



特集

「認知症と生きる」

Photo Report

「走る、舞う 安曇野の里山で風になる」

認知症と生きる

誰もが発症する可能性のある病気・認知症。「何もわからなくなってしまおう」というイメージを持っている人もいませんか。しかし、発症してもその人がずっと培ってきた人格や性格はなくなりません。認知症に寄り添いながら暮らす皆さんの声から、お互いを尊重し共に生きていく方法を考えます。

岡高齢者介護課 Tel 71・2474



Interview 認知症×家族

6

年前に認知症と診断された丸山清子さん(86)。症状は進行していますが、家族や地域に支えられて住み慣れた自宅で生活しています。清子さんと共に暮らす息子の丸山悟さん、悟さんの妻・佐保子さんにこれまでの歩みを聞きました。

最初の異変は身だしなみ

「さまざまな人に支えられ、家族に笑顔が戻ってきました」と話しながら、ほほ笑む丸山さん夫妻。清子さんの介護を始めた当時は、戸惑いや不安を抱えていました。

清子さんの異変に気付いたのは、身だしなみの乱れだったと悟さんは振り返ります。こまめに通っていた美容院に行かなくなり、着替えの頻度も減って同じ服ばかり着ているようになりました。「年を取ったから仕方ないかな」と思っていました。こうした行動は増えるばかり。やはり何かおかしいと、医療機関を受診すると認知症と診断されました。

診断後も料理をしていた清子さんですが、傷んだ魚を調理したり毎日大量の米を炊いてしまったりと、今まででは思いも寄らなかった行動を繰り返す。



丸山悟 さん(55・堀金烏川)
佐保子 さん(52)

返すようになります。その後も、過剰な食欲、戸締まりの確認を何度もする、昼夜逆転など症状は徐々に進行してきました。

2人で見つけた関わり方

体は元気なのに、記憶だけが抜け落ちていく。義母の変化に戸惑った佐保子さんは、何度も同じことを尋ねる清子さんにいら立つことが多くなってきました。また、自分の思いを分かってもらえない清子さんの心も不安定になり、家族から笑顔が消えていきました。

このままではいけない……。そう思った夫妻は本やインターネットで認知症の人の心理や行動を知り、清子さんとの関わり方を模索していきます。2人で何度も話し合い、たどり着いた答えは「本人が安心できる受け答えをする」、「危険でない限りは行動を見守

地域支え合い推進フォーラム
安曇野市認知症講演会
父(認知症専門医 長谷川和夫)との対話
～気持ちを伝えあうケア・暮らしの中で学んだこと～



認知症専門医の長谷川和夫さんの娘・南高まりさんが、認知症の人とその家族がよりよく生きるヒントを語ります。

回10月3日(土) 13:00～15:00

場市役所4階大会議室 調南高まりさん

定100人(先着順) 費無料

用9月25日(金)までに電話・ファクス・ながの電子サービスのいずれかの方法で

用手話通訳あり

用高齢者介護課 Tel 71-2474 Fax 71-2328

●長谷川和夫さん

「痴呆」から「認知症」へ名称を変更した立役者で、自身も認知症であることを公表した認知症専門医。2021年死去。



南高さんと故・長谷川さん

info 困った時は
地域包括支援センターへ



認知症や介護、高齢者の生活の困り事などの悩みを相談できます。相談は窓口や電話のほか、職員が自宅へ訪問し、一緒に解決の方法を探します。

用中部地域包括支援センター

豊科・明科担当 Tel 72-9986

北部地域包括支援センター

穂高担当 Tel 81-0760

南部地域包括支援センター

三郷・堀金担当 Tel 77-4007

こんな相談ができます

- 今までできていた家事ができなくなって困っている
- 利用できる介護サービスを知りたい
- 認知症の症状が出てきた家族の接し方に悩んでいる
- 仕事と介護が両立できるか不安

多くの支えが家族の力に

る」を心掛けることでした。常識では考えられないことも、本人にとっては意味がある。そう考えるようになってからは気持ちが楽になり、清子さんの言動を受け入れ尊重できるようにになりました。

5年前からは、認知症対応型デイ

サービス「縁側処だいい」に通って

います。最初は行くのを嫌がっていた

清子さんでしたが、スタッフと打ち解

けていくうちに、だんだん足が向くよ

うに。今では通う日を楽しみにしてい

ます。自宅以外の居場所ができたこと

で、家族は介護をしない時間が作れる

ようになりました。現在は、短期間介

護施設に宿泊するショートステイも利

用し、家族みんなが頑張りすぎずに暮

らせるようにしています。

近所には、清子さんの状態を隠さず

ありのままに伝えていきます。認知症に

なる前と同じように接してくれたたり、

気にかけてくれたりする地域の皆さん



笑顔で話す丸山さん家族。最近、清子さんから「ありがとう」と言われることが多くなった

は家族にとって心強い存在です。その他にも介護の悩みを聞き、解決に向けて一緒に考えてくれるケアマネジャーなど、多くの人の支えが力になっています。

清子さんが認知症になって6年。共に歩んできた悟さんと佐保子さんは今、清子さんにこんな思いを抱いています。「記憶は残らなくても、その時の感情は残る。だからこそ、一瞬一瞬を有意義に過ごしてほしい」。そう話す2人の視線の先には、満面の笑みを浮かべる清子さんの姿がありました。

最初は戸惑いの連続。

今はお母さんの気持ちを尊重して

ペースを合わせています。

まずは知ることから。 心掛けが支えになります。

Interview 認知症×地域

認 知症の人や地域の人が立ち寄れるオレンジカフェの運営や認知症への理解を深める啓発活動を行っているNPO法人アルウィズ。同法人の小澤さんに認知症の特性や症状、身近な人が認知症になる前から心掛けておきたいことを聞きました。



NPO法人アルウィズ
小澤悠維 さん(38)

誰もが発症する可能性がある

認知症はさまざまな原因によって脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなると、生活に支障が出ている状態のことです。誰もが発症する可能性があり、特別なことではありません。認知症になると、昔のことはよく覚えていても、ついさっきまでしていた行動や会話の内容などは記憶しにくくなります。さらに症状が進むと、今まで覚えていたことも忘れやすくなっています。

認知症の主な症状には、記憶障害や理解力・判断力の低下などがあります。

徘徊^{はいかい}や暴言、うつ状態といった症状を思い浮かべるかもしれませんが、これはその人の性格や暮らし環境、心の状態によって現れるもの。周囲の人の関わり方や生活環境を整えると改善できるケースがあります。

地域で見守る・つながるために

これからはさらに高齢化が進み、地域や職場で認知症の人と関わる機会が増えていくことが予想されます。そんなとき大切なのは、慌てず自然に関わること。そのために、まずは認知症を正しく知ることが必要です。誰もが正



●紙芝居で伝える認知症

アルウィズでは、子どもたちに認知症をわかりやすく伝えるオリジナル紙芝居を制作し、小学校や児童館で読み聞かせを行っています。

●NPO法人 アルウィズ

市内で認知症対応型デイサービス「デイホーム楓」、「縁側処だいたい」を運営。地域に根差したデイサービスを目指し、地域の区に加入して地域活動にも参加する。

しく理解していれば、発症したことを本人や家族も周囲に伝えやすくなり、孤立を防ぐことにもつながります。こうした一人一人の心掛けや関わり方が地域に温かな循環を生み、住み慣れた場所ですみやかに暮らし続けられる地域や社会をつくっていきます。

pick up 出番が居場所をつくる

畑仕事や料理、洗濯物を畳むなど、まるで自宅で過ごすような時間が流れる認知症対応型デイサービス「縁側処だいたい」。全て自分でやるのは難しくても、工程を区切ってサポートするとできるが増えるといいます。認知症になっても、その人の長所や強みを生かして「役に立っている」と思える出番があれば、そこが居場所になる。そんな思いを大切にしているこの場所は、今日も活気であふれています。



縁側処だいたいの畑で野菜の収穫を楽しむ皆さん

info 見守りシールを
見かけたら声掛けを



市では、認知症などの人が行方不明になった際、早期発見につながる「見守りシール」を配布しています。申請方法などの詳細は市HPをご覧ください。

シールを貼った人が困っていたら…

洋服や持ち物にシールを貼った人が困っていたら、声掛けと2次元コードの読み取りをお願いします。読み取り後は、連絡を受けた家族などとチャットでやりとりができます。



問高齢者介護課 Tel 71-2474

9月は認知症月間
オレンジキャンペーンを開催
問高齢者介護課 Tel 71-2474



認知症への理解を深める講座や展示などを開催します。

●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。

回9月10日(木) 9:30~11:30

場市役所4階大会議室

費無料 定30人(先着順)

回9月4日(金)までに電話で

●パネル・図書の展示

パネル展示

認知症の啓発や認知症カフェなどを紹介します。

期9月1日(火)~30日(水)

場市役所1階西側フロア、市内公民館、イオン豊科店

図書の展示

期8月29日(土)~9月23日(水) 場市内図書館

●オレンジライトアップ

認知症のシンボルカラーであるオレンジ色に市役所をライトアップします。

期9月17日(木)~21日(月) 18:30~20:30

場市役所2、3階南側ベランダ

Report 安心を贈る認知症マフ

認知症の人が触ったり手を温めたりすることで、不安を和らげる「認知症マフ」。地域でマフを作り、必要とする人に届ける取り組みを紹介します。



思いを込めて楽しみながら

認知症マフはハンドウォーマーのような見た目、カラフルな飾りが付いた筒状の手編み小物です。7月12日に安曇野市社会福祉協議会と長野ダイハツ販売穂高店が開いたワークショップでは、参加者が会話を楽しみながらマフ作りを体験。使う人の気持ちが明るくなるように、飾りの色や形も工夫して完成させていました。

心が落ち着くお守り

地域の皆さんが編んだマフは、医療機関や介護施設で活用されています。柔らかな触り心地で安心を与えるほかにも、近くにあるだけで気持ちが落ち着くなど、お守りのような効果もあります。

マフの普及に取り組む安曇野赤十字病院の認知症看護認定看護師・飯島久仁絵さんは「マフで患者と職員のコミュニケーションが広がることもある。マフをきっかけに地域の皆さんが認知症に関心を持ってくれるとうれしい」と話し、今後の活動に期待していました。



上:和やかな雰囲気での体験会

右:心を込めて編み上げる

左:完成したマフ。カラフルな飾りが目を引く

実家が空き家になる前に できること

間移住定住推進課

TEL 71・2011



なぜ空き家になるの？ ～相続登記編～

土地・建物の名義人が亡くなる

相続登記をしない

- ・相続人が複数いて話し合いが進まない
- ・忙しくて手続きできない

管理する人が決まらない、いない、住まなくなる

空き家のまま何年も放置される

■相続登記義務化のポイント

- ・令和6年4月から義務化
- ・相続を知らず3年以内に行う
- ・正当な理由なく怠ると過料の対象になる場合あり
- ・過去の相続も対象(令和9年3月31日が期限)

近

年、管理が行き届かず放置されたままの空き家が増加し、課題となっています。空き家と一言で言っても、売買・賃貸のために空き家になっているもの、所有者が遠方に住んでいて管理が行き届かず、老朽化しているものなどさまざまな状態のものがあります。

管理不全の空き家は、誰かが最初から放置しようと思って生まれるものではありません。「誰が相続するのか決まらない」「名義をそのままにしまった」「制度が難しいか

ら」。そんな小さなきっかけが、管理されない空き家につながる可能性があります。

このことから、令和6年4月から相続登記が義務化され、相続を知った日から3年以内に登記することが原則必要になりました。

自分が生まれ育った実家や家族が守り継いできた大切な家を管理が行き届かない空き家にならないために、「自分にはまだ関係ないこと」と思わず、いつか来るその時のことを家族で考えてみませんか。

早めの話し合いが 家族と家を守る

日頃から相続登記の相談に応じ、空き家問題の解決に取り組む司法書士の内川さんと小穴さんに話を聞きました。

内川 相続登記が義務化されてから以前より相談件数が増えました。義務化されたことで相続登記をより真剣に考えてもらえるきっかけになっていると感じています。

小穴 義務化以前に開始した相続も対象となるので、長年相続登記されず何世代もさかのぼらなければならなかった

たり、相続人が増えてしまったりして時間も費用も膨大になってしまいうケースも少なくありません。

内川 相続登記をしないと空き家を売ることも貸すこともできません。相続登記されないまま所有者のはっきりしない状態が長く続くと管理が行き届かない空き家につながり、トラブルの原因にもなります。相続登記をすることで今後の活用方法を所有者自身の判断で決められますし、なにより心の安定につながります。

小穴 相続登記を次の世代へ先送りせず早めに動くことが大切です。生前に持っている不動産のことを家族で話したり、誰に相続するかをエンディングノートに書いておくのもおすすめです。

二人 「司法書士に相談する」と聞くと敷居が高いと感じる人もいるかもしれませんが、でもそんなことはありません。ちょっとした心配なことがあれば、気軽に相談してください。どんな手続きや話し合いが今できるかアドバイスします。元気なうちに家族で話し合ったり、私たちに相談いただくことが、スムーズな相続登記と空き家の適切な管理につながります。



長野地方法務局・長野県司法書士会
発行のエンディングノート▶
移住定住推進課でも配布しています

INFO まずは気軽に相談ください

■お近くの司法書士を紹介します

問長野県司法書士会事務局
Tel026-232-7492



■長野県司法書士会 相続・登記手続きの電話無料相談

受付時間 平日12:00～15:00
問Tel026-232-6110

■長野県司法書士会 相続専門のWeb無料相談(Zoom)

毎週木曜日(要申込・1回45分)
詳細はHP(右記2次元コード)をご覧ください



■自身で手続きする場合は法務局へ

登記手続案内(書き方の相談など)
問長野地方法務局松本支局
Tel32-2567(要申込)



(令和8年8月現在)

ご存じですか 空家等管理活用支援法人

令和5年に創設された制度で、空き家の活用などに取り組む法人を市が指定します。市では現在、以下の2団体を指定し、不動産業や建築士、建築業者などの専門家が空き家活用の相談などを行っています。

- (一社)全国空き家アドバイザー協議会長野県安曇野支部(株ダイソー内) Tel88-6388
- (一社)信州中古住宅流通ネットワークNEX-T 安曇野(ライフポート安曇野内) Tel81-1325

健康への影響は… 安曇野市の状況は…

PFOS・PFOAって？

ー暮らしの中の化学物質をやさしく解説ー

現在も環境中に存在するPFOS・PFOAは、どのような物質であり、健康への影響はあるのか。市の状況や取り組みと共に身近な疑問にお答えします。

Q1 PFOS・PFOAとは？

A1 PFAS（有機フッ素化合物）の一種です。

PFASは、主に炭素とフッ素からなる化合物で、一万種類以上あるといわれています。PFOS・PFOAはその一種です。

昔は、フライパンなどの撥水・撥油加工に用いられるフッ素樹脂の製造の際にPFOAが使われていました。しかし、2013年末に企業の自主的な取り組みにより、使用は全廃されています。

現在は、健康影響の懸念から国際的な規制が進み、日本を含む多くの国で

製造・輸入などが禁止されています。しかし、分解されにくい物質があるため、現在も環境に残っています。歯磨き粉などで知られるフッ素（無機フッ素化合物）とは異なる物質です。

Q2 人体・健康への影響は？

A2 不明な点が多いため調査や研究が進められています。

水質基準値を超えた国内の地域における健康調査では、他地域との明らかに傾向の違いは出ていません。一方で、健康への影響度は、国際的に整合性のとれた評価が確立されておらず、現在も研究が進められています。



Q3 体に入ったらどうなる？

A3 体外に排出されて徐々に減ります。

体に入った量が半分に減るまでの期間はPFOSでは平均5.7年、PFOAでは平均3.2年と報告されています。

Q4 国（環境省）の方針は？

A4 飲料水による摂取防止などに取り組んでいます。

環境省は、PFOS・PFOAの水質基準（合算で50ナノグラム／リットル以下）を設定し、水道事業者や専用水道設置者に基準の遵守と定期的な検査を義務付けています。

環境省資料（「2024年8月「PFOS、PFOAに関するQ&A集」、2026年4月「PFOS・PFOAとは」、2025年3月「PFASハンドブック」）

最新情報は **環境省 PFAS** で検索し、環境省HPをご覧ください。



安曇野市の上水道 PFOS・PFOAは不検出です



安曇野市の上水道は、水道法に基づき、本年度から各配水系などの給水栓でPFOS・PFOAの水質検査を年4回行っています。本年度の1回目の調査では全ての採取地で不検出となりました。今後も安心して水道水を利用いただけるよう、継続して水質検査を行っていくとともに、検査結果を市HPで随時公表します。

問上水道課 Tel71-2270



市役所の泡消火薬剤 (PFOA含有) は 適切に管理します

市役所地下駐車場の消火設備には、PFOAを含む消火薬剤が使用されています。消火薬剤が放出された場合には、的確・迅速に対応できる体制を整備していきます。また、経年により消火薬剤の交換が必要と見込まれる段階でPFOAなどを含んでいない消火薬剤への切替えを行う方針です。

問財産管理課 Tel71-2003



飲用井戸利用者の皆さん 定期検査をお願いします

飲用井戸を設置・使用する皆さんには、水道法の水質基準に準じた水質検査と適切な衛生管理が求められています。原則として毎年1回以上の水質検査をお願いします。また、PFOS・PFOAに限らず、水質汚染が判明した場合は、飲用は避け、市へ連絡をお願いします。

問環境・ゼロカーボン推進課 Tel71-2492



令和9年度

認定こども園・ 保育園・幼稚園などの 入園申し込み受け付けが始まります

問こども園幼稚園課 Tel71-2256



入園申し込み

■認定こども園・保育園など (公立・私立)が第1希望の場合

申9月17日(木)から10月23日(金)にこども園幼稚園課に直接または郵送で(必着)
 問〒399-8281(住所不要) こども園幼稚園課 宛て

■穂高幼稚園が第1希望の場合

申10月20日(火)9:15から14:00に穂高幼稚園に直接。別日を希望する場合は幼稚園へ問い合わせください。
 問穂高幼稚園 Tel82-2053

■共通事項

申請書などは9月7日(月)以降に同課または認可保育施設、市HPで入手できます。
ホームページ

■ご注意ください

- ▷申請時点で出生していない子どもの申し込みはできません。
- ▷自由見学会や体験入園の参加の有無は利用調整に影響しません。
- ▷期間外や不備がある場合は受付できません。詳細を市HPや保育ガイドでご確認の上、申し込んでください。

公立園自由見学会



申9月3日(木)・4日(金)
 ①9:00～ ②10:00～
 ※各回とも同じ内容です。
 ※上川手・北穂高・明科北認定こども園は3日(木)のみ
 対入園・転園を希望する子どもの保護者
 持上履き
 申不要(見学を希望する園に直接お越しください)



体験入園・入園相談



園での生活を親子で体験し、園生活の疑問などの相談ができます。開始時間や申し込み方法など詳細は市HPをご覧ください。

申公立園 10月14日(水)・15(木) 午前中
 ※各回とも同じ内容です。 ※上川手・北穂高・明科北認定こども園は14日(水)のみ
 私立3園(細萱保育園・認定やまぶきこども園・花園認定こども園) 10月下旬 午前中
 対入園・転園を希望する令和9年度に年少・年中・年長児となる子どもと保護者
 持上履き 定各園1日10人程度(先着順)
 申公立園 9月17日(木)から9月24日(木)にながの電子申請サービス(上記2次元コード)で。
 私立3園 園に問い合わせください。

安曇野で働くをサポート 合同就職面接会 職場定着セミナー

安曇野での就業を目指す皆さんと若手社員の皆さんを対象に、地元企業との合同面接会と職場定着セミナーを開催します。

☎商工労政課 Tel.71-2041



安曇野地域合同就職面接会



安曇野・大北地域に就業場所のある企業約40社が参加します。

☎9月14日(月)
13:30~15:30

📍市役所 4階大会議室

👤どなたでも

子育て中の人、60歳以上の人、学生の参加歓迎

🆓無料 📄不要

職場定着セミナー



ストレスへの対応やコミュニケーション、自身のキャリアなど、仕事を続けていくためのノウハウを学びます。

☎9月25日(金) 13:30~16:30

📍市役所 3階共用会議室307

👤▷入社からこれまでの振り返り ▷折れない心の作り方 ▷コミュニケーション能力の向上 ほか

👤新入社員・入社3年以内の社員(概ね35歳未満の人)

🆓無料 📄定30人(先着順)

📅9月17日(木)までに上記2次元コードから

☎若年者地域連携事業事務局 Tel.080-3737-9675

あづみ野ぐるっとサイクリング いつでもだれでもポイントラリー 夏のアタックチャンス!



スマホアプリで参加できるサイクリングポイントラリーを開催しています。この夏、2つの特別イベントを行っていますのでぜひ参加ください。詳細はHPをご覧ください。

☎市観光情報センター Tel.82-9363 観光課 Tel.71-2053

📅9月27日(日)まで 🆓無料

①ポイント1.5倍キャンペーン

観光・飲食施設に立ち寄ると賞品申し込みに必要なポイントが1.5倍

②八面大王伝説の謎を追え!

八面大王の伝説やゆかりの地を巡りクイズに挑戦。全問正解者50人(先着順)にクオカード1,000円分をプレゼント



日時
期間
場所
内容
対象
講師
費用
定員
持物
申込
提出先
その他
問合せ



詳しくは
市ホームページで
検索



無料アプリ
「マチイロ」
広報紙はスマホで



広報あぶみの
朗読版

お知らせ

8月の納期限は8月31日(月)

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)

市議会9月定例会

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

8月28日(金)～9月18日(金) 予定

場内役所3階議場

開議会事務局

Tel 71・2156



屋外広告物の点検を

9月1日から10日は屋外広告物適正化旬間。次の点の確認をお願いします。
▽本体や取り付け部の変形・腐食、ねじのさび・緩み、表示面の破損・汚れ、

照明の取り付け状態の点検をお願いします。

▽一定規模以上の屋外広告物の設置やデザイン変更には許可が必要です。

開建築住宅課

Tel 71・2242



景観計画の改定

市景観計画を改定し、10月1日に施行します。主な改定内容は次のとおりです。

▽景観づくり重点地区の導入

▽高層物件に対する対応力の強化

▽景観重要眺望点指定制度の導入

▽事前協議制度の導入

詳細は市HPをご覧ください。

開建築住宅課

Tel 71・2242



緑のリサイクル・サーマルリサイクル

太さが8センチ以内の庭木のせん定枝はリサイクルセンターへお持ちください。処理費用は無料で、希望する人にはチップを無料で配布します。

なお、8センチ以上のせん定枝や木製家具などは豊科リサイクルセンターで有料で処理します。詳細は市HP・ごみの出し方手引きを確認ください。

開生活環境保全課

Tel 71・2490



募集

子ども文化祭出演・出展者

ステージ発表出演者と、絵画、書道、手芸などの作品出展者を募集します。

8月作品展示：11月28日(土)～12月5日(土)

9月作品展示：12月5日(土)

午後1時～5時(予定)

場内作品展示：穂高交流学習センター「みらい」

ステージ発表：豊科公民館ホール

対18歳未満の市内在住・在学者

9月4日(金)までに申込書子ども

家庭支援課へ提出。詳細は市HPを

ご覧ください。

開子ども家庭支援課

Tel 71・2078



モバイルバッテリーを使用する時はご注意ください

モバイルバッテリーからの発火事故が増加しています。安心・安全に使用するため、以下の点に注意してください。
▷破損したものは使用しない
▷落下などの強い衝撃を与えない
▷異常な発熱などがある時は使用しない
▷車内などの高温になる場所に置かない
▷安全基準適合品PSEマークのものを使用

開危機管理課 Tel 72-6769



9月は秋の農作業安全運動月間

秋の農作業が本格化する時期に、毎年死亡事故が発生しています。以下の点に注意し、農作業を行ってください。
▷農業機械使用時は、シートベルト・ヘルメットを着用する
▷水分を摂り、こまめに休憩する
▷複数名で農作業を行う

開農政課 Tel 71-2428

食器リサイクル

家庭にある不用品な食器をお寄せください。回収した食器はリサイクルや希望者に無料で配布します。

■回収日時・場所(雨天中止)

日10月4日(日) 午前9時～11時

陽民豊科運動広場

■配布日

▽もったいない市・10月4日(日)

▽環境フェア・10月10日(土)・11日(日)

他詳細は「広報あづみの」9月号・市HPを確認いただくか、実行委員会

代表(Tel 090・6359・8251)

へ問い合わせください。

問生活環境保全課

Tel 71・2490



eLTAX サービスが停止します

■停止期間

9月19日(土)0:00～24日(木)8:30

■停止する主なサービス

eLTAXを利用した電子納付やeL-QR、eL番号を利用したキャッシュレス納付など
詳細は右記2次元コード

をご覧ください。

問収納課 Tel 71-2480



秋の婚活イベント参加者

大王わさび農場でゆったり散歩しながら、秋を感じる婚活を開催します。

日10月10日(土) 午後1時30分～5時

場大王わさび農場(雨天時は三郷体育館でドッチビーを行います。)

内▽1対1トーク ▽マッチング(発表はイベント終了後個別連絡)

対10月10日時点で39歳までの独身者

費1000円(定男女各15人(抽選))

申9月30日(水)までに左記2次元コードから。

他イベントの詳細は受託者・(株)王滝マリッジライフサポートの

野さん(Tel 090・9665・9636)へ

問移住定住推進課

Tel 71・2081

問移住定住推進課

Tel 71・2081



不動産鑑定士無料相談会

不動産評価などの無料相談会を開催します。

日10月5日(月) 10:00～16:00

場松本市役所3階大会議室

申不要

他松本以外の会場でも開催します。

詳細は右記2次元コード
をご覧ください。

問政策経営課 Tel 71-2401



グットマナーでだれもが幸せに 犬の飼い主の皆さんへ

みんなが幸せに暮らすため、下記の点にご留意ください。

▷フンは必ず持ち帰る

▷犬を放さない、必ずリードをつける

▷鑑札・注射済票・迷子札を首輪などにつける

▷遠吠えや夜鳴きをするときは室内に入れる

問生活環境保全課 Tel 71-2491

Tel 71・2408

問総務課

場市役所4階大会議室

日9月12日(土) 午後3時～午後4時30分

また、過去に式典に参加した生徒が

トークディスカッションを行います。

8月に行われた平和記念式典に参加

した中学生の成果発表会を行います。

と平和トークディスカッション

広島平和記念式典参加事業成果発表会

手話通訳・要約筆記を希望する時は

気軽に担当課へご相談ください。

イベント・セミナー・講座



専門家に任せて安心!!

相続 贈与 遺言

初回無料 相続相談会開催

ご希望の方は事前にお電話にてご予約ください

佐々木会計事務所

〒399-8303安曇野市穂高5072番地
(安曇野市穂高会館入口)

佐々木会計事務所 検索

ご予約は TEL 0263-82-8210 受付時間 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

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。



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。

指定避難所開設訓練

講話と避難所開設体験で災害時の避難所生活を学びます。

日10月24日(土) 午前8時～正午

場三郷文化公園体育館

内▽避難所運営のやり方

▽避難スペース設置訓練

講(株)ベルカディアモンベルアウトドアチャレンジ本部事務局 ほか

定200人(先着順)

申8月20日(木)から9月30日(水)に、LINE(左記2次元コード)から。

または、危機管理課へ申込書を提出。

申込書は市HPから入手できます。

問危機管理課

TEL 71・2119



市HP



LINE申請

安曇野いきいき大楽サファイアテラス

イスに座ってできるストレッチ体操の他、様々な運動を楽しめます。

日10月3月 第1・3土曜日(全12回)

午前9時30分～午前11時

場デイサービス安曇野サファイアテラス

(三郷明盛672番地1)

対75歳以上(安曇野いきいき大楽の別

キャンパス利用者は申込不可)

定30人(抽選) 費2000円

申8月25日(火)から9月11日(金)

に市社会福祉協議会に電話(TEL 72・1871)で。

他運転免許返納者等は送迎がありません。

送迎は10人で送迎範囲は三郷・堀金・豊科一部地域。

問高齢者介護課

TEL 71・2474

TEL 71・2474



安曇野豊科ロゲイニング2026

地図を片手にポイントを集めるロゲイニング。自分のペースや体力に合わせて楽しめます。

日11月22日(日) 場市役所(集合・解散)

内5時間の部、3時間の部

▽混合チーム▽家族チーム(3時間の部のみ)▽男子チーム▽女子チーム

▽男子ソロ▽女子ソロ

※チームは2～5人

対16歳以上(家族チームには15歳以下のメンバーを含む混成のみ参加可)

費1人あたりの費用

▽5時間の部…5000円

▽3時間の部…3500円

※大学生以下…1000円

定300人(先着順)

申11月7日(土)までに左記の2次元

コードから申し込みください。

問観光課

TEL 71・2054

TEL 71・2054



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。

特別展示「かわいいメダカと金魚ちゃん」 国内の変りメダカや熱帯メダカ、出目金など多彩なメダカ・金魚を展示します。	期8月30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
安曇野ポッチャ交流大会 ポッチャに興味がある人なら、誰でも参加できます。	日9月13日(日) 10:30～12:30 場穂高総合体育館	対小学生以上 費100円 持室内シューズ 定15チーム(先着順)	申8月31日(月)までに代表者連絡 先・人数を記入し、メールで 問つむぐ広場ココクル 松永さん ✉hirobakokokuru@gmail.com
当事者家族による家族教室 精神の病や生きづらさを抱える人の家族がテキストを読みながらお互いに学び合う学習会です。	日9月19日・10月24日・11月28日・ 12月19日・1月23日(全5回) 土曜日 13:30～16:30 場三郷温(家族会拠点施設)	対当事者家族 費テキスト代1,600円 500円/回 定8人(先着順)	申9月3日(木)までに電話で 問三郷二八家族会事務局 TEL 090-9664-7361
安曇野の魅力英語で学ぶ体験講座 通訳案内士を招き、安曇野の魅力英語で探ります。地域の魅力を英語で学び、英語で伝えてみませんか。	日①10月2日(金)②10月30日(金) ③11月13日(金)④12月8日(火) ①～③16:00～17:00 ④15:10～16:30 場豊科高校	対どなたでも 費無料 定各20人(先着順)	申右記2次元コード 申込みフォームから 問豊科高校 TEL 0263-72-2151
あづみの国際DAY! 2026 11カ国のブース、民族ステージで多彩な文化に触れ、世界の家庭料理の体験もあります。子ども向けには多言語の読み聞かせなどもあり、家族で楽しめます。	日10月4日(日) 10:00～15:00 場穂高公民館	費無料(世界の家庭料理 体験は材料費500円)	申不要※世界の家庭料理体験は 9/1～9/12までに電話で申込 が必要 問あづみの国際化ネットワーク (AIN) 長澤さん TEL 090-4383-8476
秋季愛犬のしつけ教室 犬のしつけ方と飼い主のマナー・モラルを学び、人と犬が安全で快適に暮らすための教室です。	日10月4日・11日・25日・11月1日・8日 日曜日 9:30～ 場三郷文化公園多目的広場 ※10月4日のみ堀金公民館 13:30～	対どなたでも 費講習会費5,000円 動物愛護会年会費 1,000円 定20組(先着順)	申9月30日(水)までに電話・ファ クス・電子メールのいずれかで 問県動物愛護会安曇野支部事務局 TEL 40-1943 Fax 47-9293 ✉douai.azumino@gmail.com

安曇野アートライン展

加盟各館で制作したAR(拡張現実)作品と社会福祉事業サンクスさいわいの街利用者の作品をモチーフにしたAR作品を展示します。

期 9月14日(月)～10月5日(月)

場 市役所1階東側ロビー

問 観光課

Tel 71・2054



ゆるくつながる出会いの場！
ゆる々な茶話会

誰でも自由に集まりゆるく交流できるおしゃべりの場です。仲間の輪を広げるため、自分の思いやりたいことを伝えてみませんか。

日 9月12日(土) 午前9時30分～11時30分

場 市民活動サポートセンター
内 ①こんなことやっています！やりたいです！PRタイム

②ゆるくつながるおしゃべり会

問 市民活動サポートセンター

Tel 71・2013



あかしの農産物加工交流ひろば
「えべや」の催し

■料理教室 中華おこわと杏仁豆腐

日 9月9日(水)・9月27日(日)

午前10時～正午

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

日 8月28日(金)から「えべや」へ電話で。

(Tel 88・6275 受付は月曜日を除

く午前10時から午後4時。キャンセルは2日前まで)

問 農政課
Tel 71・2427



三郷やすらぎ空間施設そば打ち体験教室

水回しからそば切りまで、おいしいそばの打ち方のコツを伝授します。

日 9月19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、頭髪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(Tel 090・9665・8312)へ電話で。

問 農政課

Tel 71・2427



1人で悩まないで 9月10日～16日は 自殺予防週間

問 健康支援課 Tel 81-0714

自殺は、その多くが追い込まれた末のものです。自殺の背景には過労・生活困窮・育児・介護疲れなどのさまざまな要因があります。悩みは一人で抱え込まず、周囲や相談窓口相談してください。



主な相談窓口

■#いのちSOS

問 Tel 0120-061-338

電話は24時間受付

※webでの相談也可

■こころのまど信州

こころの相談

情報ポータルサイト



■こころの健康を考えるつどい

市では40、50歳代の自殺者の割合が高いことから、働き盛り世代のメンタルヘルスに関する講演会を開催します。

日 9月26日(土) 13:30～15:00

場 市役所4階大会議室

講 鷺塚伸介さん(信州大学医学部教授)

申 同課へ電話または

右記2次元コードから



「AI時代の価値ストーリーーキャラクターIPで未来をつくるー」

【講師】 株式会社サンリオエンターテイメント 代表取締役社長 小巻 亜矢 氏 (Aya Komaki)

株式会社サンリオエンターテイメント 代表取締役社長。サンリオピューロランド館長。

東京出身、東京大学大学院教育学研究科修士課程修了。

1983年(株)サンリオ入社。結婚退社、出産などを経てサンリオ関連会社にて仕事復帰。2014年サンリオエンターテイメント顧問就任、2015年サンリオエン

ターテイメント取締役就任。2016年サンリオピューロランド館長就任、2019年6月より現職。

子宮頸がん予防啓発活動「ハロースマイル(Hello smile)」委員長、NPO法人ハロードリーム実行委員会代表理事、松竹株式会社取締役、富国生命保険相互会社取締役。



第24回 ハーモニック講演会

2026年 9/11(金) 開場 18時00分 開演 18時30分

会場 ▶ 松本市 ホテルブエナビスタ(3F グランデ)

※駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

先着 600名様 入場無料 事前申し込みはできませんのでご了承ください。

主催: 公益財団法人 ハーモニック伊藤財団 <https://www.harmonicito-for.jp/> 協賛: 株式会社 ハーモニック・ドライブ・システムズ <https://www.hds.co.jp/>
後援: 安曇野市教育委員会・HDS調和会 お問合せ: 株式会社 ハーモニック・ドライブ・システムズ総務部 TEL.0263-83-6800

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。

令和 8 年度スポーツ教室⑤

問スポーツ推進課 Tel 71-2467



右記2次元コードまたは電話で申し込みください。期限を過ぎていても定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。なお、定員を超えた場合は抽選となります。

姿勢改善エクササイズ(全10回)

正しい日常動作を身につけるために、柔軟性アップのストレッチと筋力トレーニングを行います。

日10月1日～12月17日 木曜日、9:30～11:00

場明科公民館講堂

講(株)ZERO

対18歳以上の人(高校生を除く)

費2,500円 定20人 申9月7日(月)まで

呼吸と身体が整う自転車教室

心地よい暮らしにもつながる身体の動かし方を、自転車の乗り方を通じて学びます。

日10月18日(日)9:00～12:00頃

場堀金多目的屋内運動場(常念ドーム)

講堂城賢さん(元プロマウンテンバイク選手)

対18歳以上の人(高校生を除く)

費250円 定20人 申9月10日(木)まで

わんぱくジム教室(年中)(全15回)

リズム体操や柔軟で体をほぐした後、かけっこやボール運動、マットや跳び箱などを楽しみます。

日10月20日～2月16日 火曜日、16:30～17:30

場堀金総合体育館 対年中児

講山縣美智代さん・沢渡みゆきさん・曾根原智代さん・西原由起子さん・山本恵里菜さん

費2,250円 定25人 申9月14日(月)まで

動き作り運動あそび(全15回)

遊びやゲーム要素を含んだ運動を楽しみながら、日常生活やスポーツに役立つ運動能力を身につけます。

日10月21日～2月24日 水曜日、17:00～18:30

場豊科勤労者総合スポーツ施設

講細野築三さん

対小学1～3年生

費2,250円 定20人 申9月14日(月)まで

安曇野ファミリースポーツカフェ ウォーキング健康教室

信州木曽路中山道道の駅木曽ならかわから奈良宿の6駅を歩きます。

日10月4日(日) 8:00～15:00頃

場堀金総合体育館北側駐車場集合

対18歳以上の人 費1,000円 定40人(先着順)

他昼食は持参または奈良井宿の飲食店で

申9月1日(火)から11日(金)に申込用紙と参加費をスポネット常念事務局(堀金総合体育館内)へ。申込用紙は同窓口で入手できます。

問スポネット常念事務局 Tel72-6340



■鉄棒教室

前回りや逆上がりを行う際のコツを学びます。

日9月26日(土)

①年中児～年長児 9:30～10:30 定16人(先着順)

②小学1～3年生 11:00～12:00 定16人(先着順)

③小学4～6年生 14:00～15:00 定8人(先着順)

場柔剣道場 費1,100円 持飲み物、タオル

申8月27日(木)14:00から直接・電話・WEBで

問Tel73-1600

■青空ヨガ

朝ヨガで自律神経を整え、穏やかな一日をスタートしませんか。

日9月26日(土) 7:30～8:30

場2階展望ひろば ※雨天時バーチャル室

対高校生以上 定30人(先着順) 費1,000円

持ヨガマット、飲み物、タオル

申8月27日(木)9:00から直接または電話で

令和8年度 地域文化祭

出展作品・出演者 募集中



10月から各地域で文化祭を開催します。現在、出展作品や芸能発表への出演者を募集しています。出展・出演の申込書は各公民館または市ホームページで入手できます。詳しくは各公民館へ問い合わせください。

問生涯学習課 Tel71-2466

豊科地域文化祭 問豊科公民館 Tel72-2158

申込期限 9月15日(火)

- 菊花展 陽豊科公民館前庭
10月30日(金)～11月8日(日)
- 華道展・書道展 陽豊科交流学习センター「きぼう」
10月31日(土)～11月1日(日)
- ピアノリレーコンサート 陽豊科公民館ホール
11月1日(日)
- 芸能発表会 陽豊科公民館ホール
11月3日(火・祝)
- 美術・一般作品 陽豊科公民館
11月6日(金)～8日(日)
- 短歌大会 陽豊科公民館大会議室
11月14日(土)

穂高地域文化祭 問穂高公民館 Tel82-5970

申込期限 9月4日(金)

- 総合美術展 陽穂高総合体育館アリーナ
10月24日(土)～25日(日)
- 芸能まつり 陽穂高公民館講堂
カラオケ発表会:10月24日(土)
一部:10月24日(土) 二部:10月25日(日)
- 穂高人形飾り物展 陽穂高神社
10月25日(日)～11月15日(日)
- あづみ野菊花展 陽穂高神社
11月1日(日)～15日(日)



三郷地域文化祭 問三郷公民館 Tel77-2109

申込期限 文化産業・芸能発表・菊花 8月28日(金)

- ふれあいコンサート 陽三郷中学校講堂
10月10日(土)
- 文化産業展 陽三郷公民館講堂
10月24日(土)～26日(月)
- 菊花展 陽三郷公民館ロビー
11月2日(月)～16日(月)
- 芸能発表会 陽三郷公民館講堂
11月7日(土)

堀金地域文化祭 問堀金公民館 Tel72-5796

申込期限 短歌・俳句 9月4日(金)
個人出展 9月25日(金)

- 作品展 陽堀金総合体育館メインアリーナ
10月30日(金)～11月1日(日)
- 芸能祭 陽堀金総合体育館サブアリーナ
10月31日(土)

明科地域文化祭 問明科公民館 Tel62-4605

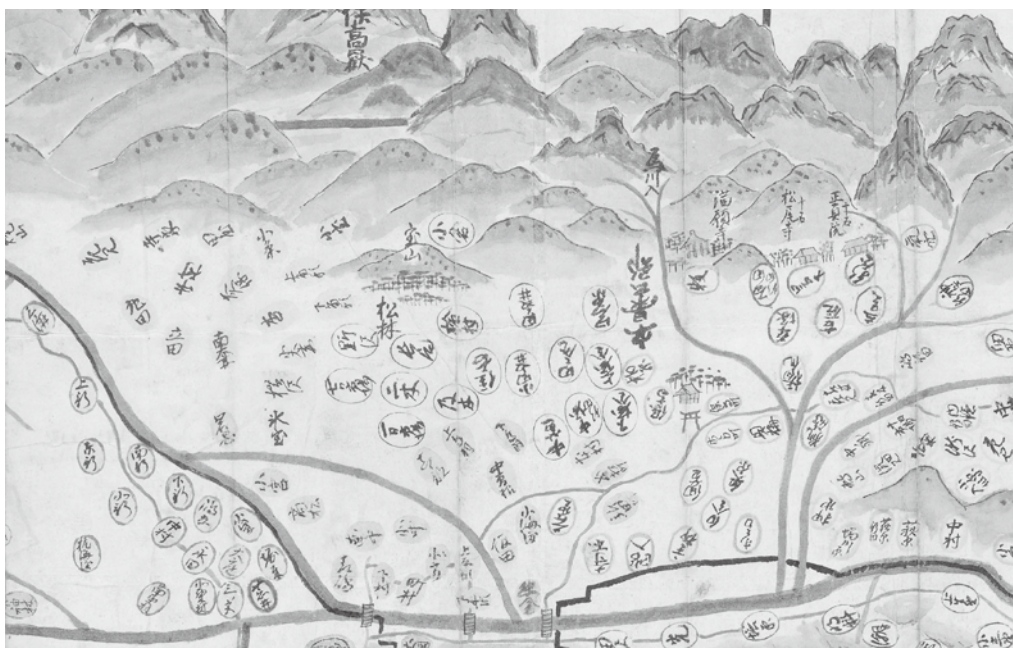
申込期限 10月2日(金)

- 作品展示 陽明科公民館
10月30日(金)～11月1日(日)
- 歌声ひろば 陽明科公民館講堂
10月30日(金)
- お楽しみサロン 陽明科公民館講堂
10月31日(土)
- 芸能発表会 陽明科公民館講堂
11月1日(日)

文書館後期企画展

古文書に見る安曇野 — 絵地図・地名編 —

むかしの絵地図に安曇野はどのように描かれ、当時の人々がこの地域をどのように捉えていたのか。現在とどう違うのか、文書館所蔵の資料を用いて紹介します。



筑摩郡安曇郡図の一部分(山口家文書9254)



期間 9月13日(日) ▶ 12月27日(日)

場所 文書館1階閲覧コーナー 費用 無料

問い合わせ Tel71-5123 Fax71-5127 ✉bunshokan@city.azumino.nagano.jp

関連企画

■講演会

絵地図にみる安曇野の川と道

日9月27日(日)13:30~15:00

講師 山浦直人さん

(県立歴史館名誉学芸員)

申8月25日(火)から

■講座①

町村名の変遷と市町村章

日10月18日(日)

13:30~15:00

講師 松澤果穂(市職員)

申9月28日(月)から

■講座②

絵地図からよみとる安曇野(親子向け)

日11月15日(日)

13:30~15:00

講師 千村裕一(市職員)

申10月19日(月)から

共通事項

場 堀金公民館 3階会議室 1 費 無料 定 100人(先着順)

申 それぞれの申し込み開始日から電話・ファクス・電子メールのいずれかの方法で

安曇野市美術館

第78回長野県美術展

県内在住・出身者から公募した日本画、洋画、彫刻、工芸の入選作品を展示します。

期 9月13日(日)~23日(水・祝)9:00~17:00(最終入館16:30)

※23日(水・祝)は14:00まで。14日(月)は休館日

場 市美術館1階・2階、豊科交流学習センター「きぼう」多目的交流ホール

費 無料 問 安曇野市美術館 Tel73-5638

関連イベント

ギャラリートーク

日9月13日(日)14:00~16:00

費 無料 申 不要

高校生の一日学芸員

日9月19日(土)14:00~16:00

費 無料 申 不要

施設名	展覧会・イベント	日時・場所	費用・定員・申し込み
貞享義民記念館 Tel77-7550	白鳥写真愛好会写真展	期8月25日(火)～8月30日(日) 場1階企画展示室	費無料
	フォトサロンながや写真展	期9月12日(土)～9月27日(日) 場1階企画展示室	費無料
田淵行男記念館 Tel72-9964	田淵行男写真展 槍・涸沢百景	期9月1日(火)～12月20日(日) 場1階展示室	費要入館料
穂高陶芸会館 Tel82-6750	粘土600gで角皿と豆皿の和食器を作ろう	日9月5日(土) 午前の部9:30～11:30 午後の部13:30～15:30	対小学校高学年以上 費1,200円 定各回15人(先着順) 申8月25日(火)から電話で
安曇野高橋節郎 記念美術館 Tel81-3030	高橋節郎生誕記念音楽会 バイオリンとピアノによる四季の調べ 出演者 市川夫妻デュオ(バイオリン・編曲: 市川雅之、ピアノ:市川美穂) 曲 目 愛の挨拶、穂高の四季、早春賦 ほか	日9月13日(日)18:00～19:30 場主屋	費無料 定100人(当日先着順) 申不要
	沈金・螺鈿体験 漆パネル制作 2日間講座 開東京藝術大学漆芸研究室	日10月10日(土)13:00～16:00 10月11日(日)9:30～15:30 場メディアフォーラム	費6,000円 定10人(先着順) 申8月25日(火)から電話で
	蒔絵体験 うるしdeマイ箸づくり 開東京藝術大学漆芸研究室	日10月17日(土)13:00～16:00 場メディアフォーラム	費3,500円 定12人(先着順) 申8月25日(火)から電話で
安曇野市美術館 Tel73-5638	喫茶でワークショップ 多肉植物アレンジづくり	日9月26日(土)10:00～12:00	対高校生以上 費3,500円 定10人(先着順) 持ピンセット、生花用はさみ、 エプロン、持ち帰り用の袋 申8月26日(水)9:00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

■安曇野市美術館は展示替えのため9月5日(土)～12日(土)、25日(金)を臨時休館します

安曇野高橋節郎記念美術館特別展 アーティストインレジデンス 見る聞くうるし

現代作家3人と高橋節郎作品とのコラボレーション展です。

期9月12日(土)～12月6日(日)9:00～17:00

場展示室1、2、3

費要特別展入館料

問安曇野高橋節郎記念美術館 Tel81-3030



螺鈿を炭で研ぎ出している様子

曾根原家住宅×現代アート×新屋公民館 新屋区を巡る12のとびら



市と京都芸術大学の連携アートプロジェクトの成果展です。

期9月19日(土)～27日(日)11:00～16:00

※24、25日は13:00～16:00

場曾根原家住宅、新屋公民館

費無料

問鐘の鳴る丘集会所 Tel55-3131



安曇野高橋節郎記念美術館南の蔵で開かれた昨年の展示

豊科郷土博物館常設展リニューアル 安曇野の自然と恵み

安曇野の大地の誕生を出発点に、山岳、里山、川、湧水へとつながる自然環境と、その恵みを得てきた人々の暮らしを紹介します。



里山の雑木林(画:村上紀子)

期間 9月19日(土)から
費用 100円
中学生以下・70歳以上の市内
在住者無料
問い合わせ 豊科郷土博物館
Tel.72-5672

関連企画

講演会① 化石からわかること ～昔の安曇野の海

日9月20日(日)9:30～11:30

場豊科公民館大会議室

講山田桂さん(信州大学理学部教授)

費100円 定60人(先着順)

申8月25日(火)から電話・右記2次元コードで

観察会① 烏川渓谷緑地で菌類を観察しよう!

日10月10日(土)13:30～16:00

場県烏川渓谷緑地

講出川洋介さん(筑波大学生命環境系准教授)

費無料 定20人(先着順)

申9月26日(土)9:00から電話で

講演会② 生態系を支える菌類の世界

日10月10日(土)9:30～11:30

場豊科公民館大会議室

講出川洋介さん(筑波大学生命環境系准教授)

費100円 定60人(先着順)

申8月25日(火)から電話・右記2次元コードで

ギャラリートーク

日10月3日(土)、4日(日)

各日10:00～11:00、14:00～15:00

場豊科郷土博物館

講学芸員 費無料

申不要

安曇野の今を未来に伝える

第46回 コラム 市誌編さんだより

現在編さんを進めている安曇野市誌は、雄大な北アルプスや清らかな水の恵みに代表される自然、民俗、歴史に着目し、「安曇野市とはどんな場所か」を分かりやすく記した冊子です。

テーマは安曇野の「今」を記録し、未来への指針とすることです。そして、それは現代を生きる私たちの責務でもあります。そのため令和7年度から、市誌編さんに向けた基本方針や編集方針を見直しています。その過程で、まだ知られていない自然や文化、町村合併を経て歩んできた歴史、そして皆さんの安曇野に対する深い思いや記憶に触れることができました。

調査で皆さんに協力いただいた古い写真や古文書。そして、皆さんの思い出や記憶も大切な地域の宝物です。現在、民俗・考古・自然の3部会が調査研究を進めており、今後は中近世・近

文化課博物館担当 土屋 和章

現代の部会も順次発足します。本年3月末に豊科地域の民俗を記した「安曇野市誌資料編第4巻 民俗資料編第一部 豊科地域」を市ホームページで公開しました。今後も調査成果を順次公開していきますので、ぜひご覧ください。



かつて成相にあった蔦屋(総合衣料品店、1986年撮影、個人提供)



講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
健康 健康麻雀教室 第3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)	日9月8日(火) 13:00～17:00 場 明科公民館講義室	費200円 定12人(先着順)	申9月2日(水)・3日(木)に 電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
歴史 歴史探訪講座 朝ドラ 風薫る 大関和と愛蔵・黒光・尚江 明治のナイチンゲール大関和と相馬愛蔵・黒光・木下 尚江の関係について解説します。 講師 矢花和成さん(元高校教諭)	日9月11日(金) 13:30～15:30 場 明科公民館講義室	費無料	申不要 問 明科公民館 Tel62-4605
自然 カヌー体験教室 龍門洲公園の池でカヌー体験をします。 講師 秋元悠佑さん(安曇水群)	日9月5日(土) 9:30～12:00 場 龍門洲公園	費1,000円 (小学生未満無料) 定30人(先着順)	申8月31日(月)・9月1日(火) に電話で 問 明科公民館 Tel62-4605
自然 自然体験講座 中房温泉自然観察会 中房温泉と国天然記念物「膠状珪酸と珪華」を学び、普 段は体験できない焼山散策や地熱料理体験、温泉を楽 しみます。 講師 那須野雅好さん、百瀬孝仁さん(中房温泉社長) 高山裕司(市職員)	日10月9日(金) 7:30～16:30 予備日:10月16日(金) 場 穂高公民館駐車場 (集合・解散)	費2,500円(昼食、入 浴料込) 定24人(抽選) 持卵、ジャガイモなど (地熱体験調理用)	申9月14日(月)・15日(火)に 電話で 問 穂高公民館 Tel82-5970

施設休館のご案内

穂高公民館・穂高総合体育館

施設工事に伴い、下記期間は全館休館します。
なお、予約・問い合わせは通常通りできます。
テニスコートは休館期間中も使用できます。
期11月2日(月)～3月31日(水)予定
他穂高地域体育施設などの予約・貸出は通常どおり行
います。詳しくは市HPをご覧ください。
問 穂高公民館 Tel82-5970



堀金公民館講堂

空調改修工事に伴い、下記期間は利用を休止します。
期11月1日(日)～3月5日(金)予定
■その他施設の先行予約を行います
公民館使用料減免対象団体を対象に抽選による先行予
約を行います。
期利用希望する月の3月前の指定日までに、先行予約申
請書を堀金公民館に提出。
他詳しくは市HPをご覧ください。
問 堀金公民館 Tel72-5796



生涯学習情報誌 Link

最新号2026年春・夏号を配布中

市で開催する講座や市内で活動するグループ・団体、講師・指導者の情報、利用できる
公共施設などの情報が一冊に詰まったLinkの最新号を無料で配布しています。

場本庁舎、各公民館、交流学習センター、図書館ほか

他市HPでもご覧いただけます。

問生涯学習課

Tel71-2466





開館時間

●中央図書館
平日 9:00~20:00
土日祝 9:00~18:00
●豊科・三郷・堀金・明科図書館
10:00~18:00

安曇野市図書館
キャラクター「ぼぼん」



9	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			

文字の読書が困難な人は、図書館へご相談ください

●全館共通休館日

9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」 ちょっと本格!? 司書体験講座



ちょっと本格的な司書の仕事を体験してみませんか。

日 10月4日(日) ①10:30~12:30 ②15:00~17:00

場 「みらい」グループ活動室・中央図書館

対 中高生 費 無料 定 各6人(先着順) 持 好きな本1冊

申 9月15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

映画上映会

費 無料 申 不要(当日先着順)



100年インタビュー 小澤征爾

～西洋音楽と格闘した半世紀～ (110分)

各界の第一人者に迫る「100年インタビュー」。指揮者・小澤征爾を迎え、西洋音楽との格闘の軌跡を音楽の本場ウィーンで聞く。

Info 10月の休館予定

10月下旬の約2週間、全館休館します。詳細は広報あづみの9月号に掲載します。

日 9月11日(金) 開場17:30 上映18:00

場 「みらい」多目的交流ホール 対 どなたでも

定 100人 問 中央図書館 Tel84-0111



小説『安曇野』を読もう!

番外編 各巻末の作者敬白 作者・白井吉見の人間味に触れる

前号で最終回を迎えましたが、番外編をお届けします。『安曇野』の各巻末にある作者敬白(あとがき)から、白井吉見の人間味に触れます。

すくなくとも、気軽に事実を無視、もしくは変更することはゆるされない。といって、事実や資料をつらねて、小説になるはずのないこともわかりきっている。(第1部作者敬白)

筑摩書房編集長の立場で数々の作家の作品を世に出した白井ですが、小説家としては『安曇野』が初作品。事実を基にした小説を手掛けることへの向き合い方が分かります。

自分の眼でものを読み、自分の手でものを書くことが、どんなに喜ばしく、楽しいものであるかを知った。(第2部作者敬白)

第1部発行後、白井は白内障で両目を手術し、脳血栓で入院します。第2部発行までに5年かかっており、苦労と喜びが伝わってきます。

なお、ほんとうをいえば、『安曇野』は、えらばれた読者でなくて、広く一般の人たちに読んでもらいたいのだが、むなしい祈りであろうか?(第

5部作者敬白)

人物が多数登場し、背景説明や場面転換の多さから『安曇野』は難解とされています。敷居が高く思われますが、多くの人に読んでほしいという作者の本音が見え隠れします。読破が難しいと思う人に対して、白井は次のように助言しています。

たまたま、頁の開かれたところから読みだしてもらってかまわない。おもしろかったら、その前後を、さいわい、さらにおもしろかったら、第三部、第二部と逆に頁をくつてもらっても不服は申さないつもり。(第4部作者敬白)



白井吉見文学館で展示している愛用の机

白井吉見文学館の紹介動画をYouTubeの市公式チャンネルで公開しています▶



こころの相談

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

精神保健相談 要予約

日 第1～4月曜日・第1木曜日(21日は除く)
14:00≫16:00

児童・思春期精神保健相談 要予約

日 第2～4木曜日 13:30≫16:00

依存症相談 要予約

日 16日(水) 9:30≫10:00

あずみ野断酒会

日 毎週土曜日 13:30≫16:00
場 豊科交流学習センター「きぼう」学習室4
問 健康支援課 TEL 81-0714

子ども・ひとり親家庭・女性の相談

日 平日 8:30≫17:15
場・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
日 平日 9:00≫16:30
場・岡教育相談室(豊科公民館内)
TEL 72-2238

ひきこもりの相談 要予約

おおむね15～64歳のひきこもりに悩む家族・本人の相談に応じます。
日 平日 9:00≫16:00
場・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

日 12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

日 4日(金) 13:00≫15:50
場 市役所3階 相談室311・313
※1回の相談時間50分で6枠(先着順)
日 16日(水) 9:00≫11:50
場 市役所3階 相談室311
※1回の相談時間50分で3枠(先着順)
問 移住定住推進課 TEL 71-2011
※予約は開催日7日前の17:00まで

婚活お悩み相談 要予約

日 5日(土)・20日(日) 13:00≫19:00
場 穂高総合体育館 ミーティングルーム
問 移住定住推進課 TEL 71-2081
※予約は開催日5日前まで。婚活者本人に限る。

介護相談

日 平日 8:30≫17:00
場・岡中部地域包括支援センター
TEL 72-9986 FAX 87-2700
場・岡北部地域包括支援センター
TEL 81-0760 FAX 88-3711
場・岡南部地域包括支援センター
TEL 77-4007 FAX 77-4087

心配ごと相談

日・場 7日(月) 堀金公民館
日・場 10日(木) 三郷福祉センター★
日・場 16日(水) 豊科老人福祉センター★
日・場 25日(金) 明科総合福祉センター
日・場 29日(火) 穂高地域福祉センター★
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

日 24日(木) 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7日前の17:00まで

消費生活相談

日 平日 9:00≫17:15 ※受付は16:00まで
場・岡市役所2階 消費生活センター
TEL 71-2100
※個人事業者・法人からの相談は受けません。

弁護士 無料法律相談 要予約

日 3日(木) 予約受付8月25日(火)
17日(木) 予約受付8日(火)
13:30≫16:30 ※予約受付9:00≫12:00
場 市役所2階 相談室211
問 地域づくり課 TEL 71-2496
※1回の相談時間20分で8枠(抽選)

司法書士 相続等法律無料相談 要予約

相続登記に関する相談など
日 16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9日(水)9:00≫12:00

行政書士 相続・法務無料相談 要予約

日 10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
中労労政事務所の労働相談会
日 10日(木) 13:00≫16:00
場 市役所2階 会議室206
ユニオンサポートセンターの生活労働相談会 要予約
日 10日(木) 18:00≫20:00
場 市役所3階 会議室303
※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

日 18日(金) 13:30≫16:30
場 市役所2階 会議室204
※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

日 29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

6日	追分クリニック	82-2129 [穂高]
	こばやし内科クリニック	71-1117 [豊科]
	山田歯科医院	73-7575 [豊科]
13日	柏原クリニック	82-7222 [穂高]
	南穂高クリニック	73-0616 [豊科]
	内田歯科クリニック	71-4711 [堀金]
20日	穂高病院	82-2474 [穂高]
	石田医院	72-2766 [豊科]
	赤津整形外科クリニック	76-3133 [三郷]
	堀金歯科医院	72-6975 [堀金]
21日 敬老の日	前角整形外科医院	82-1478 [穂高]
	中田医院	82-2339 [穂高]
	たかはしクリニック	77-7880 [三郷]
	飯田歯科医院	73-7618 [豊科]
22日 国民の休日	古川整形外科医院	82-8880 [穂高]
	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773 [豊科]
	白木医院	77-2134 [三郷]
	小山歯科医院	62-3080 [明科]
23日 秋分の日	せき泌尿器科クリニック	82-0666 [穂高]
	荻原内科クリニック	72-6188 [豊科]
	あさひ内科クリニック	50-8075 [豊科]
	市川歯科医院	72-2116 [豊科]
27日	土屋クリニック	71-1811 [豊科]
	和田医院	72-2047 [堀金]
	あづみのうえはらおとなこども歯科医院	88-2890 [三郷]

● 安曇野の暮らしと農を滞在しながら体験 ふるさとワーキングホリデー

市では、移住や農業に興味がある都会の若者などを対象に、市内に泊まり、安曇野の暮らしと農業を体験する「ふるさとワーキングホリデー」を行っています。この事業は、昨年度、県のモデル事業として安曇野を含む10カ所を実施。本市での参加者が多く、移住後の暮らしを肌で感じてもらえたことから、本年度は市独自の取り組みとして全5回を計画しています。

7月18日から8日間の日程で行われた第1回には、首都圏や中京圏か

ら男女4人が参加しました。参加者は、堀金烏川の農家民宿に滞在し、トウモロコシやホップの収穫に従事。このほかに、ワサビの収穫体験で水環境を学んだり、午後の自由時間には、思い思いの場所を訪れ、安曇野の暮らしを体験しました。

三重県から参加した伊藤悠貴さん(30)は「有機米作りを研究しているので滞在先の農家などからリアルな声を聞けてうれしい。ホップの収穫は時間がかって大変だけど仲間とやる



ホップを収穫する参加者

と楽しく効率的」「東京都から参加した河方美咲さん(33)は「普段のパソコンを使った仕事と地方での暮らしや農業を両立したいと考えている。今回の体験で新しい暮らし方のヒントを見つけられれば」と滞在の感想と今後の展望を話していました。

第2回から第5回は、ワサビやリンゴの収穫などをテーマに季節ごとに行う予定で、本年度の取り組みをもとに将来の移住や関係人口の創出につなげていきます。

● 黒沢洞合自然公園がリニューアル 里山の自然環境守る拠点へ



ウオークラリーで園内を巡る参加者

三郷小倉の黒沢洞合自然公園の拡張整備工事が終わり、7月19日に竣工式とリニューアル記念イベントが現地で開催されました。当日は地元関係者や施工業者など約20人が出席し、新しくなった公園を祝いました。

中山市長は「多くの皆さんに親しまれ、豊かな里山の自然環境を守り継承していく拠点公園となることを祈念する」とあいさつしました。

記念イベントで開いたウオークラ

リーには、親子約30人が参加しました。サッカーコート3面ほどの園内には、葉っぱの種類を答えるクイズや大声で叫ぶ体験などが点在。参加者たちは制限時間内に各ポイントを巡りながら、園内の自然を楽しみました。

参加した奥原靖彦さん(54)は「市街地の公園と違いのんびりできそう」と話し、娘の有希子さん(8)は「いろいろな虫を見つけられそうで楽しみ」と喜んでいました。

表敬訪問

みそら 矢花 海空さん(堀金烏川)

5月にクロアチアで開かれた2026ユーススカイランニング世界選手権のユースBバーティカルで優勝した矢花海空さんが8月5日に市役所を訪れ、中山市長に結果を報告しました。



● 工事の適正化と技術力向上へ市優良建設工事表彰式

令和8年度市優良建設工事表彰式が7月23日に市役所で行われ、令和7年度に完成した300万円以上の建設工事129件のうち、特に優れた工事8件に中山市長から表彰状が手渡されました。

中山市長は「適切な安全管理のもと、創意工夫を凝らした工事を無事に施工されたことに心から感謝します」とあいさつ。受賞社を代表してあいさつした丸山硝子株式会社の代表取締役丸山隆則さんは「これから工事の安全と品質の確保を徹底し、地域社会に貢献できる工事の実施に努めたい」と応じました。

受賞社は次の皆さんです。

▽丸山硝子株式会社▽西・明北特定建

設工事共同企業体▽松本十建・丸山硝子特定建設工事共同企業体▽有限会社信州保温▽株式会社佐原建設▽猿田建設株式会社▽株式会社武井組



前列は表彰状を持つ会社代表の皆さん。後列は対象工事の現場代理人の皆さん

Topics

市公民館大会を開催



市は5月24日に第20回市公民館大会を開き、10年間にわたり扇町地区公民館長と堀金公民館サポート委員を務めた大田明さんを表彰。また、優れた公民館報を発行した次の地区公民館を表彰しました。

▷最優秀賞 荻原地区公民館 ▷優秀賞 下堀地区公民館、野沢地区公民館 ▷審査員特別賞 神田町地区公民館

松本系魚川連絡道路 安曇野道路の工事進捗情報 Vol.2

■市道の付け替え工事実施中

松本系魚川連絡道路の市内新設区間の「安曇野道路」は現在、完成した水路の付け替え工事に続き、市道の付け替え工事を進めています。道路の形状が少しずつ見えてきました。安曇野道路本体の工事は、本年度中の着工に向けて準備を進めています。

■周辺地形模型を市役所で展示中

安曇野道路完成後の市内の周辺地形模型（縮尺5000分の1）を8月31日（月）まで、市役所1階西側ロビーで展示しています。街並みがどう変わるか一目で分かります。なお、通常は県安曇野庁舎1階のロビーで展示していますので、ぜひご覧ください。

詳しい事業概要や紹介動画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。



安曇野道路完成後の市内の周辺地形模型



犀川右岸 安曇野北 IC(仮称) の航空写真(7月時点)

岡建設整備課 Tel.71・2330
県安曇野建設事務所 Tel.72・8880

あづみの
子育て
レポート

No.44

挑戦！ 水上のミニ冒険

ウォーターアドベンチャー

7/25(土) 国営アルプスあづみの公園

国営アルプスあづみの公園の池には水上アスレチックが登場し、8月下旬までアクティビティを楽しめます。夏の日差しが降りそそいだこの日は、79人の親子が参加。制限時間の5分間をいっぱいに使って、さまざまなアスレチックに挑戦しました。子どもたちは、水しぶきを浴びながら、ボートを力いっぱい進めたり、ぐらぐら揺れるつり橋を渡ったりして楽しみました。兄弟で参加した清水颯哉くん(8・穂高)と咲哉くん(7)は「水は冷たかったけど楽しかった」と満喫した様子で話してくれました。



9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。

持母子健康手帳 他 母乳相談は要予約

問 健康支援課 TEL81-0711

場 所

穂高保健センター

三郷保健センター

日にち

7日(月)・30日(水)

18日(金)

時 間

9:30～11:00

穂高北部児童館
TEL 83-5494

三郷児童館
TEL 76-0185

堀金児童館
TEL 71-2122

明科児童館
TEL 62-2482

ファミリー・サポート・センター
TEL 71-1125

1
(火) みんなあつまれ
牛乳パックの椅子作り
10:30～11:30

4
(金) おはなし会
11:00～11:15

5
(土) チャレンジタイム
2種類の蒸しパンと
きな粉玉
10:30～11:30

8
(火) みんなあつまれ
感触遊び～寒天で遊ぼう～
10:30～11:30

18
(金) 育児相談・身体測定・
読み聞かせ
9:30～12:00

25
(金) 9月生まれ
ハッピーバースデー
10:30～11:30

15
(火) 育児相談・身体測定
10:00～12:00

25
(金) だっこちゃん
～ベビーマッサージ～
10:30～11:30

29
(火) ちょこっとタイム
～絵本と工作～
10:30～11:00

7
(月) 育児相談・身体測定
10:30～12:00

18
(金) おはなし会
10:30～11:30

5
(土) チャレンジタイム
クライミング教室
14:00～15:30

15
(火) みんなで学ぼう
絵本講座
10:30～11:30

17
(木) 育児相談・身体測定
10:30～12:00

17
(木) おはなし会
11:00～11:20

19
(土) 穂高北部児童館と
合同おさがり会
10:30～11:00

30
(水) あかしな
フレンドパーク
10:30～11:30

15
(火) にじいろジェルアロマボト
ル作り&親子ふれあい遊び
10:30～11:30
豊科老人福祉センター

28
(月) 高家児童館登録会
10:30～11:30
高家児童館



市 HP
子育て情報



児童館・
ファミサポ
情報



図書館
イベント情報



子育てイベント

0歳からのミニコンサート

10月9日(金)

1回目 10:00▶10:30
2回目 11:30▶12:00



場所 豊科交流学习センター「きぼう」
多目的交流ホール

申し込み 9月1日(火)から上記2次元
コードまたは電話で

費用 大人200円

問い合わせ 文化課 TEL71-2463

定員 各回70人(先着順)



サクソフォン
飯田有梨さん



ピアノ
永井亜希さん

9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 フェスタおはなし会	2・9・16・30日(水) 6日(日)	10:30～
豊科図書館 TEL 71-4022	おはなしたんぼ	11日(金)	11:00～
三郷図書館 TEL 76-3078	スペシャルおはなし会 おはなし会	5日(土) 17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	15日(火) 30日(水)	11:00～ 16:30～
明科図書館 TEL 62-1122	おはなしひまわり	26日(土)	11:00～



9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
みんなあつまれ ふわっと香る♪ アロマスプレー作り 10:30～11:30 4 (金) チャレンジタイム 防災クッキング 10:30～12:30 5 (土) スポチャレ ラダーゲッターを 楽しもう！ 15:30～16:30 9 (水) 11 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00 25 みんなで学ぼう (金) 初めてのほみがき教室 10:30～11:30 29 0ちゃん集まれ、 (火) ゆったり交流会 10:30～11:30	4 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00 7 (月) 11 おはなし会 (金) 11:00～11:30 18 (金) 25 豊科3館合同 (金) おさがり会 10:30～11:30	16 おはなし会 (水) 11:00～11:20 みんなあつまれ ママヨガちょこっと 親子体操 10:30～11:00 18 (金) 18 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00 みんなで学ぼう 『楽しい』が作る 子どもの将来と成長 10:30～11:30 25 (金)	みんなあつまれ シニアクラブコラボ 浴衣の着付けと撮影会 10:00～11:30 4 (金) チャレンジタイム お月見だんごを作ろう 10:30～11:30 5 (土) 16 おはなし会 (水) 11:00～11:20 18 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00	みんなで話そう ゆったりカフェ 10:30～11:30 1 (火) 25 育児相談・身体測定 (金) 10:30～12:00 みんなあつまれ 離乳食カフェ 11:15～12:00 25 (金) 28 おはなし会 (月) 11:00～11:20

4 本の楽器が奏でる音色に 心踊る

8月2日 サクソフォンカルテットコンサート



東京藝術大学出身者と同大学大学院生のカルテットによるコンサートが豊科公民館ホールで開かれました。訪れた約150人の観客は、4本のサクソフォンが織りなす豊かで優雅なハーモニーに酔いしれました。当日は、映画やドラマで使われた曲をはじめ、本格的なクラシックなど全9曲を演奏。アンコールでルパン三世のテーマ'80が披露されると会場全体がジャズの空気に包まれ、盛り上がりを見せていました。

重野みどりさん(62・穂高)は「グレン・ミラーのメドレーが特に素敵だった。もともとサクソフォンの音色が好きなので踊りたいほど」と感想を話しました。

あ づみ野ばやしに合わせて 踊りの熱気

7月25日 第47回あづみ野祭り



あづみ野祭りが豊科駅周辺の国道147号線を主会場に開かれました。当日は、参加した区や企業など36連、約2300人が「あづみ野ばやし」に合わせて隊列を組んで元気に踊りを披露。沿道からも手拍子や声援が飛び交い、会場は熱気とともににぎわいを見せていました。

また、本年は9年ぶりに踊りのコンテストが行われ新田踊り連と安曇野市消防団があづみ野^{あづみ}ばやし踊り賞を受賞しました。初めて家族で訪れた阿波加沙織さん(42・豊科)は「会場はすごい熱気。小学生の子どもがいるので、来年は家族で連に参加して踊りたい」と話していました。

新 たな食材を安曇野で チョウおいしい！

7月16日 安曇野産チョウザメ(身)の料理講習会

安曇野産のチョウザメを使った調理法を学ぶ講習会(市商工会観光特産飲食部会主催)が堀金公民館で開かれました。講習会はキャビアに目がいきがちなチョウザメの身に注目した安曇野調理師会代表の板花芳博さんが、市内で養殖に取り組む藤屋わさび農園の望月啓市さんの協力を得て実現。当日は、同会がチョウザメの身を使ったマリネや燻製など8品の調理を実演しながら、参加者に下処理の仕方などを紹介していました。

市内でビストロを営む三森雄太さん(40)は「清らかでやさしい味がしておいしい。自分ならどんな風に調理しようか次々とイメージが湧いてきた」と新たな食材に期待を寄せていました。



思いやりのパスから生まれる 誰もが笑顔になれる場所

走らないサッカーで
人をつなぎ健康の輪を広げる

山田 武司 さん



左上・下:多世代が楽しく体を動かす教室
右上:WS安曇野マスコットキャラクター
「つなマルくん」



誰もが安全に楽しむ工夫

ウォーキングサッカーで気軽に体を動かし、さまざまな人と交流を楽しんでいる「WS安曇野」。代表の山田さんに活動への思いを聞きました。

「このサッカーなら私にもできる」。ウォーキングサッカーを体験した皆さんから、こんな声をよくいただきます。WS安曇野を立ち上げて3年半。小さい子どもから80代のおじいちゃんまで、幅広い世代が笑いながら体を動かす姿を見ると、少しずつ自分の思いが形になっていると感じます。

走らない・接触しない・ボールを強く蹴らないなどのルールがあるウォーキングサッカー。加えてWS安曇野には「勝ち負けを決めない」という特別ルールがあります。勝負になると、気持ち

ちが熱くなったり、頑張りが過ぎてしまったり。教室では、相手がボールを受け取りやすいように心を込めたパスをするなど、思いやりあるプレーが目立ちます。

試合でも勝敗は決めず、誰かが得点するたびコートにいる全員で喜びながらハイタッチ。この特別ルールのおかげで、相手を気遣う気持ちが自然に生まれ、体も気持ちも安全でやさしい時間が流れます。レクリエーションを交えながら、2時間の教室が終わる頃には、大人は5000歩〜7000歩、子どもは9000歩以上歩いていることもあります。

勝ち負けよりも大切なもの

こうした雰囲気大切にしているのは、勝ち負けを追求していた私の学生時代が関係しています。当時は勝つことにこだわらなくなり、サッカーが楽しい時代もありました。

楽しさを思い出したのは、社会人になってフットサルクラブを結成した時のこと。全員が楽しめる環境を作ろうと、メンバーで話し合いながら初心者でも取り組みやすい練習メニューを考えてチームを作り上げました。仲間の笑顔を見て、込み上げたうれしさは今でも鮮明に覚えています。このフットサルクラブを通じて幅広い世代が楽しめるウォーキングサッカーに出会った時、より多くの人と笑顔を分かち合いたいと思ったことが、現在につながっ

ています。

誰もが楽しみながら無理なく体を動かせる場所を目指し、少しずつ活動の幅を広げているWS安曇野。これからさまざまな人を笑顔にできるように活動を続けていきます。



1984年生まれ。学生時代はサッカー、社会人になるとフットサルに熱中する。2023年に「WS安曇野」を立ち上げ、ウォーキングサッカーの魅力を広げている。好きなサッカー選手は三浦知良。



WS安曇野HP▶

MEMO
WS(ウォーキングサッカー)安曇野
ウォーキングサッカーを通じて、心と体を元気にする市民活動団体。毎月3〜4回教室を開催している。マスコットキャラクターは、人のつながりや、健康がずっと続くように願いが込められた「つなマルくん」。

走る、
舞う

安曇野の

里山で風になる



9



10



11



12



13

第39回全日本自転車競技選手権大会マウンテンバイク(日本自転車競技連盟主催・実行委員会主管)が7月18日(土)〜20日(月・祝)、市マウンテンバイクコースで開かれました。

本大会は2028年ロサンゼルスオリンピック日本代表選考にもつながる大会。普段から同コースの運営を行う小林可奈子さんがディレクターを務めたフィールドを国内トップ選手が安曇野の夏の風とともに駆け抜けました。

第39回全日本自転車競技選手権大会 マウンテンバイク Photo Report



1



2



3



4



5



6



7



8

1. フィードゾーンで給水を受け取る 2. 抱き合う選手と応援者 3. 手作りのパネルで応援 4. XCCで軽快に走る選手 5. 迫力のデットヒート 6. 喜びのフィニッシュ 7. 多くの選手が一斉にスタート 8. 力強いペダルさばき 9. 急な傾斜を駆け上がる 10. 副賞の安曇野産米を渡す中山市長 11. 入賞メダル 12. 子どもたちも笑顔で参加、応援 13. 宙を舞うマウンテンバイク

あづみの

次回発行

No.396は9月17日発行です。

編集後記

◆臼井吉見文学館の紹介動画を作りました。第2部の表紙「常念岳・堀金村より」の風景を動画に入れたくて、堀金をあっちこっち。表紙と風景の違いはYouTubeの市公式チャンネルを見てね。

◆今年の夏はあづみ野祭りや全日本自転車競技選手権大会などを取材。選手より少しだけ早く動いて汗をかき、祭りの空気にそっと背中を押されたり。気付けばすっかり夏を楽しんでいました。

◆真夏の取材は大変!ですが、水場でキラキラな笑顔をみせて遊ぶ子どもたちがまぶしくて、とてもいやされました。

◆「帰ったらごはんだね」。取材後、耳にした何気ない会話。安心してうなずく清子さんを見て、丸山さん家族の日常が目に浮かびました。認知症になっても家族が積み重ねてきたものは変わらない。そう感じた瞬間でした。

◆暑さに慣れて熱中症になりにくくする効果があるといわれる暑熱順化。サッカー日本代表も取り組んでいました。今思えば暑熱順化は全日本自転車選手権大会の日。文字通り熱いREPORTをぜひ!

2026年8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95,073人(-5)

男46,169人(-4) 女48,904人(-1)

42,632世帯(+24)

本庁舎夜間時間延長窓口 9月8日(火)

17:15 ≫ 20:00

休日開庁日 8月23日(日)・9月27日(日)

8:30 ≫ 12:00

広報あづみの

2026年8月20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



行政

人と地域をつなぐ

架け橋になれる



土木

目の前の当たり前を

作れるうれしさ



保育士

子どもたちの成長が

毎日のやりがい

行政・土木・保育士・管理栄養士・社会福祉士・障がい者対象

令和9年
4月採用

安曇野市 職員採用試験

申込期限

8/30
(日)

問職員課

TEL 71-2405

一次試験日

9月20日(日)

申し込み

市HPから氏名などを登録してください。受験資格・年齢制限など、詳細は受験案内をご覧ください。受験案内は職員課・市HPで入手できます。



市HP

試験概要

試験の種類	職種	募集人数	試験内容(一次)
初級(高卒程度)	行政	2人程度	教養試験、適性検査、事務適性検査等
	土木	若干人	
	障がい者対象	若干人	
中級(短大卒程度)	保育士(経験者)	若干人	教養試験、適性検査等
	土木	若干人	
上級(大卒程度)	管理栄養士	若干人	教養試験、適性検査、専門試験
	社会福祉士	若干人	