

Link



発行元

安曇野市教育委員会

〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地
安曇野市教育委員会 教育部 生涯学習課 社会教育係
☎ 0263-71-2466 FAX 0263-71-2338
✉ shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp

※掲載内容は、令和8年6月現在のものです。
諸事情により、内容が変更となる場合があります。

01 | 講座情報 7月～12月分

02 | 人財情報 新制度！
「**学**人財バンク」登録者紹介

03 | 施設情報 文化施設情報がパワーアップ！

～ふるさと安曇野をまるごと

この『Link(リンク)』は、「第2次安曇野市生涯学習推進計画」で掲げた基本理念「ふるさと安曇野をまるごと学びの場として生きる」を念頭に、市民のみなさんの“学びたい！”を支援するため、地域の公民館や交流学習センター、体育施設などの施設情報や、市内で活動しているサークルや団体の情報など、市の生涯学習に関する情報を一冊にまとめた情報誌です。

安曇野市には、いろいろな学びの場があります。あなたの“学びたい！”に応える「ひと」「もの」「場所」を、近くで見つけてみませんか。

と学びの場にして生きる～

Contents

講座情報		P5
	一般向け	P6
	子ども向け	P14
人財情報		P21
	グループ・団体	P22
	指導者	P35
施設情報		P46
	穂高地域	P47
	豊科地域	P52
	三郷地域	P59
	堀金地域	P63
	明科地域	P67
	施設料金一覧	P71
コラム		
	生涯学習とは	P4
	黒沢洞合公園リニューアル	P20
	人財バンクとは	P45
	公民館施設の使い方	P70

【データ表記】

〈講座情報〉

日:日にち、時:時間、料:料金、場:場所、問:問合わせ先

電:電話番号、申:申込開始日等

〈人財情報〉

P22、P35にて別途表記

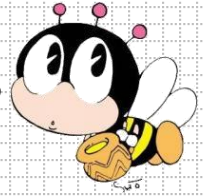
〈施設情報〉

料:料金、人:収容人数、面:面積、用:用途、住:住所、時:開館時間

休:定休日、料:料金、電:電話番号、☎:FAX、✉:Eメールアドレス



生涯学習って、なに？



だれもが一度は耳にしたことのある「生涯学習」という言葉。具体的に、どんな学習のことなのでしょうか。



生涯学習課長の財津です。生涯学習とは、子どもでも大人でも、自分から「よし、やろう！」と思っで行う学習全般のこと。スポーツや文化活動、趣味やレクリエーション、ボランティア活動など、生涯行うあらゆる学びが「生涯学習」です。

定義

「生涯学習」とは、乳幼児期から高齢期まで人生の各段階で、個人や家庭、職場、地域社会に生じる課題等に応じて、自己実現や社会貢献、地域の課題解決を目指し、自発的意思に基づいて行うことを基本とした学習活動です。

その活動内容は幅広く、学校や職場、行政や公民館活動などで意図的・組織的に行われる学習活動のみならず、個人や家族、仲間と日常的に行うスポーツ活動、文化活動、趣味・レクリエーション活動、さらにはボランティア活動、企業内教育なども含まれ、活動の場は、家庭や学校、職場から地域社会に至るまで広範囲に及びます。

役割

生涯学習は、何かを学ぶこと、楽しむことで一人ひとりの人生を生きがいのある充実したものにするだけでなく、学びを通じて人と人とがつながり、お互いに尊重し合い、交流を深めながら、皆が幸せと誇りを感じられる、豊かで住みよい地域社会の構築に資する役割も期待されています。



講座 情報

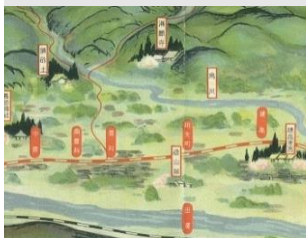
広く市民に「学び」の機会を提供するため、各地域の公民館や文化施設では、さまざまな講座やイベントを開催しています。どの講座も、初心者の方が気軽に学べるものです。興味のある講座を見つけ、ぜひ参加してみてください。

- | | |
|---------------|----------------|
| ■ 教養……………6 | ■ 趣味・工芸……………12 |
| ■ 文化・芸術……………8 | ■ 自然・環境……………13 |
| ■ 暮らし……………10 | ■ 情報……………14 |
| ■ 健康……………11 | ■ 子ども向け……………14 |
| ■ 読書……………11 | (知識・教養・ものづくり) |

夏季企画展「鳥瞰図が伝える風景 戦前の観光信州-そのとき、安曇野は？」

戦前の観光パンフレットの中に描かれた鳥瞰図から、当時の安曇野の人々が何を発信、自慢したかったか考えてみましょう。
以下の関連事業も合わせてお楽しみください。

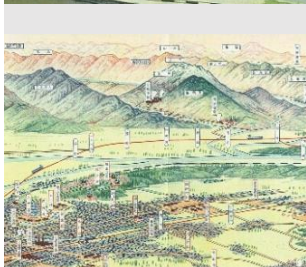
日 7月18日(土)~9月27日(日)
時 9時~17時
料 要入館料
場 豊科郷土博物館
間 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672



【講座①】「安曇野観光事始め」

大正時代、信濃鉄道(現在の東信線)が大町まで開通。観光客は何を求めてやってきたのか。(定員30名)

日 8月29日(土)
時 13時30分~
料 要入館料
場 同博物館 学習室
申 8月19日(水)~電話にて



【講座②】「鳥瞰図から戦前の松本平を語る」

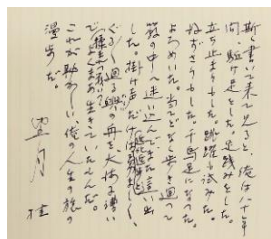
鳥が眺めるように高い空から描かれた鳥瞰図。人々は松本平から何を発信したかったのでしょうか。(定員30名)

日 9月12日(土)
時 13時30分~
料 要入館料
場 同博物館 学習室
申 9月2日(水)~電話にて

【現地見学】「多くの参拝者を集めた満願寺を歩く」

秋の一日、安曇野随一の名刹満願寺を、ゆっくり歩いてみませんか。(定員20名)

日 9月22日(火・祝)
時 9時~12時
料 100円 場 満願寺
申 9月12日(土)~電話にて



文書館講演会「手稿がひらく美術史と社会史」

望月桂が残した日記や回想ノートなどからその意義を、美術史・文学史・社会運動史などの観点から読み解き、その人物像に迫ります。

日 7月26日(日)
時 13時30分~15時
料 無料
場 「きぼう」多目的交流ホール
間 文書館
電 0263-71-5123
申 6月23日(火)~

安曇野市誌講座

「ここまでわかった！安曇野の原始・古代」

安曇野の①縄文時代と弥生時代、②穂高古墳群と明科廃寺の時代、③古代について3回(3日)連続で学ぶ講座です。小・中学生も参加できる内容です。

日 7月28日(火)、29日(水)、30日(木)
時 13時30分~15時30分
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
間 豊科公民館
電 0263-72-2158
申 申込不要

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」

毎年好評の市立大町山岳博物館学芸員による講座です。今回は、高山植物のお話を伺います。

日 8月1日(土)
時 10時~11時30分
料 無料
場 「きぼう」多目的交流ホール
間 豊科図書館
電 0263-71-4022
申 7月7日(火)~



生涯学習オンライン講座

コロナ禍の際、生涯学習課では「新しい生活様式」に対応したオンラインでの講座を提供することを目的に、令和3年度より、生涯学習講座の動画配信を実施してきました。YouTubeで見ることができますので、ぜひご覧ください。



常設展リニューアル「安曇野の大地、水がはぐくむ自然と暮らし」

北アルプスの豊かな水と多様な自然が育んだ安曇野。大地の成り立ちから山岳・里山・湧水へとつながる自然と生きもの、人の暮らしを体感する展示です。

日 9月19日(土)～
時 9時～17時 料 要入館料
場 豊科郷土博物館
間 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672

※演題は変更となる
可能性がございます。

【記念講演①】「安曇野の化石」

安曇野は海の底だった…安曇野で見つかった化石から、太古の安曇野の不思議な世界を紐解きます。

日 ①9月20日(日)
②10月10日(土)
時 9時30分～11時30分
料 100円 場 豊科公民館
申 未定



【記念講演②】「生態系を支える菌類の世界」

ふだんは私たちの目に見えない菌類の世界。土の中から森の木々まで、生態系を支える菌類の驚くべき働きに迫ります。



文書館講演会「絵地図にみる安曇野の川と道」

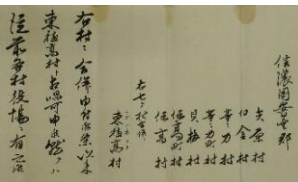
絵地図を使って、安曇野地域の川と道についてお話します。

日 9月27日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 堀金公民館 会議室1
間 文書館
電 0263-71-5123
申 8月25日(火)～

文書館講座「町村名の変遷と市町村章」

文書館所蔵の公文書をもとに、明治以降の合併に伴う町村名の変遷と市町村章についてお話します。

日 10月18日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 堀金公民館 会議室1
間 文書館
電 0263-71-5123
申 9月28日(月)～



三郷図書館協働講座 郷土講座

14地区から1地区を選んで、その地区の歴史文化を学びます。講師は、三郷中学校地域学習講師の方にお願ひします。

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



新 堀金のお宝発見講座(初級編)

堀金地域の文化・歴史を学ぶ講座として、ガラ紡績の発明者、臥雲辰致についての講演会を開催します。(定員40名)

日 11月20日(金)
時 19時～20時30分
料 無料
場 堀金公民館
間 堀金公民館
電 0263-72-5796
申 10月26日(月)～

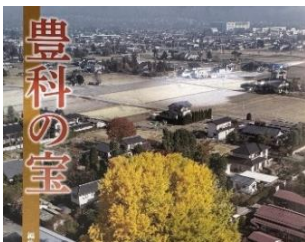


出会い・ふれあい・生きがいセミナー

その人ならではの人生観や生きざまにスポットを当てた講座です。

日 12月以降開催予定
時 未定
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
間 豊科公民館
電 0263-72-2158
申 未定





『豊科の宝』講座

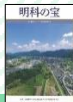
『豊科の宝』に掲載された内容を取り上げ、筆者を講師に掘り下げ、学ぶ講座です。

日 12月以降開催予定
時 未定
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
間 豊科公民館
電 0263-72-2158
申 未定

冊子『宝』シリーズ(明科、穂高、豊科、三郷、堀金の宝)

『〇〇の宝』シリーズは、各地域の文化、歴史、自然、民俗を紹介する冊子です。

編集・発行は「安曇野市の歴史文化遺産再発見事業実行委員会」。市HPでもご覧いただけます。



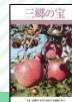
発行:令和2年3月
配布終了



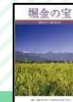
発行:令和3年3月
配布終了



発行:令和4年3月
配布終了



発行:令和5年2月
配布終了



発行:令和7年12月
配布中

文化・芸術



映画上映会

中央図書館で所蔵している上映権付きDVDの上映会。懐かしの映画やドキュメンタリーなど様々な作品を大画面で楽しめます。

日 毎月第2金曜日
時 18時～
料 無料
場 「みらい」多目的交流ホール
間 中央図書館
電 0263-84-0111
申 申込不要

夏の特別展「自由を扶く人 望月桂」

現在の安曇野市明科に生まれた望月桂について、近年新しく収蔵された絵画と文書を中心に約140点を紹介します。以下の関連事業と合わせてお楽しみください。

日 7月4日(土)～8月30日(日)
時 9時～17時 料 要入館料
場 安曇野市美術館
間 安曇野市美術館
電 0263-77-7550



【トーク】「岐路に立つアナキスト・モダニズム」

カナダ・ビクトリア大学のアラン・アントリフ氏による望月桂の芸術・アナキズムについてのトーク。

日 8月1日(土)
時 12時～15時30分
料 要入館料
場 「きぼう」多目的交流ホール

【スライドショー】『『漫文漫画』の挿絵を読む』

大杉栄(文)と望月桂(挿し絵)の『漫文漫画』の漫画から大正～昭和初期の時代を知る。

日 8月22日(土)
時 14時～15時
料 要入館料
場 本館多目的交流ホール(喫茶)

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。

日 7月
時 未定
料 無料
場 明科公民館 講堂
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 申込不要

栗田貞多男写真展「森を舞う蝶」スライドショートーク

田淵行男ゆかりの写真家、栗田貞多男さんによる蝶(主にミドリシジミ)の写真のスライドショートークです

日 7月26日(日)
時 14時～15時
料 入館料
場 田淵行男記念館
間 田淵行男記念館
電 0263-72-9964
申 7月1日(水)～



栗田貞多男写真展「森を舞う蝶」ギャラリートーク

展示しているミドリシジミ族の写真を
会場で解説していただきます。

日 8月23日(日)
時 14時～14時30分
料 入館料
場 田淵行男記念館
間 田淵行男記念館
電 0263-72-9964
申 申込不要



クールシェア上映会&監督トークイベント

松本市在住の映画監督:下向拓生さん
の映画「INTER::FACE 知能機械犯
罪公訴部『名前のない詩』」を上映。下向
監督のトークイベントも同時開催です!

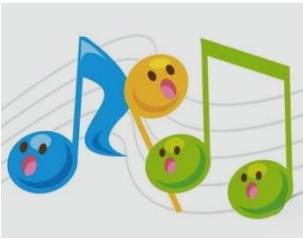
日 7月19日(日)
時 ①10時～、②13時30分～
料 無料
場 「みらい」多目的交流ホール
間 中央図書館
電 0263-84-0111
申 6月23日(火)～



ホールコンサート

東京藝術大学の学生やOBによるサ
クソフォン四重奏のコンサートです。
前日には、ワークショップも開催しま
す(別途、申込必要)。

日 8月2日(日)
時 14時開演予定
料 無料
場 豊科公民館 ホール
間 豊科公民館
電 0263-72-2158
申 申込不要



秋の歌声ひろば

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

日 9月
時 未定
料 無料
場 明科公民館 講堂
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 申込不要



①「ギャラリートーク」/②「高校生の一日学芸員」

①信州美術会会員によるギャラリー
トークを、日本画、洋画、彫刻、工芸
の4部門を各一回実施。
②高校生が作品紹介や解説をします。

日 ①会期9月13日(日)～23日(水・祝)
②会期のうち1日
時 未定 料 無料
場 未定
間 安曇野市美術館
電 0263-73-5638
申 申込不要



人権平和研修「松代象山地下壕見学」

長野市松代に残る、太平洋戦争末
期に大本営移転計画のため造られ
た松代象山地下壕を巡り、人権や平
和について考えませんか。

日 10月9日(金)
時 8時30分～17時頃
料 1,000円
場 集合・解散 市役所本庁舎駐車場
間 貞享義民記念館
電 0263-77-7550
申 9月21日(月・祝)～



秋の映画上映会

「お終活／再春！人生ラブソディ」
熟年夫婦の悲喜こもごもをつづった
大ヒットヒューマンコメディ。

日 10月10日(土)
時 13時30分～14時30分頃
料 無料
場 「きぼう」多目的交流ホール
間 豊科図書館
電 0263-71-4022
申 申込不要



友の会展 絵手紙展、戦時生活展

博物館の友の会の部会の展示です。
あたたかみのある絵手紙作品、および安曇野での戦時について調査・蓄積した内容を展示します。

日 11月7日(土)~11月29日(日)
時 9時~17時
料 要入館料
場 豊科郷土博物館
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672
申 申込不要



『絆は死なず-貞享義民悲願二斗五升-』上映会

平成20年にまつもと市民芸術館で上演された劇収録映像を上映。貞享騒動を題材としたこの舞台を、ぜひご覧ください。

日 11月14日(土)
時 ①10時~12時、②14時~16時
料 各回無料
場 「きぼう」
問 貞享義民記念館
電 0263-77-7550
申 10月27日(火)~

赤蓑騒動200年特別展

貞享騒動と並ぶ松本藩の大騒動「赤蓑騒動」を、200年の節目に紹介します。
以下の関連事業と合わせてお楽しみください。

日 11月7日(土)~12月27日(日)
時 9時~17時
料 無料
場 貞享義民記念館
問 貞享義民記念館
電 0263-77-7550

【講演会】



講師に太田秀保氏(塩尻市文化財保護審議委員)をお呼びして、「赤蓑騒動」について学びます。

日 11月23日(月・祝)
時 13時30分~
料 無料
場 貞享義民記念館
申 10月27日(火)~

【赤蓑騒動日跡巡り】

騒動の発端の地、白馬村から大町・安曇野市の、関連する史跡をバスで巡りながら紹介します

日 11月28日(土)
時 8時30分~17時頃
料 2,400円
場 集合解散貞享義民記念館
申 10月27日(火)~

初級スマホ教室①

LINE(友達追加、画像添付、グループの作り方等)機能の使い方を学びます。

日 7月23日(木)
時 10時~11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 7月9日(木)~

そば打ち道場

初心者向けのそば打ち教室を2回開催します。同じ内容となりますので、ご都合の良い回にお申込みください。(定員12名)

日 11月28日(土)、12月12日(土)
時 9時~13時
料 材料費800円
場 堀金公民館
問 堀金公民館
電 0263-72-5796
申 10月26日(月)~

クリスマス料理教室

クリスマスにちなんだ料理を美味しく仕上げるコツをプロのシェフから学びます。

日 12月9日(水)
時 9時30分~12時
料 未定
場 穂高東中学校 調理実習室
問 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 11月開始予定

暮らし





これからの人生教室

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

日 12月4日(金)
時 13時30分～15時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 11月24日(火)～



超初心者スマホ講座②

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

日 12月22日(水)
時 9時30分～11時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 12月10日(火)～

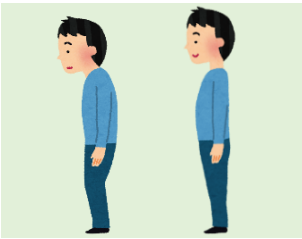


和太鼓教室(全4回)

全身運動をしながら、演奏の醍醐味を楽しめます。ご家族での参加も大歓迎です。

日 8月22日、29日、9月5日、12日(各土曜)
時 10時～12時
料 各回200円
場 穂高公民館 講堂
問 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 8月3日(月)・4日(火)

健康



姿勢改善エクササイズ教室

(対象:18歳以上)

正しい日常動作を身につける為に、体の基本的な座学、柔軟性アップのストレッチと体を支える筋力トレーニングを行います。

日 10月1日～木曜日開催 全10回
時 9時30分～11時
料 2,500円
場 明科公民館 講堂
問 スポーツ推進課
電 0263-71-2467
申 7月23日(木)～



背骨コンディショニング教室

背骨の「ゆがみ」について理解を深め、自分で改善する運動プログラムを学びます。
(全4回講座・定員20名)

日 ①11月4日、②11日、③12月2日、④9日(各水曜)
時 9時～10時30分
料 1回200円
場 堀金公民館
問 堀金公民館
電 0263-72-5796
申 9月28日(月)～



フレイル予防講座

介護状態予防のために、運動・栄養・口腔等の情報提供や健康教育・健康相談・機器による健康測定等を実施します。

日 12月15日(火)
時 13時30分～15時30分
料 無料
場 三郷公民館 講堂
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 予約不要



短編集を楽しむ会

誰もが知る文豪の短編作品を一緒に読んで、感想などの意見交換をしましょう。

日 毎月第1火曜日(6月から)
時 13時30分～
料 テキスト代
場 堀金公民館 会議室3
問 堀金図書館
電 0263-72-3601
申 随時

読書



図書館フェスタ

リサイクルフェアやビブリオトーク、おはなし会、ワークショップ、朗読会、講演会などを行います。

日 9月5日(土)、6日(日)
時 各館開館時間
料 無料
場 市内公共図書館全館
間 図書館係
電 0263-84-0111
申 申込不要



秋の読書月間

読書の秋。「あづみの★秋のほんまつり」や「読書マラソン大会」などを開催。

日 11月1日(日)~11月29日(日)
時 各館開館時間
料 無料
場 市内公共図書館全館
間 図書館係
電 0263-84-0111
申 申込不要

趣味・工芸



かんたん沈金

学芸員等が随時行っている、高橋の技法を簡単にしたものを体験できる人気講座。輪島塗の板を削った作品はその日のうちに持ち帰れます。

日 随時
時 9時~15時受付
料 2,000円
場 安曇野高橋節郎記念美術館
間 本館内メディアフォーラム 他
電 0263-81-3030
申 随時



健康麻雀教室

認知症予防に良いとされる麻雀を始めてみませんか。初心者の方、愛好者の方どなたでも参加できます。

日 7月、9月、11月
時 未定
料 各回200円
場 明科公民館 会議室
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 申込不要



七宝アクセサリーづくり

県内日展作家、向山伊保江氏による指導で、七宝焼の工程を学びながらオリジナルのアクセサリーが作れる嬉しい講座です。

毎年開催しているので、来年の参加をお待ちしております。

日 7月20日(月・祝)
時 13時~16時30分
料 2,500円
場 安曇野高橋節郎記念美術館
間 本館内メディアフォーラム
電 0263-81-3030
申 6月23日(火)~



金工体験 シルバーリングづくり

県内日展作家、松木光治氏による指導。銀の板を切ることから始めます。いろいろな工程を全て体験できる当館ならではの人気講座。

日 8月11日(火・祝)
時 10時30分~16時30分
料 5,000円
場 安曇野高橋節郎記念美術館
間 本館内メディアフォーラム
電 0263-81-3030
申 6月23日(火)~



沈金パネル加飾講座

東京藝大から講師を招き、漆塗りのパネルに本物の漆と金を用いて加飾を施す、2日間の本格講座。リピーター多数。初心者歓迎。

日 ①10月10日(土)、②11日(日)
時 ①13時~16時、②9時30分~15時30分
料 6,000円
場 安曇野高橋節郎記念美術館
間 本館内メディアフォーラム
電 0263-81-3030
申 8月25日(火)~



蒔絵体験 マイ箸づくり

東京藝大から講師を招き、漆塗りの箸に本物の漆と金を用いて加飾を施す、本格講座。毎日使うお箸を自分でデザイン出来ます。

日 10月17日(土)
時 13時~16時
料 3,500円
場 安曇野高橋節郎記念美術館
間 本館内メディアフォーラム
電 0263-81-3030
申 8月25日(火)~



ひまわり講座①

大人向けの気軽にできるワークショップです。

日 11月13日(金)
時 10時30分~12時
料 無料
場 明科図書館 講義室
間 明科図書館
電 0263-62-1122
申 申込不要



けん玉チャレンジ

けん玉の知識、技の攻略法、日常練習のコツなどが学べます。更に、健康づくり、集中力増進にもうってつけ。老いも若きもチャレンジ!

日 11月29日、12月20日、1月31日
時 14時~15時30分
料 資料代200円
場 三郷公民館 講堂
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 随時



カヌー体験教室

龍門淵公園の池で安全にカヌー体験をしてみませんか。

日 ①7月23日(木)、②8月7日(金)
③9月5日(土)
時 9時~13時
料 各回1,000円
場 龍門淵公園 他
間 明科公民館
電 0263-62-4605
申 申込不要



拾ヶ堰クリーン大作戦

コミュニティスクール事業の地域協働活動として、堀金小学校5・6年生、堀金中学校生、地域住民と一緒に、拾ヶ堰の清掃活動を行います。

日 10月8日(木)
時 9時30分~11時30分
料 無料
場 堀金小学校付近
間 堀金公民館
電 0263-72-5796
申 9月17日(木)~



中房温泉自然観察会

安曇野市にある8件の国指定文化財のうち、最も古くから指定されている天然記念物「中房温泉の膠状珪酸および珪華」について学びます。

日 10月9日(金)
時 7時30分~16時30分
料 未定
場 中房温泉とその周辺
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 9月開始予定



環境学習会②

安曇野市の自然環境の現状と課題から環境保全について理解し、持続可能な環境についての考えを深めます。

日 11月18日(水)
時 13時30分~15時30分
料 無料
場 三郷公民館 講義室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 申込不要



パソコン初心者シニア向け年賀状作成教室

ご自分でパソコンを操作して年賀状作りにチャレンジしませんか？地域郵便局の職員や穂高商業高校の生徒も手伝ってくれます。

日 11月26日(木)
 時 13時~16時
 料 無料
 場 穂高商業高校
 問 穂高公民館
 電 0263-82-5970
 申 11月開始予定



スマホ相談会

スマホの基本的な操作、アプリの使い方などについて、個別に説明します。

日 8月20日、10月15日、12月10日(各木曜)
 時 未定
 料 無料
 場 明科公民館 講義室
 問 明科公民館
 電 0263-62-4605
 申 申込不要

子ども向け



【定期開催】おはなし会(中央) (対象:乳幼児以上)

図書館職員やボランティアによるおはなし会。絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊び、パネルシアターなどを行います。

日 毎週水曜日・毎月第3土曜日
 時 10時30分~11時
 料 無料
 場 中央図書館 おはなしのへや
 問 中央図書館
 電 0263-84-0111
 申 申込不要



【毎月】おはなし会(三郷) (対象:乳幼児以上)

おはなしボランティア「ポケットの会」や図書館職員によるおはなし会。絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどを行います。

日 毎月第2土曜日、第4木曜日
 時 土曜:10時30分~、木曜:11時~
 料 無料
 場 「ゆりのき」学習室
 問 三郷図書館
 電 0263-76-3078
 申 申込不要



【毎月】おはなし会(堀金) (対象:火曜:乳幼児以上 水曜:幼児以上)

おはなしボランティア、図書館職員によるおはなし会。絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど行います。水曜は季節にちなんだ折り紙も行います。

日 毎月第3火曜日、第4水曜日
 時 火曜:11時~、水曜:16時30分~
 料 無料
 場 堀金図書館 絵本コーナー
 問 堀金図書館
 電 0263-72-3601
 申 申込不要



【毎月】おはなしたんぽぽ(豊科) (対象:乳幼児以上)

おはなしボランティア「おはなしたんぽぽ」と図書館職員による、絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、パネルシアターなどを行います。

日 毎月第3金曜
 時 11時~11時30分
 料 無料
 場 豊科図書館 おはなしのへや
 問 豊科図書館
 電 0263-71-4022
 申 申込不要



【毎月】おはなしひまわり(明科) (対象:乳幼児以上)

絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなどを行います。申込不要ですのでお気軽にお越しください。

日 毎月第4土曜
時 11時～
料 無料
場 明科図書館 おはなしのへや
または「ひまわり」ハーモニーホール
明科図書館
電 0263-62-1122



作詞・作曲ワークショップ (対象:小中学生)

第46回小・中学生作詞・作曲コンクールへ応募に向けた、作詞・作曲のコツを学ぶ講座です。

日 作詞:7月31日(金)/作曲:8月7日(金)
時 9時30分～11時30分
料 無料
場 豊科公民館 大会議室
豊科公民館
電 0263-72-2158
申 7月29日(水)までに、電話にて



夏の上映会

明科図書館所蔵の上映権付きDVDの上映会「リトル・パイレーツ」未知の島を目指す、ちびっこ海賊たちの宝探し!

日 8月1日(土)
時 13時30分～15時30分
料 無料
場 ハーモニーホール
明科図書館
電 0263-62-1122
申 申込不要



夏の上映会

堀金図書館所蔵の上映権付きDVD「科学×冒険サバイバル!異常気象のサバイバル①」の上映会を行います。

(対象:幼児以上)
日 8月5日(水)
時 13時30分～
料 無料
場 堀金公民館 スタジオ2
堀金図書館
電 0263-72-3601
申 申込不要



夏休み映画上映会

「ざんねんないきもの事典」いきものたちのユニークな生態を魅力的に描いたアニメ。

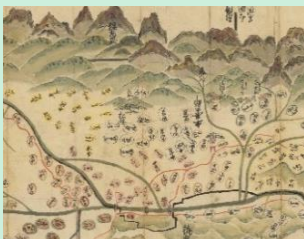
(対象:幼児以上)
日 8月7日(金)
時 13時30分～14時30分頃
料 無料
場 「きぼう」多目的交流ホール
豊科図書館
電 0263-71-4022
申 申込不要



「わたしはだれ? -周刻で知っちゃう日本の偉人-」

高田博厚の彫刻を鑑賞しながら、モデルの人物像や業績、高田との関係について解説します。

日 10月・11月中
時 未定
料 小中学生無料
場 安曇野市美術館 展示室 他
安曇野市美術館
電 0263-73-5638
申 10月中に申込開始



文書館講座「絵地図からよみとる安曇野」 (対象:親子)

親子で旅する江戸時代の安曇野。文書館所蔵の絵図を読み解き、現在のとの比較を通し、安曇野の歩みを学びましょう。(大人のみ参加可)

日 11月15日(日)
時 13時30分～15時
料 無料
場 堀金公民館 会議室1
文書館
電 0263-71-5123
申 10月19日(月)～



クリスマスおはなし会(中央図書館) (対象:乳幼児以上)

クリスマスに合わせて普段とはちよっ
ぷり違うおはなし会を開催。

日 12月12日(土)
時 10時30分～
料 無料
場 「みらい」多目的交流ホール
問 中央図書館
電 0263-84-0111
申 11月25日(水)～



クリスマスおはなし会(三郷図書館) (対象:乳幼児以上)

図書館ボランティア「ポケットの会」の
皆さんによるクリスマスにピッタリの
おはなし会。当日はサンタにあえる
かも。

日 12月12日(土)
時 10時30分～12時
料 無料
場 「ゆりのき」学習室
問 三郷図書館
電 0263-76-3078
申 申込不要



クリスマスおはなし会(豊科図書館) (対象:乳幼児以上)

クリスマスに合わせたおはなし会。サ
ンタさんも一緒にみんなで楽しいク
リスマスを過ごしましょう。

日 12月13日(日)
時 11時～11時45分頃
料 無料
場 「きぼう」多目的交流ホール
問 豊科図書館
電 0263-71-4022
申 申込不要



わくわく講座

(対象:幼児以上)

読み聞かせと簡単な工作などをしま
す。季節のおはなしや工作を楽しみ
ましょう。

日 12月15日(火)
時 16時30分～
料 無料
場 堀金公民館 スタジオ2
問 堀金図書館
電 0263-72-3601
申 11月26日(木)～



おはなしひまわりクリスマス会

クリスマスに合わせたスペシャルな
おはなし会

日 12月19日(土)
時 11時～11時30分
料 無料
場 ハーモニーホール
問 明科図書館
電 0263-62-1122
申 申込不要

体
験



ひまわりクラブ

(対象:未就園児とその親)

未就園児の親と子の交流活動をし
ます。毎週金曜日が活動日です。講演
遊びや消防見学、クリスマス会等み
んなで行事を企画して活動します。

日 毎週金曜日
時 未定
料 無料
場 三郷公民館 201 他
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 随時



図書館で
謎を解け!

ミライ部「謎解きは、閉館の後に」

(対象:中高生)

中高生向けに閉館後の中央図書館
内で謎解きゲームを行います。普段
とは違った雰囲気の図書館で楽しく
交流しよう!

日 7月18日(土)
時 17時45分～20時
料 無料
場 「みらい」学習室・中央図書館
問 中央図書館
電 0263-84-0111
申 6月23日(火)～

図書館サマプロ2026



調べものおうえん隊

(対象:小学生)

期間中、職員が黄色い腕章を着けています。夏休みの自由研究や工作などについての本選び、調べ方などを気軽にご相談ください。

日 7月11日(土)~8月11日(火・祝)
時 各館開館時間
料 無料
場 市内公共図書館全館
問 図書館係
電 0263-84-0111

「図書館からの挑戦状」(対象:小学3~6年生)

総合百科事典「ポプラディア」を使って、図書館が用意した問題を解こう！
中央図書館と豊科図書館でそれぞれ開催します。

日 7月25日(土)	日 7月26日(日)
時 10時~11時30分	時 10時~11時30分
料 無料	料 無料
場 「みらい」多目的交流ホール	場 豊科図書館 多目的室
問 中央図書館	問 豊科図書館
電 0263-84-0111	電 0263-71-4022
申 7月1日(水)~各図書館にて	



まなび隊②

(対象:小学4~6年生)

夏休みのひと時、三郷小倉地区にある洞合自然公園で、昆虫教室と水遊びをします。日頃、できない貴重な経験をすることができます。

日 8月8日(土)
時 8時30分~15時頃
料 材料費
場 洞合自然公園(安曇野市三郷小倉)
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 7月20日(月・祝)~



「ナイトミュージアム」

普段は体験できない夜間の美術館の様子を作品鑑賞やイベントを通じて体験しましょう。

日 8月11日(火・祝)
時 17時~20時(予定)
料 保護者要入館料
場 安曇野市美術館 展示室 他
問 安曇野市美術館
電 0263-73-5638
申 申込不要



夏休み子ども講座

(対象:小学4~6年生)

夏休みの宿題を中心に学習を進める講座を3日間します。また、物作りや調べ学習など体験的な内容の学習も行います。

日 8月18日(火)、19日(水)、20日(木)
時 9時~12時
料 無料
場 三郷公民館 講義室 他
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 7月14日(火)~



ミライ部「ちよっと本格！司書体験講座」(対象:中高生)

中高生向けの図書館司書体験講座。本の貸出、返却だけじゃない、司書のお仕事に触れてみよう！

日 10月4日(日)
時 ①10時30分~、②15時~
料 無料
場 「みらい」グループ活動室
問 中央図書館
電 0263-84-0111
申 9月15日(火)~



動き作り運動あそび教室

(対象:小学1~3年生)

遊びやゲーム要素を含んだ運動で楽しみながら運動神経を鍛えます。日常生活やスポーツに役立つ運動能力が身につきます。

日 10月21日~水曜日開催 全15回
時 17時~18時30分
料 2,250円
場 豊科勤労者総合スポーツ施設体育館
問 スポーツ推進課
電 0263-71-2467
申 8月20日(木)~



堀金図書館10周年イベント

(対象:幼児以上)

堀金図書館リニューアル10周年を記念して、イベントを開催します。今回は、人形劇を上演します。ぜひ、お気軽にお越しください。

日 11月8日(日)
時 11時~
料 無料
場 堀金公民館 スタジオ2
問 堀金図書館
電 0263-72-3601
申 9月25日(金)~

ものづくり



夏休み体験教室 切り紙で楽しもう (対象:小学生)

※低学年の場合は保護者同伴

生き物たちを切り紙でつくって、作品を作ることができます。シンプルなデザインから、つくりがいのあるデザインまでたくさん用意しています。

日 ①7月18日(土)~8月2日(日)
②8月5日(水)~8月11日(火・祝)
時 9時~15時 料 無料
場 豊科郷土博物館
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672
申 申込不要



まなび隊①

(対象:小学4~6年生)

子ども粘土教室を行います。飾り物や入れ物などを形成し焼き上げます。形成、素焼き、本焼きと3日間の教室です。

日 7月26日(日)、8月11日(火)、23日(日)
時 未定
料 未定
場 三郷公民館 創作室
問 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 6月25日(木)~



夏休み特別企画 勾玉づくり体験 (対象:小中学生の親子)

まがたま

夏休みに勾玉を作ってみよう! 所要時間は約1時間、予約優先、開催日限定。詳しくは電話でお問い合わせください。

日 7月25日(土)~8月23日(日)(開催日限定)
時 午前1回、午後1回(各回2グループまで)
料 各回200円
場 穂高郷土資料館
問 穂高郷土資料館
電 0263-83-8844
申 随時



削ってお絵かき! スクラッチアート(※低学年以下要付添)

真っ黒い紙を削ると、あら不思議! 色とりどりの線があらわれて、たったひとつだけの作品が生まれます。大人の方もどうぞ。

日 8月1日(土)
時 10時~16時(30分ごと)
料 無料
場 安曇野高橋節郎記念美術館
問 本館内メディアフォーラム
電 0263-81-3030
申 前日までに



夏休み体験教室 コースター作り (対象:小学生)

※低学年の場合は保護者同伴

手作りの織りのキットを使って、毛糸でコースターをつくることができます。各回定員4名(先着順)

日 8月4日(火)、18日(火)
時 10時~11時30分
料 無料
場 豊科郷土博物館
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672
申 7月28日(火)~



夏休み体験教室 勾玉づくり

(対象:小学生)

※低学年の場合は保護者同伴

石を削って勾玉をつくるができます。美しい勾玉に挑戦してみましよう。各回定員4名(先着順)

日 8月5日(水)~8月7日(金)
時 ①9時30分~、②13時30分~(各2時間)
料 各回200円
場 豊科郷土博物館
問 豊科郷土博物館
電 0263-72-5672
申 7月28日(火)~



三郷図書館講座①「カラーソルトボトルを作ろう」

夏休みにピッタリ！おもちゃコンサルタントの田中京子さんに教わりながら、カラーソルトボトルを一緒に作りましょう。

日 8月6日(木) (対象:小学生以上)
時 10時30分~12時
料 500円
場 「ゆりのき」学習室
間 三郷図書館
電 0263-76-3078
申 7月30日(木)~



松枯れ材を使った椅子づくり教室

(対象:小学生とその親)

松枯れ病について学んだ後、枯れた松を再利用した椅子を作ります。キットを使うため、安心して丈夫な椅子を作り、持ち帰れます。

日 8月8日(土)
時 9時30分~12時
料 500円(材料費)
場 穂高公民館 講堂
間 穂高公民館
電 0263-82-5970
申 7月30日(木)・31日(金)



環境ワークショップ

(対象:小学1~6年生とその親)

文化産業展の開催に合わせて、チョウを題材としたワークショップとして、チョウの立体模型や紙飛行機づくり、ボディペインティングに挑戦します。

日 10月24日(土)、25日(日)
時 未定
料 無料
場 三郷公民館 創作室 他
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 申込不要



まなび隊③

(対象:小学3~6年生)

クリスマスを迎えるためのリースを作ります。保護者同伴も可。

日 11月14日(土)
時 未定
料 無料
場 三郷公民館 創作室
間 三郷公民館
電 0263-77-2109
申 11月4日(水)~



親子プログラミング教室

(対象:小学生とその親)

松本大学の学生と一緒にプログラミングを楽しく学べます。指令で絵を作ったり、動かしたりして自分だけのゲームが作れます。

日 11月7日(土)、8日(日)、21日(土)、22日(日)
時 未定
料 無料
場 市役所本庁舎
間 子ども家庭支援課 児童青少年係
電 0263-71-2078
申 8月中旬~



信大プログラミング体験

(対象:小学5~中学3年生)

信州大学の先生が講師を務めるマイクロコンピューターのIchigojamを使ったプログラミング体験教室です。

日 12月19日(土)、20日(日)、1月16日(土)
時 未定
料 無料
場 市役所本庁舎
間 子ども家庭支援課 児童青少年係
電 0263-71-2078
申 10月中旬~



三九郎組み立て講座

(対象:小学4~5年生の子ども会会員)

子どもたちが積極的に地域の三九郎に参加できるよう、大人の手を借りながら、やぐらを組み立てます。

日 11月28日(土)
時 未定
料 無料
場 堀金総合体育館 及び 堀金中央公園
間 子ども家庭支援課 児童青少年係
電 0263-71-2078
申 10月中旬~



表紙の場所は
ここ！

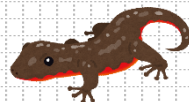


黒沢洞合自然公園がリニューアル!!

昨年春に始まった拡張工事が完了し、7月19日にリニューアルオープン。拡張面積は既存部分の約2.5倍。さらにビオトープ公園としてパワーアップ！自然体験や憩いの場所としてぜひご利用ください。

注目POINT

新たに4つのビオトープを設置



▲園内の小川に飛来したダビドサナエ

公園内には新たに「草原」「樹林」「田んぼ」「湿地」の4つのビオトープが誕生しました。

特に田んぼビオトープや湿地ビオトープには、早くもヤマアカガエルやアカハライモリのほか、ゲンゴロウの仲間などの水生昆虫が生息しています。

「ビオトープは完成した時がスタートライン」です。これからたくさんの動植物がみられる生物多様性豊かな公園として管理していきます。

施設もより便利に、快適に

生きものだけでなく、来園者の皆さまが過ごしやすいよう、駐車場拡張、上水道整備、バイオトイレ増設などを行い、利便性の向上も図りました。

【令和8年度イベント情報】

8月12日(水):夜の昆虫観察会
9月12日(土):水生生物観察会

詳しくは市HPを
ご覧ください。



【黒沢洞合自然公園】

- 開園期間:4月~11月※夜間を除く
- お問合せ:子ども家庭支援課
0263-71-2077(直通)

■注意事項:

生きものの採集等は節度を持って行ってください。
サル、スズメバチ類などの野生生物にご注意ください。

以下の行為はご遠慮ください。



- ・犬の散歩
- ・火器の使用(バーベキュー、花火等)
- ・キャンプ
- ・公園内に生きものを放す行為



グループ・団体

登録数 (令和8年4月30日現在)

子育て・教育 …2団体(P23)

芸術・文化 …12団体(P24)

人文・社会科学 …1団体(P23)

スポーツ・レクリエーション …25団体(P27)

自然科学 …0団体

家庭生活・趣味 …5団体(P33)

産業・技術 …1団体(P23)

その他 …0団体

ページの見方



1 紹介写真
2 分野カラー
3 ガールスカウト
長野県第38団 (1998)
4 発足年
5 紹介・活動内容
6 担当者連絡先

※分野ごと「人材バンク」登録順で掲載しています。

1 紹介写真

2 分野カラー

- 子育て・教育
- 芸術・文化
- 人文・社会科学
- スポーツ・レクリエーション
- 自然科学
- 家庭生活・趣味
- 産業・技術
- その他

3 グループ名

4 発足年

5 紹介・活動内容

入会を検討する際の参考にしてください。

📍 活動場所

📅 活動曜日・時間帯

👥 入会対象者

💰 入会費、会費等

※ 記載がない場合でも、費用がかかる場合があります。

6 担当者連絡先

入会やご相談はこちらへ直接お問合せください。

👤 氏名 📞 電話番号

✉️ メールアドレス

紹介・PR

キャンプや様々な体験、プログラムを通して少女の生きる力を伸ばします。年長から80代まで元気に活動しており、社会貢献もしています。子どもの力が欲しい時にはぜひお声がけください。

📍 活動内容 堀金公民館

📅 日曜日9:30~12:00

👥 入会条件 年長以上

💰 登録費16,900円/年 会費1,000円/月

📞 連絡先 : 田中 祐見子さん 080-7846-9488

✉️ alps-p@ymail.plala.or.jp



ガールスカウト 長野県第38団 (1998)

紹介・PR

キャンプや様々な体験、プログラムを通して少女の生きる力を伸ばします。年長から80代まで元気に活動しており、社会貢献もしています。子どもの力が欲しい時にはぜひお声がけください。

活動内容 ① 堀金公民館

📅 日曜日9:30~12:00

入会条件 ② 年長以上

👤 登録費16,900円/年 会費1,000円/月

連絡先 : ③ 田中 祐見子さん ☎ 090-7846-9488

✉ alps-p@ymail.plala.or.jp



安曇野で わらべうたを伝える会 (2026)

紹介・PR

手遊び、顔遊びゆさぶり遊びなどを就学前の子と保護者の方々と。日本の伝承音楽としてのわらべ歌を聴いて触れて歌って遊ぼう！

活動内容 ① 「みらい」他

📅 第2火曜日10:00~11:30

入会条件 ② どなたでも

👤 1,300円/月

連絡先 : ③ 田中 雄二さん ☎ 090-9950-9504

✉ waookuma3@gmail.com



三郷郷土研究会 (2007)

紹介・PR

三郷地域に残る古文書を研究する”古文書グループ”と、用水路、古道を研究する”堰・古道グループ”が活動しています。1年に1回、自然・歴史・民俗・健康などの専門の研究者を招き講演会を行っています。

活動内容 ① 三郷公民館

📅 適宜

入会条件 ② どなたでも

連絡先 : ③ 等々力 滋さん ☎ 090-3093-9864

✉ todorikisi@todoriki-mc.jp



パソコン、スマホサークル (2024)

紹介・PR

相談会、課題を決めてのグループでの講座形式、個人等ご希望の内容に合わせて内容を決めます。初心者から実務者、若年者からシニアまで、意欲のある方、小グループの方々歓迎です。

活動内容 ① 穂高会館

📅 都度

入会条件 ② どなたでも

連絡先 : ③ 嶋田 敬二さん ☎ 090-3536-3546

✉ k2smd2@gmail.com



常念太鼓 童わらべ

(1991)

紹介・PR

心も体も健康で感謝の心を持てる人になるをモットーに小さい子から大きい子までが楽しく練習しています。福祉施設や地域のお祭りなどの打ち出し児童発達支援事業所との交流も深めています。

活動内容

📍 堀金公民館 講堂

📅 土曜日9:00~11:00

入会条件

👤 未就学児から中学生

💰 年会費有(前期・後期)

連絡先 :



山口 里恵さん



非公開



0ps329151db5r2a@ezweb.ne.jp



信州かわせみ歌声会 堀 六平うたごえ会

(2010)

紹介・PR

堀 六平のギターと音頭に合わせてなつメロ、童謡、唱歌を大きな声で歌います。「大声で歌える」は健康の証、「笑顔で歌える」は平和の証、皆さん一緒に歌いましょう。

活動内容

📍 「みらい」講堂

📅 第2木曜日13:30~15:30

入会条件

👤 どなたでも

💰 1,500円/回

連絡先 :



大野 恵子さん



090-3064-2133



非公開



芸文 白峨会

(1975)

紹介・PR

先生は書道(筆字)に取り組む人の個性を大切に指導して下さいます。(毎月 楷、行草、実用の書 3種提出)自宅ですいた書・教室ですいた書等を見ていただきながら、「和気あいあい」と学習しております。

活動内容

📍 豊科公民館

📅 木曜日14:00~16:00

入会条件

👤 どなたでも

連絡先 :



隼田 和子さん



090-4930-8352
0263-72-1146



非公開



芸林会(島崎藤村文学を 楽しく読む会)

(2001)

紹介・PR

島崎藤村及びその作品について研究しています。

活動内容

📍 穂高会館

📅 第1・第3水曜日13:30~15:30

入会条件

👤 どなたでも

連絡先 :



水野 永一さん



0263-82-0588



yi9e-mzn@asahi-net.or.jp



華の会

(2018)

紹介・PR

舞踊、基礎から教えてもらえます。

活動内容 📍 豊科老人福祉センター 他

📅 第2・第4土曜日または毎週火曜日(2時間)

入会条件 👥 どなたでも

連絡先 : 👤 柳澤 恒子さん ☎ 0263-72-6435

✉ 非公開



3匹のこぶた

(2013)

紹介・PR

ハンドベルの美しい音色を届けるため、各種イベントなどで演奏活動を行っています。明るく元気な雰囲気の中で、仲間と楽しく練習しながら活動しています。

活動内容 📍 社協穂高支所内

📅 月曜日9:30~11:30(月2回)

入会条件 👥 どなたでも

連絡先 : 👤 耳塚 知美さん ☎ 090-4956-5586

✉ 非公開



豊科短歌愛好会

(1957)

紹介・PR

4.6.8.11月(文化祭)大会開催。
会員の中には歌会結社に所属の人あり。
高齢者が多く、新人の入会を待つ。

活動内容 📍 踏入コミュニティセンター

📅 日曜日13:30~15:30

入会条件 👥 どなたでも

連絡先 : 👤 矢花 彪二さん ☎ 0263-72-4153

✉ 非公開



堀金常念太鼓 女雅美

(2012)

紹介・PR

幅広い年代の方が楽しめます。
和太鼓を力いっぱい打ってストレス発散しましょう！
産後の身体を整えたい方や運動不足を解消したい方など、どなたでも大歓迎です。

活動内容 📍 堀金公民館 講堂

📅 金曜日10:00~12:00

入会条件 👥 女性(子連れ可)

💰 1,500円/月

連絡先 : 👤 小林 里奈さん ☎ 090-9359-3768

✉ matu.take.ume280@gmail.com



トールペイント 「ラ フルール ローズ」(2023)

紹介・PR

アクリル絵の具を筆に含ませワンストロークでバラやマーガレットのお花の描き方をレッスンします。メガネケースやティッシュケース等身近な物をお花で彩ります。

活動内容 指導者アトリエ

月1回(クラス:月曜、火曜、金曜)13:30~15:30

入会条件 どなたでも

2,000円/月

連絡先 : 鈴木 涼子さん 090-4130-6865

suzukimamchan@docomo.ne.jp



三郷コーラスを楽しむ会 (1996)

紹介・PR

前身は三郷小学校のPTA同窓会から始まりました。歌うことが好きな人たちが集まっているグループです。気軽に来てくださいね!

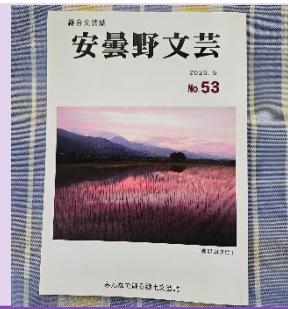
活動内容 三郷公民館

第1、第3火曜日(1時間)

入会条件 どなたでも

連絡先 : 小柴 里美さん 非公開

chatomi_mama@yahoo.co.jp



安曇野文芸の会

(2000)

紹介・PR

ジャンルを問わず会員が執筆した文芸作品をまとめて、年間2回、雑誌を発行しています。その他、合評会と、不定期ですがイベントの開催などを行っています。

活動内容 「みらい」グループ学習室

年間4~6日 日曜日9:00~12:00

入会条件 どなたでも

連絡先 : 堀金 一恵さん 非公開

ehmvq7gyhj8wpb9dtm65@docomo.ne.jp



フラワーアレンジメント 同好会

(1991)

紹介・PR

小学生からシニア世代まで幅広い世代が、和気あいあいとした雰囲気の中で、季節感あふれるフレッシュな香りの生花、長く楽しめるプリザーブドフラワー等それぞれの良さを活かしたアレンジを楽しんでいます。

活動内容 豊科公民館

月末の火曜日16:00~19:00

入会条件 どなたでも

年会費1000円~2000円(時期で変動)

連絡先 : 赤羽 敦子さん 090-2328-3987

yurababa111@yahoo.co.jp



はつらつスポーツ教室

(1997)

紹介・PR

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

活動内容

豊科勤労者総合スポーツ施設

木曜日(月4回)13:30~15:00

入会条件

60歳以上

連絡先 : 小林 由紀さん 0263-82-3652

非公開



リズム体操

(2001)

紹介・PR

懐かしい曲や流行りの曲など誰もが知っているメロディーに合わせて楽しみながら全身を動かします。笑顔で元気に心身ともに健康になれます。

活動内容

ANCアリーナ

月曜日13:15~15:00

入会条件

どなたでも

連絡先 : 手塚 京子さん 090-4026-9946

非公開



脳とこころと体の 体操教室

(2024)

紹介・PR

月2回、脳とこころと体を楽しく手軽に動かす運動を1時間程度楽しんでます。年1回レクリエーションゲームをします。自然に気持ちりが和みます。現在は、穂高地区中心に、明科・三郷地区から集まって、活動しています。運動が苦手という方大歓迎です。その人の体調に合わせて体を動かせます。

活動内容

穂高会館

毎月第1・第3水曜10:00~11:30

入会条件

概ね60歳以上の方

連絡先 : 秋山 美津子さん 090-8280-6567

a.mitsuko@faozora.jp



社交ダンス堀金

(2018)

紹介・PR

基本を重視した練習で、楽しく踊れる身体作りを目指します。

活動内容

堀金公民館講堂

土曜日14:00~16:00

入会条件

どなたでも

連絡先 : 河西 庸雄さん 090-7199-2595

非公開



Pua Laulele

(2023)

紹介・PR

フラダンスの基本ステップやハンドモーションを楽しくレッスンしつつ、健康の維持増進をはかります。

活動内容

📍 指導者宅スタジオ、穂高会館
📅 毎週水曜10:00~11:30/13:00~14:30
月2回土曜13:00~14:30

入会条件

👥 75歳位までの方
💰 500円/1レッスン(90分)

連絡先 : 👤 鈴木 涼子さん ☎ 090-4130-6865
✉ soyachansuzuki@gmail.com



穂高フォークダンスクラブ

(2011)

紹介・PR

世界のフォークダンスやレクリエーションダンスなど毎回10曲ほど踊ります。日本フォークダンス連盟公認指導者によるわかりやすい指導で楽しく踊ることができます。

活動内容

📍 穂高会館 体育館
📅 水曜日、土曜日13:00~16:00

入会条件

👥 どなたでも
💰 1,500円/月

連絡先 : 👤 清水 均さん ☎ 0263-82-2091
✉ 非公開



にこにこサークル

(2018)

紹介・PR

ピラティスは自分自身の心と身体に向き合うエクササイズ。身体のこりやゆがみを整えます。まずは一度お試しを！こわばった身体がほぐれることを感じます。お子さんとご一緒も可。

活動内容

📍 堀金公民館
📅 木曜日10:00~11:00

入会条件

👥 どなたでも

連絡先 : 👤 鈴木 敦子さん ☎ 090-3807-3602
0263-88-2126
✉ 非公開



健康サークル 朋の会

(2005)

紹介・PR

身体全身運動、筋力トレーニング、エアロビクス、ウォーキング(脳トレ)
運動が苦手でも明るい雰囲気を作り、継続させる事ができます。

活動内容

📍 穂高町区公民館
📅 火曜日10:00~11:00

入会条件

👥 どなたでも

連絡先 : 👤 中出 房子さん ☎ 090-4954-6527
0263-72-6164
✉ 非公開



スリムアップサークル

(2019)

紹介・PR

有酸素運動のエアロビクスを中心に、筋トレ、ストレッチ、脳トレを行います。
健康維持や増進を目的に、音楽に合わせて、運動します。
ストレス解消、気分転換にもなります。

活動内容

📍 堀金公民館

📅 水曜日10:00~11:30

入会条件

👤 どなたでも

連絡先 : 📍 倉島 洋子さん 📞 0263-82-5594

✉ 非公開



UP♡

(2022)

紹介・PR

骨盤回りエクササイズ、姿勢チェック、ストレッチ。
音楽に合わせて骨盤回りのエクササイズ、姿勢チェック、
ストレッチを行っています。

活動内容

📍 堀金公民館

📅 木曜日9:30~10:30

入会条件

👤 どなたでも

連絡先 : 📍 嶺山 むつ子さん 📞 080-1351-7544

✉ 非公開



穂高さわやかクラブ

(1996)

紹介・PR

指導してくださるのは健康運動指導士の先生です。身体
の筋肉を鍛えるためにストレッチ体操から始まり、ペア
を組んでボールをついたり投げたり、楽しく過ごす時間
の中できめ細かな指導をしてくださる人気の先生です。

活動内容

📍 穂高会館

📅 水曜日9:30~10:30

入会条件

👤 どなたでも

💰 入会費2500円 前期・後期各3000円

連絡先 : 📍 磯野 純子さん 📞 090-7105-0753

✉ 非公開



Lisa バーアスティエ

(2018)

紹介・PR

クラシックバレエのエクササイズを床の上で行う運動
体幹・呼吸などを整え、座位や床でのバレエの振りで、
無理なく楽しく続けられます。

活動内容

📍 穂高公民館

📅 木曜日10:30~11:40

入会条件

👤 どなたでも

連絡先 : 📍 秋山 まゆみさん 📞 090-9146-0728

✉ 非公開



スカイキッズ

(2011)

紹介・PR

週1回ダンスの練習を行い、イベントや発表会、大会に出場しています。
自由に見学に来てください。

活動内容

📍 穂高公民館

📅 水曜日17:30~18:30

入会条件

👥 年中~中学生

💰 2,000円/月(月により諸費用有)

連絡先 : 📍 川上 有子さん 📞 090-4742-2045

✉️ yuko_snow1212@docomo.ne.jp



ビジョンヨガサークル たんぽぽ

(2006)

紹介・PR

簡単なポーズと指圧を深い呼吸で行い、痛気持ちいい感覚を味わい、ゆったりとリラックスするヨガです。体が整い熟睡できます。

活動内容

📍 「ひまわり」

📅 木曜日10:30~12:00/13:00~14:30

入会条件

👥 どなたでも(午前枠は子供連れ可)

💰 3,000円/月

連絡先 : 📍 深澤 真弓さん 📞 070-3844-2147

✉️ 非公開



安曇野JVC

(2008)

紹介・PR

安曇野JVCは中学生・小学生を対象にしたバレーボールの総合地域クラブです。初心者から技術志向の選手までそれぞれのレベルや目標に合わせた指導を行います。当クラブの特徴は誰もが主役になれる「総合力」です。

活動内容

📍 安曇野市内体育館

📅 木曜日・金曜日・土曜日・休日は随時
平日19:00~21:30 土曜日9:00~12:00

入会条件

👥 小学6年生~中学3年生

連絡先 : 📍 中村 浩人さん 📞 090-3333-4815

✉️ azumino_jvc@yahoo.co.jp



NEWテニスクラブ

(2026)

紹介・PR

直径14センチのビニール製のボールとジュニアテニスラケットを使用して行います。
現在60歳~80歳代の男女で和気あいあいと楽しんで試合をしています。

活動内容

📍 穂高総合体育館

📅 水曜日9:00~11:30

入会条件

👥 どなたでも

連絡先 : 📍 西保木れい子さん 📞 0263-72-0854

✉️ 非公開



わくわくバウンドクラブ 7号

(2003)

紹介・PR

変形の大きいビニールのボールを使ってサーブ以外は返ってきたボールを1回床についてから3回で相手方に返すスポーツです。現在60~80代の男女混合5人1組で、失敗しても笑いながら楽しんで試合を行っています。

活動内容

📍 穂高総合体育館

📅 月曜日、金曜日 9:00~11:30

入会条件

👥 どなたでも

連絡先 : 📍 高橋 純子さん 📞 0263-82-7364

✉️ 非公開



安曇野市ママさん バレーボール連盟

(2019)

紹介・PR

生涯スポーツとして、バレーボールに取り組んでいる団体です。県登録チームは支部の大会で優勝すると県大会へ出場。傘下には穂高、堀金、三郷のリーグがあります。ママさんバレーボールと一緒に楽しみましょう。

活動内容

各クラブ 📍
(※)火木金のいずれか

穂高地区 あおけみ	穂高西小	週1(※)	19:30~21:00
穂高排球会	穂高西中	水	19:30~21:20
		日	19:00~21:00
穂高クラブ	穂高会館	水	19:30~21:20
		日	19:30~21:20
豊科クラブ	動スポ	金	19:30~21:20
堀金地域 エンドレス	堀金中	火	19:30~21:20
三郷地域 ミネルバ	三郷文体	火	19:30~21:20

入会条件

👥 既婚女性、満30歳以上の独身女性

連絡先 : 📍 倉田 富美子さん 📞 0263-73-4094

✉️ 非公開



安曇野ラグビースクール

(1986)

紹介・PR

ラグビー好きが和気藹々と活動しています。ラグビー好きでなくても、ラグビーが好きになる雰囲気があります。一緒に活動しましょう。

活動内容

📍 デンソーエアクールグランド/牧運動場

📅 水曜夜、日曜午前

入会条件

👥 小、中学生

連絡先 : 📍 細川 康二さん 📞 090-9666-1770

✉️ kouji13@au.com



安曇野市テコンドー協会

(2011)

紹介・PR

オリンピック正式種目WTテコンドーの活動を行っております。初心者中心に活動を行っており、どなたでもお気軽にご参加いただけます。体験入学は随時募集しております。お気軽にお問い合わせください。

活動内容

📍 穂高道場(穂高柏原久保田)

📅 毎週月、金曜 19:00~21:00

入会条件

👥 幼児から参加可能



連絡先 : 📍 萩原 真さん 📞 090-1036-7971

✉️ mazdatkd@yahoo.co.jp



合気道穂高道場

(1983)

紹介・PR

合気道は、自分の心身を鍛え、体現する道です。無理のない自然な動きの中に、芯のある強さと美しさを感じます。若い人から壮年の方まで、意志があればいつでも始められ、多くの道場生が稽古に励んでいます。

活動内容

📍 穂高総合体育館柔剣道場

📅 木曜日19:30~21:00/日曜日 10:30-12:30

入会条件

👥 指導者の指示に従い、いたずらに力で争わず稽古すること

連絡先 : 📍 松尾 大輔さん 📞 非公開

✉️ dsk@azumino-hotaka.net



三郷少年空手クラブ

(1980)

紹介・PR

空手を通して、礼を身に着け、体力づくりや運動能力の向上を目指しています。運動が苦手な人でも、何歳からでも始められます。

活動内容

📍 安曇野市三郷農村環境改善センター

📅 土曜日、水曜日18:00~20:00

入会条件

👥 どなたでも

💰 2,000/月

連絡先 : 📍 下澤 樹理さん 📞 090-9660-7868

✉️ misato.shonen.karate@gmail.com



安曇野市スポーツ協会 弓道部ふれあい

(2012)

紹介・PR

性別に関わらず、自分の体力に合わせて技能向上に向けて練習しています。年3回の懇親会で親睦を深めています。礼儀作法を尊重し、健康維持や趣味として豊かな生活を送るための生涯スポーツとすることもできます。

活動内容

📍 豊科弓道場

📅 水曜日13:00~16:00

入会条件

👥 70歳未満の方(経験者は70以上OK)

連絡先 : 📍 丸山 萬佐巳さん 📞 090-3144-7034

✉️ 非公開



MTCこまくさ

(1993)

紹介・PR

貸し切りバスを利用して、県内外の里山歩きを楽しむ会です。シニアでも楽しめるコース設定です。年会費には、年間のバス代・保険代を含みます。

活動内容

📍 県内外の里山

📅 毎月1回(土曜日または日曜日)3~4時間

入会条件

👥 近在の方、70歳未満

💰 入会費2,000円 年会費30,000円

連絡先 : 📍 白木 晃史さん 📞 0263-77-2903

✉️ 非公開



日本スポーツウェルネス吹矢協会 スワン安曇野支部 (2020)

紹介・PR

的に5本の矢を3分以内に吹いて点数を競う競技です。距離は6m~10mです。新会員募集中です。練習日に会場にて体験ができますのでお声かけください。尚、予約をしていただくと助かります。

活動内容 📍 ANCアリーナ

📅 月曜日(曜日変更あり)13:30~15:30

入会条件 👤 どなたでも

💰 500円/月 4・10月に半年分前納
(月により諸費用有)

連絡先 : 👤 久保田 和明さん ☎️ 0263-73-2142

✉️ futcf.je47@dream.com



ミシンカフェ

(2026)

紹介・PR

2026春より「大人も子どもも 楽しい嬉しい!ミシンカフェ」を始めました。助産師さんによる託児&育児相談あり。通園グッズなど一緒に作りましょう!子育て世代に限らず、ご参加お待ちしております(^ ^)

活動内容 📍 久保田公民館

📅 火曜日(月1,2回程度)13:30~16:30

入会条件 👤 どなたでも

連絡先 : 👤 伊藤 彩美さん ☎️ 080-6939-6715

✉️ iroha.amt5@gmail.com



己書幸座

(2024)

紹介・PR

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

活動内容 📍 豊科公民館

📅 月曜日13:00~14:30

入会条件 👤 どなたでも

💰 2,500円/回

連絡先 : 👤 木村 雅克さん ☎️ 090-9946-1366

✉️ masaka.natsu0819@gmail.com



松本友の会 安曇野地区

(1930)

紹介・PR

衣・食・住・家計・環境・子どものことなどを学びあい実践し、講習会や「あづみの市民活動フェスタ」などを通して社会へ向けて発信しています。

活動内容 📍 堀金公民館

📅 第4水曜日9:30~12:00

入会条件 👤 どなたでも

💰 入会金500円 会費1,600円/月

連絡先 : 👤 阿部 百合子さん ☎️ 080-2013-0557

✉️ 非公開



長野県動物愛護会 安曇野支部

(1981)



安曇野囲碁子供教室

(2025)

紹介・PR

人と犬の良い関係を築き安全で快適な暮らしをするため「愛犬のしつけ方教室」を年2回開催。繁殖制限啓発活動として、避妊、去勢手術の補助や地域猫活動を支援しています。



活動内容

📍 堀金公民館他

📅 日曜日(1.5~2時間)

入会条件

👥 どなたでも



紹介・PR

子供、初心者への囲碁指導、育成を行っています。囲碁に興味のある方、囲碁の経験者、みなさん歓迎。囲碁を通して社会とのつながりを得よう。

活動内容

📍 穂高地域福祉センター

📅 毎月第1, 2, 3土曜日14:00~16:00

入会条件

👥 どなたでも

連絡先 : 📍 宮下 直樹さん 📞 非公開

✉️ douai.azumino@gmail.com

連絡先 : 📍 磯野 義昭さん 📞 090-9017-7297

✉️ 非公開

市民のスポーツ活動のサポートをします！



安曇野市スポーツ推進委員

(2005)

紹介・PR

ニュースポーツ等の体験・指導・地域スポーツイベント等へ推進委員の派遣が可能です。30名で構成されるスポーツ推進委員はスポーツを身近に体験していただくためニュースポーツやスポーツイベント等に参加し、市民の皆さんの体力向上等につとめます。スポーツのことでお困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

指導条件

📍 安曇野市全域

📅 いつでも(委員の都合がつかない場合は派遣不可)

👥 どなたでも

お問合せ

📍 松田 久雄さん

📞 090-4619-4151

担当部署: 安曇野市 商工観光スポーツ部 スポーツ推進課

講師・指導者

登録数 (令和8年4月30日現在)

子育て・教育 …1名(P36)

芸術・文化 …11名(P37)

人文・社会科学 …2名(P36)

スポーツ・レクリエーション …10名(P40)

自然科学 …1名(P36)

家庭生活・趣味 …4名(P43)

産業・技術 …3名(P37)

その他 …1名(P44)

複数分野 …2名(P44)

ページの見方

※分野ごと「人財バンク」登録順で掲載しています。

1 指導者写真

3 氏名 指導内容

指導者の名前と、主に学べるテーマです。

2 分野カラー

- 子育て・教育
- 芸術・文化
- 人文・社会科学
- スポーツ・レクリエーション
- 自然科学
- 家庭生活・趣味
- 産業・技術
- その他



3 伊藤 千恵
指導内容 わらべ歌遊び

4 資格等 保育士、放課後児童支援員
指導歴 15年(保育園や学童クラブ、児童館や子育て支援講座などで遊びの指導経験あり)

5 指導条件 市内及び近隣市町村 いつでも どのみでも 応相談
紹介・PR 手遊び、顔遊びゆさぶり遊びなどを就学前の子と保護者の方々と、日本の伝承音楽としてのわらべ歌を聴いて触れて歌って遊ぼう!

連絡先 : 非公開 inariel.hikari@icloud.com 6 非公開

4 資格・指導歴

指導内容に関わる保有資格と、これまでの指導経験です。

5 指導条件・紹介

依頼・調整の参考にしてください。
📍 指導可能エリア
👤 指導対象者
📅 指導可能な曜日、時間帯
💰 指導料の目安

6 連絡先

依頼やご相談はこちらへ直接お問合せください。
☎ 電話番号
✉ メールアドレス
📍 居住地域



いとう ちえ

指導内容

伊藤 千恵 わらべ歌遊び

資格等 保育士、放課後児童支援員

指導歴 15年(保育園や学童クラブ、児童館や子育て支援講座などで遊びの指導経験あり)

指導条件

市内及び近隣市町村 いつでも どなたでも 応相談

紹介・PR

手遊び、顔遊びゆさぶり遊びなどを就学前の子と保護者の方々と。
日本の伝承音楽としてのわらべ歌を聴いて触れて歌って遊ぼう！

連絡先 :

非公開 inariel.hikari@icloud.com 非公開



たかはし みつお

指導内容

高橋 光男 松本城歴史解説

資格等

指導歴 週1日を12年間

指導条件

市内全域 いつでも どなたでも 無償

紹介・PR

松本城の歴史とか構造物の案内等。
松本城に関する歴史等分かりやすく解説します。

連絡先 :

090-1829-4153 非公開 明科中川手



しもかわ かんぺい

指導内容

下川 完平 心理学

交流分析を中心に

資格等 公認心理師、学校心理士

指導歴 25年(指導者の資格取得後、有資格の交流分析士を約250人指導。実際に心理学を活用できることを目指して継続して指導する「フォロー講座」を約20年間実施。延べ約3000人が受講。)

指導条件

市内全域 夜間以外 高校生以上 1500円~

紹介・PR

主にTA(交流分析)という心理学を教えます。私が素晴らしい指導者と出会い、人生が大きく変化した経験がTAを伝え続けていきたいという強い動機になりました。自分らしく快適に生きたいと望む方にお勧めします。

連絡先 :

090-4915-6083 ta.azumino@gmail.com 非公開



かどさき かつのり

指導内容

門崎 克典

①新聞紙エコバッグ作り

②化学実験

資格等 高校教員免許(理科・他)

指導歴 15年以上(高校での環境教育・理科教育等、安曇野市公民館講座)

指導条件

市内全域 いつでも どなたでも 材料代と資料代など

紹介・PR

①新聞紙から実用的なエコバッグ製作
②科学が科楽になる実験やものづくりなどを指導できます！

連絡先 :

非公開 kacchan2454@gmail.com 非公開



しまだ けいじ

指導内容

嶋田 敬二

パソコン・スマホ

資格等

シニア情報生活アドバイザー

指導歴

20年(2004年以降各自治体が開催するIT講座講師)

指導条件



市内及び近隣市町村



いつでも



どなたでも



1,000円~/時間

紹介・PR

相談会、課題を決めてのグループでの講座形式、個人等ご希望に合わせて内容を決めます。初心者から実務者、若年者からシニアまで、意欲のある方、小グループの方々歓迎です。

連絡先 :



090-3536-3546



k2smd2@gmail.com



非公開



むらなか さとし

指導内容

村中 哲

パソコン関連全般

資格等

指導歴

30年(30年にわたるパソコン教室生徒指導で登録生徒数3800名 県など主催の職業訓練実施)

指導条件



市内全域



いつでも



どなたでも



応相談

紹介・PR

パソコン、スマホ、ネット活用方法など、お困りのことがあればご相談ください。

連絡先 :



090-4461-4073



非公開



非公開



たかだ まゆみ

指導内容

高田 真由美

パソコン

スマートフォン、タブレット操作、Word・Excel・パワーポイント指導

資格等

日商マスター、Microsoft Certified Trainer

指導歴

25年(20人以上を指導)

指導条件



市内全域



土曜日



どなたでも



3,300円(税込)/時間

紹介・PR

パソコンや周辺機器接続設定、スマホ及びタブレットの操作、Word・Excel・パワーポイントの基礎及び応用操作の指導経験が25年あります。可動は土曜日のみとなります。

連絡先 :



非公開



pasokon.hotaka@gmail.com



非公開



みずの えいいち

指導内容

水野 永一

島崎藤村文学

資格等

島崎藤村学会理事

指導歴

23年(島崎藤村文学を楽しく読む会主宰(芸林会))

指導条件



市内全域



昼間



どなたでも



無償

紹介・PR

グループ芸林会:穂高会館にて、第1、第3水曜日に13:00~15:30開催。現在9人。成人以上、誰でも入会できます。

連絡先 :



0263-82-0588



yi9e-mzn@asahi-net.or.jp



穂高柏原



はやた かずこ

指導内容

隼田 和子 茶道全般

資格等 茶道教授

指導歴 20年(豊科北小、南中の生徒に指導、豊科、三郷文化祭にて茶席設営)

指導条件

応相談

応相談

どなたでも

応相談

紹介・PR

茶道掬月庵隼田宅茶室にて2時間程度のレッスン。仙和宗明の名で指導。上部団体は公益財団法人大日本茶道学会。和室への入室立ち振る舞いから薄茶、濃茶、茶懐石まで全般を教えます。日本の文化の良さを楽しみながら学ぶ体験しませんか。

連絡先 : 090-4930-8352 0263-72-1146

非公開

豊科南穂高



やまもと ふみこ

指導内容

山本 富美子 裏千家茶道

資格等 茶道助教授

指導歴 7年

指導条件

市内全域

いつでも

どなたでも

応相談

紹介・PR

裏千家のお点前を指導します。

連絡先 : 090-8002-4514 sobakasu.tenshi4514@gmail.com

非公開



ひげた ゆみこ

指導内容

樋下田 裕美子 ピアノ、キーボード、歌

資格等 脳トレピアノ・歌って倶楽部 認定講師他

指導歴 38年(ピアノ、歌、リトミック)

指導条件

市内全域

9:00~15:00

どなたでも

2,000円/回

紹介・PR

脳がいきいき若返る！介護予防プログラム付きレッスン。音楽でアンチエイジング！脳を活性化させるための独自のメソッドでいきいきした音楽ライフを始めてみませんか。初心者の方は指1本から、経験者にはレベルに合わせた奏法でご指導いたします。

連絡先 : 090-7180-8487 yumiko.higeta329@docomo.ne.jp

非公開



にしかわ きゆう

指導内容

西川 喜優 日本舞踊 古典

資格等 西川流 師範免許

指導歴 25年(豊科において毎月、東京において毎日、公演参加や公演企画)

指導条件

市内全域

いつでも

どなたでも

応相談

紹介・PR

日本舞踊の基礎から舞台上で踊れるようになるまで丁寧にお教えます。日本文化の伝統です。身体の動きと着物姿が綺麗になります。

連絡先 : 042-482-9707 tokyonihonbuyoulife@gmail.com

東京都調布市



まつおか ゆたか

指導内容

松岡 寛 謡曲

資格等

指導歴

7年(個人3人、稽古順1級から5級まで)

指導条件

市内全域

いつでも

どなたでも

無償

紹介・PR

観世流です。現在、3人の方に謡い方をお手伝いしています。お腹から息を出してリズムや緩急をつけて発声するので大変健康に良く、源氏物語、源平物などを楽しむことができます。許状は、重習の神歌、砧です。

連絡先 :

090-2437-9749

ymatsu1314@gmail.com

穂高有明



あんどう としこ

指導内容

安藤 登志子 三弦(三味線)、箏

資格等

大師範

指導歴

51年(30年に渡り市内小、中学校に体験講座をしてきた。現在は自宅にて指導)

指導条件

市内全域

どこでも

どなたでも

初心者5,000円/月
その他6,000円/月

紹介・PR

邦楽(三弦、箏)の指導を行います。三弦は地唄、箏は生田流です。

連絡先 :

0263-73-2669、090-4158-1362

非公開

豊科



みみづか ともみ

指導内容

耳塚 知美 ハンドベル

資格等

指導歴

15年(地域サークル団体 数か所での指導)

指導条件

市内全域

いつでも

どなたでも

応相談

紹介・PR

各種イベント等でハンドベルの演奏をしています。明るく元気に楽しい指導を行います。

連絡先 :

090-4956-5586

非公開

非公開



かわかみ ふみえ

指導内容

川上 文江 華道(池坊)

資格等

華道教授

指導歴

30年(個人対象30年 子ども教室12年)

指導条件

市内全域

いつでも

どなたでも

回数等による

紹介・PR

登録無形文化財に登録(2024年)された日本の伝統文化である華道(いけばな)を学ぶ。資格取得も可。日常生活に「いけばな」を取り入れ、いつまでも「元気パワー」を維持し楽しく暮らしましょう。

連絡先 :

0263-82-0083

fumiesa8361@docomo.ne.jp

非公開



たけむら さとみ

指導内容

竹村 聡美 茶道裏千家

資格等 裏千家准教授

指導歴 20年(自宅の茶道教室で25名、2つのこども園で茶道教室開催。以前には三郷小のクラブで指導も。)

指導条件

市内全域

火木金は午前、水は終日、土は午前午後

小学生以上

小学生2,000円/回
中学生以上2,500円~/回

紹介・PR

小学生から年配の方、初心者の方から経験のある方まで一人ひとりにあったお稽古をしております。またお稽古に来られる日を選んで来て頂いております。お点前だけでなく七事式や稽古茶事も行っております。

連絡先 : 0263-77-8954

非公開

非公開



さかわ ともこ

指導内容

佐川 とも子 フラワーアレンジメント

資格等 マミフラワーデザイン講師資格

指導歴 35年(延べ500人以上を指導、作品展を開催)

指導条件

市内全域

いつでも

どなたでも

5,000円

紹介・PR

生花、プリザードフラワー、ドライフラワー、アーティフィシヤルフラワーなどを使って、主に文化祭に展示する地区の公民館の講習をしています。

連絡先 : 0263-73-7485

非公開

堀金烏川



まきはら ちせこ

指導内容

牧原 知聖子 健康体操(フレイル予防)

資格等 インド伝統式ハタヨガ上級指導者(RYT-500)、インド伝統シニアヨガ・チェアヨガ指導者

指導歴 25年(愛知県健康づくりリーダー連絡協議会に所属し、公民館等で健康体操の指導。長寿課、健康推進課、社協、シルバー等の依頼によりフレイル予防体操指導、糖尿病教室での体操指導。)

指導条件

自宅から30分以内

いつでも

どなたでも

~5人1,000円/人、6人~500円/人
15人以上要相談

紹介・PR

ヨガの呼吸法を取り入れ、運動の苦手な方でも、無理なく出来る、椅子を利用したの体操。シニア男性にも楽しく参加できる体操。フレイル予防体操、脳トレ体操(コグニサイズ)等シニア層の為の健康体操。

連絡先 : 非公開

chiseko2013831@gmail.com

穂高有明



こいけ ひろゆき

指導内容

小池 博行 バレーボール

資格等 公認バレーボールコーチ1、ソフトバレーボールアクティブリーダー

指導歴 11年(社会体育 小池バレーボール倶楽部で指導)

指導条件

市内全域

月火木の19:00~21:00

どなたでも

無償

紹介・PR

平成26年より社会人、中学生を主に基本・実践球技を指導。現在も現役で、生涯スポーツのソフトバレーボールを楽しむ。2回/週の練習、2~4回/月の大会参加実施。

連絡先 : 090-4055-1886

koikekenchikushitsu@able.ocn.ne.jp

三郷明盛



こいけ あきかず

指導内容

小池 昭和 けん玉

資格等

指導歴 40年

指導条件

市内全域

☑️ 昼間

👥 どなたでも

💰 無償

紹介・PR

けん玉の魅力楽しさを思う存分、味わって欲しい！

連絡先 :

☎️ 090-5562-7363

✉️ kendamatony@yahoo.co.jp

📍 穂高牧



ふかさわ まゆみ

指導内容

深澤 真弓 ビオダンサ・ビジョンヨガ

資格等

IBF公認ビオダンサ講師、ビジョンヨガ初級インストラクター認定、椅子ヨガ講師認定

指導歴

20.5年(自己肯定感が高まる、夜ぐっすり眠れる、肩・腰・膝の痛み等の改善などの効果があります。)

指導条件

市内全域

☑️ 土日は不可の場合有

👥 どなたでも

💰 5,000円

紹介・PR

ビオダンサはスペイン語で「いのちの踊り」。1960年代南米チリの医療人類学者ロランドトローロが創始者。音楽、動き、グループによる体験型講座。ビジョンヨガはゆったりとしたヨガ。指圧ストレッチ呼吸の要素有り

連絡先 :

☎️ 070-3844-2147

✉️ mayumiik628@gmail.com

📍 穂高牧



あきやま みつこ

指導内容

秋山 美津子 健康体操

コーディネーショントレーニング、レクリエーションゲーム

資格等

JACOT認定指導員、レクリエーションインストラクター、元養護教諭1級免許

指導歴

1年(令和7年9月～脳とところと体の体操教室講師。小中学生やシルバー世代の方に指導)

指導条件

市内及び近隣市町村

☑️ 平日の昼間

👥 どなたでも

💰 応相談

紹介・PR

コーディネーショントレーニングにレクリエーション運動を取り入れた軽運動を1時間程度行います。子どもから大人まで気軽に楽しめる身のこなしを高めるコーディネーショントレーニングを中心に、楽しく体を動かしてもらう時間です。運動が苦手という人も気楽に取り組み、参加者の体調に合わせて行えます。

連絡先 :

☎️ 非公開

✉️ a.mitsuko@faozora.jp

📍 非公開



なかで ふさこ

指導内容

中出 房子 健康体操

資格等

日本体育協会 健康運動指導員

指導歴

16年

指導条件

市内全域

☑️ いつでも

👥 どなたでも

💰 5000円~/時間

紹介・PR

1回1時間～1時間半のグループレッスンで、全身運動、筋力トレーニング、エアロビクス、ウォーキング(脳トレ)運動が苦手な方でも明るい雰囲気を作り、継続させることができます。

連絡先 :

☎️ 090-4954-6527

✉️ 非公開

📍 非公開



さとう たかこ

指導内容

佐藤 貴子 健康体操

資格等 健康運動実践指導者(厚生労働省)

指導歴 30年(スポーツクラブ、施設、公民館、大学等)

指導条件

市内全域

☑️ 昼のみ

👥 どなたでも

☎️ 応相談

紹介・PR

健康体操(筋力トレーニング、ストレッチ)・ヨガ・リズム体操・リンパケア
楽しく、効果があり、継続をモットーに指導しています。人とつながり、心身ともに元気になる場を作りたいです。

連絡先 :

☎️ 0263-77-6830

✉️ takako-suger@ezweb.ne.jp

📍 三郷明盛



くぼた かずあき

指導内容

久保田 和明 スポーツ吹き矢

資格等 上級公認指導者

指導歴 5年(体験会、新会員の指導、堀金小学校4~6年生に指導(3回))

指導条件

市内及び近隣市町村

☑️ 10:00~16:00

👥 どなたでも

☎️ マウスピース代200円

紹介・PR

的に5本の矢を3分以内に吹いて点数を競う競技です。距離は6m~10mです。
新会員募集中です。練習日に会場にて体験ができますのでお声がけください。尚、予約をしていただくと助かります。

連絡先 :

☎️ 0263-73-2142

✉️ futcf.je47@dream.com

📍 豊科高家



もちづき あやめ

指導内容

望月 あやめ ベリーダンス

基本動作、ステップ、振り付け

資格等

指導歴 3年

指導条件

市内全域

☑️ 要相談

👥 どなたでも

☎️ 2,000円/時間

紹介・PR

中東の曲で楽しみながらインナーマッスルを鍛え、リフレッシュ!腕、腰、足など別々に動かすので脳トレや便秘にも。あやめ祭り、御船祭り、あずみの国際Day、あづみのスタイル等1年を通して毎月イベントへ出演します。

連絡先 :

☎️ 非公開

✉️ mochimochiyame@gmail.com

📍 非公開



しみず ゆりこ

指導内容

清水 百合子 高齢者フレイル予防

資格等 健康運動実践指導者

指導歴 10年(年間のべ900名(週18名50週))

指導条件

市内全域

☑️ 水曜日午前
日曜日午後・夜

👥 介護認定前の元気な高齢者

☎️ 応相談

紹介・PR

健康寿命延伸のためにシルバーカフェ安曇野にて運動指導をしています。
カフェが休みの日に、カフェまで来られない方が多い団体へ向いて行くことは可能です。

連絡先 :

☎️ 0263-77-7007

✉️ smzhyk12@gmail.com

📍 三郷明盛



おびなた たかし

指導内容

大日向 峻 麻雀

資格等

指導歴

指導条件

市内全域

13:00~

どなたでも

無償

紹介・PR

麻雀歴は長いです(50年?)脳トレに良いです、皆さんと楽しい時間が過ごせれば幸いです。

連絡先 :

非公開

obt0710@waltz.ocn.ne.jp

非公開



こいけ こずえ

指導内容

小池 こず枝 整理収納

資格等

指導歴

整理収納アドバイザー1級・2級認定講師・教育士認定講師、発達支援教育士認定講師
小学校教諭免許第一種、中学高等学校教諭免許第一種(保健体育)

8年(上伊那自治体講師、公民館講師、上伊那教育会講師、長野県カルチャーセンター講師)

指導条件

豊科地域

9:00~15:00

どなたでも

5,000円(交通費別途)

紹介・PR

忙しい毎日でも少しずつ実践できる片付け方を提案。地域や保育・教育現場など幅広い世代の生活や学校生活がスムーズになるようサポートしています。

連絡先 :

非公開

treetop2005@gmail.com

非公開



おみ さよこ

指導内容

尾身 佐代子 手芸、料理

資格等

指導歴

調理師

15年(小、中学校、被服科高校、市公民館にてサロン、講座、教室を開催。30名規模。)

指導条件

市内全域

昼間

どなたでも

相談により材料だけの時も対応

紹介・PR

なるべく会場の都合に合わせて、教室を開いています。年齢、人数も様々、老若男女の皆さんと楽しい教室にしております。

連絡先 :

090-2317-5121

so.1968.5028@gmail.com

豊科高家



のと ゆか

指導内容

能戸 由佳 自分史ワークショップ

資格等

指導歴

中学校・高等学校教諭一種免許(英語)、日本珠算連盟認定4段

7年(講座、ワークショップの開催。自主出版物作成「移住先を探していたら古民家を移築再生することになった!」築150年の古民家を後世に引き継ぐ「4年間の軌跡」)

指導条件

市内全域

月・木曜午前は不可

どなたでも

応相談

紹介・PR

過去・現在・未来をつなぐ「自分史ワークショップ」自分が歩んできた人生を振り返る「人生の棚卸し作業」を通じて自己理解を支援し、自己効力感を高める。精神医学、心理学領域の書籍制作と摂食症の啓発が専門です。ホームページ(<https://wata-shi.com/>) 本業はフリーの編集者です(<https://lit.link/YKRH>)。

連絡先 :

非公開

info@wata-shi.com

非公開



うしこし こうじ

指導内容

牛越 浩司

フレイル予防

フレイル、骨粗鬆症、腰痛予防などの研修会

資格等

理学療法士

指導歴

15年(10~30人規模で、1時間から1時間半の研修会を開催)

指導条件

市内全域

いつでも

どなたでも

5,000円~応相談

紹介・PR

理学療法士として相澤病院、小林脳神経外科病院、安曇野赤十字病院等に勤務。整形外科、脳神経外科の経験あり。骨粗鬆症マネージャー取得経験あり。国体トレーナーとしての経験20年。

連絡先 :

090-4395-1546

pikopiko53@icloud.com

非公開



くろき さちこ

指導内容

黒木 幸子

花の生け方、料理

資格等

フラワーデザイン、華道

指導歴

35年(300人以上)

指導条件

市内全域

いつでも

どなたでも

1教室1万円~。個人は応相談。

紹介・PR

花の生け方、料理教室。35年以上の実績があります。その方それぞれに合わせて指導をします。

連絡先 :

090-2255-2402、0263-77-3346

非公開

三郷明盛



たなか くみ

指導内容

田中 久美

リトミック、幼児、親子向け音楽イベント

資格等

リトミック研究センターディプロマB、幼稚園教諭第1種免許

指導歴

25年(1,000人以上)

指導条件

市内全域

主に午前中

0歳~小学生

応相談

紹介・PR

リトミック指導の場合:聞く力や考える力、表現力や判断力、音楽力を、生の音楽の中で楽しく自然と育てます。イベントの場合:体を動かすこと、うた、ピアノ、大型パネルシアターなどを提供します。

連絡先 :

非公開

kumi-music@live.jp

非公開

生涯学習人財バンク最新情報は市HPをご覧ください!

本誌では、編集の都合上、4月30日までに登録いただいた皆さまを紹介しています。

人財バンクへの登録は随時受け付けていますので、本誌に掲載されていないグループや講師もいます。

最新の登録情報は、市ホームページをご確認ください。



新たに登録された団体や講師は、広報紙「Link」でもご紹介します。

不定期で各戸配布しますので、ぜひご覧ください。(年2回発行予定)

最新6月18日発行(創刊号)▶



生涯
学習

人財バンクって、なに？

「教えたい人」と「学びたい人」をつなぐ仕組みです。
市民同士の学び合いや地域活動の活性化を目的として、登録者の情報を皆さんへ紹介します。

これまで運用していた「生涯学習リーダーバンク」を令和8年度から一新し、「生涯学習人財バンク」としてスタートしました。これにより、個人に加え、グループや団体も登録できるようになりました。

※「リーダーバンク」に登録いただいていた講師・指導者については、令和7年度末をもって更新を終了しました。

あなたの知識や経験、特技を地域で生かしてみませんか。
この機会にぜひご登録ください！

登録したいとき

登録対象者

- ✔ 安曇野市内を主な活動拠点としていること。
- ✔ グループ・団体の場合は、地域で継続的に活動し、新しい仲間を歓迎していること。
- ✔ 指導者・講師の場合は、趣味や特技、資格、経験などを生かして、生涯学習活動に協力できる方。

ただし、以下に該当する場合は登録できません。

- ✘ 営利目的、宗教目的、政治目的
- ✘ 公序良俗に反するもの

申請方法

以下のいずれかの方法でご申請いただけます。

A) デジタルで申請

右記のQRコードからWebフォームに沿って必要事項を入力。



B) 書類で申請

右記のQRコードから申請書とチェックシートをダウンロード。
書類は窓口でも配布中。
提出は、郵送・持参・メールにて。



※必ず写真をご用意ください。

登録・更新・抹消

登録後、台帳に記載され、通知書が交付されます。また、市HPや本誌、広報紙「Link」に掲載します。登録期間は特に申出の無い限り自動更新です。

登録内容の変更手続き

右記のQRコードからWebフォームに沿って登録内容の変更、または登録抹消の申出。
書類は窓口でも配布・受付中。



- 郵送 〒399-8281(住所記載不要)
安曇野市教育委員会
生涯学習課 宛
- 持参 安曇野市役所3階7番窓口
- Mail shogaigakushu
@city.azumino.nagano.jp

活用したいとき

STEP① 探す



興味のある分野や条件に合うグループ・講師を探す。

STEP② 直接連絡



掲載の連絡先に電話やメールで連絡を取る。

STEP③ 依頼・参加



双方で条件を調整、確認し、実際の活動・学びをスタート。

※安曇野市での連絡・調整等はいりません。

施設 情報

各地域で「学び」の拠点となっている公民館や交流学習センター、図書館。市民に利用していただくための貸館業務以外にも、地域づくりのためのさまざまな取り組みを行っています。市民の皆さんが「集う」ための施設です。ぜひ、気軽に立ち寄ってみてください。

■ 穂高地域……………47
■ 豊科地域……………52
■ 三郷地域……………59

■ 堀金地域……………63
■ 明科地域……………67

穂高公民館



住 穂高5047番地
時 9:00~21:30
休 第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-82-5970
☎ 0263-82-3990
✉ hotakakouminkan
 @city.azumino.nagano.jp

“

穂高公民館は総合体育館が併設され、現在「穂高会館」として旧穂高町当時から地域の皆さんをはじめ、県内多くの皆さんから利用されています。絵画や音楽、スポーツなど、さまざまなサークルや個人が生涯学習の場として活動をしています。公民館講座では、自然観察会や趣味の講座、親子での体験型講座や健康づくり講座、さらにはパソコンや料理教室と多彩なメニューを用意しています。大勢の皆さんのご参加、ご来館をお待ちしています。

“歓迎”
 生涯学習の入口へ
 ようこそ！



” 館長 上條さん

貸館情報

※予約方法は70ページ参照



第1会議室

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



第2会議室

料 410円(1時間)
人 70名程度
用 会議など



第3会議室

料 410円(1時間)
人 50名程度
用 会議など



児童室

料 260円(1時間)
人 30名程度
用 会議など



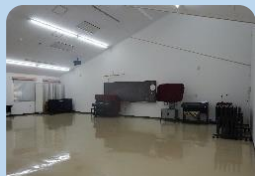
講義室

料 410円(1時間)
人 70名程度
用 会議など



調理実習室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 調理実習など



視聴覚室

料 840円(1時間)
人 30名程度
用 音楽など
※アップライトピアノあり



講堂

料 1,700円(1時間)
人 500名程度
用 講演会、発表会など
※グランドピアノあり



穂高交流学習センター 「みらい」

住 穂高6765番地2

時 9:00~21:30

休 月曜(祝日を除く)

祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始

電 0263-81-3111

☎ 0263-82-0966

✉ mirai@city.azumino.nagano.jp



開放感あふれる
学びのフィールド



図書館長兼センター長
宮澤さん

「みらい」は、交流学习と図書館の機能をあわせ持つ複合施設です。館内のカフェからは、四季折々の美しい景観を望むことができ、開放感あふれる空間はこの施設の大きな魅力の一つです。

交流学习機能を備える穂高交流学習センターには、多目的交流ホールのほか、展示ギャラリーや自習室など、目的に応じて利用できる多様な施設があります。学び、交流し、新たな発見につながる場所として、ぜひご活用ください。

貸館情報



多目的交流ホール

料 P71参照

人 200名(可動席160席)

用 演奏会・上映会など
※グランドピアノあり



展示ギャラリー

料 4,810円~(1日)

人 150㎡(11×14)

用 美術作品の展示



学習室

料 P71参照

人 16名

用 会議、打合せなど



交流広場

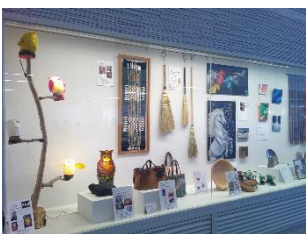
料 5,230円~(1日)

人 3,964㎡



用 ワークショップ、講座など



活用例：安曇野さんぽ市2026



中央図書館

住 穂高6765番地2(「みらい」内)
時 9:00~20:00(土・日・祝日は18:00)
休 月曜(祝日を除く)、最終金曜、
 祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始、
 特別整理期間
電 0263-84-0111  0263-84-0116
 azumino-library
 @city.azumino.nagano.jp



【知の泉で、静かな心の安らぎを】

知と心を満たす拠点を目指す中央図書館は、複合施設のミー・ライブラリー「みらい」の中にあります。平日は20時まで開館しており、仕事帰りにも利用しやすくなっています。蔵書数は視聴覚資料含め約24万点で、子ども向け・大人向けのおはなし会も定期的に開催しています。

館内では、インターネットを無料で利用できるほか、CD・DVDなどの視聴覚資料の貸出や館内視聴も可能です。ライフスタイルに合わせて幅広くご活用ください。



詳細ガイド



ブラウジングコーナー

新聞や雑誌の閲覧ができます。春は窓から見える桜が見事です。



育児コーナー

子どもに関する本等、子育てをしている人たちに応援するコーナー。



こどもとしょかん

絵本、紙芝居などを親子で読み聞かせができる部屋。毎週お話を開催。



ゆかりの人物コーナー

安曇野市にゆかりのある人物の関連書籍を集めたコーナー。



YA(ヤングアダルト)コーナー

中高生に読んでほしい本を司書がセレクトしたコーナー。



CD・DVDコーナー

約2,000点のCD、約4,000点のDVDがあります。毎月ホールで上映も。



バリアフリーコーナー

点字図書や大活字本、LLブックなど、バリアフリーに配慮した資料のコーナー。



インターネットブース

通常の検索エンジン以外に、国立国会図書館のデジタルコレクションや、信濃毎日新聞、官報、ルーラル電子図書館(農文協)などのデータベースで調べることができます。



暮らしのコーナー

レシピや旅行ガイドなど、暮らしに役立つ本を集めたコーナー。

安曇野高橋節郎 記念美術館

住 穂高北穂高408番地1

時 9:00~17:00

休 月曜(祝日を除く)

祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始

料 一般410円、高校・大学生310円

電 0263-81-3030



“

安曇野の自然などをテーマにして、独自の漆の芸術世界を創り出し文化勲章を受けた高橋節郎(1914-2007年)作品を収蔵展示しています。黒と金で描かれる幻想的な漆の芸術や版画、墨彩画などの作品を鑑賞いただけるほか、子どもから大人まで気軽に参加できる「かんたん沈金体験」や、敷地内にある江戸中期創建の主家と蔵(国登録有形文化財)、四季折々に美しい庭園をお楽しみいただけます。

”

歴史的建造物を
貸室として利用できます



貸館情報等



主屋(高橋節郎生家)

料 2,510円(1日)

面 143.22㎡

用 展覧会、演奏会、講習会



展示室

高橋節郎の漆の芸術を堪能



南の蔵

料 200円(1日)

面 33.05㎡

用 展覧会、演奏会、講習会



庭園

四季の変化が楽しめる旧高橋家庭園

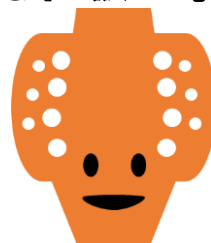
穂高郷土資料館

住 穂高有明7327番地72
時 9:00~17:00(最終入館16:30)
休 月曜(祝日の場合は翌日)
 祝日の翌日、冬期(12月28日~2月末日)
料 一般100円
電 0263-83-8844



穂高地域の昔のくらしがわかる資料館です。普段のくらしや米作りなどで、人々が使っていた道具のほか、ずっと昔に作られた縄文土器も見られます。とんりにはNHKのラジオドラマゆかりの「鐘の鳴る丘集会所」があります。

2階奥の壁一面に並んだ
他谷(たや)遺跡の
縄文土器は圧巻!



マスコットキャラクター
ひろみみくん



詳細ガイド



他谷遺跡の縄文土器

約4500年前の縄文土器



かつての生活の道具

穂高地域で使われた民具



押絵びな

松本地域特有の押絵びな



カシラ

お船祭りの飾り物に使われる人形の頭



おえの間

かつての民家の囲炉裏端を再現



豊科公民館

住 豊科4289番地1
時 9:00~21:30
休 第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-72-2158
☎ 0263-73-6401
✉ toyoshinakouminkan
 @city.azumino.nagano.jp



安曇野市内最大級の収容人数(681人)を誇るホールを有する公民館です。ホールでは講演会・コンサート・映画会・演劇の公演等、年間を通してさまざまな催しが行われています。

また、70人規模の会議などが行える大会議室をはじめ、大小合わせて6つの部屋があり、地域のサークル活動や会議などに利用されているほか、教育相談室や教育支援センター「けやき」が併設されています。

市内最大級のホール
がある公民館



館長 坂槇さん

貸館情報

※予約方法は70ページ参照



小会議室

料 120円(1時間)
人 10名程度
用 サークル・会議など



中会議室

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 サークル・会議など



大会議室

料 410円(1時間)
人 70名程度
用 セミナー・講演会など



研修室

料 120円(1時間)
人 10名程度
用 サークル・会議など



講座室

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 サークル・会議など



和室

料 260円(1時間)
人 30名程度(30畳)
用 サークル活動・会議など



ホール

料 P65参照
人 681名
用 講演会・発表会など



※以下の設備あり
 大会議室
 ・アップライトピアノ
 ・プロジェクター
 ホール
 ・グランドピアノ

豊科交流学習センター 「きぼう」



住 豊科5609番地3

時 9:00～21:30

休 月曜(祝日を除く)

祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始

電 0263-71-4033

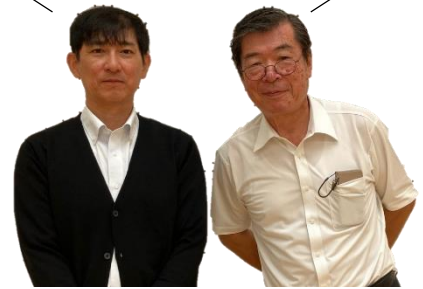
☎ 0263-73-1802

✉ info@azumino-kibou.com



最大200名程度収容の多目的交流ホールのほか、学習室(少人数～40名程度)を6部屋備えており、皆さまのご利用をお待ちしています。また、映画監督で名誉市民の熊井啓の活躍を紹介する「熊井啓記念館」を併設していますので、ぜひご覧ください。

発表会・集会・会議等利用に
お気軽にご相談を。



職員 馬庭さん、館長 清澤さん



貸館情報



多目的交流ホール室

料 P74参照

人 200名

用 演奏会・発表会
※ランドピアノあり



学習室

料 P74参照

人 40名

用 サークル・講座



学習室2・3

料 P74参照

人 20名

用 サークル・講座
※連結使用可能



学習室4・5

料 P74参照

人 10名

用 サークル・講座
※連結使用可能



学習室6

料 P74参照

人 10名(12畳)

用 着付け・サークル
※ホールの楽屋として利用可能

図書館の最新情報はこちらから！

図書館トップページ

<https://www.city.azumino.nagano.jp/site/tosho/agano.jp>
お知らせ・イベントは
こちらから！



蔵書検索ページ

<https://lib.city.azumino.nagano.jp/WebOpac/webopac/index.do>



図書館公式SNS

https://twitter.com/Azumino_city
図書館情報も発信中！



豊科図書館

住 豊科5609番地3(「きぼう」内)

時 10:00~18:00

休 月曜(祝日を除く)、最終金曜、
祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始、
特別整理期間

電 0263-71-4022 **☎** 0263-73-1801

✉ toyoshina-library
@city.azumino.nagano.jp



“

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

”

愛と笑顔で
学びを拓く図書館



館長 佐藤さん

詳細ガイド



ブラウジングコーナー

新聞や雑誌を閲覧する寛ぎ・癒しのスペース



児童コーナー

円形状の絵本スペース「えほんのもり」、乳幼児の絵本スペース「おはなしのへや」(こども用トイレ・授乳室完備)



山岳コーナー

山に関する名著が満載のスペース



郷土コーナー

名誉市民の熊井啓氏(映画監督)・田淵行男氏(山岳写真家)の書籍や著作及び地域の歴史や文化に関わるスペース



医療コーナー

がん関連の情報提供や医療関係の本の配架スペース



福島新聞コーナー

福島県から避難されてきた方々への福島情報提供スペース(閲覧可能図書館は県下4館)



美術コーナー

隣接する安曇野市美術館から寄贈された多くの書籍や図録のスペース

豊科郷土博物館

- 住** 豊科4289番地8
時 9:00~17:00(最終入館16:30)
休 月曜(祝日の場合は翌日)
 祝日の翌日、年末年始
料 高校生以上100円(団体20名以上は80円)
 中学生以下、市内在住70歳以上、
 障がい者および付添い1名無料
電 0263-72-5672



安曇野の魅力と一緒に
 見つけましょう!



館長 原さん

豊科郷土博物館では、自然・歴史・民俗の各分野の
 収集・収蔵・管理に努め、調査研究を行っています。
 研究成果は常設展のほか、さまざまな企画展でご紹
 介しています。
 また博物館では講座や観察会など楽しく学べる機会
 を用意しています。あなたも安曇野の魅力を発見して
 みませんか?

詳細ガイド



常設展 「MATSURI」がテーマ

1階の常設展示は安曇野にある
 たくさんのMATSURIを皆様に
 楽しんでいただける展示となっ
 ています。安曇野に暮らす人々の日
 常にMATSURIはメリハリを与
 え、生活にリズムを作り出します。
 西日本と東日本の文化の十字路
 でもある安曇野で先人たちが作
 り上げてきた長い歴史を感じて
 みてください。

なお、常設展は9月にリニューアル予定です。P7参照

安曇野市美術館


住 豊科5609番地3

時 9:00~17:00(最終入館16:30)

休 月曜(祝日の場合は翌日)

祝日の翌日、年末年始

料 一般520円、その他詳細ガイド参照

電 0263-73-5638  0263-73-6320

✉ info@azumino-museum.com



常設展示では、安曇野に関係する作家や作品を季節ごとに入れ替えて紹介しています。また、近代彫刻家のひとり、高田博厚の彫刻作品と、森鷗外ゆかりの画家、宮芳平の絵画作品を常設展示しています。四季咲きのバラを中心とした美術館庭園では、四季折々の散策をお楽しみいただけます。企画展では近現代の美術を幅広く紹介し、また講演会、ワークショップなどの開催を通して、教育学習活動にも力を入れています。

安曇野らしい
展示を心がけます！



館長 清澤さん、学芸員 等々力さん



詳細ガイド

入館料(常設展の場合)

- ・個人：一般520円、大学生・高校生310円
- ・団体(20名様以上)：一般410円、大学生・高校生200円
- ・中学生以下、市内在住70歳以上、障がい者手帳をお持ちの方と介助者1名無料
- ・その他割引あり。特別展等は、別途設定



最新情報は
ホームページより
ご確認ください。

展示内容

【常設展】

安曇野市に関係した作家及び題材として制作した作品を展示(シーズンごと展示替え)しています。また、当館で収集してきた宮芳平の油彩画を中心とした展示、高田博厚の彫刻の展示しています。

【特別展】

夏の特別展『望月桂 自由を扶(たす)くひと』展(会期：7月4日(土)~8月30日(日))
望月桂(1886-1975)は、明科出身の日本でもっとも早いアンデパンダン展のひとつとされる黒耀会を結成した芸術家です。

【共催展】

『第78回長野県美術展』(会期：9月13日(日)~23日(水祝))(入場無料)等。
その他の催しや入館料等については、安曇野市美術館ホームページで確認してください。

こちらも注目！

教育普及活動

各展覧会の展示内容に応じたワークショップ、アーティストトーク、講演会、等を開催します。特別展・共催展等については、様々な催しを予定しています。

バラ園

当館西側に「バラ園」が併設されています。約300種600本のバラが5月下旬から6月中旬にかけて満開となり、北アルプスを背景に色鮮やかなバラを楽しめます。バラ園は入園無料です。

喫茶ロゼース

コーヒー・紅茶等の飲み物やパウンドケーキなどのケーキ類、チキンライスなどの軽食もあります。一部ドリンクなどテイクアウトが出来ます。

田淵行男記念館

住 豊科南穂高5078番地2

時 9:00~17:00

休 月曜(祝日の場合は翌日)

祝日の翌日、年末年始

料 高校生以上310円
中学生以下、70歳以上の市民は無料

電 0263-72-9964 ☎ 0263-88-2010

✉ yukio-tabuchi.muse@vesta.ocn.ne.jp



“

日本を代表する自然写真家で昆虫生態研究家の田淵行男を顕彰するため、平成2年7月開館。ご遺族などからのご厚意を得て、現存する田淵作品、約73,000点を収蔵しています。また、カラーフィルムの無い時代、本物の美しさを持ったチョウの図鑑を作りたい、との思いから描き始められたチョウの細密画や、愛用の品々など、田淵の仕事の全容を把握できる内容となっています。

安曇野を体感できる
水辺の美術館



館長 澤田さん

”

詳細ガイド



黄色いテント

田淵の自著「黄色いテント」に登場する愛用のテントです



カメラ

登山道具のほか田淵が使ったカメラなども展示しています



テラス

せせらぎの音を聞きながらテラスで一息できます



ショップ

田淵に関連したグッズも販売しています



細密画(オオルリシジミ)

田淵の手書き細密画を入れ替えながら展示しています

飯沼飛行士 記念館

住 豊科南穂高3888番地

時 9:00~17:00

休 月曜(祝日の場合は翌日)

祝日の翌日、冬期(12月15日~2月末日)

料 一般(高校生以上)410円

団体(10名以上)310円

電 0263-72-9045



“ 安曇野市出身の航空先駆者、飯沼正明の偉業を顕彰する記念館です。1937年4月、純国産機「神風号」で東京ーロンドン間の日本初の世界記録を打ち立てた、若き飛行士の足跡を展示。当時の新聞や写真など貴重な資料と共に、黎明期の空を切り拓いたその勇姿を今に語り継いでいます。2020年には米スミソニアン博物館誌に「日本のリンドバーグ」としてその軌跡が紹介されました。郷土が誇る不滅の業績を、ここに保存・伝承しています。”

空を制した、
不滅の情熱に出会う場所



館長 宮沢さん、職員 飯沼さん

詳細ガイド

1階展示室



飯沼正明飛行士銅像



神風号1/5模型



常設展示の様子



神風号青図



サムソン式2A2型
プロペラ

2階展示室



常設展示の様子



クイーンメリー号と
神風号



飯沼飛行士が
使用した地図

飯沼飛行士生家



常設展示の様子



三郷公民館

住 三郷明盛4810番地1
時 9:00~21:30
休 第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-77-2109
☎ 0263-77-6060
✉ misatokouminkan
 @city.azumino.nagano.jp



子どもを真ん中、地域を元気に!

“

事務所は三郷支所と南部地域包括支援センターと同じフロアーにあります。市民の皆様のような活動に対応できる施設が用意されています。特徴的な施設は、市内公民館で最も広いロビーやホール。公民館活動や市民活動の展示が行われています。また、市内公民館唯一の焼成窯があり、子どもから大人まで造形活動に励んでいます。

”

社会教育指導員
内田さん

職員
清澤さん

館長
藤松さん

職員
臼井さん

貸館情報

※予約方法は70ページ参照



会議室101

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 会議など



会議室102

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 会議など



会議室201

料 410円(1時間)
人 20名程度
用 会議など



和室

料 260円(1時間)
人 10名程度
用 会議・踊りなど



講義室

料 410円(1時間)
人 30名程度
用 会議・公演など



スタジオ1

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 ダンス・演奏など
 ※アップライトピアノあり



スタジオ2

料 410円(1時間)
人 10名程度
用 ダンス・演奏など
 ※アップライトピアノあり



調理実習室

料 840円(1時間)
人 18名程度
用 調理実習など



創作室

料 330円(1時間)
人 20名程度
用 工作・製作など



講堂

料 1,270円(1時間)
人 150名程度
用 公演・会議など
 ※グランドピアノあり

三郷交流学習センター 「ゆりのき」

住 三郷明盛4810番地1

時 9:00~21:30

休 月曜(祝日を除く)

祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始

電 0263-88-3057

品 0263-76-3077



地域と共に歩み、
学ぶ心をサポートする
「ゆりのき」



センター長兼図書館長
徳原さん

三郷交流学習センター「ゆりのき」は、生涯学習の拠点となる複合施設です。会議や講座開催などにご利用いただける学習室が2室ありパーティーを外すと大きな一部屋としても使用できます。また26席の自習室は、ご自分で好きな場所を指定してのご利用となります。エントランスホール右側の展示ギャラリースペースは、美術作品の展示などにご利用いただけます。オープンスペースは自由にお使いいただけますし、曜日によってはカフェコーナーのご利用も可能です。皆様のご利用をお待ちしております。

貸館情報



自習室

料 無料
人 26名
用 自習・調べもの



学習室1

料 P73参照
人 20名
用 会議・打合せなど



学習室2

料 P73参照
人 20名
用 会議・打合せなど



展示ギャラリー

料 3,240円~(1日)
面 103㎡
用 美術作品の展示



オープンスペース

テーブル5席(4人掛け)



カフェコーナー

テーブル4席(4人掛け)
営業日:火曜・金曜
※不定休につき注意

施設利用のお申し込み方法

展示ギャラリー、学習室1・2

- 受付窓口 センター内受付カウンター
- 受付時間 午前9時~午後9時30分
- お申し込み(申請期間)

【展示ギャラリー】

利用する日の6ヶ月前月の初日~利用する日の3日前までです。
(展示ギャラリーとあわせて学習室2を利用する場合も同様です。)

例 受付開始日 (祝日に限り午前9時15分から開始。以降は先着順) 利用希望日
9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月

【学習室1・2】

利用する日の3ヶ月前月の初日~利用する日の3日前までです。

例 受付開始日 (祝日に限り午前9時15分から開始。以降は先着順) 利用希望日
4月 5月 6月 7月 8月

※利用のお申し込みは、原則として利用希望者が直接来館し、申請書を提出してください。

※電話でのご予約はできません。(空き状況の確認はできます。)

※施設使用料のお支払いは、利用申請後7日以内に、現金でお支払いください。

三郷図書館

住 三郷明盛4810番地1(「ゆりのき」内)

時 10:00~18:00

休 月曜(祝日を除く)、最終金曜、
祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始、
特別整理期間

電 0263-76-3078 **☎** 0263-76-3077

✉ misato-library
@city.azumino.nagano.jp



心に響く本
との出会いを
大切に
しています

三郷図書館は、三郷交流学習センター「ゆりのき」内にあります。小学校や中学校、公民館、文化公園などに隣接した立地から、幅広い世代の方に利用されています。蔵書数は約5万5千冊。一般書が約2万8千冊、児童書が約2万1千冊、郷土資料が約5千冊と、児童書の割合が比較的に高い図書館となっています。家族で親しめる図書館を目指し、若年層や三郷地域の特性を活かした資料の収集にも力を入れています。小学校や中学校、公民館と連携したテーマ展示や企画を行うほか、地域色のある図書館講座や月2回のおはなし会等の行事を開催しています。地域の皆さまと共に歩み、学ぶ心をサポートし、心に響く本との出会いを提供できれば良いと願っております。

詳細ガイド



天井が高く開放的で明るい館内です



おはなし会

おはなし会を
定期的で開催しています



各種講座

各種講座を
適宜開催しています



AV・PCコーナー

所定の手続きをして
ご利用ください



お出かけ図書館

開催内容に合ったおすすめ
本の展示貸出を行っています



キッズコーナー

じゅうたんの上でゆったりと
くつろぎながら絵本や紙芝居
を見ることができます



地域学習室

図書館で行う事業や小中学
校の調べ学習のために使用
できる学習室です

じょう きょう ぎ ぶん

貞享義民記念館

住 三郷明盛3209番地

時 9:00~17:00(最終入館16:30)

休 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

料 一般310円

電 0263-77-7550



“

貞享3年(1686)、松本藩の増税撤回と減税を求めて起きた大規模な百姓一揆「貞享騒動」。当館では、その首謀者(義民)たちの業績と精神を顕彰するとともに、郷土の歴史や文化に触れることのできる場として建てられました。

展示や立体的な仕掛けの映像で演出したシアター『貞享義民物語』を通して、340年前、郷土の人々のために立ち上がった義民たちの思いを今に伝えます。

藩全域が動いた！
松本藩二大騒動のひとつ

館長
寺島さん

”

詳細ガイド(下部、貸館情報)



夢道場(シアター)

児童文学を元にした騒動の物語を、立体的な仕掛けと迫力の映像で、わかりやすく知る事ができます。(上映時間20分)



知見の間

騒動ゆかりの旧跡を写真とともに紹介しています。



常設展示室

貞享騒動の歴史や伝承などの資料を通して、義民の精神を紹介しています。



研修室

料 ~正午620円/正午~830円

人 30名程度

用 小規模な講座やワークショップ、会議など

企画展示室

館の企画展のほか、市民の作品展示や研究成果の発表の場として活用されています。

料 1,620円(1日)※条件付減免有
面 約65㎡(絵画30点程度展示可能)



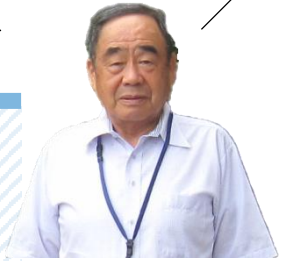
堀金公民館

住 堀金烏川2750番地1
時 9:00~21:30
休 第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始
電 0263-72-5796
☎ 0263-72-4900
✉ horiganekouminkan
 @city.azumino.nagano.jp



市役所堀金支所1階に事務室、3階に会議室・スタジオ、及び別棟に講堂と調理実習棟があります。講演会や会議サークル活動での利用がありますが、特にスタジオや講堂は楽器の練習や、ダンス・健康体操などに多く利用されています。

開かれた
風通しのいい公民館を
目指しています。



館長 山田さん

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

当初、堀金小学校の児童らが行っていた清掃活動に、堀金公民館が協力するようになったのは令和3年度のこと。「汚れているのは大人。地域の宝を守るために子どもたちと一緒にやろう！」と地域からボランティアを募り、プラスチックや空き缶などの不法投棄のゴミを拾い、綺麗にしていました。こうした取り組みが評価され、優良公民館として表彰されました。

貸館情報

※予約方法は70ページ参照



会議室1

料 410円(1時間)
人 100名程度
用 会議・研修会など



会議室2

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議・サークルなど



会議室3

料 260円(1時間)
人 20名程度
用 会議・サークルなど



会議室4

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 会議・サークルなど



調理実習棟

料 840円(1時間)
人 調理室30名程度
用 飲食室50名程度



創作室

料 330円(1時間)
人 12名程度
用 創作作業など



スタジオ1

料 260円(1時間)
人 15名程度
用 ダンス・演奏・会議など



スタジオ2

料 840円(1時間)
人 50名程度
用 ダンス・発表会など



講堂

料 1,270円(1時間)
人 150名程度
用 講演発表会・ダンスなど



※スタジオ2
ライトアップピアノあり
 ※会議室4、調理実習棟、
スタジオ1、スタジオ2
は土足厳禁

堀金図書館

住 堀金烏川2750番地1(堀金支所2階)

時 10:00~18:00

休 月曜(祝日を除く)、最終金曜、
祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始、
特別整理期間

電 0263-72-3601 ☎ 0263-72-3602

✉ horigane-library
@city.azumino.nagano.jp



堀金図書館は、支所の2階にある窓からの眺めが良い図書館です。

児童コーナーは授乳室やイクメン室があり、赤ちゃんづれも大歓迎。家族揃ってゆっくりと過ごすことができます。

郷土コーナーには臼井吉見から寄贈された本の書棚があり、貴重な資料を手にとっていただけます。

また静かな空間で調査研究や勉強ができるスペースや学習室も用意されています。

たくさんの絵本が
そろっています



館長 太田さん

詳細ガイド



カウンター

なんでも
お尋ねください



一般書架

カタクリが
描かれています



児童書架

絵本がたくさん
あります



絵本コーナー

毎月おはなし会や
折り紙を行います



郷土コーナー

地域のことを
調べられます



臼井吉見文庫

臼井吉見からの
寄贈本があります



新聞雑誌コーナー

40タイトルの雑誌
が利用できます



学習室

静かな空間で
学習できます



おはなし会

月に一回
開催します



安曇野市文書館

住 堀金烏川2753番地1

時 9:00~17:00

休 土曜、祝日、年末年始

料 無料

電 0263-71-5123



過去を紐解き、
未来へ活かす
安曇野市文書館

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

地域の歴史を調べたい方は、お気軽にご利用ください。



館長 山下さん

詳細ガイド



収蔵資料の概要(令和8年4月現在)

- 公文書(旧町村役場文書・安曇野市役所文書・行政刊行物・学校資料) 約74,000点
- 地域資料(市域に関する古文書・人物顕彰資料・区有文書など) 約109,000点

◀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」

会期:5月10日(日)~8月30日(日)

明科出身の画家 望月桂が残した日記や原稿等の資料を通して、明治・大正・昭和を生きた望月の生涯や思想を紹介します。

後期企画展▶

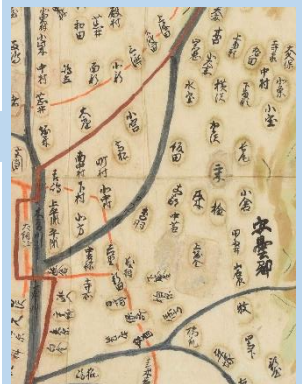
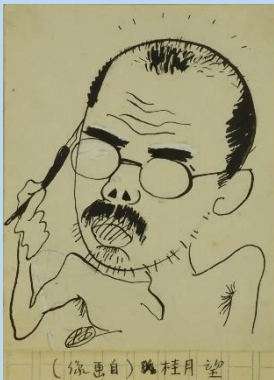
「古文書に見る安曇野~絵地図・地名編~」

会期:9月13日(日)~12月27日(日)

文書館収蔵の絵地図等を用いて、安曇野市域の地名の由来や、当時の絵図にどのように描かれていたのかを紹介します。

関連講演会・講座(詳細は講座情報P6・15またはHP参照)

- ・9月27日(日)講演会「絵地図にみる安曇野の川と道」
- ・10月18日(日)講座「町村名の変遷と市町村章」
- ・11月15日(日)講座「絵地図からよみとる安曇野」(対象:親子)



臼井吉見 文学館

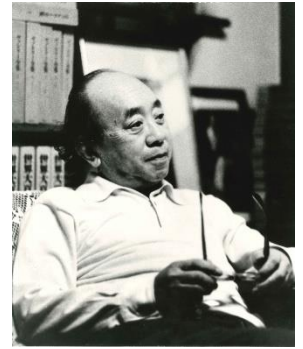
住 堀金烏川2701番地
時 9:00~17:00(最終入館16:30)
休 土曜、祝日、年末年始
料 無料
電 0263-71-5123(安曇野市文書館)



“

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

また、毎年、7月12日(臼井の命日)と3月に講演会を行っています。講演会情報は市ホームページをご覧ください。



臼井 吉見

”

詳細ガイド

臼井吉見文学館友の会読書会

臼井吉見ゆかりの文学などを学ぶ講座を開催しています。参加を希望される方は、直接会場までお越しください(申込不要)。

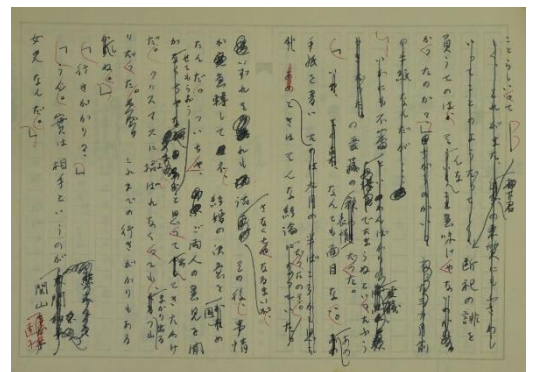


【講座】(全7講座、毎月1回)

- ① 臼井吉見随想集を読む会(毎月10日)
- ② 筑摩書房草創期を学ぶ会(第1木曜日)
- ③ 『堀金村誌』を読む会(第3木曜日)
- ④ 臼井吉見関連本を読む会(第4木曜日)
- ⑤ 安曇野の人びとを語る会(第3日曜日)
- ⑥ 「清澤冽」を読む会(第2日曜日)
- ⑦ 小説『安曇野』を読む会(第1日曜日)

【時間】13:30~15:30

【場所】臼井吉見文学館研修室※②・⑥・⑦は文書館2階講義室



企画展示

「小説『安曇野』に描かれた大関和」

NHK朝の連続テレビ小説『風、薫る』のヒロインのひとり「一ノ瀬りん」こと「大関 和」は、相馬愛蔵・相馬黒光、木下尚江とも交流があり、臼井吉見の小説『安曇野』では「関山達子」という名前で登場します。

彼らの間にどのような交流があったのか、小説『安曇野』等をもとに紹介します。

【期間】6月22日(月)~9月30日(水)

明科公民館

住 明科中川手6824番地1

時 9:00~21:30

休 第2・4月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

電 0263-62-4605

☎ 0263-62-5894

✉ akashinakouminkan

@city.azumino.nagano.jp



学び、憩いの場として
利用できる
地域密着型公民館



館長 関さん

平成25(2013)年9月に支所と公民館の複合施設として建設されました。公民館の面積は約2,000㎡とコンパクトですが、会議やサークル活動、調理実習などそれぞれの用途に応じた大小8つの貸室があります。

明科地域は高齢化率が約40%と市内で最も高いエリアであるため、高齢者の健康づくり、生きがいづくりなど、とくに高齢者に手厚い講座、行事を行っています。また、行政との協働組織「いいまちつくろうかい!!」との協働で、マルシェ、コンサート、まちづくり講座を開催しています。

貸館情報

※予約方法は70ページ参照



講義室1・2(※)

料 410円(1時間)

人 90名程度

用 会議・舞踊・楽器演奏など



会議室2

料 260円(1時間)

人 20名程度

用 会議・研修会など



和室1・2

料 330円(1時間)

人 70名程度

用 会議・研修・軽材料など



和室3

料 120円(1時間)

人 15名程度

用 会議など



調理実習室

料 840円(1時間)

人 30名程度

用 調理実習



創作室

料 410円(1時間)

人 20名程度

用 会議・製作作業など



講堂

料 1,270円(1時間)

人 300名程度

用 会議・講演発表会など

※アップライトピアノあり



※講義室1・2、和室1・2は、個別に使用可能。
個別使用の際の利用料・収容人数は、
・講義室1 : 330円、40名程度
・講義室2 : 330円、40名程度
・和室1 : 260円、30名程度
・和室2 : 260円、20名程度

明科子どもと大人の 交流学習施設 「ひまわり」



住 明科中川手6814番地1

時 9:00~21:00(日曜、祝日は18:00)

休 月曜、年末年始

電 0263-81-3111

品 0263-82-0966



子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」は、学習館、図書館、児童館の3館併設の複合施設です。子どもたちも大人の方も一緒に触れあえる地域の交流の場となっており、ガラス張りの回廊がある特徴的な建物が「ひまわり」です。

ハーモニーホールはグランドピアノ常設の、最大70名収容の移動観覧席を設備したホールで、使いやすさも好評です。図書館の蔵書も充実してきていますので、地域の交流と学習の拠点としてご活用ください。

地域に密着した
明るい交流の場。



学習館長兼図書館長
松田さん



貸館情報



ハーモニーホール

料 1,040円～(2時間)

人 70名(可動席50席)

用 演奏会・上映会など
※グランドピアノあり



講義室A

料 520円～(2時間)

人 20名程度

用 会議・打合せなど



講義室B

料 520円～(2時間)

人 20名程度

用 会議・打合せなど



実習室

料 520円～(2時間)

人 20名程度

用 調理実習など



和室

料 520円～(2時間)

人 20名程度

用 サークルなど



学習室

料 520円～(2時間)

人 20名程度

用 自習など



屋外ホール

料 1,040円～(2時間)

面 300㎡

用 イベントなど




明科図書館

住 明科中川手6814-1

時 10:00~18:00

休 月曜(祝日を除く)、最終金曜、
祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始、
特別整理期間

電 0263-62-1122  0263-62-1124

✉ akashina-library
@city.azumino.nagano.jp



あかしの
子供の知恵袋
地域の窓

明科図書館は複合施設「子どもと大人の交流学習施設 ひまわり」
内にある地域密着型の図書館です。約50,000冊の蔵書と2フロア
の落ち着いた空間を持ち、1階は児童書を中心、2階は一般書と20
席の閲覧スペースがあり、落ち着いた環境で読書を楽しめます。

絵本の読み聞かせ「おはなし会」も開催され、子供から大人まで楽
しめる、地域に根差した交流の場です。



詳細ガイド

1F

児童書中心



2F

一般書中心



おはなし会



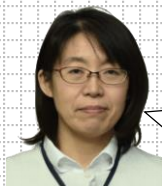
閲覧スペース

2階に20席スペース
を確保



公民館施設って、どうやって借りるの？

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



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

仮予約

利用月の前々月の1日から、利用する日(当日)まで予約が可能です。※3月分の利用予約のみ1月5日から施設が休館日であっても、予約受付は行います。各公民館の窓口のほか、電話でも受付可能です。
※毎月1日は行列になることもあるため、窓口が優先

予約

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

利用許可

なお、社会教育法の規定により、営利事業、政党の利害に関する事業、宗教の支持・支援にあたる活動の場合は、利用を制限される場合があります。
※「チェックシート」の提出により確認。

使用料

詳しくは、**利用する公民館**にお問い合わせください。

中止

利用日の前2日までに「安曇野市公民館利用中止届」を提出してください。使用料が納付済みの場合は「安曇野市公民館使用料還付申請書兼請求書」の提出により、口座振込みで還付します。

還付

使用

予約した公民館施設をご利用ください。なお、

- ・公民館の施設等を損傷する行為
- ・公の秩序又は善良な風俗を害する行為
- ・公民館の管理上支障がある行為
- ・教育委員会が付した条件に違反したり、不相当と認められる行為

があった場合には、利用許可を取り消す場合があります。

使用料の減免

社会教育の振興に資する活動を行っている団体(要登録)や、障害をお持ちの方が利用される場合、使用料が軽減・免除される場合があります。

※豊科公民館ホールについては予約方法が異なります。詳しくは豊科公民館へお問い合わせください。

■穂高交流学習センター「みらい」

住 安曇野市穂高6765番地2
電 0263-81-3111

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
多目的交流ホール	入場料を徴収しないで利用する場合	3,240円	5,130円	5,650円	13,300円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	3,870円	6,070円	6,700円	15,920円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	4,500円	7,120円	7,850円	18,540円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	5,130円	8,170円	9,000円	21,260円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	5,760円	9,210円	10,160円	23,880円
楽屋1、楽屋2及び楽屋3 (多目的交流ホールを利用する場合に限る。)		1室につき170円	1室につき280円	1室につき310円	1室につき740円
展示ギャラリー	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき4,810円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,760円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,700円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,640円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,590円			
学習室	入場料を徴収しないで利用する場合	410円	520円	470円	1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	470円	620円	520円	1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	570円	730円	620円	2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	620円	830円	730円	2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	730円	940円	830円	2,880円
交流広場	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき5,230円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,280円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,330円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,380円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき9,420円			

■豊科交流学習センター「きぼう」

住 安曇野市豊科5609番地3
電 0263-71-4033

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
多目的交流ホール	入場料を徴収しないで利用する場合	3,240円	5,130円	5,650円	13,300円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	3,870円	6,070円	6,700円	15,920円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	4,500円	7,120円	7,850円	18,540円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	5,130円	8,170円	9,000円	21,260円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	5,760円	9,210円	10,160円	23,880円
多目的交流ホール (展示場として利用する場合)	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき4,810円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,760円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,700円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,640円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき8,590円			
学習室1	入場料を徴収しないで利用する場合	830円	1,040円	940円	3,240円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	940円	1,250円	1,040円	3,870円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1,150円	1,460円	1,250円	4,500円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1,250円	1,670円	1,460円	5,130円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1,460円	1,880円	1,670円	5,760円
学習室2 学習室3 学習室4 学習室5 学習室6	入場料を徴収しないで利用する場合	1室につき410円	1室につき520円	1室につき470円	1室につき1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき470円	1室につき620円	1室につき520円	1室につき1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき570円	1室につき730円	1室につき620円	1室につき2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき620円	1室につき830円	1室につき730円	1室につき2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1室につき730円	1室につき940円	1室につき830円	1室につき2,880円

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■豊科公民館ホール

住 安曇野市豊科4289番地1
電 0263-72-2158

区分	使用料				
	9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分	1時間当たりの冷暖房
入場料を徴収しないで利用する場合	13,200円	20,950円	23,150円	54,470円	4,920円
入場料を徴収する場合又は営利を目的とする場合	17,160円	27,230円	30,090円	70,810円	

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■三郷交流学習センター「ゆりのき」

住 安曇野市三郷明盛4810番地1
電 0263-88-3057

区分		使用料			
		9時～12時	13時～17時	18時～21時30分	9時～21時30分
展示ギャラリー	入場料を徴収しないで利用する場合	1日につき3,240円			
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき4,190円			
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき5,130円			
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1日につき6,070円			
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1日につき7,010円			
学習室1 学習室2	入場料を徴収しないで利用する場合	1室につき410円	1室につき520円	1室につき470円	1室につき1,620円
	2,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき470円	1室につき620円	1室につき520円	1室につき1,930円
	2,000円を超え3,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき570円	1室につき730円	1室につき620円	1室につき2,250円
	3,000円を超え5,000円以下の入場料を徴収して利用する場合	1室につき620円	1室につき830円	1室につき730円	1室につき2,560円
	5,000円を超える入場料を徴収して利用する場合	1室につき730円	1室につき940円	1室につき830円	1室につき2,880円

※付属設備・備品を使用する場合は、別途料金がかかります。

■明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」

住 安曇野市明科中川手6814番地1
電 0263-62-2001

区分	2時間当たりの使用料	6時間以上の使用料
ハーモニーホール	1,040円	3,140円
講義室	520円	1,570円
実習室	520円	1,570円
和室	520円	1,570円

施設料金一覧（体育施設）

■ 穂高地域

問 穂高総合体育館
電 0263-82-5970

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
穂高総合体育館	住:安曇野市穂高5047番地 時:9時～21時30分 (テニスコートは6時～) 駐:230台+障がい者用8台 (穂高公民館と共用)	アリーナ	半面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			全面	1,600円	3,200円	4,800円	16,000円
			ステージ	200円	400円	600円	2,000円
			ステージ照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			放送施設	500円	1,000円	1,500円	5,000円
		柔剣道室	400円	800円	1,200円	4,000円	
		卓球室	1,300円	2,600円	3,900円	13,000円	
		フィットネスルーム	700円	1,400円	2,100円	7,000円	
		プレイルーム	400円	800円	1,200円	4,000円	
		ミーティングルーム	200円	400円	600円	2,000円	
		控室	200円	400円	600円	2,000円	
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
牧体育館	住:安曇野市穂高牧1900番地1 時:9時～21時30分 駐:18台	アリーナ	全面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			放送施設	150円	300円	450円	1,500円
		研修室	200円	400円	600円	2,000円	
市営西穂高運動場	住:安曇野市穂高柏原2814番地5 時:5時～21時30分 駐:90台	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
		放送施設	100円	200円	300円	1,000円	
市営有明運動場	住:安曇野市穂高有明6003番地1 時:5時～21時30分 駐:70台(立足マレットゴルフ場と共用)	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
市営北穂高運動場	住:安曇野市北穂高2093番地2 時:5時～21時30分 駐:58台+障がい者用1台	全面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
市営牧運動場	住:安曇野市穂高牧1928番地 時:5時～21時30分 駐:38台	半面	1,600円	3,200円	4,800円	16,000円	
		全面	3,200円	6,400円	9,600円	32,000円	

■豊科地域①

問 豊科勤労者総合スポーツ施設
電 0263-73-3011

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
豊科武道館 柔道場	住:安曇野市豊科5670番地 時:9時~21時30分 駐:100台+障がい者用3台 (きぼう・市美と共用)	全面	400円	800円	1,200円	4,000円	
豊科弓道場	住:安曇野市豊科4027番地2 時:9時~21時30分 駐:64台+障がい者用3台 (児童館・中央公園と共用)	全面	600円	1,200円	1,800円	6,000円	
市営県民 豊科運動広場	住:安曇野市豊科南穂高4985番地 時:5時~21時30分 駐:278台+障がい者用3台 +バス7台	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
豊科 屋内ゲートボール場	住:安曇野市豊科278番地1 時:9時~21時30分 駐:約14台	全面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
豊科勤労者 総合スポーツ施設	住:安曇野市豊科南穂高2866番地 時:9時~21時30分 (テニスコートは5時~) 駐:60台	体育館	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
梓橋運動広場	住:安曇野市豊科高家梓川左岸 時:5時~日没 駐:20台	全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円	
高家スポーツ広場	住:安曇野市豊科高家2303番地4 時:5時~日没 駐:88台+障がい者用4台 +バス3台	多目的 グラウンド 東	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
		多目的 グラウンド西		900円	1,800円	2,700円	9,000円
		アーチェリー 練習場		600円	1,200円	1,800円	6,000円
高家公園	住:安曇野市豊科高家800番地1 時:5時~日没 駐:約20台	全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円	

施設料金一覧（体育施設）

■豊科地域②

問 安曇野市総合体育館「ANCアリーナ」
電 0263-73-1600

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
安曇野市総合体育館「ANCアリーナ」	住:安曇野市豊科高家4500番地1 時:8時30分～21時30分 駐:202台+障がい者用9台 +115台(臨時駐車場)	メインアリーナ	1/4面	800円	2,000円	3,000円	10,000円
			半面	1,600円	4,000円	6,000円	20,000円
			全面	3,200円	8,000円	12,000円	40,000円
			1/4面照明	200円	400円	600円	2,000円
			半面照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面照明	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			冷暖房	2,000円	4,000円	6,000円	20,000円
		放送設備	600円	1,200円	1,800円	6,000円	
		サブアリーナ	半面	700円	1,400円	2,100円	7,000円
			全面	1,400円	2,800円	4,200円	14,000円
			半面照明	200円	400円	600円	2,000円
			全面照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			冷暖房	1,000円	2,000円	3,000円	10,000円
			放送設備	300円	600円	900円	3,000円
		柔剣道場	半面	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			半面照明	300円	600円	900円	3,000円
			全面照明	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			冷暖房	1,400円	2,800円	4,200円	14,000円
		会議室	半面	400円	800円	1,200円	4,000円
			全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			放送設備	300円	600円	900円	3,000円
		応接室	300円	600円	900円	3,000円	
		器具等使用料(映像設備)	300円	600円	900円	3,000円	
豊科南部総合公園	住:安曇野市豊科高家4882番地 時:5時～21時30分 駐:80台+障がい者用4台 +バス4台	テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円

■三郷地域

問 三郷文化公園
電 0263-77-7521

施設名	施設情報	区分		使用料(1時間あたり)				
				A	B	C	D	
				アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
三郷文化公園	住:安曇野市三郷明盛4775番地3 時:9時~21時30分 (グラウンドは5時~、テニスコートは5時~日没) 駐:102台+障がい者用4台+バス7台	体育館アリーナ	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円	
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円	
			観覧席暖房	150円	300円	450円	1,500円	
			トレーニング機器	1回 300円				
			放送施設	150円	300円	450円	1,500円	
			柔道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
			剣道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
			健康相談室	400円	800円	1,200円	4,000円	
			会議室	400円	800円	1,200円	4,000円	
			グラウンド	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
		全面		1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
	テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円		
三郷体育館	住:安曇野市三郷明盛1885番地1 時:9時~21時30分 駐:28台	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円		
		全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円		
三郷競技場	住:安曇野市三郷小倉3483番地1 時:5時~21時30分 駐:24台(こども園・研修センターと共用)	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円		
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円		

■明科地域

問 明科公民館
電 0263-62-4605

施設名	施設情報	区分		使用料(1時間あたり)			
				A	B	C	D
明科体育館	住:安曇野市明科中川手3167番地1 時:9時~21時30分 駐:83台	体育室	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円
			全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円
			柔道場	400円	800円	1,200円	4,000円
			剣道場	400円	800円	1,200円	4,000円
市営明科農村広場	住:安曇野市明科七貴7980番地 時:5時~日没 駐:30台(墓地公園と共用)	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円	
		全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円	
龍門淵公園	住:安曇野市明科中川手2928番地1 時:5時~21時30分 (テニスコートは~日没) 駐:57台+障がい者用2台	運動広場	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
			テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円

施設料金一覧（体育施設）

■ 堀金地域

問 堀金総合体育館
電 0263-72-6340

施設名	施設情報	区分	使用料(1時間あたり)				
			A	B	C	D	
			アマチュアスポーツで入場無料の場合	アマチュアスポーツで入場有料、スポーツ以外で入場無料の場合	スポーツ以外で入場有料の場合	営利又は営業を目的とする場合	
市営 堀金総合運動場	住:安曇野市堀金三田3570番地1 時:5時~21時30分 駐:90台	グラウンド	半面	900円	1,800円	2,700円	9,000円
			全面	1,800円	3,600円	5,400円	18,000円
			放送設備	100円	200円	300円	1,000円
		テニスコート	1面	500円	1,000円	1,500円	5,000円
		会議室	200円	400円	600円	2,000円	
堀金総合体育館	住:安曇野市堀金烏川2662番地 時:9時~21時30分 駐:200台(道の駅・屋内運動場と共用)	メインアリーナ	半面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			全面	1,600円	3,200円	4,800円	16,000円
			放送施設	150円	300円	450円	1,500円
		サブアリーナ ※グラウンドピアノあり	全面	800円	1,600円	2,400円	8,000円
			放送施設	500円	1,000円	1,500円	5,000円
			移動観覧席	500円	1,000円	1,500円	5,000円
			ステージ	200円	400円	600円	2,000円
			ステージ照明	400円	800円	1,200円	4,000円
			柔道場	400円	800円	1,200円	4,000円
		剣道場	400円	800円	1,200円	4,000円	
体力相談室 (ミーティングルーム)	700円	1,400円	2,100円	7,000円			
堀金 多目的屋内運動場	住:安曇野市堀金烏川2697番地1 時:9時~21時30分 駐:200台(道の駅・総合体育館と共用)	半面	600円	1,200円	1,800円	6,000円	
		全面	1,200円	2,400円	3,600円	12,000円	

その他体育施設

施設名	施設情報	区分	使用料
安曇野市 マウンテンバイクコース	住:安曇野市堀金烏川111番地35 期:4月22日から11月29日の水・金・土・日曜、祝祭日 時:9時~16時(10月以降は~15時30分) 駐:20台 電:0263-73-2211(開場日のみ)	個人利用 (1人・1日)	500円
		専用利用 (1回・1日)	20,000円
		レンタルバイク (1台・1時間)	500円~
豊科水辺マレット ノース18	住:安曇野市豊科田沢 犀川左岸 問:豊科勤労者スポーツ施設 電:0263-73-3011	—	無料
豊科水辺公園 マレットゴルフ場	住:安曇野市豊科田沢 犀川左岸 問:豊科勤労者スポーツ施設 電:0263-73-3011	—	無料
南部総合公園 マレットゴルフ場	住:安曇野市豊科高家4882番地 問:安曇野市総合体育館「ANCアリーナ」 電:0263-73-1600	—	無料

■学校施設

施設名	施設情報	問合せ先	使用料(1時間あたり)			
			体育館 時:9時~21時30分		グラウンド 照明あり: 5時~21時30分 照明なし: 5時~日没	その他 講堂: 9時~21時30分 柔剣道室: 9時~21時30分
			半面	全面		
穂高南小学校	住:安曇野市穂高7217番地1	問:穂高総合体育館 電:0263-82-5970	600円	1,200円	900円	—
穂高北小学校	住:安曇野市穂高有明943番地		600円	1,200円	900円	—
穂高西小学校	住:安曇野市穂高柏原2728番地		—	600円	900円	講堂600円
穂高東中学校	住:安曇野市穂高5119番地2		600円	1,200円	900円	講堂半面600円 講堂全面1,200円 柔剣道室400円
穂高西中学校	住:安曇野市穂高有明9525番地		600円	1,200円	900円	柔剣道室400円
豊科南小学校	住:安曇野市豊科2723番地	問:豊科勤労者 総合スポーツ施設 電:0263-73-3011	600円	1,200円	900円	—
豊科北小学校	住:安曇野市豊科南穂高2692番地		—	600円	900円	—
豊科東小学校	住:安曇野市豊科田沢5626番地		600円	1,200円	900円	—
豊科南中学校	住:安曇野市豊科1487番地		600円	1,200円	900円	—
豊科北中学校	住:安曇野市豊科5558番地		600円	1,200円	900円	—
三郷小学校	住:安曇野市 三郷明盛4742番地	問:三郷文化公園 体育館 電:0263-77-7521	600円	1,200円	—	—
三郷中学校	住:安曇野市三郷明盛1885番地1		—	—	900円	講堂600円
明南小学校	住:安曇野市明科中川手2694番地	問:明科公民館 電:0263-62-4605	600円	1,200円	900円	—
明北小学校	住:安曇野市明科東川手823番地		600円	1,200円	900円	—
明科中学校	住:安曇野市明科中川手2666番地		600円	1,200円	900円	—
堀金小学校	住:安曇野市堀金烏川3000番地	問:堀金総合体育館 電:0263-72-6340	600円	1,200円	900円	—
堀金中学校	住:安曇野市堀金烏川2126番地1		600円	1,200円	900円	—

施設名	施設情報	区分	使用料
権現宮マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高8425番地1 問:事務所(午前のみ) 電:0263-82-0097	—	無料
穂高立足 マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高有明6014番地1 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料
高瀬川河川内緑地 マレットゴルフ場	住:安曇野市穂高北穂高1660番地1 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料
三郷黒沢 マレットゴルフ場	住:安曇野市三郷小倉5484番地1 問:事務所(午前のみ) 電:0263-77-9638	—	無料
御宝田マレットゴルフ場	住:安曇野市明科中川手 犀川右岸 問:スポーツ推進課 電:0263-71-2467	—	無料