

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



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
 場デイス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プス利用者は申込不可)
 定30人(抽選) 費2000円

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ッ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

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 Tel81-0714

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Tel0120-061-338
 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

講鷲塚伸介さん(信州大学医学部教授)

問同課へ電話または
 右記2次元コードから



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(Tel72・1871)で。
 他運転免許返納者等は送迎があります。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



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楽しんでます。
 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
 内混合チーム▽家族チーム(3時間の部のみ)▽男子チーム▽女子チーム
 内男子ソロ▽女子ソロ
 内※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
 内▽5時間の部…5000円
 内▽3時間の部…3500円
 内※大学生以下…1000円
 内定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



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」 国内の変わ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 Tel71-5511
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 Tel090-9664-7361
安曇野の魅力を英語で学ぶ体験講座 通訳案内士を招き、安曇野の魅力を英語で探ります。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 Tel0263-72-2151
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 Tel090-4383-8476
秋季愛犬のしつけ方教室 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 Tel40-1943 Fax47-9293 ✉douai.azumino@gmail.com

「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ンメント 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ン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ンメント顧問就任、2015年サンリオエン

ターテインメント取締役就任。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「ハロスマイル(HelloSmile)」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.harmonico-f.or.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。