

特集 第12回信州安曇野ハーフマラソン

「ランナーを迎える 安曇野流おもてなしの一日」

特集2

「地域猫ってニャンだろう？」



SPECIAL FEATURE

第12回
信州安曇野ハーフマラソン

また来たい——。
ランナーを迎える
安曇野流おもてなしの一日



第

12回信州安曇野ハーフマラソン
(実行委員会主催、市・信濃毎日新聞社共催) が6月7日、豊科南部総合公園・ANCアリーナを発着点に開かれました。当日は水無月の爽やかな空気のなか、6197人(ハーフの部5460人・ファミリーの部737人)のランナーが、午前8時30分の号砲とともにスタートしました。

本大会は、ファミリーの部がエントリー開始からわずか26分、ハーフの部も過去最速となる3日で定員に達するなど、全国のランナーから高い人気を集めています。その理由は、北アルプスを望む美しい景色の中を走るコースだけではありません。

大会当日は、700人を超えるボランティアがランナーを支え、沿道には多くの市民が駆けつけました。「頑張つて!」と声をかける子どもたち、笑顔で給水や完走賞を手渡すボランティア、ゴール後に振る舞われる手作りのおにぎり……。会場には、走る人を「まち全体で迎える」安曇野ならではの「おもてなしの姿」が広がっていました。

「また来年も参加したい」。そんな声が数多く寄せられるこの大会は、前日の安曇野スポーツフェスティバルも含め、多くの人のチカラで支えられ、作られています。今号では、信州安曇野ハーフマラソンの魅力に迫ります。



橋本千恵さん(50・京都市)

INTERVIEW

12回連続で故郷の大会に参加している橋本さん。今大会も笑顔で爽快ランを楽しみ完走を果たしました。橋本さんに大会の魅力を聞きました。

以前から仲間と一緒に1泊で行ける各地のハーフマラソンに参加しています。第1回大会が始まることを母から聞き、「仲間に地元の良いさを伝えるチャンス」と迷わず参加したことがきっかけです。それから10回大会まで仲間と参加し、11回大会と今回は1人で参加しました。今では大会の日が年に1

回の帰省のタイミングになっています。仲間と参加していた頃は、大会とあわせて観光をしたり、前夜に家族とジンギスカンを囲むことが恒例でした。そして何より、北アルプスを眺めながら走るのを毎年楽しみにしていました。信州安曇野ハーフマラソンは、全てが爽快な雰囲気。水や空気の心地よさはもちろん、多くのボランティアや沿道の応援がランナーを後押ししています。こんなに多くの人が沿道でポジティブに声援を送ってくれる大会は他にありません。

今回は準備不足もあり、完走できるか不安を抱えてスタートしました。それでも義理の妹が作ってくれたおにぎりを力に、安曇野の爽やかな風と途切れることのない沿道の声援を受けながら、最後まで走り切ることができました。レース中は走り終わるのが残念に感じられるくらい安曇野の皆さんが温かいんです。みんな安曇野が大好きで、「来てくれたランナーに喜んでほしい」という思いがあふれている。そんな故郷を誇らしく思います。また、来年も再来年も参加し続けていきたいです。



数字で見る信州安曇野ハーフマラソン



出走者数
6197人



ボランティア
約700人



県外参加率
40%



沿道応援団体
13組 約200人



おにぎり
6300個

沿道で応援した人
たくさん



完走者対応ボランティア

中村 藍梨さん(13) 咲之介さん(9) 三郷明盛

ランナーとの爽やかな
ふれあい求めて

完走賞のお米を袋詰めして、ランナーに手渡すボランティアに参加しました。5500個のお米を一つ一つ袋に入れてリングコンテナに並べるのが大変でしたが、他の皆さんと声を掛け合いながら協力してできました。

完走したランナーの皆さんに手渡すたびに「ありがとう」と爽やかに応えてくれたので温かい気持ちになりました。ボランティアするのは本年で3年連続。スタッフもボランティアも心一つにしてランナーを迎え、触れ合えるのがこの大会の魅力です。今後も4回目、5回目と続けて参加していきたいです。



INTERVIEW

大会の魅力

「おもてなし」を支えるチカラ



JA あづみ女性部 部長

手塚 富喜子さん(73) 豊科高家

ランナーの笑顔のために
心の込めたおにぎりを握る

フィニッシュ後に振る舞われる6300個のおにぎりは、JA あづみ女性部と豊科女性交流センター運営協議会の皆さんが早朝から一つ一つ握っています。この手作りのおにぎりは、信州安曇野ハーフマラソンの人気の一つとなっています。今大会3500個を握ったJA あづみ女性部の手塚さんに話を聞きました。

大会当日の朝、4時30分に炊飯器のスイッチを入れ、5時30分から部員と職員38人で握りました。炊き立てのご飯は熱くて大変ですが、8時50分スタートのファミリーランの皆さんがフィニッシュするまでに作り終えるために分担を決めて効率的に進めます。作り終えた後は、会場で完走した皆さんにおにぎりを手渡します。その時に見る笑顔にいつも元気をもらっています。おにぎりと一緒に作っているねぎ味噌も、毎回喜んでもらえるので、朝早くからでも頑張れます。



前日から始まる
安曇野時間
スポーツ
フェスティバル
2026



1



2



5



4



3



7



6

お もてなしを感じる安曇野時間は前日から始まっています。本年で4年目を迎える安曇野スポーツフェスティバルは、ランナーや大会を支える皆さんなどに安曇野とスポーツの魅力を感じてもらうと開かれています。会場のANCアリーナには約1000人の親子やランナーが訪れました。

当日は、ケロポンズのオープニングでスタート。大会ゲストの有森裕子さんと三津家貴也さんのトークショーや有森さ

んのランニングクリニック、篠原信一さんも加わり、ゲスト3人による抽選会で盛り上がりました。また、芝生広場では、松本大学の学生によるニュースポーツ体験やパンフェスなどが行われ、参加者は思い思いの時間を過ごしていました。

有森さんはトークショーで「この大会は人も空気も澄んでいて軽快に走れる。走ることでもいつも見過ごしてしまう景色をゆっくり楽しめる。それを一番意識できるのが信州安曇野ハーフマラソン」と

魅力を語りました。

トークを聞いた黒田泰孝さん(53・豊科)は「有森さんと三津家さんからアドバイスをもらった。初めて参加する大会前日に、ためになる時間を過ごせた」と翌日を楽しみにしていました。

写真 ①⑦ケロポンズと一緒に体を動かす。②ゲスト3人と抽選会で盛り上がる③ランニングクリニック④モルックにチャレンジ⑤パンフェス⑥芝生広場でスポーツ体験

だからまた帰ってきたくなる
爽やかな空気とおもてなしの心——。
大会コンセプトの「安曇野 FUN RUN
～安曇野流おもてなし～」が第1回大会から少しずつつながり、形になり、「また来たい」を作り出しているのかもしれない。信州安曇野ハーフマラソンは人の温かさでできている大会。また来年もお会いしましょう！

Info

40歳以上の皆さんへお知らせです

肺がんX線検診が始まります

問健康支援課
TEL81-0713



本年度から、肺がんの疑いを調べる胸部X線(レントゲン)検診を始めます。ぜひ検診を受けましょう。

日時と場所

9月11日(金) 13:00~15:30 豊科保健センター
9月29日(火) 9:00~11:30 穂高保健センター

内 容 検査車内での胸部レントゲン検査

対 象 40歳以上の人

費 用 500円

申し込み

7月3日(金)~6日(月)に市公式LINEで。
3日(金)、6日(月)は電話でも受け付けます。
人間ドックや医療機関などで胸部レントゲン
検査を受けた人、市の肺がんCT検診・結核検
診を受ける人は申し込む必要がありません。



市公式LINE

実は恐ろしい肺がんの特徴

- ⚠️ 男女合わせたがんの部位別死亡数第1位
- ⚠️ 初期には自覚症状がほとんどありません
- ⚠️ 肺がんが死亡している人の半数は非喫煙者です

参考:国立がん研究センター



肺がんは早期に発見・治療すれば、80%以上が治ります。40歳以上の人は年1回、肺がん検診を受けましょう！

参加者
募集

リニューアル記念！ ウォークラリー&夜の昆虫観察会を開催

黒沢洞合自然公園で遊ぼう

問子ども家庭支援課
TEL71-2077



拡張工事が完了した黒沢洞合自然公園リニューアル記念イベントとして、ウォークラリーと昆虫観察会を開催します。

日時と内容

- ①7月19日(日) 9:00~11:00 ウォークラリー
チェックポイントを巡りミッションに挑戦
- ②8月12日(水) 19:00~21:00 昆虫観察会
ライトトラップに集まる昆虫を観察

申し込み

①6月23日(火)~7月3日(金)
②6月23日(火)~7月21日(火)
にながの電子申請サービス(右記2次元
コード)で。サービスが利用できない場合は
電話でも受け付けます。



にながの電子
申請サービス

●共通事項

- 場 所** 黒沢洞合自然公園(三郷小倉)
- 対 象** 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 費 用** 無料
- 定 員** 各回15組(抽選)
- 服 装** 風通しのよい長袖・長ズボン、帽子
- 持 ち 物** 筆記用具、飲み物、塩分タブレット、虫除け



令和8年度区長の紹介

市区長会役員の皆さんを紹介します。(敬称略)

市区長会HP▶



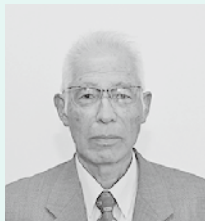
市区長会役員



副会長(会計)
望月 芳信
(堀金地域区長会長)



副会長(会長代理)
勝家 満
(明科地域区長会長)



会 長
鳥羽 建治
(豊科地域区長会長)



副会長(事務長)
丸山 晃生
(穂高地域区長会長)



副会長
百瀬 敏昭
(三郷地域区長会長)

安曇野市の「区」ってなに？

区とは、一定の区域内に住む住民同士で地域課題を解決する自治組織です。市内には83の区があり、住民により自主的に組織・運営されている市とは別の任意の組織です。

いざという時、区が頼りになります！

災害などに備え、地域内で「顔の見える関係」をつくり、住民同士の絆を深めることが大切です。区に加入することでお互いの顔がつながりやすくなります。

どうやって区に加入するの？

区への加入手続きは各区で行っています。詳細を聞きたい人には、お住いの地域の区長(自治会長)を紹介いたしますので、下記へお問い合わせください。

圏地域づくり課 Tel71-2494

みんなで一緒につくろう地域づくり！

「誰かがやってくれる」や「困ったときだけ助けてもらう」のではなく、日ごろから区の活動に関心をもって参加して、一緒に住みよい地域にしていきたいと思います。

小説『安曇野』の物語をこれまで引つ張ってきた愛蔵、良の相馬夫妻が、その一六でこの世を去ります。愛蔵の最期は「駆けつけた一同の看まもるなかで、ひっそりと息をひきとった」と描写され、告別式の様子も詳細に書かれています。一方の良は、愛蔵の死から1年後の昭和30年3月2日に「くるものがきたようだ」とのつぶやきを残して亡くなります。主人公ともいえる良の最期は、意外にもあつさりしています。その七から一六では、さまざま登場人物が戦争を切り口に鋭い指摘を読者に投げ掛けます。

アナキスト(無政府主義者)の石川三四郎は「勝者はつねに正義、敗者はつねに不正ということならば、ついに力は正義なりという結論に達するだろう。そうなる歴史は、人間の進歩を否定することになるだろう」と主張。さらに「戦勝国の殺人は合法的だが、敗戦国の殺人は非法だ」という理屈は、子供だっただまされはしないと思うんだよ。(中略)主権国家が対立していれば、戦争に



望月桂画「大掃除!!」(市文書館蔵)

小説『安曇野』には登場しませんが、大杉栄や石川三四郎と交流のあったアナキストに、明科出身の画家・漫画家の望月桂がいます。望月は無審査の民衆芸術展「黒耀会展」を主宰し、石川も望月との共作を出品しています。現在、市文書館では、企画展「望月桂 自由を扶くひと」を開催していますので、隣接する白井吉見文学館と併せてご覧ください。



小説『安曇野』を読もう！

第15回 第5部中盤(その七から一六) 相馬夫妻の最期 戦争とは何か

なるのはわかりきったことだ。そして、勝ったほうが、敗けたほうを文明の名において裁くということになれば、いよいよ軍備をかためるばかりではないよ」と訴えます。

広報あづみの378号から掲載してきた本コラムはついに次回で最終回を迎えます。いよいよ白井吉見が登場します。お楽しみに。

夏休みの宿題を応援！

図書館サマープロジェクト2026



夏休みの宿題にも役立つ調べ学習のコツを図書館の資料を使ってサポートします。

●調べものおうえん隊

黄色い腕章を付けた職員が自由研究や工作などのヒントになる本を案内します。

期7月11日(土)～8月11日(火・祝)

場市内図書館

対小学生

費無料

申不要

問中央図書館 Tel.84-0111



●図書館からの挑戦状！

クイズに挑戦しながら百科事典の使い方を学びます。

日①7月25日(土) 10:00～11:30

②7月26日(日) 10:00～11:30

場①「みらい」多目的交流ホール ②豊科図書館多目的室

対小学3～6年生

費無料

定①10人 ②5人(各先着順)

申7月1日(水)から問い合わせ先へ直接または電話で

問①中央図書館 Tel.84-0111

②豊科図書館 Tel.71-4022

宿題の学習会とさまざまな講座 公民館講座



講座・講師

日時・場所

費用・その他

申し込み

堀金 夏休み子ども公民館講座

選べる5つの体験講座と宿題の学習会を行います。

①折り紙の達人になろう！ 講山田賢一(堀金公民館長)

②棋士をめざそう！ 講本郷大輔さん(高瀬中学校教諭)

③けん玉の達人になろう！(認定会あり)

講高山万寿さん(日本けん玉協会安曇野支部長)

④ドローンを操縦してみよう！

講菅沼豊さん(ドローン愛好者)

⑤楽しく絵手紙を書きましょう！

講藤原美和子さん(日本絵手紙協会公認講師)

日7月30日(木)・31日(金)
講座 9:30～11:15
学習会 11:15～12:00
場堀金公民館

対両日参加できる
小・中学生
費講座により別途
材料費が必要
定各10人(先着順)

申6月29日(月)から7月7
日(火)までに電話で
問堀金公民館 Tel.72-5796

夏休み子ども体験講座①～③

日替わりで①～③の体験講座と宿題の見直しを行います。

①新スポーツ体験

講内田伸二(社会教育指導員)

②万華鏡教室

講藤松伸二郎(三郷公民館長)

③けん玉体験

講高山万寿さん(日本けん玉協会安曇野支部長)

日8月18日(火)～20日(木)
9:00～12:00
場三郷公民館

対全日程参加でき
る小学4～6年生
費無料
定12人(先着順)

申7月13日(月)から電話で
問三郷公民館 Tel.77-2109

三郷まなび隊①子ども陶芸教室

自分だけの茶碗や造形物などを作ります。

講三原好清さん(三郷陶芸クラブ「絆」主宰)

日7月26日(日)、8月11日
(火・祝)・23日(日)
9:00～12:30
8/23のみ13:00～15:00
場三郷公民館創作室

対小学3～6年生
と保護者
費1,000円
定12人(先着順)
持タオル

申6月25日(木)から電話で
問三郷公民館 Tel.77-2109

三郷まなび隊②昆虫教室と川原遊び

リニューアルした黒沢洞合自然公園で、昆虫観察と川原遊びを楽しみます。

講那須野雅好さん(三郷昆虫クラブ世話人)

大浜崇さん(洞合冒険クラブ代表)

日8月8日(土)
8:30～15:00
場黒沢洞合自然公園

対小学3年生以上
と保護者
費無料
定10組(先着順)

申7月13日(月)から電話で
問三郷公民館 Tel.77-2109



自然・体験講座・宿題

夏休み

イベント・講座へ行こう！



7月～8月に開催する小学生向けのイベント・講座を紹介します。
詳細は市HPホームページをご覧ください。お問い合わせください。

親子で学ぼう 安曇野水めぐりツアー ～地下水は、どこからやってくる？～



安曇野の湧き水や地下水がどのようにできるか、水を守っていくためにできることをバスで巡りながら学びます。

📅7月31日(金) 9:00～12:00

📍烏川溪谷緑地、地下水活用施設 ほか

👤小学生と保護者 講あづみの水結みずゆいメンバー

📎無料 定20人(抽選)



第2回自然観察会



里山に生息する昆虫や植物などを観察し、身近な自然や生態系を学びます。

📅8月2日(日) 9:00～11:30

📍長峰山 蝶の森周辺

👤どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

講森芳昭さん・土田秀実さん(森倶楽部21)

📎無料 定30人(抽選)

■共通事項

📅7月2日(木)までにながの電子申請サービスで、サービスが利用できない場合は問い合わせください。

📍他両イベント同時に応募可能。自然観察会に当選した人は水めぐりツアーの抽選対象外となります。

📞環境・ゼロカーボン推進課 TEL71-2492

旬をまるごと味わおう！ 親子de地産地消料理教室



安曇野産の食材を使って「じゃがいものニョッキ」と「牛乳とチーズのソース」を作ります。

📅7月20日(月・祝) 14:00～16:00 📍掘金公民館 調理実習棟

👤中学生以下の子どもと保護者
(保護者1人に子ども2人まで参加可能)

講小田純司さん
(山麓ファームダイニング
健菜樂食Zen)

📎1組1,500円

定12組(抽選)

📅7月2日(木)までに電話で

📞農政課 TEL71-2430



魚のつかみ取り大会



岩原公園内の池で魚のつかみ取りを行います。

📅7月25日(土) 9:30～11:30

📍岩原公園

👤幼児～小学生

(幼児は保護者同伴。保護者1人に子ども2人まで参加可能)

📎無料

定10組(先着順)

📅6月25日(木)から7月10日(金)に
電話で

📞都市計画課 TEL71-2249



「地域猫」ってニャンだろっ？



かわいいだけじゃない、地域で暮らす猫のハナシ

屋外で暮らす飼い主がいない猫。その全てが野良猫ではないことをご存知ですか。飼い主のいない猫を地域で管理し、野良猫を減らして「地域猫」として共に暮らす取り組みを紹介します。

①生活環境保全課 TEL 71・2491

地域猫ってどんな猫？

地域猫とは、地域の皆さんの理解を得ながら、ルールを決めて管理されている飼い主のいない猫のことです。野良猫とは違い、繁殖を防ぎエサやりの時間やふん尿の後始末の仕方を決めることで、ごみの散乱など野良猫特有の困り事を減らすことにつながります(図1参照)。

そのためには、地域と支援団体、ボランティアなどが協力して住み着いた野良猫に不妊去勢手術を行い、その猫が命を終えるまで地域猫として見守り続けることが大切です。

猫は、生まれて4カ月で子どもが産

地域猫

- 食事** 時間を決めて・残ったエサは片付ける
- トイレ** トイレを設置・定期的に清掃
- 不妊去勢手術** あり
- 首輪** なし

野良猫

- 食事** いつでもどこでも
- トイレ** ところ構わず
- 不妊去勢手術** なし
- 首輪** なし

図1 地域猫と野良猫の違い

めるようになる成長が早い生き物。繁殖力も非常に高く、妊娠から2カ月で4〜6匹の子猫を産みます。多ければ年に3回出産することもあり、あっという間に増えていきます。

猫を増やさないTNR

地域猫活動で大切となるのがTNR(トラップ・ニューター・リターン)です(図2参照)。野良猫を捕獲(Trap)し、不妊去勢手術を行って(Neuter)元の場所に戻す(Return)。これを繰り返すことで、繁殖を防ぎ、将来的には野良猫や殺処分される猫を減らすことができます。不妊去勢手術は、猫(↘)

野良猫を地域猫へ 猫を守る TNR

- T** Trap(トラップ) 捕まえる
けがをしないように注意して捕獲器で捕まえます
- N** Neuter(ニューター) 不妊去勢手術
メスは不妊、オスは去勢の手術をします
- R** Return(リターン) 元の場所に戻す
経過を観察して元いた場所に戻します

図2 TNRの手順



猫も人も幸せに暮らせる地域へ

長年、市内で地域猫活動に取り組んでいる松島ナミ子さんに話を聞きました。



松島 ナミ子さん

■プロフィール

長野県動物愛護会安曇野支部副支部長、動物愛護ボランティア地域猫活動猫の会代表。「地域の猫たちを放っておけない」と20年ほど前から地域猫活動を始める。自身も保護した5匹の猫と暮らす。

一代限りの命を見守る

TNR や相談支援、保護した子猫の譲渡など、猫と人が地域で共に暮らすための活動を行っています。よく「子猫が増えてしまった」、「ふん尿の臭いに困っている」などの相談を受けますが、活動した場所で野良猫が減ったと聞いた時はうれしく思います。

TNR で最も苦勞するのが猫の捕獲です。捕獲器を設置して不妊去勢手術が済んでいない猫を捕獲しますが、相手は動物ですから上手いかないこともしばしば。警戒されると、2～3時間経っても捕まりま

せん。活動を始めた当初より、状況は改善していると感じていますが、私が携わったケースだけでも、年間約120匹が手術を受けています。

増やさないことも猫の幸せ

出産を繰り返して育てられない数の子猫がいる現場を見る度に、必要以上に増やさないことが大切だと感じています。猫と人、どちらも幸せに過ごすためには、やはり不妊去勢手術が欠かせません。

私にとって猫は、近くにいることが当たり前で、いなくてはならない存在。これからも同じまちに暮らす命に向き合い続けていきます。



Information

猫も飼い主も幸せに

猫を飼っている皆さんは次の確認をお願いします。

不妊去勢手術

繁殖を望まない場合は、不妊去勢手術を受けることが大切です。発情による問題行動もなくなります。

室内飼育

交通事故や感染症、ふん尿による近隣トラブルを防ぐためには、室内飼育が有効です。外の危険から守ることも飼い主の責任です。

飼うなら最期まで

家族の一員として、命を終える日まで愛情を持って飼うことは、飼い主にしかできないことです。

野良猫を増やさないためには、飼い主の皆さんの行動も大切です。猫の寿命は約15年と言われており、飼い主の生活が変わっても飼いつづけられるか、事前によく考えてから飼うことが必要です。
猫に限らずペットを飼うことは、その命を預かり最期まで世話をすること。飼い主の責任ある行動が、ペットの幸せにつながります。

飼うなら責任を持った行動を

同士のケンカや鳴き声を減らす効果もあります。
地域猫活動に欠かせないTNR。市内でも、支援団体やボランティアの皆さんによって、さまざまな場所で行われていますが、1箇所にも手術が必要な猫が20匹以上いたケースもあります。



さくら猫は地域猫のしるし

不妊去勢手術を受けた地域猫は、片方の耳先が桜の花びらのようにカットされています。

このカットが手術済みの目印となり、再び保護された時に、手術をする危険を防ぐことができます。耳先をカットした猫は、その形からさくら猫とも呼ばれています。

日	時間	場	所	内	容	対	象	講	師	費	用	定	員	持	持	物	申	込	提	提	先	他	其	他	問	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

6月の納期限は6月30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、水道料金(穂高・三郷地域)、下水道使用料(豊科・堀金・明科地域)

日本赤十字社活動資金募集にご協力を

8月31日(月)まで活動資金を募集しています。お寄せいただいた資金は全額、日本赤十字社長野県支部を通して災害時の救護活動や災害に備えるための活動などに役立てられます。皆様のご理解と温かいご支援をお願いします。
問 福祉課
Tel 71・2253



議会報告会

市議会議員が1年間の活動を報告し、皆様のご意見をお聞きします。

日 7月18日(土) 午後6時
場 市役所4階大会議室
申 込 不要

他 当日は手話通訳、字幕表示が付きま
す。詳細は市HPをご確認ください。

問 議会事務局
Tel 71・2156



社会を明るくする運動

犯罪や非行のない、安全で安心な明るい地域社会を築くため、街頭啓発とパネル展示を行います。

■街頭啓発

日 7月1日(水) 午前7時

場 市内J R駅前など

■パネル展

期 7月1日(水)～17日(金)

場 市役所1階西ロビー

問 人権共生課
Tel 71・2406



多文化共生推進月間
パネル展・デジタル写真展

7月の多文化共生推進月間に合わせて、世界の文化に触れるパネル展示と外国人県民写真展を行います。

期 7月1日(水)～24日(金)

場 市役所1階西ロビー

問 人権共生課
Tel 71・2406



有効期間満了の水道メータを交換

令和元年度(平成31年度)に交換した水道メータの交換作業を、市の腕章を付けた作業員が無料で行います。メータボックスの上に車両などの障害物がある場合は、あらかじめ移動をお願いします。

期 7月：明科地域▽8月：三郷地域

▽9月：豊科地域▽10月：穂高地域

▽11月：堀金地域

対メータ番号が「31・●●」以前のもの

問 上水道課
Tel 71・2268



熱中症にご注意! 早めの予防行動を

■熱中症予防のポイント

▷こまめに水分・塩分を補給する ▷こまめなエアコンの温度調節

■こんな症状が出たら熱中症

▷手足の筋肉に痛みやけいれん ▷だるさ、吐き気、めまい、ボーッとする

■熱中症の応急処置

▷涼しい場所で安静にし、からだを冷やす ▷水分と塩分を補給する

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは
ためらわずに救急車(119番)を!

問 危機管理課 Tel 72-6769 問 健康推進課 Tel 71-2471

屋外で火を扱う時は届出を

屋外で火を取り扱う時は消防署に届出が必要です。届出は松本広域消防局のHPから入手できます。なお、届出をしても林野火災注意報・火災警報発令中は火の取り扱いはできません。

問 危機管理課
Tel 72-6769



無人航空機による農薬散布

これから秋にかけて、農作物の病害虫防除等のための無人航空機による農薬散布の時期になります。散布を行う場合は、近隣への周知など国の示すガイドライン等を遵守してください。

問農政課

TEL 71・2428



公民館報も「Link」でお届け

これまで公民館の活動、文化財、グループ、人物紹介などの情報をお届けしてきた公民館報を生涯学習広報紙「Link」に内容を掲載して、年2回お届けします。

問生涯学習課

TEL 71・2466



松くい虫による枯損木の適切な管理

所有土地で松枯れを見つけたら、早めの伐採をお願いします。

放置すると・・・

- ・他の松に被害がまん延していく。
- ・倒木などによる電線切断や建物を損傷する危険がある。

枯れた松の伐採を行う場合は補助金も利用できます。詳細は市HPをご覧ください。

問耕地林務課 TEL71-2432



令和8年度自衛官の募集

防衛省では2等陸・海・空一般曹候補生を募集します。

- 回1次試験 9月16日(水)～27日(日)
- 2次試験10月17日(土)～11月1日(日)
- ※いずれも上記期間のうち1日

- 対日本国籍を有する18歳以上33歳未満の人
- 申7月1日(水)から9月1日(火)
- 他申込などの詳細については下記(2次元コード)をご確認ください。

問自衛隊長野地方協会本部

松本地域事務所
広報センター「信濃」

TEL36-2787



手当・補助

ペレットストーブ導入促進事業補助金

県産材の有効活用と地球温暖化抑制に効果的なペレットストーブの購入費用の一部を補助します。

補助金額 ストーブ本体の購入価格の

2分の1以内(上限10万円)

定12台(先着順)

申7月1日(水)から耕地林務課へ直接。

他購入前に要申請。交付要件などの詳細は市HPをご覧ください。

問耕地林務課

TEL 71・2432



つながりひろがる
地域づくり事業補助金(追加募集)

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。

補助金額 対象経費の2分の1以内

(上限30万円)

※特定の要件を満たす場合は、補助金額が変更になります。詳細は市HPをご覧ください。

対市内に活動拠点を置き、5人以上の市民が構成員となっている団体

申6月23日(火)から7月7日(火)に申請書を堀金支所市民活動サポートセンターへ直接。申請書は市HPから

入手できます。

問市民活動サポートセンター

TEL 71・2013



サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

プレミアム: 1枚 500円
ジャンボ・ミニ: 1枚 300円

6月30日 3種類同時発売!
発売期間 6/30(火)～7/31(金)

公益財団法人長野県市町村振興協会

県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

穂高新聞販売株式会社

地域の皆様になまに支えられて

【早馬】0263 83 7878

6/24-30
代金無用で「配陣」いたす。
(領域)安曇野・穂高の朝に

雨読の刻、
雨音をBGMに
勸誘なし安心

6/23 曜日没まで

FPフォーラム in 安曇野

年代別お金の知識

お申込はこちら

FP長野で検索!

【会場】豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール

【講師】菱田 雅生 氏 (FPアソシエイト、ファイナンシャルプランナー)

【持ち物】筆記用具

2026年 **7/25** (土)

13:30～15:30 (13:00 受付開始)

【参加費】50名 (要申込) 参加無料

【申込受付】7/17(金) 17:00締切

【無料体験相談会同時開催】15:45～16:45 ●1枠60分・4組(先着・要申込)

【日本FP協会 長野支部】 TEL.03-5403-9495

後援: 松本市、安曇野市、長野朝日放送

電話受付/平日(月～金) / 10:00～12:00 13:00～16:00

●ご参加の皆様からいただいた個人情報は、ご希望いただいたフォーラムのみに使用し、他の目的で使用すること、第三者に対して提供すること及び開示することはありません。なお、フォーラム終了後2週間を目途に個人情報は全て削除いたします。

●イベントが中止又は一部変更される場合は、日本FP協会長野支部のホームページにてご案内いたします。

●NPO法人日本FP協会は、20万人を超える会員を擁する団体で、ファイナンシャル・プランニングの普及を目的として生活者の皆様ゆとりある生活を実現するための公益活動を行なっています。そのため販売等の勧誘行為はありません。●体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

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・コマース(株) (TEL 88-5116) まで。

募集

安曇野環境フェア2026
ブース出展者と環境活動発表者

■ブース出展者

日10月10日(土) 午前10時～午後4時
10月11日(日) 午前10時～午後3時

定50団体(申込多数の場合は選考)

■環境活動発表者

日10月10日(土) 午後1時から午後2時
定5組(予定)

■共通事項

場堀金総合体育館 費無料

対環境活動をしている企業、団体、個人

申7月31日(金)までに左記(ながの電

子申請サービス)から

問環境・ゼロカーボン推進課

Tel 71・2492



ブース出展者



環境活動発表者

あづみの市民活動
フェスタ2026出展者

日10月11日(日) 午前10時～午後3時

(パネル展示は9月1日～10日)

場堀金多目的屋内運動場(常念ドーム)、

堀金中央公園、パネル展示は市役所

本庁舎東側ロビー

対市内を活動拠点に、公益的な活動を行っている人・団体・企業など

費無料

他安曇野環境フェア2026と同時開催します。

申7月15日(水)までに申込書を直接・

電子メールのいずれかで

問市民活動サポートセンター

Tel 71・2013

✉ kuruin@city.

azumino.nagano.jp



市民協働事業の提案

市と一緒に、令和9年度に実施する

安曇野の価値を高める市民協働事業の

提案を募集します。

対次のいずれかに該当する提案

① 誰もが活躍する共生のまち

② 選ばれ続けるまち、安曇野

③ AZUMINOブランドの発信

④ 文化・芸術中核都市の実現

⑤アウトドア・スポーツの聖地

申8月14日(金)までに提案書と必要書

類を地域づくり課へ提出。提案書は

市HPから入手できます。

他事業要件・資格要件などもあります

ので、詳細は市HPをご覧ください。

問地域づくり課

Tel 71・2494



信州ねりんピック参加者・出展者

■スポーツ交流大会参加者

日10月3日(土)

対県内在住の60歳以上の人

費1人500円(保険料含む)

内競技種目▽グラウンドゴルフ▽ゲ

トボール▽ソフトテニス▽ソフトバ

レーボール▽ウォークラリー▽弓道

▽テニス▽マレットゴルフ

申7月27日(月)までに申込書を松本保

健福祉事務所へ

■シニア作品展

日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・

写真の作品を募集します。

日10月16日(金)・17日(土)

対県内在住の60歳以上のアマチュア

申7月1日(水)から8月21日(金)に出

品票を高年齢者介護課へ提出。

問高年齢者介護課

Tel 71・2254



附属機関などの委員

下記の委員を募集します。申請書の

入手などの詳細は市HPもしくは担当

課へお問い合わせください。

問

問



会議の名称・内容

任期

定員

対象者

その他

申込期限

問い合わせ先

会議の名称・内容	任期	定員	対象者	その他	申込期限	問い合わせ先
教育振興基本計画策定検討委員 教育振興基本計画に関することを 審議します。	委嘱日か ら2年間		平日開催の会 議に出席でき る18歳以上 の市内在住・ 在勤者(令和 8年4月1日 時点)	次の人は対象者 から除きます。 議会議員、常勤 の公務員、市の 附属機関の公募 による委員、市 税等の滞納のあ る人	7月10日(金)	学校教育課 Tel.71-2223
上下水道事業経営審議委員 上下水道事業の健全な経営を 実現するために審議します。	9月から 3年間	若干名			7月13日(月)	経営管理課 Tel.71-2271
第2次観光振興ビジョン推進委員 観光施策の点検・評価を行います。	委嘱日か ら2年間				7月17日(金)	観光課 Tel.71-2053

安曇野やさしいスイーツフェア参加店舗

今年のテーマは「野菜とお米のコラボ」。米、甘酒、米麴などのお米に関わるものと安曇野産野菜を使ったスイーツづくりにチャレンジする店舗を募集します。

フェア期間 10月1日～31日

対スイーツを取り扱う市内事業者

費5000円(参加費)

申7月10日(金)までに電話で

他▽9月下旬に商品発表会を行います。

▽フェア期間中に合同販売イベントを開催します。その他詳細は市HP(ホームページ)をご覧ください。

問安曇野やさしいスイーツプロジェクト事務局(観光課内)

Tel 71・2053



浄化槽の適正管理にご協力を

- 年1回の法定検査や清掃の実施、定期的な保守点検を
- 微生物に影響する薬剤や天ぷら油、野菜くず等を流さない
- 浄化槽の電源は切らず、上に物を置かない
- 下水道処理区域では下水道への接続を
- 浄化槽の廃止や使用休止・再開・管理者の変更は届出を

問生活環境保全課

Tel 71-2491



サクッと2時間完結婚活

集合から解散まで2時間完結の婚活イベントの参加者を募集します。

日7月18日(土) 午前10時～正午

場豊科交流学習センター「きぼう」学習室1

内▽全員と1対1トーク×2回

▽メッセージカードの手渡し

対7月18日時点で39歳までの独身者

費無料(定男女各8人(抽選))

申7月11日(土)までに左記2次元コードから。

他イベント詳細は受託者・(株)王道

マリッジライフサポートの大野さん

(Tel 090・9665・9636)へ

問移住定住推進課

Tel 71・2081



安曇野市×あづまマルシェ in LUMINE AGRI MARCHÉ 出店者

丁R新宿駅で農産物などを販売する皆さんを募集します。

日9月10日(木)・11日(金)

場丁R新宿駅ミライナタワー改札外

対市内に住所を有する農家・事業者など

費無料(旅費や運搬費などは出店者負担)

申7月3日(金)までに申込書などを農

政課へ提出。申込書は市HP(ホームページ)から入

手できます。

問農政課

Tel 71・2430



Webマーケティング支援事業

SNS・Webを活用し、商品やサービスの魅力を伝え、集客や商品PRにつながるよう専門家が伴走型で支援します。

日日程調整の後、個別相談

対市内事業者・個人事業主

講株式会社アイ・セプト

費無料(回数制限あり)

申市HP(ホームページ)から。内容などの詳細はHP

をご覧ください。

問商工政課

Tel 71・2041



企業サポートを受けたい事業者

経営計画の策定、事業継承、人材確保・育成、資金計画等さまざまな経営課題の解決に向けて、中小企業診断士が支援します。

日日程調整の後、個別相談

対市内事業者、市内在住で起業を考えている人

講株式会社ストラテジー・オフィス

費無料(回数制限あり)

申市HP(ホームページ)から。内容などの詳細はHP

をご覧ください。

問商工政課

Tel 71・2041



専門家任せて安心!!
相続 贈与 遺言
初回無料 相続相談会開催
 開催日時 令和8年 7月13日(月) 10:00~17:00
 ※ご都合がつかない方はご相談ください。
 ご希望の方は事前にお電話にてご予約ください
佐々木会計事務所 駐車場から事務所内全て(トイレ含む)車椅子でご利用いただけます。
 〒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 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

修理 リフォーム 電気・設備工事 など
住まいの安心相談窓口
 『ちょっとした修繕』から『大きな工事』まで「住まいのお困り事」をお気軽にご連絡ください。
近くて安心、地元の専門業者をご紹介します!!
安曇野市 商工会 建設業部会 安心相談窓口 ☎0263-72-2986
 受付時間: 平日 8:30~17:00(土・日・祝除く)
 ※土・日・祝はFAX受付のみで後日ご連絡となります FAX 72-8461

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。

セミナー・講座

手話通訳・要約筆記を希望する時は
気軽に担当課へご相談ください。

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。

日7月18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)
持エプロン、持ち帰る容器、タオル3
枚、頭髮を覆うキャップや手ぬぐい

申開催2日前までに小岩井啓一さん
(Tel090・9665・8312)へ電

話で
問農政課
Tel71・2427



あかしな農産物加工交流ひろば
「えべや」の催し

■料理講座「スパイスカレーとチーズナン」
日7月18日(土) 午前10時～正午

■料理講座「七たまんじゅうとエト」
日7月26日(日) 午前10時～正午

■共通事項
場えべや 講えべやスタッフ

費1800円 (定)各10人(先着順)

持エプロン、三角巾、マスク
申6月27日(土)から「えべや」へ電話で
(Tel88・6275)受付は月曜日除く
午前10時から午後4時。キャンセ
ルは2日前まで)

問農政課
Tel71・2427



男性育休推進
経営層・管理職向けセミナー

誰が休んでも仕事が回る職場づくりの
ポイントなどをオンラインで学びます。

日7月7日(火) 午前10時～正午
対市内事業所の経営層・管理職

※主に管理職向けの内容になります
が、どなたでも参加できます。

講小室淑恵さん(株式会社ワーク・ラ
イバランス代表取締役社長)

費無料 (定)30人(先着順)
申7月3日(金)までに左記2次コード
(ながの電子申請サービス)から

問人権共生課
Tel71・2406



あづみの経営塾

新規創業者や組織のリーダーを志す
人のための実践的な学びの場です。

日▽キックオフセミナー

7月9日(木) 午後2時～午後5時

▽次世代経営者・若手幹部育成塾(本編)
7月～10月の木曜日
午後2時～5時(全8回)

場市商工会・穂高商工会館

対次世代経営者・後継者、創業後5年
未満の経営者・経営幹部及び候補者

講瀬畑一茂さん(合同会社ReConnect)
費キックオフセミナー：無料

本編：1万6500円(税込み)
定キックオフセミナー：20人(先着順)

本編：10人(先着順)
他内容や申込などは市商工会HPをご
覧ください。

問商工労政課
Tel71・2041



今日から使えるAI業務効率化セミナー

AIで普段の業務を効率化するコツ
を学び、仕事に活かす実践型セミナー
を開催します。

日7月29日(水) 午後2時～4時
場市テレワークセンター

講入谷高広さん(株アイ・セプト)
対市内事業者、個人事業主

費無料 (定)20人(先着順)
時パソコンまたはスマートフォン

申7月24日(金)までに市HPから申し
込みください。

問商工労政課
Tel71・2041



市民大学講座 信州大学連携事業

信州大学から講師を迎えて市民大学
講座を開催します。

日左表のとおり
場市役所4階大会議室
(オンライン視聴可)

対市内在住、在勤、在学者
費無料 (定)各回70人(先着順)

申各講座開催の2週間前までに市HP
から申し込みください。

問生涯学習課
Tel71・2466



日程	演題	講師(信州大学)
第1回 7月21日(火) 17:45～19:15	地域と学校はどう協力し災害に備えるのか	廣内大助さん (教育学部 教授)
第2回 8月4日(火) 18:00～19:30	わかりやすい説明とは？ —認知心理学から考える—	島田英昭さん (教育学部 教授)
第3回 8月18日(火) 18:00～19:30	読みやすい文字を書くために —文字の成り立ちを楽しみながら—	小林比出代さん (教育学部 教授)
第4回 9月1日(火) 18:00～19:30	AIとともに働く10年後	鈴木治郎さん (全学教育センター 特任教授)

有効期限は7月31日 8月からはマイナ保険証が新しい資格確認書をご利用ください

国民健康保険資格確認書・後期高齢者医療資格確認書

7月は更新時期です。年齢やマイナ保険証の有無によって、郵送されるものが異なりますので、手元に届きましたら、確認をお願いします。なお、マイナ保険証をお持ちの人は引き続き、マイナ保険証で受診できます。

問 国保年金課 国民健康保険 TEL 71-2029
後期高齢者医療 TEL 71-2475



保険	年齢	郵送されるもの
国民健康保険 (水色の封筒で郵送)	70歳未満の人	マイナ保険証を持っていない人のみ資格確認書(空色)を郵送します。 ※昨年8月以降にマイナ保険証を登録した人には資格情報のお知らせ(A4・白色)を郵送します。
	70歳以上～	
後期高齢者医療 (黄色の封筒で郵送)	75歳未満の人	資格確認書(国民健康保険は空色、後期高齢者医療は紫色)または資格情報のお知らせ(A4・白色)を郵送します。
	75歳以上～	
	84歳未満の人	
	85歳以上の人	資格確認書(紫色)を郵送します。

※一部例外もありますので、届いた通知をご確認ください。

Check! 国民健康保険

マイナ保険証がない人は、限度額適用認定証の申請を(7/21 から受付開始)

現在の認定証の有効期限は7月31日。8月1日以降に入院や高額な医療を受ける人は申請してください。(8月以降は申請月の初日から有効な認定証を交付)
※マイナ保険証の人は、限度額適用認定証の申請をしなくても、限度額を超える支払いが免除されます。ただし、長期入院に該当する場合は申請が必要。

Check! 後期高齢者医療

後期高齢者医療資格確認情報のお知らせが届く人

84歳以下のマイナ保険証を持っている人で、年6回以上かつ直近3カ月以内に利用実績がある人に送付します。受診の際は、マイナ保険証での受診をお願いします。
※資格確認書での受診を希望する場合は、申請手続きが必要です。マイナ保険証での受診が難しくなった場合などは申請してください。

これも8月更新! 介護保険負担割合証と福祉医療費受給者証

■ 介護保険負担割合証

要介護(支援)認定を受けている人に、8月1日から来年7月31日までの介護保険負担割合証(ピンク色)を7月中旬に郵送します。介護保険被保険者証と一緒に保管し、サービス利用時に事業者へ提示してください。



問 高齢者介護課 TEL 71-2472

■ 福祉医療費受給者証

ひとり親家庭・障がい者資格で継続になる人には7月下旬までに新しい受給者証を郵送します。
※障がい者資格は障害者手帳の情報と連携しますので、手帳の有効期限が切れている場合、手帳の更新が必要です。



問 福祉課 TEL 71-2253

令和8年度安曇野市生涯学習推進講座(第7回)

費無料

問 各開催日の2週間前までにながの電子申請サービスまたは申込用紙を生涯学習課へ提出。

申込用紙は同課・公民館・市HPから入手できます。

問 内容等詳細は市HPをご覧ください。 問 生涯学習課 TEL 71-2466 FAX 71-2338



タイトル・講師	日時・場所	定員・その他
第7回 「やさしい日本語での防災と日本語能力試験に向けて」 講 1部 市危機管理課職員 2部 日本語教師	7月14日(火) 18:30～20:00 場 市役所4階大会議室	定 70人(先着順) 他 オンライン同時開催



■ズンバ体験教室

音楽に合わせて、楽しみながら有酸素運動を行います。

回 8月3日～12月21日 (全10回・月曜日)

19:00～20:00

場 明科公民館講義室1・2

対 18歳以上(高校生不可) 定20人(抽選)

講 中里みずほさん 費2,500円(全10回分)

■ピラティス教室

呼吸や身体の正しい使い方を学びながら、全身を整えます。

回 8月7日～10月16日 (全10回・金曜日)

19:30～20:30

場 穂高総合体育館フィットネスルーム

対 18歳以上(高校生不可) 定20人(抽選)

講 古畑やよいさん 費2,500円(全10回分)

他抽選の場合は、今年度同教室に参加していない人を優先



問Tel.73-1600

共通事項 持動ける服装、飲み物、タオル、室内シューズ

■MISPO! 短期教室

10種の異なるスポーツを取入れ、楽しみながら仲間と共に成長していく運動プログラムです。ANCアリーナ初開催です。

回 7月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)・

8月22日(土) 全5回 10:00～11:00

場 メインアリーナ・サブアリーナ

対 年長児～小学3年生 費11,000円(全5回分)

定17人(先着順)

用 6月22(月)14:00から窓口へ直接・電話・メールで

■苦手克服教室～マット運動～

各技のコツ(回り方・動作)をお伝えします。

マット運動が初めてな子や苦手なお子さんにもぴったりです。

回 7月12日(日) 場 柔剣道場

対 ■年中児～年長児 9:30～10:30

■小学1～3年生 11:00～12:00

費1,100円

定各15人(先着順)

用 6月22(月)9:00から窓口へ直接・電話・メールで

＼各種情報コーナー／

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。

ちびっ子遊び広場+(プラス) ポールプール・段ボール遊具・プラレールなど雨の日でも屋内で遊べるイベントです。	期 6月28日(日)まで 場 国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区)	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 Tel.71-5511
機織りワークショップ 高機(たかはた)を使い、1日で天蚕糸を織り込んだショールを制作します。	回 7月11日、18日、8月29日、 9月12日、10月17日 土曜日の9:00～17:00 ※全て同じ内容です 場 安曇野市天蚕センター	対 高校生以上 費 1万円 定 2～4人(要申込) 特 昼食、糸切りハサミ、定規、メジャー	申 安曇野市天蚕センターへ電話・ファクス・電子メールのいずれかの方法で Tel・Fax83-3835 ☑center@azumino-tensan.jp
安曇野卓球講習会 技術レベルに応じた講習を行います。初心者やお子さんも参加できます。	回 7月5日(日) 9:30～12:00 場 堀金総合体育館剣道場 講 安曇野卓球連盟強化委員・指導者	費 無料 定 40人 特 ラケット(一部貸出有)	申 電話で 問 安曇野卓球連盟 宮島さん Tel.090-4599-3164 または市スポーツ協会 Tel.88-3516
藍染め体験講座 藍の生葉でバンダナを染めよう 生徒たちと一緒に藍の生葉染めにチャレンジします。	回 7月24日(金)・25日(土) 10:00～12:00 場 安曇支援学校高等部あづみ野分教室(南安曇農業高校内)	対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 費 600円 定 各12人(先着順)	申 6月29日(月)から7月3日(金)に電話で 問 安曇支援学校高等部あづみ野分教室 Tel.71-2190
ハンドメイドマーケット アリス宝石箱 #アリス口 ハンドメイド作品を集めたイベントです。あわせて、出展者も募集しています。(条件などの詳細は問い合わせください)	回 7月4日(土) 9:00～17:00 場 豊科交流学習センター「きぼう」	費 無料	問 アリス宝石箱実行委員会 ☑madhattercafealice@gmail.com
全国一斉不動産表示登記無料相談会 土地の面積を知りたい、隣との境界を確認したいなどの不動産に関する相談に、土地家屋調査士がお答えします。	回 7月25日(土) 13:30～16:30 ※受付は16時まで 場 中町・蔵シック館(松本市)	費 無料 定 要予約	申 長野県土地家屋調査士会中信支部・百瀬さんへ電話で Tel.36-1590(9:00～14:00) ※金曜日は12:00まで
三味線親子教室(全9回) 日本の伝統芸能を親子で楽しみながら演奏します。文化祭や演奏会にも出演します。	回 初回 8月2日(日) 10:30～12:00 場 穂高公民館	対 4歳～高校3年生と保護者(子ども1人につき保護者1人) 費 無料 定 10人(先着順)	申 7月20日(月)までに電話で受付時間:水曜日から日曜日の10:00～15:00 問 丸山さん Tel.090-2714-6009



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
初心者スマホ教室 リンクアプリの操作 リンクアプリの操作を学びます。 講師 宮本鐵雄さん、嶋田敬二さん (信州ソフトウェア協会)	回7月23日(木) 10:00~11:30 場三郷公民館講義室	費無料 定10人(先着順) 持スマートフォン	回7月9日(木)から電話で 問三郷公民館 Tel77-2109
健康麻雀教室 第2回 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、愛好者問わずどなたでも参加できます。 講師 安井邦夫さん(元明科公民館長)	回7月7日(火) 13:00~17:00 場明科公民館会議室	費200円 定12人(先着順)	回6月29日(月)・30日(火) に電話で 問明科公民館 Tel62-4605
認知症サポーター養成講座 認知症の正しい理解や認知症の人への接し方を学びます。 講師 認知症サポーターキャラバンメイトの皆さん	回7月16日(木) 13:30~15:30 場穂高公民館第2会議室	費無料 定各20人(先着順) 持飲み物 他両会場とも同じ内容を行います。	回6月26日(金)から7月10日(金)に電話で 問穂高公民館 Tel82-5970
	回7月17日(金) 13:30~15:30 場堀金公民館会議室1		回6月26日(金)から7月10日(金)に電話で 問堀金公民館 Tel72-5796
環境教室 虫の世界を中心に、今直面している環境を学び、できることを考えます。 講師 那須野雅好さん (安曇野オオルリシジミ保護対策会議委員)	回7月8日(水) 10:00~11:30 場三郷公民館 講義室	費無料 定50人(先着順)	申不要 問三郷公民館 Tel77-2109
カヌー体験教室 龍門湖公園の池で安全なカヌー体験をします。 講師 秋元悠祐さん(安曇水群)	回7月23日(木) 10:00~13:00 場龍門湖公園	費1,000円 (小学生未満無料) 定30人(先着順)	回7月13日(月)、14日(火)に電話で 問明科公民館 Tel62-4605
夕涼みジャズコンサート 夏の夕方、モダン・ジャズとジャズ・ヴォーカルの演奏を楽しみます。 出演 ニュー・モダンデュークス & Y'sGem	回7月4日(土) 17:00~19:00 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
夏の歌声ひろば 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、唱歌を歌いましょう。 奏者 柴田勲さん 曲目 365歩のマーチ、見上げてごらん夜の星を ほか	回7月28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
歴史探訪講座 民間療法とまじないの民俗 うるしにかぶれたときやものもらいを治すとき、人々はどうしたか。暮らしの知恵とそこにみられる世界観を紹介します。 講師 巻山圭一さん(元明科高校校長)	回7月17日(金) 10:00~11:30 場明科公民館講堂	費無料	申不要 問明科公民館 Tel62-4605

みんなでスポーツin 常念

大人と子どもでチームを作り、誰でも気軽にできるストラックアウト・わなげなどの軽スポーツを楽しめます。

回7月5日(日) 8:30~12:00 場常念ドーム
 回大人(中学生以上)と子ども(小学生以下) 費1人300円 定60組(先着順)

回6月26日(金)までに堀金公民館へ申込用紙を提出。(申込用紙は市HPで入手できます。) 問堀金公民館 Tel72-5796



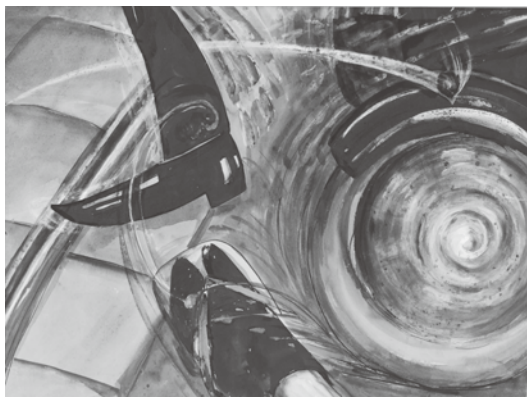
コーラスグループ交流発表会

市内で活動しているコーラスグループが一堂に集まり、日ごろの練習の成果を発表し、聞きあい、交流します。

回7月11日(土)13:30~16:00 場豊科公民館ホール 費無料 申不要

問豊科公民館 Tel72-2158





望月桂《反逆性》1920年



安曇野市美術館
Azumino Art Museum

期間 7月4日(土) ▶ 8月30日(日)
費用 一般520円
大学高校生310円
中学生以下・70歳以上の市内在住者無料
問い合わせ 市美術館 TEL73-5638

明科に生まれ、生涯をかけて民衆芸術と自由を追い求めた望月桂
(1886〜1975)の絵画と文書を展示します。

安曇野市美術館 夏の特別展
望月桂 自由を扶くひと



関連イベント

■シンポジウム 帰ってきた望月桂

日 7月11日(土) 13:00~16:00

内 第1部 足立元さん(二松学舎大学)、植草学さん(信濃毎日新聞社)、大島浩さん(長野県宝旧山辺学校校舎)、岡村幸宣さん(原爆の凶丸木美術館)、金井直さん(信州大学)、武井敏さん(碌山美術館)、塩原理絵子(市職員)

第2部 鼎談:いづれもアーティストの卯城竜太さん、風間サチコさん、松田修さん ほか

費要入館料 定100人(当日先着順) 申不要

■トークイベント 岐路に立つアナキスト・モダニズム

日 8月1日(土)14:00~15:30

講 アラン・アントリフさん(カナダ・ビクトリア大学、美術批評家)

費要入館料 定100人(当日先着順) 申不要 他逐次通訳あり

■スライドショー 『漫文漫画』で知る近代史

日 8月22日(土)14:00~ 講 清澤栄三さん(美術館長)

費要入館料 定50人(先着順) 申 6月23日(火)から電話で

■ギャラリートーク

日 8月8日(土) 14:00~ 講 塩原理絵子

8月29日(土) 14:00~ 講 足立元さん

費要入館料 申不要

■連携企画展示

望月桂 自由を扶くひと

- 犀川凡太郎の人生漫歩 -

場 市文書館

期 5月10日(日)~8月30日(日)

荻原守衛と望月桂

場 碌山美術館

期 7月4日(土)~8月30日(日)

白井吉見文学館 第20回れんげ忌講演会
小説『安曇野』に描かれた木下尚江



白井吉見は小説『安曇野』の中で、主要登場人物の木下尚江をどのように描いているのか。長年、研究に携わってきた中島国彦さんが、研究内容を披露します。

日 7月12日(日)14:00~15:30(開場13:30)

場 堀金公民館講堂

講 中島国彦さん(全国文学館協議会長)

費 無料

定 100人(先着順)

申 6月23日(火)から電話、ファクス、電子メールのいずれかで

問 文書館 TEL71-5123 FAX71-5127

✉ bunshokan@city.azumino.nagano.jp

市誌講座

ここまでわかった!安曇野の原始・古代



市誌編さん専門調査会考古部会の専門調査員の皆さんが、最新の調査研究の成果を語ります。

日 ①7月28日(火)②29日(水)③30日(木)

13:30~15:30(開場13:00)

場 豊科公民館大会議室

内 ①縄文・弥生時代の安曇野②古墳と明科廃寺の時代

③古代の安曇野

講 ①百瀬新治、島田哲男、土屋和章

②大澤慶哲、臼居直之、山下泰永

③寺島俊郎、原明芳、山田真一 (敬称略)

費 無料 定70人(当日先着順) 申不要

問 文書館 TEL71-5123

施設名	展覧会・イベント	日時・場所	費用・定員・申し込み
田淵行男記念館 Tel72-9964	栗田貞多男写真展 森を舞う蝶	期6月30日(火)～9月27日(日) 場階企画展示室	費要入館料
	栗田貞多男スライドショートトーク	日7月26日(日)14:00～15:00 場1階企画展示室	費要入館料 定30人(先着順) 申7月1日(水)から電話で
貞享義民記念館 Tel77-7550	楡フォトクラブ写真展	期7月14日(火)～20日(月・祝) 場1階企画展示室	費無料
安曇野高橋節郎記念 美術館 Tel81-3030	工芸ワークショップ 七宝アクセサリーづくり 講向山伊保江さん(日展作家)	日7月20日(月・祝)13:00～16:30 場本館メディアフォーラム	費2,500円 定8人(先着順) 持軍手、(お持ちの人は)金槌、金切鋏 申6月23日(火)から電話で
	工芸ワークショップ 金工体験 シルバーリングづくり 講松木光治さん(日展作家)	日8月11日(火・祝)10:30～16:30 場本館メディアフォーラム	費5,000円 定15人(先着順) 持昼食(外出可)、タオル、軍手 申6月23日(火)から電話で

■休館日、開館時間などは各施設へお問合せください。

貞享義民記念館

デザインプロジェクト 人権ポスター展



県と長野美術専門学校が連携して制作した人権をテーマにしたポスター10点を展示します。

期6月27日(土)～7月5日(日)9:00～17:00

場企画展示室

費無料

問貞享義民記念館 Tel77-7550

豊科郷土博物館

さよなら常設展ギャラリートーク



リニューアルのため7月17日(金)で終了する常設展を監修した倉石あつ子さんのギャラリートークです。

日7月11日(土)10:30～11:30

場1階常設展示室

講倉石あつ子さん(元跡見学園女子大学教授)

費要入館料 申不要 問豊科郷土博物館 Tel72-5672

第44回 コラム 市誌編さんだより

豊かな水環境と水辺の生き物たち

市誌編さん専門調査会 自然部会 専門調査員 美馬純一

安曇野市には梓川と奈良井川が合流した犀川、北アルプスの槍ヶ岳周辺を源とする高瀬川、燕岳を源とする穂高川など多数の河川が流れています。周辺の山々に降った雪や雨は、川としてだけでなく、長い年月をかけて地中を通り湧水としても安曇野を潤しています。

このような水環境は、魚の養殖やワサビの栽培など人の営みの中でも活用されてきました。また、低水温できれいな水が流れる河川や湧水には、ウグイやヤマメ、イワナ、カジカ、シマドジョウなどの魚や、多くの種類の水生昆虫が暮らしています。

写真は、市内の多くの河川で見られるカジカです。川底の石の隙間に隠れ、水生昆虫などを食べています。石の色彩にあわせた体色で外敵から身を守っています。

カジカは漢字では「鰈」と書き、冬の産卵期に向けて秋ごろからお



石の色や模様とそっくりなカジカ

いしくなることに由来していると言われています。市内でも、冬場に罎(うづ)を用いた漁が長年行われており、身近な食材として楽しまれています。

市内の豊かな水環境は、人の営みを豊かにしているとともに、多くの水辺の生き物にとって貴重な場所になっており、しっかりと守り伝えていくことが大切です。

青少年センターから 皆さんへお知らせ

誰にも相談できずに悩んでいる児童・生徒の皆さんと保護者の皆さん、一人で抱え込んでしまう前に、まずはご相談ください。

☎安曇野市青少年センター

(市役所1階子ども家庭支援課内) Tel71-2078

子どもと親の相談電話(豊科公民館内) Tel72-2238

参加者
募集

市青少年センター講演会

元気な『いま』の作り方

なぜストレスや不安を感じるのでしょうか。その仕組みを理解しながら、認知行動療法やマインドフルネスといった心を整える心理学の考え方で「元気な『いま』」を実践的に学びます。小学生から高校生、一般の方まで幅広くご参加いただける内容です。

☎子ども家庭支援課 Tel71-2078

日時

7月11日(土) 10:30▶12:00

場所

市役所4階 大会議室

講師

横嶋 敬行 さん

信州大学総合人間科学系
教育基盤構築センター
助教、公認心理師



費用

無料

申し込み

7月9日(木)までにながの電子申請サービス(右記2次元コード)または子ども家庭支援課へ電話で



ながの電子
申請サービス

■7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間です

近年はインターネットやSNSを通じた犯罪被害、闇バイトへの誘導、いじめや薬物乱用など、青少年を取り巻く状況が大きく変化しています。地域でのあいさつや声掛けなど、身近な見守り活動も青少年の健全育成につながります。

穂高陶芸会館&市美術館コラボ企画

カップ作りを楽しもう

穂高陶芸会館でカップを作り、後日、市美術館内のカフェでドリンクとパウンドケーキを楽しめます。

☎7月5日(日)午前の部9:30~、午後の部13:30~

☎穂高陶芸会館 ☎16歳以上 ☎1,500円

☎各回18人(先着順)

☎6月23日(火)から直接または電話で

☎穂高陶芸会館 Tel82-6750

観覧者を募集

あづみの新進音楽家公開オーディション

安曇野を拠点に活躍を目指すクラシック音楽家と市内小中学生による公開オーディションの観覧者を募集します。

☎7月5日(日)

ジュニアの部9:30~12:00、一般の部13:00~15:00

☎「みらい」多目的交流ホール ☎無料

☎各回30人(当日先着順) ☎不要

☎文化課 Tel71-2463

安曇野AIR参加作家の作品づくりを支援

ボランティアを募集します



安曇野AIR(アーティスト・イン・レジデンス)に参加するアーティストに市内のさまざまな場所を案内するボランティアを募集します。

☎7月下旬~8月上旬 ☎3人程度

☎応募用紙を7月10日(金)までに鐘の鳴る丘集会所へ電子メールで。応募用紙は鐘の鳴る丘集会所HPから入手できます。

☎他7月3日(金)14:00から市役所3階302会議室で説明会を開催

☎文化課鐘の鳴る丘集会所 Tel55-3131

☎kanenonaruoka@city.azumino.nagano.jp

穂高交流学習センター「みらい」

レセプションистを募集します



「みらい」などでチケットもぎりや会場案内などを行う有償ボランティアを募集します。

☎年数回で、1回3~7時間程度。謝金あり。

☎若干名

☎直接または電話で随時 ☎「みらい」 Tel81-3111



安曇野市図書館
キャラクター「ぼぼん」



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

7	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	31		

●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

7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 ミライ部 謎解きは、閉館のあとで



図書館発、ヤングアダルト向けイベントミライ部！
閉館後の図書館で、“ひとり”で“グループ”で“みんな”で謎を解こう！

日 7月18日(土) 17:45~20:00

場 「みらい」学習室・中央図書館

対 中高生 費 無料 定 9人(先着順)

申 6月23日(火)から直接・電話・
ながの電子申請サービスの
いずれかの方法で

問 中央図書館 Tel84-0111



中央図書館 クールシェア上映会& 監督トークイベント



涼しいホールで映画を楽しもう！松本市在住の映画監督下向拓生さんが制作した映画を上映。上映後に下向さんのトークイベントも開催します。

名前のない詩/2025年 (上映時間82分)

人気インディーズバンドyusquaのボーカルが通り魔事件に巻き込まれた。事件の目撃者は、彼のスマホにインストールされた歌詞生成AI。新任検事の米子は、バンドメンバーによる曲作りを通じて、歌詞に隠された犯人の手がかりを探す。新感覚青春音楽サスペンス。

日 7月19日(日) ①10:00~12:00(9:30開場)

②13:30~16:00(13:00開場)

※①と②ではトークの内容が変わります

場 「みらい」多目的交流ホール 対 どなたでも

費 無料 定 各回100人(先着順)

申 6月23日(火)から直接・電話・ながの電子申請サービスの
いずれかの方法で

問 中央図書館 Tel84-0111

豊科図書館 チャレンジ講座① 山岳講座 高山植物の花の工夫



毎年好評の山岳講座。本年は高山植物を学びます。

日 8月1日(土) 10:00~11:30(9:30開場)

場 「きぼう」多目的交流ホール

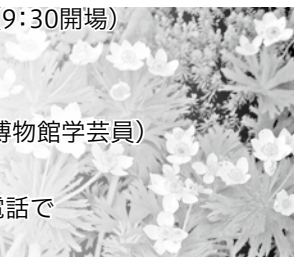
対 中学生以上 費 無料

講 千葉悟志さん(市立大町山岳博物館学芸員)

定 50人(先着順)

申 7月7日(火)から直接または電話で

問 豊科図書館 Tel71-4022



中央図書館 教科書展示会



小中学校等で使用する教科書や教科用図書等を展示します。

期 7月3日(金)~7月20日(月・祝) 場 中央図書館 中央通路

他 長野県教育委員会 中信教育事務所主催

問 中央図書館 Tel84-0111

映画上映会



グレートトラバース2 第三集/2016年 (上映時間118分)

プロアドベンチャーレーサーの田中陽希が二百名山を人力のみで踏破するグレートトラバースシリーズ。今回は関東から南アルプスの19座に挑む。

日 7月17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

費 無料 定 100人 申 不要(当日先着順)

問 中央図書館 Tel84-0111

● 海外向け旅行事業者がりんごの木オーナーに 農産物の魅力を海外へ



りんごの木に看板を取り付ける旅行事業者（左）

市はシンガポールに向けて安曇野産農産物などの魅力を発信する取り組みを進めています。5月19日、海外向けに日本旅行を扱う旅行事業者を対象に、海外向けりんごの木オーナー制度のモニターツアーを行いました。

旅行事業者の3人が三郷小倉の米山農園を訪問。園を経営する米山竜也さん（38）から摘果作業の説明を受けると、「1本の木からどれくらいの実がなりますか」などと盛んに質問していました。園内の見学を終えると、気に入った木を見つけ、会社名などを書いた木の看板を取り付けました。

シンガポールなどから日本への旅行を企画している旅行会社のアウ・ワンプンさん（40）は、「安曇野産のりんごはとてもおいしいと聞いている。オーナーになることで安曇野への愛着が深まりそう」と話していました。米山さんは「りんごの木オーナー制度は、何度か安曇野を訪問することになるため、インバウンド拡大のきっかけになる」と期待していました。3人は11月に再び米山農園を訪れ、りんごの収穫体験を楽しむ予定です。

市では、シンガポールでの安曇野産農産物の魅力発信を令和5年度から取

り組んでおり、これまでに現地での農産物試食会やイベント出展、現地飲食店での安曇野産食材を使ったメニューの提供などを実施してきました。



米山さん（右）の案内でりんご園を見学する旅行事業者ら

● カヌーなど水辺スポーツを通じて地域活性化 競技団体などと連携協定

安曇野市、日本カヌー連盟（東京都）、フイールドユニオン長野（F U N、安曇野市）の3者は6月1日、カヌーなどパドルスポーツを通じた地域活性化

に関する包括的連携協定を結びました。この協定により、明科地域を拠点にカヌースラローム大会の開催や子どもたちへの教育、合宿誘致などがより行いやすくなります。

市では現在、市東部アウトドア拠点

整備基本構想に基づき、前川へのカヌースラロームコースの整備に取り組んでいます。

調印式で中山市長は「スポーツを通じて、市の魅力をさらに高め、子どもたちの健全育成や健康づくり、地域コミュニティ活性化へと繋げるための大きな第一歩」とあいさつ。F U Nの安藤太郎代表理事は「協定の締結によって活動の場がさらに広がる。市が進め

る『アウトドアスポーツの聖地』のブランドイングの力になりたい」と意気込みを話していました。

日本カヌー連盟によると、カヌーができる場所は国内でも限られているといい、同連盟の大野正次会長は「技術力向上とジュニア育成にとって大きい」と連携協定の締結を喜びました。



協定書を手にする（左から）中山市長、日本カヌー連盟の大野会長、F U Nの安藤代表理事

こころの相談

場・岡松本保健福祉事務所 TEL 40-1939
日時変更する場合がありますため事前に問い合わせください。

精神保健相談 要予約

回 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

回 第2~4木曜日 13:30>>16:00

依存症相談 要予約

回 15日(水) 9:30>>10:00

あずみ野断酒会

回 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
問 健康支援課 TEL 81-0714

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

回 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

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
回 平日 9:00>>16:30
場・岡教育相談室(豊科公民館内)
TEL 72-2238

ひきこもりの相談 要予約

おおむね15~64歳のひきこもりに悩む家族・本人の相談に応じます。
回 平日 9:00>>16:00
場・岡子ども家庭支援課 TEL 71-2265

社会活動量低下者なんでも相談

回 11日(土) 13:00>>16:00
場 明科公民館
問 NPO法人グランド・リッシュ
TEL 080-4435-0576

専門家による空き家相談 要予約

回 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)
回 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

回 4日(土)・12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

回 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

心配ごと相談

回・場 2日(木) 三郷福祉センター
回・場 6日(月) 堀金公民館★
回・場 10日(金) 明科総合福祉センター
回・場 14日(火) 穂高地域福祉センター★
回・場 22日(水) 豊科老人福祉センター★
いずれも13:00>>16:00
問 まいさば安曇野 TEL 88-8707
★の相談日は要予約

区・自治会に関する相談 要予約

回 21日(火) 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4日前の17:00まで

消費生活相談

回 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
※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

回 9日(木) 予約受付6月30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
回 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

回 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

回 9日(木) 13:00>>16:00
場 市役所2階 会議室203

ユニオンサポートセンターの生活労働相談会 要予約

回 9日(木) 18:00>>20:00
場 市役所3階 共用会議室306
※予約は開催日2日前の17:00まで

わかもの就職サポート相談会 要予約

回 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

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

回 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	村山医院	82-2101 [穂高]
	とよしな内科クリニック	72-1047 [豊科]
	けやき歯科	72-7272 [堀金]
12日	古川医院	82-4385 [穂高]
	山田医院	72-3207 [豊科]
	林歯科医院	62-2403 [明科]
19日	穂高病院	82-2474 [穂高]
	和田医院	72-2047 [堀金]
	ありあけの森デンタルクリニック	84-4182 [穂高]
20日 海の日	やざき診療所	62-2360 [明科]
	武田内科クリニック	88-6500 [穂高]
	布山歯科医院	77-6388 [三郷]
26日	信濃内科循環器科医院	82-7722 [穂高]
	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773 [豊科]
	松村歯科医院	62-2048 [明科]

あづみの
子育て
レポート

No.42

楽しく学ぶ 運動の基礎づくり

わんぱくジム教室

5/26(火) 穂高総合体育館

全15回からなる運動教室は今回が2回目。この日はかけこの動きをメインに後ろ向きに走ったり踊ったりして体の動きを学びました。リレーゲームではマーカーコーンと棒を使い、道具が飛ばないように注意しながらチームで競争。子どもたちは、体育館の半面をいっぱいを使い1時間たっぷり運動を楽しみました。


講師を務める山縣美智代さんは「この教室が運動に慣れ親しむきっかけとなり、家庭でも取り入れられる動きを見つけてもらえればうれしい」と話してくれました。



7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	7日(火)・17日(金)	27日(月)
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
<p>3 (金) おはなし会 11:00~11:15</p> <p>地域の知恵袋</p> <p>4 (土) JAあづみ女性部有明支部の 皆さんとの七夕饅頭作り 10:30~11:30</p> <p>7 (火) みんなあつまれ おやつ作り 10:30~11:30</p> <p>10 (金) 育児相談・身体測定・ 読み聞かせ 9:30~12:00</p> <p>17 (金) 7月生まれ ハッピーバースデー 10:30~11:30</p>	<p>3 (金) 育児相談・身体測定 10:00~12:00</p> <p>14 (火) ちょこっとタイム ~木のおもちゃで遊ぼう~ 10:30~11:30</p> <p>17 (金) だっこちゃん ~写真を使ってスイカから こんにちは~ 10:30~11:30</p>	<p>4 (土) チャレンジタイム グライダーをとぼそう 10:30~11:30</p> <p>6 (月) 育児相談・身体測定 10:30~12:00</p> <p>15 (水) みんなあつまれ 水あそび 10:30~11:30</p> <p>17 (金) おはなし会 10:30~11:30</p>	<p>4 (土) 地域の知恵袋 七夕まんじゅう作り 10:00~12:00</p> <p>9 (木) 育児相談・身体測定 10:30~12:00</p> <p>9 (木) おはなし会 11:00~11:20</p> <p>15 (水) あかしの フレンドパーク 10:30~11:30</p> <p>25 (土) チャレンジタイム クライミング教室 14:00~15:30</p>	<p>1 (水) ふぁみPa 七夕を楽しもう 10:30~11:30  明科総合福祉センター</p> <p>10 (金) 協会会員養成講習会(前期) 9:30~12:30  堀金老人福祉センター</p> <p>17 (金) 協会会員養成講習会(前期) 9:30~15:30  堀金老人福祉センター</p> <p>26 (日) 日曜日登録会 in堀金ふれあい祭り 9:30~12:00  堀金老人福祉センター</p>



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



すくすくきっず PHOTO



ゆい
夢生くん(6カ月)
写真撮ってもらうの
大好き!
元気いっぱい
育ってね!



ましる
白くん(2歳)
愛してるよ!



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)

7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 おはなしとしょかん	1・8・15・22・29日(水) 18日(土)	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 おはなし会	11日(土) 23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	28日(火) 22日(水)	11:00~ 16:30~
明科図書館 TEL 62-1122	おはなしひまわり	25日(土)	11:00~



7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
2 (木) びよびよちゃん はじめての水遊び 10:30~11:30	1 (水) 水遊びが始まるよ ~プール開き~ 10:30~	10 (金) みんなあつまれ ママヨガちょこっと 親子体操 10:30~11:00	3 (金) みんなで学ぼう 七夕まんじゅう 10:30~11:30	16 (木) みんなで話そう ゆったりカフェ 10:30~11:30
8 (水) スポチャレ モルックを楽しもう! 15:30~16:30	3 (金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	10 (金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	4 (土) チャレンジタイム カラフルゼリーを 作ろう! 10:30~11:30	24 (金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00
17 (金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	6 (月) おはなし会 11:00~11:20	15 (水) おはなし会 11:00~11:20	10 (金) 育児相談・身体測定 10:30~12:00	24 (金) みんなあつまれ 離乳食カフェ 11:15~12:00
21 (火) おはなし会 11:15~11:30	8 (水) みんなで学ぼう おいしく熱中症予防! りんご葛ゼリー♪ 10:30~11:30		14 (火) ふれあい農園 じゃがいもの収穫/草取り 10:30~11:30	27 (月) おはなし会 11:00~11:20
27 (月) チャレンジタイム 公園の川で遊ぼう 10:30~11:30	25 (土) チャレンジタイム fun卓球♪ 10:30~11:30		15 (水) おはなし会 11:00~11:20	30 (木) チャレンジタイム スライム作り 13:30~14:30

松本糸魚川連絡道路 安曇野道路の工事進捗情報

Vol.1

松本糸魚川連絡道路は、松本市から糸魚川市までを結ぶ延長約100歳の地域高規格道路です。松本―大町―糸魚川の生活圏をつなぐことで広域的な交流・連携が期待されています。

そのうち、市内の新設区間である「安曇野道路」は、長野自動車道に新設予定の安曇野北IC(仮称)から北アルプスパノラマロードまでを結びます(左記

イメージ図)。これにより、高速道路へのアクセス向上に加え、災害時の広域的な連携の強化、市街地の渋滞緩和につながります。

令和4年度の事業化以降、計画を進め、本年1月から市道や水路付替えなどの一部工事に着手しました(左記写真)。今後工事の進捗状況は随時「広報あづみの」でお知らせしていきます。



犀川右岸 安曇野北 IC(仮称) 完成イメージ図



犀川右岸 安曇野北 IC(仮称) 5月時点 水路の付替え完了

計画概要図

安曇野道路 延長4.7km



詳しい事業概要や紹介動画などを県安曇野建設事務所HP(左記2次元コード)でご覧いただけます。

県建設整備課 TEL71・2330
県安曇野建設事務所 TEL72・8880





安曇野市 総務課・文化課連携

戦後81年 平和事業



市では、戦争や核兵器の悲惨さを改めて見つめ直し、平和を願うすべての人々と手を取り合いながら、誰もが安心して暮らせる「戦争のない平和な世界」を目指しています。市民の皆さんと共に恒久平和の実現に向け、平和の尊さを学び、考えていく機会として、戦後81年平和事業を行います。

申込方法など詳細は市HP^{ホームページ}をご覧ください。各担当にお問い合わせください。



望月桂「軍縮会議」の風刺画

文書館 前期企画展
望月桂 自由を扶くひと
一犀川凡太郎の人生漫歩一

開5月10日(日)▶8月30日(日)
9:00▶17:00
場文書館1階閲覧コーナー
費無料
申不要

岡文書館 Tel71-5123



上映会
鐘の鳴る丘 第一篇隆太の巻

開9月12日(土)
10:00▶12:00
場豊科公民館ホール
費500円

岡鐘の鳴る丘集会所 Tel55-3131



望月桂《反逆性》1920年

安曇野市美術館 夏の特別展
望月桂 自由を扶くひと

開7月4日(土)▶8月30日(日)
9:00▶17:00
場安曇野市美術館
費要入館料

岡安曇野市美術館 Tel73-5638



広島平和記念式典
参加事業成果発表会&
平和トークディスカッション

開9月12日(土)
15:00▶16:30
場市役所4階大会議室

岡総務課 Tel71-2408

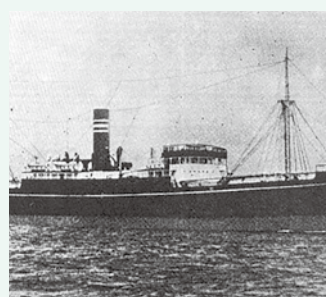


第26回
安曇野 戦争と平和展

開7月17日(金)▶20日(月・祝)
9:00▶17:00
場市役所東口玄関ロビー

オープニングセレモニー
7月17日(金) 9:00~

岡総務課 Tel71-2408



「対馬丸」日本郵船歴史博物館所蔵

対馬丸記念館
出張講話・映画上映会

開9月20日(日)
講話 13:30▶14:30
映画 14:40▶15:50
場豊科公民館ホール
費無料
申不要

岡総務課 Tel71-2408



長崎 家族証言
講話・映画上映会

開7月18日(土)
講話 13:30▶14:20
映画 14:30▶15:30
場豊科公民館ホール
費無料
申不要

岡総務課 Tel71-2408



貞享義民記念館 人権平和研修
松代象山地下壕見学

開10月9日(金)
8:30集合/17:00解散
場市役所集合・解散
費要参加費
開9月21日(月・祝)から電話で

岡貞享義民記念館 Tel77-7550

初 めてのコンサートに 興味津々

5月29日 0歳からのミニコンサート



赤ちゃんが泣いても声を出しても気軽に生の音楽を楽しめるコンサートが三郷公民館で開かれ、37組の親子が参加しました。当日はピアノとソプラノのデュオ・duo SioNAの田中淳子さんと三澤ひろみさんが、クラシックやディズニーのテーマソングなど11曲を披露。子どもたちは、自由に体を動かしたり声を出したりしながら、会場に響く優しい歌声と音色を全身で感じていました。

ピアノが好きな息子の朝陽くん(1)と参加した笠井優花さん(32・三郷明盛)は「アットホームな雰囲気楽しい時間が過ごせた」と話していました。

食 と農を身近に感じる 田植え体験

5月14日 園庭ミニ田んぼ 田植え・おこひる



爽やかな五月晴れの空の下、有明あおぞら認定こども園の園庭に作られたミニ田んぼで田植えが行われました。この活動は食と農の魅力発信と自然保育の推進を目的にスタートし、本年度で5回目。この日は、年長児が元気よく、地元の営農組合の皆さんに育ててもらった苗を一つ一つ丁寧に植えていきました。

また、田植え後には「おこひる」文化を体験する一環として、きな粉のおむすびが振る舞われました。元村昊誠くん(5)は「水が冷たかったけど、きもちよかった。上手に植えることができた」と収穫を楽しみにしていました。

台湾伝統の音楽演奏を披露 訪日教育旅行で異文化交流

5月12～14日 台湾苗栗県の小学生22人が来訪

台湾苗栗県の小学(日本の小学校)2校に通う子どもたち22人が、訪日教育旅行の一環で安曇野市を訪問しました。滞在中は穂高北・穂高南の小学校2校の児童たちと交流を深めたほか、市内観光やそば打ちなどを楽しみました。市農家民宿連絡協議会の皆さんの協力を得て、農家民泊も体験。13日には、市役所3階の議場で息の合った音楽の演奏を披露しました。台湾の重要無形文化財に指定されている伝統的な音楽「客家八音」の演奏では、ラッパやシンバルなどでにぎやかな音色を会場内に響かせました。劉千妍さん(12)は「交流をずっと楽しみにしていた。安曇野市は空気がきれいとても素晴らしい場所。温かいおもてなしに感激した」と喜んでいました。



音楽は五線譜という フォーマットに表現した言語

季節と自然と共に農的暮らしを送り
創造力を磨く音楽家

笠村 勇樹 さん



上: 市内で開いたHomalle Saxophonesのライブ(5/30) 下: 耕運機を操り農的暮らしを送る

自分の信じる音楽を求めて

安曇野と東京の2拠点で音楽家として活動しながら、ゲストハウスや酒造会社、障がい者就労施設で働き、米作りに取り組む笠村さん。季節と自然に寄り添う暮らしの中で自分の信じる音楽を追い続けています。音楽への思いと安曇野での暮らしを聞きました。

大学時代はクラシックを専攻しながら、バンド活動に明け暮れる日々を送っていました。しかし、その頃から都会の暮らしにはどこか違和感を抱いていました。音楽を仕事にすると、食べていくために自分が本当にやりたい音楽とは違うものを求められる場面があります。いわゆる「商業芸術」のようなものに疑問を感じていました。転機となったのは、東日本大震災とコロナ禍でした。特に、暮

らしの中にあることで人を豊かにするはずの音楽や芸術が「不要不急」とされたことで、自分の暮らしと音楽の関係性を改めて考えるように。

自分が本当にやりたい音楽だけを追い求めたい。そして、地域や季節を大切にしたい暮らしと両立したいと思い、昨年3月に妻と一緒に安曇野へ移住しました。ゲストハウスなどで働き、米を育て、自給的な暮らしを始めると抱えていた違和感は自然と消えてきていることに気が付きました。

音楽は「言語になる前」の表現

今は、安曇野でライブを行った「Homalle Saxophones」などいくつかのバンドに所属して活動していて、そのうちのひとつ、「水野蒼生電気交響楽団」で今夏のフジロックフェスティバルへの出演が決まりました。このバンドはクラシックを現代にゆみげえらせる現代版オーケストラです。

元々音楽をジャンルで分けることよりその境界を越えて、異なる要素やジャンルが交じり合う感じが好きでした。実は、昔からあるバロックなどはシンプルで即興性が高いんです。今の方が研究が進んだことで難しいイメージになってしまってます。音楽は五線譜というフォーマットに表現した言語の一つだと思っています。言葉は、相手に伝えようとすれば

するほど説明的になって、本当に伝えたい感覚が薄くなってしまふことがありません。でも音楽は、言葉になる前の感覚を表現できます。「何かわからないけど楽しい」と思ってもらえたら、それが一番うれしい瞬間です。

人が集まり 新しい表現が生まれる場所へ

自然と共に暮らしながら音楽活動を続け、さまざまな人が集まる場を作ることを見えています。ミュージシャンや芸術家など思いを持った人たちが集まって、それぞれの経験や表現を持ち寄れる場所にしたいです。そこから新しい遊びや暮らし方が生まれて、それが、また誰かの暮らしを少しでも面白くすることにつながればいいなと思っています。



東京都出身。12歳の時に吹奏楽を始め、サクソフォーンに出会う。安曇野で農的暮らしを实践しながら創造力を磨き続けている。Homalle Saxophones 主宰。




笠村勇樹さんの
Instagramはこちら▶


あづみの


次回発行


No.394は7月23日発行です。


編集後記

◆「空気がとってもおいしいね」。シンガポール出身の
アウ・ワンピンさん(24歳掲載)と、台湾から来た劉千
妍さん(30歳掲載)に安曇野の印象を聞いたら同じ
回答!つい忘れがちな地元の魅力を再認識して、いつ
もより多く深呼吸しています 

◆安曇野ハーフを取材中に皆さんから「がんばれ～
広報あづみの」と励まされ、全国のランナーから高い
人気を集めている理由を少し実感。広報担当として
激励の言葉を力に走り続けたいです。 

◆この年になるとどうしても運動不足気味。子どもた
ちが汗をかきながら全力で走っている姿がとてもま
ぶしく見えました。 

◆相次ぐ目撃情報に、人の生活圏へクマが迫ってい
ると実感。スマホアプリ「けものおと2」は目撃場所を
地図で確認できるすぐれもの。さまざまなツールで、く
まなく備えたいですね。 

◆ここ数年、安曇野ハーフの記事は細写真でお送り
してきましたが、本年は大会コンセプトの「安曇野流
おもてなし」をテーマに人気の秘密をお伝えしました。
そして会場内で取材した私の当日の歩数は2万5千
歩を記録。 

2026年6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95,116人(-63)

男46,186人(-19) 女48,930人(-44)

42,609世帯(+9)

本庁舎夜間時間延長窓口 7月14日(火)
17:15≫20:00

休日開庁日 6月28日(日)・7月26日(日)
8:30≫12:00

広報あづみの

2026年6月18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



今すぐできる クマ対策

ツキノワグマの動きが活発になり、市内でも目撃情報が増える時期になりました。正しい知識を身に付け、クマを引き寄せない環境づくりにご協力をお願いします。
圃耕地林務課 TEL71-2432

「エサを残さない」が対策に

残さず収穫・ごみを放置しない



農作物は収穫時期を逃さずに収穫し、クマが入れない倉庫で保管してください。生ごみも屋外に放置しないようにしてください。

クマに出会わないために

音を出しながら複数人で



山に入る時は、鈴やラジオなど音が出るものを携帯して、複数人で行動してください。出没しやすい早朝や夕方は特に注意が必要です。

目撃情報を発信しています

市メール配信サービスや市公式LINEに登録すると、市内の目撃情報を受け取ることができます。

登録は
こちら



メール配信
サービス



市公式LINE

目撃場所の確認は
アプリで!

スマートフォンアプリ
けものおと2では、県
内の目撃場所を地図上
で確認できます。



けものおと2

クマを目撃した時は

圃耕地林務課または安曇野警察署まで
連絡をお願いします。

連絡先 圃耕地林務課 TEL71-2000 安曇野警察署 TEL72-0110