 パソコンの基本的作業ができる人
(月1回の研修会への参加)
- ☑4月12日(日)までに申込書を中央図書館へ直接。
申込書は同館・市HPから入手できます。



△絵本の読み聞かせ



△音訳の様子



開館時間

●中央図書館

平日 9:00~20:00

土日祝 9:00~18:00

●豊科・三郷・堀金・明科図書館

10:00~18:00

文字の読書が困難な人は、図書館へご相談ください

4月の図書館イベント

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

全館共通

春のこども読書月間



ワクワクするイベントが盛りだくさんの春のこども読書月間を開催します。ぜひ図書館へお越しください。

期 4月10日(金)~5月10日(日) ※閉館日を除く

2026こどもの読書週間標語 「ことばがきみのはねになる」

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

1. スタンプラリー

本を借りてスタンプを集めよう!さらに、各館で散りばめられた「なぞとき」が待っています。何問正解できるかな。

2. 期間限定!「読書の記録」デコレーション

自分の「読書の記録」(読書通帳)をデコレーションして世界にひとつだけの特別なものにしませんか。

期間中に100冊達成した人には特別なプレゼントも用意しています。

3. 全館共通テーマ展示 さあ冒険の旅へ!

世界の国、ファンタジーの国、異世界・・・本の中にはいろいろな世界が詰まっています。本を読んでいろいろな「世界」を旅してみませんか。

中央図書館子ども読書の日ワークショップ キットパスで手形工作をしよう



「こども読書の日」に合わせ、おはなし会とワークショップを行います。

日 4月25日(土)10:00~11:30

場 「みらい」学習室

対 未就学児~小学生

(未就学児は保護者同伴)

費 無料 定 5組(先着順)

申 3月28日(土)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



劇場アニメ 君の臓をたべたい(上映時間108分)

住野よるのデビュー作をアニメ化。すい臓の病気で余命わずかの少女が残り少ない時間を精一杯楽しめるように、少年は奔走する。いつしか、彼の心も徐々に変化していく――。

日 4月10日(金)18:00~(17:30開場)

場 「みらい」多目的交流ホール

対 どなたでも 定 100人(当日先着順)

問 中央図書館 Tel84-0111



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み	
くらし	スマートフォン相談会 スマホの基本的な操作、アプリの使い方などの困りごとを解決します。 講 公民館職員	☐4月9日(木) 10:00~11:30 場豊科公民館大会議室	費無料 定10人(先着順) 持スマートフォン	☐3月25日(水)から27日(金)に電話で 場豊科公民館 Tel72-2158
	楽しい菊づくり講座(全6回) 土づくりから大菊三本仕立ての基本を学び、秋に大輪菊を咲かせます。 講鈴木輝彦さん	☐初回4月24日(金) 9:30~11:00 場豊科公民館	費2,400円 定20人(先着順) 持移植ごて、軍手	☐3月25日(水)から4月10日(金)に電話で 場豊科公民館 Tel72-2158
自然	廃線敷ウォーキング 廃線敷の桜並木や鉄道遺跡を眺めながらウォーキングコースを歩きます。 講 公民館職員	☐4月15日(水) 9:00~13:00 場明科廃線敷駐車場集合	費無料 定20人(先着順) 持昼食、飲み物	☐4月6日(月)・7日(火)に電話で 場明科公民館 Tel62-4605
	バードウォッチング教室 松尾寺山公園や鐘の鳴る丘集会所周辺でさわやかな朝の散歩をしながら、春の安曇野の渡り鳥観察の基礎を学びます。 講植松晃岳さん(信州野鳥の会会長)	☐4月25日(土) 6:30~9:00 ※少雨決行 場穂高郷土資料館駐車場集合・解散	☑どなたでも(小学生以下保護者同伴) 費無料 定20人(先着順) 持双眼鏡(貸出有)、雨具	☐4月6日(月)・7日(火)に電話で 場穂高公民館 Tel82-5970
音楽	童謡・唱歌・心の歌をうたいましょう(全7回) 懐かしい童謡や唱歌を中心に、季節に合わせて歌います。 講西山紀子さん(早春賦愛唱会代表)	☐4月23日~10月22日 第4木曜日 13:30~15:00 場堀金公民館スタジオ2	費各回200円 定20人(先着順) 持歌集	☐3月30日(月)から4月8日(水)に電話で 場堀金公民館 Tel72-5796
	いいまちつくろうかい4月定例会 つながる歌声サロン お茶あり、歌あり、おしゃべりあり。ピアノ伴奏で思い切り歌える幸せを感じながら、健康づくりをします。 講黒崎真実さん	☐4月24日(金) 13:30~15:30 場明科公民館講堂	費無料	☐不要 場明科公民館 Tel62-4605
	春の歌声ひろば アコーディオンの演奏に合わせて、みんなで「北国の春」や「朧月夜」などの懐かしい歌を歌います。 奏者 柴田勲さん	☐4月28日(火) 13:30~15:30 場明科公民館講堂	費無料	☐不要 場明科公民館 Tel62-4605

子育てサークル講座 令和8年度常念っ子メンバーを募集

未就園児親子の子育てサークル・常念っ子の令和8年度メンバーを募集します。月1回活動し、親子の絆を深めながら子育て情報の交換ができます。

- 日 時** 4月15日~3月17日
毎月第3水曜日 9:30~12:00
- 場 所** 堀金公民館講堂 ほか
- 内 容** 室内遊び、公園遊び、季節のイベント など
- 対 象** 市内在住の未就園児(1歳以上)と保護者

- 費 用** 子ども1人年額 500円
- 申し込み** 初回からの参加者は4月10日(金)までに申込書を堀金公民館へ提出。以降は随時申し込みを受け付けます。申込書は市HPでも入手できます。
- 問い合わせ** 堀金公民館 Tel72-5796



市HP▶

各種情報コーナー②

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ください。

健康ダンス体験会 健康増進やストレス解消に、レクダンスやフォークダンスなどやさしいダンスを踊りませんか。1回だけ、途中から参加も大歓迎。	☐4月1日~5月27日(全9回) 水曜日、14:30~16:00 場穂高公民館講堂	費各回200円 持上履き、飲み物	☐不要 場安曇野市フォークダンス協会・清水さん Tel82-2091
★太極拳、気功八段錦講習会(春季教室) 口コモやメタボ予防に効果的な太極拳を始めませんか。体幹や柔軟性などが鍛えられます。	☐4月2日~30日(全5回) 木曜日、13:30~15:30 場穂高総合体育館フィットネスルーム	☑初心者 費1,000円(5回分) 定15人(要申込) 持運動靴、ヨガマット	☐3月25日(水)までに健康太極拳同好会・飯島さんへ電話で Tel090-8329-1048
★弓道教室 年齢や性別を問わず、自分の体力に合わせて楽しめます。初心者も大歓迎。	☐5月12日~6月30日(全15回) 火・金曜日、19:00~21:00 場豊科弓道場	費4,000円(15回分) 定15人(要予約) 持弓具(貸出有)	☐4月1日(水)から28日(火)に長野県弓道連盟安曇支部・荒川さんへ電子メールで ☑keepara910@yahoo.co.jp

★が付いているものは市スポーツ協会(Tel88-3516)でも申し込みや問い合わせを受け付けます。

こころの相談

場・問 松本保健福祉事務所 TEL 40-1939
日時変更する必要があるため事前に問い合わせください。

精神保健相談 要予約

日 第1~4月曜日・第1木曜日
14:00>>16:00

児童・思春期精神保健相談 要予約

日 第2~4木曜日 13:30>>16:00

依存症相談 要予約

日 2日(木) 9:30>>10:00

あずみ野断酒会

日 毎週土曜日 13:30>>16:00

場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室4
※11日のみ学習室3

問 健康支援課 TEL 81-0714

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

日 平日 8:30>>17:15

場・問 子ども家庭支援課 TEL 71-2265

学校や教育の相談

学校での交友関係やいじめ、進学や進路、不登校、発達障害など子育てや教育に関する相談など

日 平日 9:00>>16:30

場・問 教育相談室(豊科公民館内)

TEL 72-2238

ひきこもりの相談 要予約

おおむね15~64歳のひきこもりに悩む家族・本人の相談に応じます。

日 平日 9:00>>16:00

場・問 子ども家庭支援課 TEL 71-2265

区・自治会に関する相談 要予約

日 20日(月) 10:00>>14:00

場 市役所2階 相談室217

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3日前の17:00まで

専門家による空き家相談 要予約

日 3日(金) 13:00>>15:50

場 市役所3階 相談室311・313

※1回の相談時間50分で6枠(先着順)

日 15日(水) 9:00>>11:50

場 市役所3階 相談室311

※1回の相談時間50分で3枠(先着順)

問 移住定住推進課 TEL 71-2011

※予約は開催日7日前の17:00まで

婚活お悩み相談 要予約

日 4日(土)・19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・問 中部地域包括支援センター

TEL 72-9986 FAX 87-2700

場・問 北部地域包括支援センター

TEL 81-0760 FAX 88-3711

場・問 南部地域包括支援センター

TEL 77-4007 FAX 77-4087

心配ごと相談

日 3日(金) 13:00>>16:00★

場 明科総合福祉センター「あいりす」

日 6日(月) 13:00>>16:00

場 堀金公民館

日 8日(水) 13:00>>16:00★

場 豊科老人福祉センター

日 14日(火) 13:00>>16:00★

場 穂高地域福祉センター

日 23日(木) 13:00>>16:00

場 三郷福祉センター

問 まいさぼ安曇野 TEL 88-8707

★の相談日は要予約

消費生活相談

日 平日 9:00>>17:15 ※受付は16:00まで

場・問 市役所2階 消費生活センター

TEL 71-2100

※個人事業者・法人からの相談は受けません。

弁護士 無料法律相談 要予約

日 9日(木) 予約受付3月31日(火)

23日(木) 予約受付14日(火)

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

相続登記に関する相談など

日 15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8日(水)9:00>>12:00

行政書士 相続・法務無料相談 要予約

日 16日(木) 13:30>>15:30

場 市役所2階 相談室211・212

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)

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 9日(木) 13:00>>16:00

場 市役所2階 会議室203

わかもの就職サポート相談会 要予約

日 17日(金) 13:30>>16:30

場 市役所2階 会議室202

※おおむね44歳まで

※予約は開催日2日前の17:00まで

ユニオンサポートセンターの

生活労働相談会 要予約

日 9日(木) 18:00>>20:00

場 市役所3階 会議室306

※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 28日(火) 10:00>>16:00

場 市役所2階 会議室202

問 しおじり若者サポートステーション

TEL 54-6155

※対象は15~49歳の人とその家族

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



5日	小田切医院	83-6025 [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]
	堀金歯科医院	72-6975 [堀金]
12日	村山医院	82-2101 [穂高]
	とよしな内科クリニック	72-1047 [豊科]
	たかはしクリニック	77-7880 [三郷]
	山本歯科医院	72-5748 [豊科]
19日	古川医院	82-4385 [穂高]
	武田内科クリニック	88-6500 [穂高]
	こうの内科循環器科	71-5881 [豊科]
	大谷歯科医院	72-8858 [豊科]
26日	追分クリニック	82-2129 [穂高]
	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773 [豊科]
	あさひ内科クリニック	50-8075 [豊科]
	おかもとファミリー歯科	88-0008 [穂高]
29日 昭和の日	塔の原内川医院	81-2121 [明科]
	南穂高クリニック	73-0616 [豊科]
	白木医院	77-2134 [三郷]
	笠原歯科医院	72-2108 [豊科]

あづみの
子育て
レポート

No.39

絵本作家と楽しむ おはなし会

絵本作家まるやまあやこさんとおはなしいっぱい♪
2/14(土) 穂高交流学習センター「みらい」

安曇野市出身の絵本作家・まるやまあやこさんのおはなし会が開かれ、13組の親子が参加しました。まるやまさんが作画のエピソードを交えながら3冊の絵本を読み聞かせると、子どもたちは目を輝かせて楽しんでいました。その後は、絵本「たんぼぼのふね」に描かれた大きな舟の絵が登場。舟の絵に色塗りの動物たちを貼り付け、にぎやかなたんぼぼのふねが完成しました。娘の朝陽ちゃんと参加した三浦亜由美さん(三郷明盛)は「まるやまさんの本は友達からもらって娘が小さいころから読んでいたので参加できてうれしい」と話してくれました。



4月の母乳・育児相談

保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士等が相談に応じます。
📖母子健康手帳 📖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 ち	13日(月)・30日(木)	21日(火)
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
10 (金) おはなし会 11:00～11:15	7 (火) 育児相談・身体測定 10:00～12:00	20 (月) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	23 (木) 育児相談・身体測定 10:30～12:00	ふぁみPa 春の手形足形アート 28 (火) 10:30～11:30 📍堀金老人福祉センター
14 (火) おしゃべりタイム スクラップブック 10:30～11:30	21 (火) ちょこっとタイム 絵本と工作 10:30～11:00		23 (木) おはなし会 11:00～11:20	
17 (金) 育児相談・身体測定・ 読み聞かせ 9:30～12:00	24 (金) だっこちゃん ベビーマッサージ 10:30～11:30		25 (土) チャレンジタイム クライミング教室 14:00～15:30	
30 (木) 4月生まれ ハッピーバースデー 10:30～11:30			28 (火) みんなあつまれ ひるまえあそび スペシャル 11:00～11:30	



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



すくすくきつず PHOTO



かいと
快斗くん(7カ月)
下唇を吸うのが
マイブーム!
元気に育ってね。



お子さんの写
真を紹介しま
せんか!紙面
で紹介した写
真は市HPに
も掲載します
(対象3歳以下)

Info 児童館工事の予定

4～6月に下記児童館で遊戯室のエアコン設置工事を行います。安全のため遊戯室等が利用できない期間があります。詳細は児童館に確認してください。

対象の児童館

三郷児童館、堀金児童館

4月の図書館 ワクワク・ドキドキおはなし会

場 所	内 容	日にち	時 間
中央図書館 TEL 84-0111	おはなしのとびら	1・8・15・22日(水)	10:30～
豊科図書館 TEL 71-4022	おはなしたんぼ	17日(金)	11:00～
三郷図書館 TEL 76-3078	ポケットの会	11日(土)	10:30～
	おはなし会	23日(木)	11:00～
堀金図書館 TEL 72-3601	おはなしのへや	21日(火)	11:00～
	おりがみのへや	22日(水)	16:30～
明科図書館 TEL 62-1122	おはなしひまわり	25日(土)	11:00～



4月の児童館の予定

詳細は各児童館に直接お問い合わせいただくか、HPをご覧ください。

豊科中央児童館 TEL 72-0122	高家児童館 TEL 72-5685	南穂高児童館 TEL 71-5150	穂高中央児童館 TEL 84-0762	穂高西部児童館 TEL 82-2527
10 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	10 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	8 おはなし会 (水) 11:00～11:20	15 おはなし会 (水) 11:00～11:20	24 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00
11 スポチャレ (土) モルックを楽しもう! 14:00～15:00	13 (月) 17 (金) 24 (金) おはなし会 11:00～11:20	10 ふれあい農園 (金) ジャガイモの植付け 10:00～11:00	21 ふれあい農園 (火) ジャガイモの苗植え 10:30～11:30	24 みんなあつまれ (金) 離乳食カフェ 11:15～12:00
23 キッズパーク体験会 (木) 0オクラスのお茶会! 10:30～11:30		17 みんなあつまれ (金) ママヨガちょこっと 親子体操 10:30～11:00	22 みんなあつまれ (水) 散歩に出かけよう 10:30～11:30	27 おはなし会 (月) 11:00～11:20
27 おはなし会 (月) 11:00～11:20		17 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	24 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	
30 みんなあつまれ (木) 春を探しに散歩に 行こう! 10:30～11:30		23 にこにこタイムスペシャル (木) こいのぼり 11:00～11:30		

／心と体イキイキと／

今始める

フレイル予防



年齢を重ねるうちに「疲れやすくなった」「何だかやる気が出ない」など、以前はなかった体の変化を感じることはありませんか。それらは体や心のエネルギーが低下している「フレイル」のサインかもしれません。今月はフレイルを予防している皆さんの声と市の取り組みを紹介します。

岡高齢者介護課 TEL71・2474

笑って
リフレッシュ



フレイルってどんな状態？

加齢により心身のエネルギーが低下して、健康と要介護の間にある状態のことです。早めに対策することで状態の悪化を防ぎ、維持や改善が期待できます。

◀2人1組でストレッチ



Report

仲間と共に

防ぐフレイル

無理なく続ける 運動習慣

ステップアップ教室OB会として毎月2回ANCアリーナでストレッチや筋力トレーニングを行っているAKBG24。「1、2、3」と元気な声で体を動かす皆さんが最も強度が高いメニューを終えると「明日は筋肉痛になるかもね」と部屋中に笑い声が響きます。

AKBG24は市の一般介護予防教室に通っていた皆さんが教室卒業後も運動を続けたいと2年前に立ち上げた自主活動グループです。23人が参加したこの日は、手の指を動かすストレッチからスタート。徐々にスクワットや2人1組で行う筋力トレーニングなど筋肉量を増やす運動を取り入れながら1時間しっかり汗を流しました。

今では負荷が高いトレーニングも笑顔でこなす皆さんですが、以前は運動をする習慣がなかった人や腰痛に悩んでいた人もいました。講師を務める(一社)松商サポート 松本大学ヘルスプロモーション事業部 健康運動指導士の水野綾子さんも「筋肉は動かさなければどんどん衰えてしまう。皆さんは同世代の人よりも高い体力レベルを維持できている」と効果を話します。

フレイル・介護予防に役立つ 一般介護予防教室



さまざまな運動を体験できる体操教室や脳年齢測定等を行う健康講座、お口の健康を守る口腔機能向上教室を各地域で開催します。



市では、おおむね65歳以上の皆さんを対象にしたフレイル予防につながる教室や動画配信サービスを行っています。申し込み方法は開催時期に合わせて「広報あづみの」と市HPでお知らせします。



アクティブシニア
がんばろう事業補助金



健康体操や合唱など、いつまでも元気に暮らすための活動を月1回以上行う団体に補助金を交付します。

対象団体 ①～④をすべて満たす団体

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

補助金額

活動が月2回以上の団体は上限12万円
(月2回未満の場合は上限6万円)

対象経費

外部講師謝礼、会場使用料それぞれの半額
※活動回数により上限あり

☎ 4月1日(水)～17日(金)に高齢者介護課
へ直接

☎ 高齢者介護課 TEL71-2474

たくさんの
自主グループが活動中!



AKBG24の他にも多くの団体が自主的に活動しています。自身の体力や興味に合わせて参加してみませんか。

高齢者の皆さん向けの通いの場等を掲載している通いの場・生活支援サービスガイドブックは市役所や各支所等で配布しています。市HPからもご覧いただけます。



●AKBG24

(あづみのけんこうボーイズ&ガールズ)

無理なく楽しく体を動かす体操教室。現在は60～80代の約30人で活動中。

☎ 火曜日(月2回) 13:30～14:30

場 ANCアリーナ会議室

費 6カ月3,000円



ふくらはぎを動かして筋力アップ▲



仲間と一緒に筋力トレーニング



人と関わるのが 予防の鍵

体を動かす習慣に加えて、一緒に頑張る仲間がいることも継続できる大きな理由です。仲間と励まし合いながら取り組むことで自然と会話も弾み、充実した時間を過ごせます。

身体機能の衰えだけでなく、物忘れや気分の落ち込み、社会参加の減少などさまざまな要因が重なって引き起こされるフレイル。体を動かすだけでなく、外出して人との関わりを増やすことも予防につながります。

教室を終えた皆さんは「ここは無理なく参加できて居心地がいいね」「たくさん笑ってすぐに時間が過ぎてしまうの」と笑顔で話し、次回を楽しみにしていました。

フィットネス動画配信サービス
フレフィット



インターネットにつながる端末を視聴して、認知機能の低下予防となる「シナプソロジー」やストレッチができます。

☎ おおむね65歳以上の個人または団体
費 無料

☎ ながの電子申請サービス(上記二次元コード)または申請書を高齢者介護課へ提出



現 役ハンターと触れる 狩猟の世界

2月22日 ハンターと歩く里山



市猟友会の皆さんと実際に狩猟をしている里山を散策するイベントが穂高牧の山林で開かれました。参加した27人は同会のメンバーに狩猟のコツや獣の足跡の探し方を学びながら、山歩きを楽しみました。昼食には特製のイノシシ汁が振る舞われ、舌鼓を打っていました。

参加した内藤良一郎さん(56・豊科)は「実際に狩猟をしている皆さんから話を聞き、自分もハンターになるイメージが描けた」と話し、狩猟免許取得への意欲を高めていました。

ゲ ームで考える SDGsのまちづくり

2月15日 SDGsを知ろう！学ぼう！



小学生が楽しみながらSDGsを学ぶワークショップがKIIIIYA cafe&hostelで開かれました。当日は明治安田生命保険相互会社の協力で、同社が開発したまちづくりボードゲームに7人が挑戦。子どもたちはゴミ処理場や遊園地などの選択肢から、予算の中でまちに必要な環境をどんな順番で整えるか話し合っ、SDGsの視点を生かしたまちづくりを体感しました。参加した中島正啓さん(8・穂高柏原)は「ゲームでSDGsのことをよく知れてよかった」と話してくれました。

安曇野産の食材で はんなり京都の味を手作り

2月23日 親子de地産地消料理教室

親子で地域の食材に親しみながら旬を味わう料理教室が堀金公民館で開かれました。当日は安曇野調理師会の皆さんを講師に10組25人が地元産の米粉や黒豆を使った生八つ橋作りに挑戦しました。生地は安曇野産のピーツとケールを練り込んで着色。それを加熱したものを親子で力を合わせて伸ばし、丸めた黒豆餡を包んで春らしい本格和菓子を完成させていました。

参加した小沢都子さん(10・堀金烏川)は「何度も食べたことはあるけれど、作ったのは初めて。皮がモチモチでおいしい」。妹の諒子さん(8)は「生地を混ぜたり餡を包んだりするところが楽しかった」と話し、出来たてを味わっていました。



支援の流れが循環し 日常をつなぐ場所を目指して

地域から食を通して
子どもの入院に付き添う家族を支える

小 畠 千 奈 都 さん



子どもの入院に付き添う家族の一息つける機会作りを目指し、こども病院で安価にお弁当などを販売している小畠さんに話を聞きました。

病院に届く地域の風

息子に生後間もなく病気が見つかり、愛知県の病院で2カ月間入院の付き添い生活を経験しました。子どものベッドサイドでの生活は、日常の感覚を消し淡々と耐えなければ日々をやり過ごせませんでした。夫に付き添いを交代するときも、息子が大変な状況の中で、休んだり気分転換したりすることに罪悪感すら感じていました。

当時の食事は子どもが寝た合間に院内のコンビニやレトルト食品に頼る生活でした。その時に私のところからだをいやしてくれたのが、遠方から届いた家族の手作りのお弁当と、同じ病

室にいたお母さんたちや医療従事者との交流でした。その経験から、まずは付き添う家族が元気でいられることが子どもを支える大切な力になると感じ、何かできないか考えるようになりました。

子どもの入院を支

える家族が「おいしい食事」で自身身をいたわり、社会から孤立しないよう地域のサポートの輪を広げようと、子育て仲間とともに「ランチテラス」長野県立こども病院入院付き添い家族応援ネットワーク」を令和6年10月に設立しました。

地域の飲食店と協働し、平日の昼にこども病院でお弁当やスイーツを販売しています。利用者から「ランチテラスの活動は病院の中に地域の風を吹かせてくれている」と声を掛けてもらったことがあります。病院はどうしても「非日常」な空間になりがちです。地域の風が少しだけ中に入ること、日常との接点を取り戻し、社会からの孤立感を和らげる可能性があることを感じました。

子どもは地域で育てる

県内30店舗に募金箱を設置しています。皆さんから預かった募金は、入院中の子どもに付き添う家族の食事を支える「おうえんチケット」に充てています。

募金箱を通じてさまざまな世代の人に知ってもらい、普段の暮らしの中で自然に出会える活動でありたいと考えています。なぜなら、子どもは地域の中で育っていく存在だからです。この一年、募金箱の設置が広がる中で「子

どもの入院にはこんな課題があるのね」と声を掛けてもらうことが増えてきました。子どもは地域のみんなで育てる——。ゆつくりですがそんな支え合いを未来にもつないでいきたいです。制度や暮らしのさまざまな揺らぎの中で表れる困りごと。そこには地域がそっと手を差し伸べられる可能性があるかと信じています。かつて困っていた自分と同じような境遇の人が一人でも少なくなるように、地域の「お互い様」のやさしさをこれからもつないでいけるよう活動していきたいです。

MEMO

○おうえんチケット

こども病院で付添い、面会証を持っている家族が使える2000円の食事割引券。

息子の通院をきっかけに安曇野市へ移住した。元看護師。こどもの入院付き添い課題とケア者である家族に光を照らしたいと思いを入れた「ランチテラス」の代表として活動中。



◀ランチテラス Instagram

あづみの

次回発行

No.391は4月16日発行です。

編集後記

◆「広報あづみの動画版」をご存じでしょうか。広報紙の主な内容を担当者と広報担当がQ&A形式で分かりやすく説明しています。市公式YouTubeで公開中。手話動画版も配信しています。 

◆ワークショップで作成した「たんぼのふね」。紙面の都合上掲載することができませんでしたが、親子で真剣に動物の絵に色塗りをしている姿は印象的で、完成したたんぼのふねは壮観でした。 

◆安曇野の食材で八つ橋？半信半疑で料理教室を取材。生地は米粉、餡は黒豆。ここまででは予想していたものの、生地着色に使ったのはなんと！ビーツとケール。工夫と安曇野が詰まった逸品、ごちそうさまでした。 

◆真面目な編集後記を書くとは係員のほとんどから「どうした？」と言われる。では、いつもどおりにと内容を変えようとする「校了したいからやめて」と強く説得されます。今月は少し、編集の裏話をご紹介します。 

◆特集を作っているとレイアウトやスペースの都合でやむなく掲載できない内容ができることも。そういう時は編集後記で。サイクリングコースの秋の魅力を集めた動画をYouTubeで公開しています。春ver. もアップするかも!? 

2026年3月1日現在の人口と世帯数

住民基本台帳に基づく（ ）内は対前月比

人口95,364人(-37)

男46,300人(-10) 女49,064人(-27)

42,471世帯(+36)

本庁舎夜間時間延長窓口 4月14日(火)

17:15 ≫ 20:00

休日開庁日 3月28日(土)・4月26日(日)

8:30 ≫ 12:00

広報あづみの

2026年3月19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

全65講座

職員が出向いて
役立つ情報をお届けします！

費用無料※

※会場使用料・資料印刷代は
申込団体の負担

令和8年度新メニュー

- 自転車交通安全教室～自転車に乗るときに気をつけたいポイント～
- 人生100年時代にそなえて～健康長寿を目指そう～
- 「安曇野 豊科町 ふるさとを誇り、人を育み、未来を創る 豊科町合併50周年・閉町記念」上映

協働のまちづくり 出前講座
をご利用ください

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

日時 年末年始を除く日の9:00～21:00

対象 市内在住・在勤・在学者が10人以上の団体

申し込み

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

■ 会場は申込団体で用意してください。

■ 4月中の受講を希望される団体はご相談ください。

☎地域づくり課 TEL 71-2494 Fax 72-3176

☑chiikizukuri@city.azumino.nagano.jp

全メニューはこちらから



市HP

Azumino
Demae

