あづみの

10



特集　ずっとおいしく暮らすために

「あづみの健口ライフ」

約26万人が同じ紙面を!?

「三郷市・三郷町・安曇野市 友好都市締結40周年」

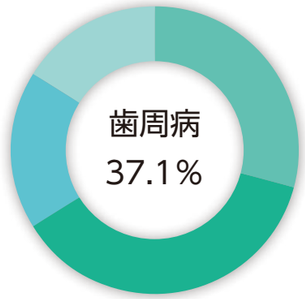
特　集

ずっとおいしく暮らすために あづみの健口ライフ

問健康支援課 TEL81・0714



日本人が歯を失う原因の第1位は歯周病！



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット2018
全国抜歯原因調査結果

新米の香りにリンゴの甘みなど、豊かな安曇野の秋のおいしい恵みに心が躍る季節です。

皆さんは今、心から「食べる喜び」を味わえていますか。私たちが毎日をイキイキと過ごし、安曇野の四季折々の味覚をいつまでもおいしく楽しむために、なくてはならないのが「歯と口」の健康です。何歳になっても自分の歯でしっかりとかみしめ、大切な家族や友人との会話を笑顔で楽しむ――。

それは、私たちの健やかな暮らしの基本でもあります。しかし、「少しぐらい痛くても我慢してしまう」「忙しくて歯科健診を何年も受けていない」「年齢を重ねたから歯が抜けるのは仕方がない」と、歯や口のケアを後回しにしていませんか。

歯の健康は口の中だけでなく、生活習慣病予防や認知機能の維持などの全身の健康に関係し、食べる・話す・笑うといった「生きがい」そのものに深く関わっています。市では、県で唯一の「歯科口腔保健条例」を制定し、皆さんが口の健康・「健口」から健康な暮らしが送れるよう乳幼児期から高齢期までライフステージに応じたさまざまな取り組みを行っています。

今月号では11月8日の「いい歯の日」を前に、市の取り組みや口の健康づくりに取り組む皆さんの姿を紹介します。

いつまでも自分の歯でおいしく　年に1度は歯科健診を

市では、ライフステージに合わせた歯科健診を行っています。対象者には受診券を送付しましたのでご確認ください。
成人・シニア歯科健診は12月までです。まだ受診していない人は早めの受診をお願いします。

妊婦の皆さん

妊娠中は、つわりで歯磨きが十分にできなかったり、ホルモンバランスの変化などで歯周病になりやすい時期です。歯周病は早産や低出生体重児のリスクを高める可能性があります。

妊婦歯科健診
健診、結果説明、歯科相談が出産までに1回受けられます。
期通年
費無料（妊娠届出時に受診券を交付）
問健康支援課 TEL81-0711

20～60歳の皆さん

青年期（19歳～39歳）は進学や就職で定期的な健診の機会が少なくなります。痛みや症状がなくても年1回の健診や歯のクリーニングを。また壮年期（40歳～64歳）では歯周病が急増します。ストレス、喫煙、食習慣などの生活習慣が口内環境を悪化させます。

成人歯科健診
健診、結果説明、歯科相談が受けられます。
期12月31日（木）まで　費500円
対令和9年3月31日時点で20・30・40・50・60歳の人
問健康支援課 TEL81-0714

高齢者の皆さん

かむ力、飲み込む力が衰える「オーラルフレイル」に注意が必要な年代。口の機能低下予防が重要です。両側の奥歯でしっかりかめる状態を保ち、かかりつけ歯科で定期歯科受診を継続してください。

シニア歯科健診
健診、口腔機能検査、口腔がん検診、歯科保健指導が受けられます。
期12月31日（木）まで　費無料
対令和9年3月31日時点で68・70・73歳の人
問高齢者介護課 TEL71-2474

INTERVIEW 毎日のケアでずっとおいしく



小林 實さん
（73・明科東川手）

毎日の歯磨きに加えて歯間ブラシを使っています。また、3カ月に1回歯科医院で見てもらっています。病気で酒とタバコをやめたことでこの4～5年は甘いものを食べることが増えました。それでも毎日の積み重ねのおかげで、むし歯知らず。今でも全て自分の歯です。固いものや果物も美味しく食べられるところがいいですね。生きていくには食べることが一番大切。いつまでもおいしく食べられるように、これからも毎日を過ごしていきます。

お口いきいきアップ教室（全6回）

口の渇きやむせなど、年齢と共に現れる口の機能低下の改善方法と口の健康を学ぶ教室です。
問高齢者介護課 TEL71-2474



■共通事項
時13:30～15:00
対おおむね65歳以上の人
定各10人程度
申高齢者介護課へ電話で

①豊科公民館　11月11日（水）～12月16日（水）
②社協穂高支所　1月8日（金）～3月12日（金）
③三郷公民館　1月12日（火）～3月9日（火）

子どもの時から口の健康を大切にする

親子歯科教室や認定こども園・小中学校などでの歯磨き、フッ化物洗口など、市では子どもの時から口の健康を保ちずっと健やかに暮らすためにさまざまな取り組みを行っています。

Report1 歯磨きとブクブクでむし歯を予防

給食の時間が終わった昼下がりの南穂高認定こども園。年長クラス・ぞう組の園児たちは一斉に歯磨きを始めました。歯を磨く子どもたちは「毎日こうやってしっかり磨いてるんだよ！」と明るく答えます。

年長児から中学生にかけては、次々に永久歯に生え変わる時期。乳歯と永久歯が混在するとても歯磨きが難しいこの10年間を、むし歯にしないことが、生涯歯を残すためにとても重要です。

このために、市では、年長児から中学生を対象にフッ化物洗口を20年以上前から行っています。フッ化物洗口とは、フッ化物を含む洗口液で約1分間ブクブクうがいをすることで、歯の表面に直接フッ化物を作用させてむし歯を予防する方法です。

学齢期のむし歯状況の指標となる市内の12歳児の一人の平均むし歯数は令和7年で0・17本、全くむし歯のない12歳児の割合は87・3㌫とむし歯のない子どもが増えてきています。

この日も歯磨きの後に先生から洗口液をもらうと園児たちは一斉に口に含み、右向きでブクブク、左向きでブクブク、下向きでブクブクとそろって首を振りながらうがいに取り組んでいました。

pick up　歯磨きのポイント

「磨いている」と「磨けている」は大違い！

1日に何十回磨いても歯垢が落ちない歯磨きでは意味がありません。

ポイント

①歯ブラシは歯と歯ぐきの境目に
②毛先を歯の表面に当てる
③大きく動かさず小刻みに振動
④1カ所約10〜30回振動させる
⑤あちこち動かさず順番に

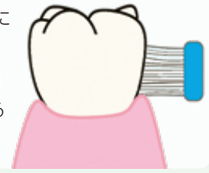










写真　①③給食後に笑顔で歯磨き　②一斉に左右に顔を傾けてフッ化物洗口をする園児たち　④親子歯科教室で相談　⑤口を大きく開けて歯科健診（親子歯科教室）

Report2 2歳のわが子と一緒に私も健口に

市では、2歳7カ月から8カ月の子どもと保護者を対象に親子歯科教室を行っています。この教室は、子どももちろん親子で歯や口の悩みが相談できます。

10月8日（木）の教室には、7組の親子が参加。子どもの歯科相談では、食べ方やかみ合わせの悩みなどを歯科衛生士に相談し、アドバイスを熱心に聞いていました。その後はいよいよ歯科健診。子どもたちは、医師の膝の上で大きな口を開けて、生えたての乳歯の状態をチェックしてもらっていました。最後にフッ化物を歯に塗ってもらった子どもたちは、にこやかな表情を浮かべていました。子どもたちの後は、保護者への歯周病予防や口の悩み相談なども行いました。

莉緒ちゃん（2）と参加した内山萌愛さん（32・穂高有明）は「奥歯が生えてきたばかりで、かみ合わせが気になっていた。相談したら親身にアドバイスをもらえて良かった。歯は長く生きる上で一番大切なもの。しっかり食べさせて3歳までに丈夫な歯になるようにしていきたい」と充実した表情で話していました。

INTERVIEW

この安曇野で　自分らしく健康に暮らすために



安曇野市歯科医師会
会長　佐藤 光 さん

口の健康を保つことは全身の健康を守ることにつながる

人生100年時代を迎え、いつまでも健康で自分らしく生活できるか――。これを実現するために歯と口の健康は大きな役割を担っています。それは「歯がある」「むし歯がない」ということだけではありません。食べる・かむ・飲み込む・話す・笑うといった日常生活に欠かせない体の機能を維持することが真の口の健康です。近年、歯周病はもちろん、しっかりかめない、うまく飲み込めないといった口の健康と糖尿病や血管疾患などとの関連の研究が進んでいます。口の機能が衰えると認知症や誤嚥（ごえん）性肺炎などのリスクが高まるとも言われています。歯と口を守ることは、全身の健康を守ることに直結しているんです。

歯科医院は一緒に健康を守る場所

そのためには、ライフステージに応じた健診を定期的に受けることが大切です。私たちは歯が痛くなった時だけ行く所ではなく、「一緒に健康を守る場所」となるよう日々の診療を行っています。

歯を失ってしまった場合には、入れ歯やインプラントなどで、再びかめるようにすることも大切です。しかし、何よりも大切なのは、両親から授かった大切な歯をできるだけ長く守っていくことだと思っています。私たちは、皆さんがいつまでもおいしく食事を楽しみ、住み慣れたこの安曇野で健康な毎日を送れるよう、お口の健康の面から支えていきたいと考えています。これからも、皆さんが笑顔で元気に過ごしていけるよう、ぜひ定期的に歯科医師会所属の医院で歯科健診を受けていただき、気になることがあれば、早めに相談してください。

Report

未来へつなぐ平和の願い

広島平和記念式典参加生徒成果発表会・平和トークディスカッション

市では、平和都市宣言を制定した平成24年から中学生が8月6日の広島平和記念式典に参加し、平和の尊さを学ぶ事業を行っています。この夏、松本大学の「平和創造研究会」のサポートを受けながら、21人の中学生が肌で感じた学習の成果を紹介します。



②



①



③

学びを確かな行動へ

7月2日に開いた第1回目の学習会では、まず大学生が中学生に原爆の恐ろしさと被害の深刻さを伝えました。その後、中学生はグループに分かれ、今後の学習のテーマや学習を進める上での着眼点などを大学生とともに意見交換。今後の学習の具体的な方向性を確認しました。

そして、8月5日に実際に広島を訪れ、平和記念資料館や原爆ドームなどを見学。翌日の平和記念式典では、8時15分に平和の鐘が鳴り響く中で黙とうを行い、平和を願いました。

第2回学習会（8月15日）では、広島を訪れて感じたことや新たな発見をグループで共有しました。一緒に参加した大学生は中学生一人一人の意見に耳を傾け、考えをまとめるためのアドバイスを行いながら、学びを深めました。

9月12日の成果発表会では、各グループが成果を発表しました。実際に広島で感じたことや、今後自分たちで取り組むべきことを発表。観覧に訪れた人も一緒にうなずきながら発表に聞き入っていました。

高校生が語る平和への思い

発表会終了後のトークディスカッションでは、過去に本事業に参加した皆さんが平和記念式典に参加した経験から、「自分の考えや行動がどのように変化したか」「自分が考える平和」「実際に自分が行動に移してみたいこと」などをテーマに意見を交わしました。高校生からは「広島を訪れ、被爆者の思いを肌で感じたことで平和を守る責任を強く自覚するようになった」「世界情勢に関心を持つようになった。自ら知識を深めるようになった」「平和な暮らしを次世代に残すために自分にできることを考え、ボランティアに参加している」などの意見が出されました。

問総務課 TEL71・2408

各グループの発表の一部を紹介します

1班 原爆投下から現在へ 広島の復興と平和への歩み

広島で目にした原爆投下による建物の崩壊や放射線などの被害の実態と広島が歩んできた復興の経緯を学びました。被爆者の高齢化が進む中、原爆の恐怖を次の世代へ継承する責任があると自覚し、日常生活の中でできる身近な平和への取り組みを伝えました。

2班 原爆の絵などの記録物と実際の比較

広島平和記念資料館で被爆者の遺品を見たり、被爆体験者の話に触れ、戦争の恐ろしさと今ある日常の尊さを改めて実感しました。学んだことを周囲の人々に伝えるとともに、核兵器の恐ろしさを世界にもっと知ってもらう必要があると訴えました。

3班 原爆の絵などの記録物と実際の比較

広島平和記念資料館の写真や絵の特徴を比較・分析し、それらが原爆や戦争の悲惨さを伝え、平和を守る抑止力としての役割を果たしていることが分かりました。戦争や原爆を決して他人事とせず自身の問題として受け止め、教科書で学ぶだけではなく、現地を実際に訪れてほしいことを伝えました。



④



⑤



⑥

①事前学習ではグループごと学習テーマを設定②「原爆の子の像」に折り鶴をささげる③「原爆の子の像」の前で記念撮影④⑤広島での体験を発表⑥高校生が平和について意見を交わしたトークディスカッション

各グループがまとめた発表会の資料は市HP（ホームページ）からご覧いただけます。



Voice 参加者の声 参加した中学生の感想を紹介します

平和の尊さを感じました。これからは実際に聞いたことや感じたことを多くの人に伝えていきたいです。 野口治起さん

自分の意見を持ち、周囲に流されずにはっきり伝えること。他人の考え方を尊重し、受け止めることが大切だと感じました。 桐山希望さん

平和とは何かを肌で感じることができました。平和に向けた活動を行動に移す必要があると思いました。 小島瑞奈さん

平和学習を通じて、教科書で学習するよりも、戦争の悲惨さを感じました。学んだことを多くの人に伝えたいです。 小松朋矢さん

特集 2　令和7年度決算を公表

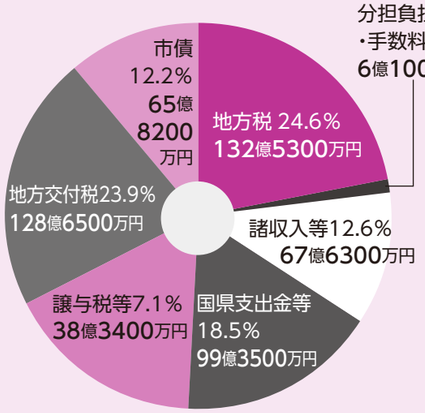
知りたい！安曇野市の財政

令和8年9月定例会で令和7年度の一般会計の決算が認定されました。
決算の概要と財政状況をQ＆A形式でお知らせします。

令和７年度決算額

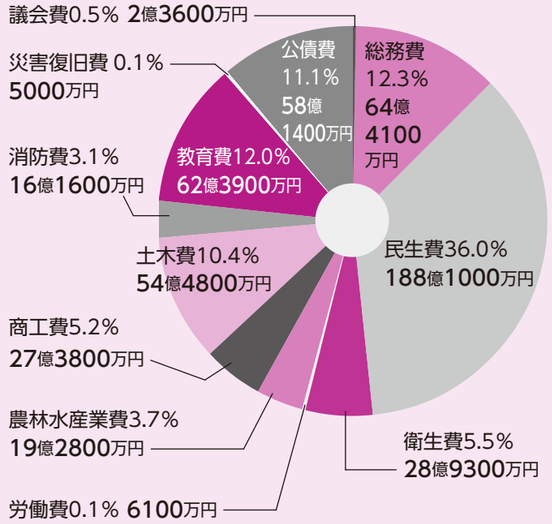
一般会計の歳入

538億3300万円（前年度比＋5.5%）



一般会計の歳出

522億7400万円（前年度比＋5.0%）



Q1 市の「予算」と「決算」って何をすることなの？

A. 市では、皆さんの家計と同じように1年間でどれだけお金が入ってきて（歳入）、どれだけお金を使うか（歳出）を計算して計画を立てています。この計画を**予算**といい、実際に1年間お金をやりくりした結果を**決算**といいます。

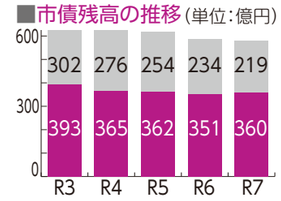
Q2 令和7年度の決算はどうだったの？

A. 令和7年度の市の収入（歳入）は538億3300万円、支出（歳出）は522億7400万円、収入から支出を引いた差引は15億5900万円でした。そのうち翌年度に使うために繰越した分を除くと、10億6400万円の黒字となりました。

Q3 市の借金ってどうなっているの？

A. 市は公共施設を建設する時などに、必要なお金を金融機関等から借り入れることがあります。この借金を「市債」といいます。市は将来の負担を考えながら、厳選して事業を進めており、国の支援が多く受けられる有利な市債を選びながら事業を進めています。こうした中、令和7年度の市の借金総額（市債残高）は、前の年よりも5億5400万円減って、579億700万円となりました。

■市債残高の推移（単位：億円）

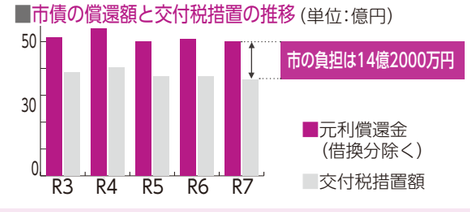


令和6年度より5億5400万円減少しました

Q4 借金返済はすべて市のお金で賄っているの？

A. 市の借金返済には、国からのお金（地方交付税）が補てんされています。令和7年度は返済額50億1000万円のうち、35億9000万円は国から補てんがあったため、実際に市が負担した額は約28.3%の14億2000万円でした。

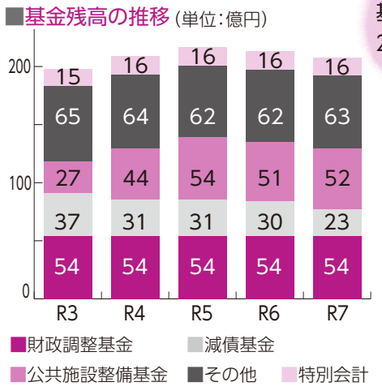
■市債の償還額と交付税措置の推移（単位：億円）



Q5 市は貯金しているの？

A. 市では「基金」という貯金をしています。基金には①急な出費などに備えるお金（財政調整基金）、②借金を返済するためのお金（減債基金）、③施設を整備するためのお金（公共施設整備基金）などの種類があります。各基金の目的に沿って計画的に運用しており、令和7年度の基金残高は207億9600万円になりました。

■基金残高の推移（単位：億円）



基金残高は207億9600万円

Q6 市の財政は健全なの？

A. 市の財政状況を評価するための主な基準に実質公債費比率と将来負担比率があります。安曇野市はいずれの比率も国が定める基準より下回っているため、市の財政は健全な運営を維持しています。

■財政状況を評価する指標

	R7	R6	国が定める基準
実質公債費比率	7.4%	7.9%	25.0%
将来負担比率	−	−	350.0%

■用語解説

実質公債費比率
その年度の標準財政規模に対する借金の返済にあてた割合

将来負担比率
その年度の標準財政規模に対する市が将来返済するべき借金の割合

標準財政規模
地方税や交付税など、自治体が標準的な行政サービスを提供する上で必要な一般財源の規模

特集 2　知りたい！安曇野の財政

令和7年度　主な事業の成果を紹介します

令和7年度に取り組んだ新たな事業や内容を充実した事業を紹介します。
決算書や詳細は市HP（ホームページ）からご覧いただけます。　問財政課　TEL71-2005

1. こどもの医療費18歳まで無料化

決算額
3億8463万円※



子育て世帯の経済的負担を減らし、安心して医療機関などの受診ができるよう、0歳から18歳までの医療機関窓口負担の無料化を行いました。

※無料化分を含む給付全体実績額

2. 旧豊科近代美術館が安曇野市美術館にリニューアルオープン

市債を活用

決算額
4億3230万円



令和7年7月に旧豊科近代美術館の改修工事が完了し、名称を「安曇野市美術館」に変更してリニューアルオープンしました。展示室内は照明をLED化し、段差を解消するなどより鑑賞しやすい空間になったほか、常設展示に安曇野ゆかりの作品を拡充しました。

3. 安曇野ナンバーの交付が開始

決算額
886万円



令和4年度から生坂村・池田町・松川村と共に検討や手続きを進めてきた安曇野ナンバーの交付を、令和7年5月に開始しました。周知のため、交付記念イベントの開催や市公用車に図柄入りプレートを導入しました。



4. 同報系防災行政無線のシステム更新

市債を活用

決算額
1億540万円



緊急時などに素早く情報を伝える同報系防災行政無線の放送卓更新工事を行いました。放送を職員の肉声から合成音声に変更したことで、常に同じ音質の放送が可能になりました。また、屋外スピーカーの放送、メール、市公式LINEなどへの配信が1つの操作画面で一元管理でき、災害時の緊急情報をより迅速に発信できるようになりました。

5. 黒沢洞合自然公園の整備

市債を活用

決算額
1億9547万円



令和7年4月から行っていた拡張整備工事が完了し、黒沢洞合自然公園が新しく生まれ変わりました。拡張エリアには、手すり付きのバイオトイレを新設したほか、生き物が自然な状態で生息できるビオトープが整備され、さまざまな生物を観察できます。

6. 海外で安曇野の農産物をPR

決算額
1221万円



シンガポールで開催されたThe Japan Rail Fair 2025へ出展し、安曇野の農産物をPRしました。また、現地のインフルエンサーや事業者を安曇野市に招き、わさびの収穫体験や水アクティビティ、農泊など、農業と観光を組み合わせたモニターツアーを行い、SNSなどで発信しました。

7. 本陣・等々力家の再生活用

地方創生に関する国交付金を活用

決算額
2508万円



歴史的、文化的に重要な古民家「本陣・等々力家」をリ・デザインして、複合観光施設を整備しています。令和11年度中のオープンを予定し、令和7年度は基本設計と不要建物の解体を進めました。地域の文化財に新たな価値や役割を付けて保存活用し、後世に引き継いでいきます。

8. 東部アウトドア拠点の整備

市債を活用

決算額
6569万円



※完成イメージ

明科地域の活性化に向けた、前川周辺のアウトドア拠点整備では、拠点や公園の基本設計、カヌーコースの実施設計、龍門渕公園内の橋梁（きょうりょう）設計などを行いました。また、アウトドア拠点を見据えたイベントや講座などを開催し、地域の連携体制作りを進めました。令和8年度以降、整備工事に着手していきます。

市職員 人事行政の状況を公表します

任用・給与・服務などの市職員に適用される基準や市の人事管理の状況を公表します。　問職員課 TEL71-2405

職員の任免・職員数

■職員の採用・退職の状況（再任用職員は除く）
令和7年8月採用者 3人 令和7年10月採用者 6人
令和8年1月採用者 1人 令和8年4月採用者 23人
令和7年度退職者　20人

▼一般職員数　（人）

部門		R7.4.1	R8.4.1	対前年増減数
一般行政	議会	6	6	0
	総務	183	197	14
	税務	42	41	-1
	民生	172	171	-1
	衛生	64	65	1
	労働	2	2	0
	農林水産	44	42	-2
	商工	34	35	1
	土木	53	55	2
	小計	600	614	14
特別行政	教育	78	77	-1
公営企業等	水道	20	19	-1
	下水道	10	10	0
	その他	29	27	-2
	小計	59	56	-3
合計		737	747	10

▼会計年度任用職員数　（人）

R7.4.1	R8.4.1	対前年増減数
723	718	-5

職員の勤務時間とその他勤務条件

■勤務時間（原則）　8:30～17:15 ※休憩時間を除く
休日　土日、祝日、年末年始（12/29～翌年1/3）
■年次休暇の取得状況　平均取得数11.5日（令和7年中）
■育児休業の取得状況　36人（令和8年4月1日現在）

職員の退職後の再就職状況（令和7年度）

（人）

退職者数	再就職先			自営業・不明等
	市再任用職員	市会計年度任用職員	民間企業等	
20	0	1	3	16

職員給与

▼人件費（令和7年度一般会計決算）　（千円）

歳出額（A）	51,465,853
実質収支	1,064,410
人件費（B）	8,178,852
人件費率（B/A）	15.9%

※人件費には特別職（市長等、審議会委員など）に支給される給料・報酬などを含む

▼職員給与費（令和8年度一般会計当初予算）　（千円）

給料	2,699,782
職員手当	355,833
期末・勤勉手当	1,122,473
計（A）	4,178,088
職員数（B）	707人
1人当たり給与費（A/B）	5,910千円

※職員手当には退職手当を含まない

▼ラスパイレス指数（令和7年度）

安曇野市	全国市平均
97.4	98.7

※国家公務員の給料を100とした場合の給与水準を示す指数

▼職員の平均給料月額、平均給与月額・平均年齢
（令和8年4月1日現在）

一般行政職	平均給料月額	328,912円
	平均給与月額	365,842円
	平均年齢	41歳8カ月

※平均給与月額　給料月額と諸手当（扶養手当・住居手当・時間外勤務手当など）の合計

▼職員の初任給（令和8年4月1日現在）　（円）

区分		月額
一般行政職	大学卒	232,000
	高校卒	200,300

▼職員の経験年数別・学歴別平均給料月額
（一般行政職、令和8年4月1日現在）　（円）

区分	経験年数 7年以上10年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満	25年以上30年未満
大学卒	278,713	337,847	365,756	393,762
高校卒	255,755	310,080	－	372,980

職員の手当

▼期末手当・勤勉手当の支給割合（令和7年度）　（月分）

区分	期末手当	勤勉手当
6月期	1.250	1.050
12月期	1.275	1.075
計	2.525	2.125

▼退職手当の支給割合（令和8年4月1日現在）　（月分）

区分	自己都合	定年・早期等
勤続20年	19.6695	24.586875
勤続25年	28.0395	33.27075
勤続35年	39.7575	47.709
最高限度額	47.709	47.709

▼その他の手当（令和8年4月1日現在）

区分	支給内容
扶養手当	○子　月額13,000円（15歳～22歳の子は1人につき5,000円加算） ○父母等　月額6,500円（7級以下）　月額3,500円（8級）
寒冷地手当（11月～翌3月に支給）	○扶養親族のある世帯主　月額　19,800円 ○扶養親族のない世帯主　月額　11,400円 ○その他の職員　月額　8,200円
通勤手当	○交通機関利用の場合　通勤に要する運賃相当額（月額150,000円限度） ○自動車等を利用の場合　（片道2km以上）月額2,000円～（片道100km以上）月額66,400円
管理職手当	職制上の段階により支給 ○部長（8級）　80,240円 ○部長（7級）　74,080円 ○課長（6級）　55,510円 ○園長・所長（5級）　40,900円　等
時間外勤務手当	1時間につき、給料月額を基本とした時間単価の125%～175%を支給
特殊勤務手当	○感染症等防疫作業手当　日額500円 ○行旅死病人等取扱手当　1件1,500円～2,500円 ○犬猫等死体処理作業手当　1件500円 ○野犬等処理作業手当　1件500円 ○福祉業務手当　日額300円または500円
住居手当	借家等の場合　月額28,000円限度

特別職の報酬等（令和7年度）

（円）

区分	月額	期末手当支給割合
市長	947,000	6月期1.725月分 12月期1.775月分 計 3.50月分
副市長	774,000	
教育長	677,000	
議長	496,000	
副議長	435,000	役職加算　40%
議員	406,000	

報酬等の決算

（千円）

区分	R5年度	R6年度	R7年度
報酬（A）	1,737,627	2,121,037	2,512,604
社会保険料等事業主負担金額（B）	256,502	310,737	359,470
合計（A+B）	1,994,129	2,431,774	2,872,074

職員研修の状況（令和7年度）

※職員課が管理する研修の集計　（人）

庁内研修	新規採用職員研修・カスタマーハラスメント研修 等	4,093
出張研修	部下育成支援のコミュニケーション研修 等	133
派遣研修	国・県等への派遣研修	5

職員の福祉・利益の保護（令和7年度）

■健康診断などの実施状況
定期健康診断等受診者数　124人
人間ドック等受診者数　502人
■安曇野市職員互助会の活動状況（会員722人）
地方公務員法第42条により安曇野市職員互助会を設置し、職員の健康増進、体力向上、その他福利厚生に関する事業を実施

職員互助会費	給料月額の3.5/1000
市負担金	給料月額の2.6/1000 （市負担金総額747万円）
令和7年度決算額	収入3,009万円 支出2,831万円
令和8年度予算額	3,133万円（市負担総額780万円）

■公務災害の認定状況
公務災害認定　5件　通勤災害　1件

職員の分限・懲戒処分（令和7年度）

（人）

分限処分※1	免職	0
	休職	15
	降任	0
	降格	0
懲戒処分※2	免職	0
	停職	0
	減給	1
	戒告	0
訓告等※3		21

※1 職員が職責を十分に果たせない場合に、公務能率の維持を目的に行う処分（病気休職など）
※2 職員の義務違反などがある場合に、公務における規律と秩序の維持を目的に行う処分
※3 懲戒処分ではないが、自己の行為への責任を自覚させ、職務遂行に対する姿勢の改善等を目的に行う処分（訓告5人、文書注意9人、口頭注意7人）

公平委員会の報告（令和7年度）

■勤務条件に関する措置の要求の状況　0件
■不利益処分に関する審査請求の状況　0件
■職員からの苦情の処理の状況　0件

11月20日は安曇野市子どもの権利の日

知ろう、考えよう 子どもの権利

すべての子どもが生まれながらに持っている子どもの権利の考え方や関連イベントを紹介します。

問子ども家庭支援課 TEL71・2077

市議会からの提出を受けて、市は市子どもの権利条例を令和7年度に制定しました。条例の基本理念は、1989年に国連で採択された子どもの権利条約の4原則（下図参照）に基づいています。

4原則は当たり前に感じるかもしれませんが、全ての人が守るべき大切な考え方です。条例では条約締結日の11月20日を安曇野市子どもの権利の日に定めています。子どもたちのためにできることを改めて考えてみませんか。

子どもの皆さんへ

市の条例では「子どもは、自らの権利を理解し、それが尊重されることと同様に他者の権利も尊重するよう努めるものとする」とあります。皆さん自身にも子どもの権利があることを知り、隣の友達が持っている権利も大切にしよう。

子どもの権利条約の4原則

差別の禁止

子どもは、性別や経済状況など、どんな理由であっても差別されません

子どもにとって最もよいこと

子どもに関わることが決められ、行われるときは、子どもが最優先です

命が守られ成長できること

子どもは、安全・安心のために必要な支援を受けることができます

子どもの意見を尊重

子どもは自分に関係することについて自由に意見を発表することができます

大人・地域がすぐにできること

□ 子どもに「あなたはどうしたい？」と聞き、選択肢や意見を問いかける

□ 家庭や地域のルールを決める時、子どもの目線を取り入れる　など

Info 子どもの権利を考えるイベントを開催

人権のつどい

日12月5日（土） 13:00～14:30　場豊科公民館ホール

内▷講演会　子どもの人権が地域の力になるしくみ

▷子どもの権利に関するパネル展示

対どなたでも　講神谷哲彦さん（筑北村教育委員会教育支援室長）

費無料　申11月18日（水）までに右記2次元コードか電話で

問人権共生課 TEL71-2406

子ども文化祭

日12月5日（土） 15:00～17:30　場豊科公民館ホール

内▷7団体によるステージ発表（ダンス、バレエ、日本舞踊、太鼓）

対どなたでも　費無料

他出演者の募集は締め切っています

問子ども家庭支援課 TEL71-2078



Info

事前登録は5分で完了
LINEで避難所の受付をスムーズに

市公式LINEで事前登録すれば、災害時に避難所での受付が簡単にできます。ぜひ登録をお願いします。

問危機管理課 TEL 71-2119

LINEでの避難所チェックインの流れ

① LINEで避難者情報を事前登録

1. 市公式LINEに友だち登録し、入力欄に「避難者の支援メニュー」とメッセージを入力するか、メニューの「防災・災害」で避難者支援メニューを選択
2. 避難者の事前登録をタップ
3. ①氏名②生年月日③住所④性別⑤配慮事項を入力

※家族の分も登録できます



② 被災時に避難所でチェックイン

1. 市公式LINEの入力欄に「避難者の支援メニュー」とメッセージを入力するか、メニューの「防災・災害」から避難者支援メニューを選択
2. 避難者QR表示をタップし、2次元コードを表示する人を選択
3. 2次元コードが表示され、避難所でのチェックインが完了

※受付は用紙でも可能ですが、混雑することが予想されます

↑友だち追加はこちらから

Column

見慣れた風景の、知らないハナシ

日常の裏側にある人々の思いを紹介します。

#01 市内最古の道祖神は寛保元年　「代々、引き継いでいきたい」

集落の入口や道路脇にひっそりとたたずむ道祖神。日常風景に溶け込み、何気なく通り過ぎる人も少なくないと思います。道祖神の宝庫とも言われている市内で、最も古い道祖神はどこにあるか知っていますか。

造立年が分かる中で最も歴史のある道祖神は、三郷上長尾にある西村道祖神です。彫られている文字を見ると寛保元年。1741年、なんと今から285年も前からこの場所で地域と人々を見守り続けています。

「毎日通るたびに頭を下げています」。そう話す西村道祖神世話人の青柳等さん（78）は、小学校5年の頃から西村道祖神を含む上長尾の道祖神祭りに参加してきました。「必ず祭りをやってきました。コロナ禍でも、舞台は引かなかったけれど地域住民みんなで集まった。代々、引き継いでいきたい」と目を細めていました。

見慣れた石像の向こう側には、時代を超えて集落の平穏を祈り、大切に守り続けてきた地域の人々の温かな思いが変わらず息づいています。



造立年が分かる中で最も歴史のある西村道祖神

関連動画　知らない安曇野#01を公開中

西村道祖神の紹介や道祖神に関わる皆さんの思いをYouTubeの市公式チャンネルで公開中です（音声が出ます）▶

お知らせ

10月の納期限は11月2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)

特定疾患患者見舞金を支給

11月1日現在、市内に6カ月以上住所を有し、有効期限内の次の受給者証を持つ人へ見舞金1万2000円を支給します。

▽特定疾患医療受給者証
▽ウイルス肝炎医療費受給者証
▽小児慢性特定疾病医療受給者証
▽特定医療費受給者証
▽長野県特定疾病医療費受給者証

持受給者証、振り込み先の通帳
申11月2日(月)から2月26日(金)に障がい者支援課または支所へ直接または郵送で
問障がい者支援課 TEL 71・2251

医療費通知を発送

国民健康保険・後期高齢者医療の医療費通知を左表のとおり発送します。

■確定申告に使用できます

医療費通知には10月までの診療分が記載されます。11月以降の診療分は、医療機関などが発行する領収書を用意し、確定申告をしてください。

■後期高齢者医療で亡くなった人

12月上旬までに亡くなった人の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合へ直接電話(TEL 026・229・5320)してください。

問国保年金課 TEL 71・2473

●発送時期

医療費の診療月	国民健康保険	後期高齢者医療
令和7年11月～令和8年10月分	令和9年2月上旬	令和9年1月下旬
令和8年11月～令和9年10月分	令和10年2月上旬	令和10年1月下旬

生活のしづらさに関する調査にご協力を

厚生労働省では、在宅の障がい児・者、難病等患者、長引く病気やけがなどで生活のしづらさがある人に調査を行います。対象の皆さんには11月上旬に調査員が調査書類を配布します。

対在宅の障がい児・者など
問障がい者支援課 TEL 71・2251

宝くじの助成金で備品を整備

(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用して、青木花見区は冷凍冷蔵庫ほかコミュニティ施設の備品を、小瀬幅区防災部は発電機ほか防災備品をそれぞれ整備しました。この事業は、宝くじ受託事業収入を財源とし、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、市町村の明るく住みよいまちづくりの推進に役立っています。

問地域づくり課 TEL 71・2494

募集

市営霊園(返還聖地)使用者

市営霊園(33区画)の使用者を募集します。使用聖地は抽選で決定します。

抽選日 11月29日(日)午後2時～
場市役所4階大会議室
対次のすべてに該当する人
①市内に本籍または住所を有する人
②5年以内に墓石の建立ができる人
③現在、市営霊園を使用していない人
④使用許可決定後、2週間以内に使用料を一括納入できる人
※本籍が市内にあって、市外に住民票がある人は代理人を選定してください。
※常時販売している聖地もあります。
申11月6日(金)までに生活環境保全課へ必要書類を提出
他募集要項を確認の上、抽選日までに必ず現地を確認してください。
問生活環境保全課 TEL 71・2491

お知らせ

ホンデリングデー 不要本やCDなどをお寄せください

読み終えた本などを回収、現金化し、犯罪被害者支援に使う取り組みです。

【本などの受付・回収】
日11月25日(水) 午前10時～午後3時
場市役所1階東ロビー
他▽雑誌、百科事典、シングルCD、傷や汚れ書き込みのあるものは回収できません。
▽11月26日(木)から1月29日(金)は人権共生課でも受け付けます。
問人権共生課 TEL 71・2406

武蔵野市との市民交流ツアー 参加者募集

友好都市の東京都武蔵野市を訪れ、交流を深めませんか。

日1月30日(土)～31日(日)
内▽武蔵野市内の見学
▽三鷹の森ジブリ美術館
▽夕食交流会 など
※内容は変更になる場合があります
対市内在住の小学1年生～3年生の児童とその保護者
費2万2000円程度(予定)
定10組20人(抽選)
申11月20日(金)までに申込書を子ども家庭支援課へ直接・郵送・ファクスのいずれかの方法で。申込書は同課か市HP(ホームページ)で入手できます。
問子ども家庭支援課 TEL 71・2078 FAX 72・2065

屋敷林見学会と落ち葉拾いボランティア

丸山邸の見学と落ち葉拾いをします。

日11月23日(月・祝) 午前9時～正午
場安曇野スイス村サンモリッツ前駐車場集合
費無料 定20人(先着順)
申11月20日(金)までに事務局へ電話で
問屋敷林と歴史的まちなみプロジェクト事務局(観光課) TEL 71・2053

秋の全国火災予防運動(11月9日～15日) 火の確認　いい日を支える　いい習慣

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧した時に発生する電気火災にご注意ください。震度5強相当の地震を感知すると自動的にブレーカーを落とす感震ブレーカーを設置して、電気火災から家や地域を守りましょう。
問危機管理課　TEL 72-6769

表敬訪問　安曇野赤十字病院名誉院長 中野 武さん

長年にわたり検視の立ち会いを行い、警察庁の警察協力章(犯罪鑑識功労)を受章した医師の中野武さんが、9月30日に市役所を訪れ、中山市長と懇談しました。



相談

ネコのニャンでも相談

飼いネコのしつけや野良ネコ対策など、身近なネコの悩みにお答えします。予約は不要ですので、都合の良い時間にお越しください。

日11月20日(金) 午後1時30分～3時
場市役所2階205会議室
問生活環境保全課 TEL 71・2491





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㈱(TEL 88-5116)まで。

講座・セミナー

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。

ひきこもりを知るための講演会

日11月4日(水)午後1時30分～3時30分
場市役所4階大会議室
対高校生世代の本人・家族のひきこもり支援に携わる関係者、不登校・ひきこもりの当事者と家族、ひきこもり支援に関心がある人
講高橋薫さん(NPO法人文化学習協同ネットワーク)
費無料
問子ども家庭支援課 TEL71・2265

一般介護予防教室

介護予防教室を下記のとおり開催します。フレイルを予防して、健康に過ごすためぜひご参加ください。
対おおむね65歳以上の市民
費無料
問高齢者介護課 TEL71・2474

■フレイル予防講座(全2回受講できる人のみ)

	内容	開催日程	時間	開催場所	定員	申込
第1回目	①健康チェック(脳年齢測定、血管年齢測定など)	12月8日(火)	13:30～15:30	豊科公民館	各20人程度(初めての人優先)	11月18日(水)までに電話で ※第1回目は希望日を選択してください
		12月17日(木)		穂高保健センター		
	②個別健康相談	12月21日(月)		三郷公民館		
第2回目	①フレイル予防講座 ②健康チェック結果返却	1月20日(水)	13:30～15:00	市役所4階大会議室	第1回参加者	

■お口いきいきアップ教室(豊科)

年齢とともに現れる口の機能低下の改善方法を含め、口の健康を学ぶ	11月11日(水)～12月16日(水)全6回	13:30～15:00	豊科公民館	10人程度(初めての人優先)	10月30日(金)までに電話で

ファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会(後期)

地域の子育てを応援するファミリー・サポート・センター協力会員の養成講習会を開催します。
日▽11月20日(金)▽11月26日(木)▽12月8日(火)いずれも午前9時15分～午後3時30分
場豊科老人福祉センター別館
対受講後に協力会員として活動できる20歳以上の人
費無料
定30人(先着順)
申11月13日(金)までに左記2次元コードの応募フォームから
他▽当日無料託児を希望する人は事前にご相談ください。詳細は市HP(ホームページ)をご覧いただくか、センター(TEL71・1125)へ問い合わせください。
問子ども家庭支援課 TEL71・2077

市HP

応募フォーム

司法書士・税理士による相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会

日11月18日(水)午後1時30分～4時30分
場松本商工会議所301会議室
申11月17日(火)午後4時までに県司法書士会(TEL0263・232・7492)に電話または県司法書士会予約フォーム(左記2次元コード)で
問地域づくり課 TEL71・2495

市HP

予約フォーム

経営お悩み相談室

ちょっとした悩みから、経営診断、資金繰り、起業相談まで中小企業診断士が幅広く対応します。
日11月18日(水)午前9時～午後5時
場市役所会議室303
講株式会社ストラテジー・オフィス
費無料
定個別相談枠は5人(先着順)
申11月16日(月)までに商工労政課へ電話で
問商工労政課 TEL71・2041

信大不破先生と学ぶ子どもプログラミング体験(全3回)

マイクロコンピューターIchigoJamを使ったプログラミング体験教室を開催します。
日①12月19日(土)・20日(日)・1月16日(土)午前9時半～11時半
場市役所4階会議室401
対全3回参加できる小学5年生から中学3年生と保護者
講不破泰さん(信州大学名誉教授)
費無料 定10組(抽選)
申11月20日(金)までにながの電子申請サービスで
問子ども家庭支援課 TEL71・2078

市民活動セミナー 反応が変わる!プロから学ぶチラシ制作ワークショップ(全2回)

紙媒体のデザインナーと編集者を講師に、デザインの基礎や実践的な見せ方を学びます。
日①11月7日(土)②11月21日(土)午後2時～5時
場市民活動サポートセンター
内①伝わるデザインの座学・基本ルールの解説、ワークショップ「チラシのツッコミをしてみよう!」②作成チラシ発表・講評ブラッシュアップ会、制作の実演&質疑応答
対両日参加可能な人
講(合)CLICK篠鉄平さん(デザイナー)、楢畑彩香さん(編集者)
費無料
定15人(先着順)
持自作のチラシ、気になるチラシ数点
申10月31日(土)までに(ながの電子申請サービス左記2次元コード)で
問市民活動サポートセンター TEL71・2013

旬をまるごと味わおう! 第2回親子de地産地消料理教室

安曇野産の食材を使って2種のピザとデザートを作ります。
日11月23日(月・祝)午後2時～4時
場堀金公民館調理実習棟
対市内在住の親子(大人1人に対して中学生までの子ども2人まで)
講中澤秀斗さん(五感で楽しむ創作イタリアンLa・Paico)
費1500円
定12組(抽選)
申11月9日(月)までに電話で
問農政課 TEL71・2430

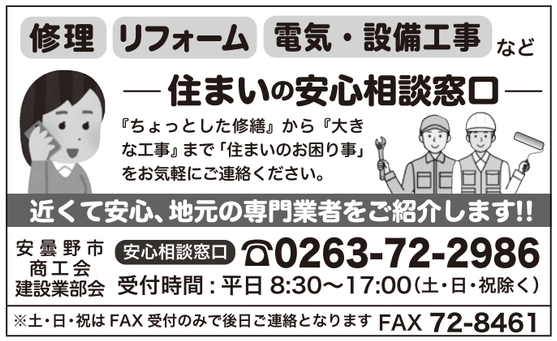
あかしな農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

■料理講座 えべやの麹を使ってみよう
日11月11日(水)午前10時～正午
費1800円
■体験講座 野沢菜漬け体験
日11月28日(土)午前10時～正午
費1800円
■共通事項
場えべや 講えべやスタッフ
定10人(先着順)
持エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
申10月27日(火)から「えべや」へ電話で(TEL88・6275・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 TEL71・2427

三郷やすらぎ空間施設そば打ち体験教室

そばの打ち方のコツを伝授します。
日11月21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、そばを持ち帰る容器、タオル3枚、キャップや手ぬぐい
申11月19日(木)までに小岩井啓一さんへ電話(TEL090・9665・8312)で
問農政課 TEL71・2427





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㈱(TEL88-5116)まで。

本陣等々力家再生・活用事業 現地見学会

本陣等々力家の歴史的価値や今後の活用方針への理解を深めてもらうため、工事前の敷地内を見学します。

日11月21日(土) 午前10時～、午後2時～
いずれも90分程度
場本陣等々力家 費無料
定各20人程度(先着順)
持上履き・懐中電灯など建物内を照らせる物
申10月28日(水)から11月13日(金)に電話で
問観光課 TEL71・2053

安曇野市消防団フェスタ

消防車両などの乗車体験や、放水体験、災害のAR体験のほか、音楽喇叭隊の演奏や団員による放水実演を行います。

日11月15日(日) 午前9時30分～午後3時
場防災広場
問危機管理課 TEL72・6769

寄附寄贈のお礼(敬称略) 令和8年上半期

▷**宮嶋宏樹** 11万7062円(小学校図書購入のため)▷**檜原良親** 書籍4冊▷**安曇野自家用自動車協会** 交通安全教材小冊子789冊▷**安曇節推進保存連絡協議会** 安曇節カルタ34セット▷**小田切誠** デジタルカメラ1個ほか▷**キズキノキ** 絵本10冊▷**アドコマーシャル㈱** 社会科教育用冊子1820冊▷**あづみ農業協同組合** JAバンク補助教材924冊▷**(一社)ケアラーワークス** 書籍7冊▷**(公財)藤井財団** DVDほか▷**大江裕明** 苗字番付表、名前番付表各1点▷**穂高ライオンズクラブ** 図書カード5万円分▷**㈲かいたく** 絵本19冊▷**㈱松本山雅** 松本山雅FC交通安全カルタ48セット▷**㈱アズミ村田製作所** 熊よけ鈴170個▷**コトノハタネ海川真弓** 絵本29冊▷**清水寿美子** 本7冊▷**㈱ライヴィング** 紙芝居他▷**(一社)松本法人会豊科部会** カラオケ機器一式▷**あづみ野ロータリークラブ** 書籍4セット

全国学力・学習状況調査の報告

全国学力・学習状況調査が4月23日に市内小・中学校で実施されました。調査対象は小学6年生と中学3年生で、教科は国語・算数(数学)・英語です。

市の児童生徒の平均正答率は、以下の表のとおりです。

教科	小学校	中学校
国語	全国とほぼ同じ 県とほぼ同じ	全国を少し上回る 県とほぼ同じ
算数・数学	全国を下回る 県を少し下回る	全国を少し下回る 県とほぼ同じ
英語	実施なし	全国とほぼ同じ 県とほぼ同じ

規則正しい生活と自己肯定感

質問調査結果では「朝食を毎日食べる」「起床・就寝時刻が一定している」など、安曇野市の児童・生徒は規則正しい生活をしていることが分かりました。また「自分には良いところがあると思う」「将来の夢や目標を持っている」という回答が多く、自己肯定感が高く、目標を持って生活していることも分かりました。

協働的な学習で考えを深めている

「学級の友達との間で話し合う活動を通じて、自分の考えを深めたり、新たな考え方に気づいたりできる」と回答した割合が高く、協働的な学習の意義を理解して、考えを深めています。

「よさ」を大切にさらに力を伸ばす

安曇野市の児童生徒のもつ「よさ」や「可能性」を大切にしながら、一人ひとりの持っている力をさらに伸ばしていくように、調査結果を分析し、日々の授業改善に生かしていきます。

調査結果の詳細は市HP(たしページ)・学校教育課で閲覧できます。

問学校教育課 TEL71-2461

11/7・8 開催 信州安曇野 食の感謝祭 ご当地グルメや安曇野産農産物などを販売

「おいしい安曇野を味わいつくす」をテーマに、魅力あふれる食が大集合します。

日11月7日(土) 10:00～16:00
11月8日(日) 10:00～15:00
場穂高神社特設会場
内▷安曇野産わさびを生かしたメニュー、安曇野やさいスイーツ、信州サーモン、安曇野林檎ナポリタン、おやき、ワイン、りんごや野菜などの販売
▷友好都市、農業関連団体、県内各地の商工会の物販
▷ステージイベントや会場内パフォーマンス
他会場周辺には駐車場がありません。JR大糸線をご利用いただくか、マイカーでお越しの際は穂高会館臨時駐車場から無料シャトルバスをご利用ください。
問商工労政課 TEL71-2041
実行委員会事務局(市商工会内) TEL87-9750

＼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。

Winter Illumination2026 県下最大級のウインターイルミネーション。AZUMINO BLOOMをテーマに装飾します。期間中の開園時間は平日14:30から、土日祝日は9:30からです。	期11月7日(土)～1月31日(日) 点灯時間 16:30～21:00 場国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高地区 中央口入口	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
インナーマッスル教室 運動不足解消や姿勢改善を目指しませんか。初心者も安心して参加できます。	日10月21日～3月31日の毎週水曜 19:00～20:00 場三郷公民館2階	費各500円 持ヨガマット、チューブ	申期間中に電話で 問飯嶋さん TEL090-2741-5336
井口喜源治記念館定期講演会 国際派ジャーナリスト兼外交官の清沢洌の研成義塾での学びと巣立ちを学びます。	日10月31日(土) 14:00～16:00 場碌山公園研成ホール	費無料	申不要 問井口喜源治記念館 TEL82-5570
第12回安曇野にも戦争があった展覧会 穂高牧村出征兵士の記録や上鳥羽の戦時郵便などの展示と、証言ビデオを上映します。	期11月7日(土)～11月29日(日) 9:00～17:00(29日は16:00) 場豊科郷土博物館2階展示室	費要入館料	問豊科郷土博物館 TEL72-5672
津軽三味線と太鼓の小さな演奏会 子どもたちが成果を披露します。演奏後は体験ワークショップもあります。	日11月8日(日) 13:30～14:30 場高橋節郎記念美術館主屋	費無料 定80人(当日先着順)	問伝統文化三味線親子教室 奥村さん TEL090-1829-7674
からすの学校 宮崎学講演会～クマ問題について～ クマ問題を「怖い話」で終わらせず、なぜ起きるのか、どう向き合うべきかを考えます。	日11月15日(日) 13:00～15:00 場豊科交流学習センターきぼう	費無料 定80人(先着順)	申前日までに電話で 問烏川渓谷緑地環境管理事務所 TEL73-0203
わさび漬け体験会 個人ごとにわさび漬けを作ります。わさび漬けは持ち帰ります。	日11月18日(水) 13:30～15:00 場自然体験交流センターせせらぎ	費1,000円 定30人(先着順) 持包丁、エプロン、三角巾	申前日までに電話で 問自然体験交流センターせせらぎ TEL62-6667
安曇野市シニアクラブ連合会作品展・芸能大会 会員による約150点の力作を展示します。芸能大会は踊りや歌などを発表します。	期11月19日(木)～22日(日) 9:00～ 芸能大会:22日(日)9:00～ 場豊科公民館	費無料	問安曇野市シニアクラブ連合会事務局 TEL72-1871
ANCアリーナ(1) **苦手克服教室(マット運動)** 技の回り方や動作のコツを学びます。マット運動が初めての子や苦手な子にぴったりです。	日11月14日(土) ①9:30～10:30 ②11:00～12:00 場ANCアリーナ柔剣道場	対①年中、年長 ②小学1年～3年生 費1,100円 定各16人(先着順) 持飲み物、タオル	他(2)は申込人数が6人以下の場合は中止します 申(1)は10月27日(火)14:00から、(2)は10月28日(水)14:00から11月22日(日)17:00までに窓口へ直接・電話・WEBで 問ANCアリーナ TEL73-1600
ANCアリーナ(2) **MISPO!短期教室** 10種の異なるスポーツを取り入れ、楽しみながら仲間と一緒に成長していく運動プログラムです。	日①11月30日 ②12月7日 ③12月14日 ④12月21日 ⑤1月25日・月曜日 17:00～18:00 場ANCアリーナ メインアリーナ	対年長～小学3年生 費11,000円(全5回) 定17人(先着順) 持室内用シューズ、飲み物、タオル	

施設名	展覧会・イベント	日時・場所	費用・定員・申し込み
田淵行男記念館 TEL72-9964	丸山隆写真展「静かな隣人 里山動物」	期～12月20日(日) 場地階展示室	費要入館料
	丸山隆写真展 ギャラリートーク	日11月21日(土)14:00～14:30 場地階展示室	
豊科郷土博物館 TEL72-5672	第12回戦時生活展・第23回絵手紙展	期11月7日(土)～11月29日(日) 場2階展示室	費要入館料
穂高陶芸会館 TEL82-6750	穂高陶芸クラブ作品展示会 元気の出る・縁起物作陶展	期11月7日(土)～8日(日) 9:00～17:00 (8日は15:00まで)	費無料 申不要
	秋の親子陶芸教室	日11月14日(土)9:30～11:30	費保護者1,040円 小中学生830円 定10組(先着順。1組4人まで) 申10月27日(火)から電話で

■休館日、開館時間などは各施設へお問合せください。　■豊科郷土博物館、貞享義民記念館は11月2日(月)は臨時開館します。

安曇野スタイル＋

問穂高交流学習センター みらい TEL81-3111

安曇野のアートや暮らしなどに触れる周遊観光型のイベント。
安曇野スタイルに合せて展示や物販などを行います。

■吉田嘉名作品展～安曇野の人の肖像写真展～
期10月31日(土)～11月3日(火・祝)9:00～16:00(2日は除く)　場「みらい」展示ギャラリー

■安曇野ご当地アイドルユニット つにてんてんデビュー1周年を記念する展示・物販
日11月1日(日)10:00～15:00　場「みらい」多目的交流ホール

■安曇野ごちゃまぜするだ！～音楽、踊り、遊び、食事、トーク、展示など～
日11月3日(火・祝)11:00～16:00　場「みらい」多目的交流ホール

グランドピアノ無料開放

日11月29日(日)10:30～16:30
場「ひまわり」ハーモニーホール
対ピアノ経験者
申11月5日(木)10:00から電話で
※市民で初めて参加する人は11月4日(水)から先行受付を行います。
問明科子どもと大人の交流学習施設「ひまわり」 TEL62-2001

第5回あづみ野ガラスデザインコンテスト展覧会 in みらい

安曇野の四季をイメージしたオリジナル花器を展示します。
期10月31日(土)～11月29日(日)
場「みらい」　費無料
問文化課 TEL71-2463



ミュージアムギャラリートークリレー2026

期間限定のギャラリートークを14の美術館・博物館で行います。作品や作家のエピソードを聞きながら、展示をお楽しみください。
期10月24日(土)～11月3日(火・祝)　費要入館料
問文化課 TEL71-2463

京都芸術大学公開授業
安曇野芸術アカデミー：地域博物館学の実践

全国から集まった社会人学生と一緒にワークショップを交えながら、これからの市の芸術文化と美術館を一緒に考えます。
日11月21日(土)13:30～17:00
11月22日(日)9:30～17:00
できるだけ2日間の受講をお願いします
講田中梨枝子さん(京都芸術大学准教授)
菊池敏正さん(京都芸術大学講師)
清澤栄三(安曇市美術館館長)
費無料
定20人(先着順)
申10月27日(火)から電話で
問安曇野市美術館 TEL73-5638

貞享騒動340年関連事業
企画展

松本藩二大一揆 赤蓑騒動から200年

白馬から始まり、大町や安曇野まで広がった赤蓑騒動。当時の古文書を基に、一揆の背景や経過、関わった人々など、何が起きたのかを紹介します。



■11/21～23 開館記念・無料
期間中は職員の展示解説のほか、オリジナル缶バッジをプレゼントします。

11月7日(土)▶1月31日(日) 開館時間 9:00▶17:00

貞享義民記念館
問い合わせ TEL77-7550

企画展は入場無料
常設展示室・シアターに入室の場合は入館料が必要。
開館日はHPをご覧ください。

関連企画

■上映会
貞享義民悲願二斗五升～籾は死なず～
まつもと市民芸術館で上映した演劇の収録映像を上映します。
日11月14日(土)
①10:00～12:00②14:00～16:00
場「きぼう」多目的交流ホール
費無料　定各回75人(先着順)
申10月27日(火)から記念館へ電話で



■講演会
騒動記に登場する安曇野の人たち
登場する人物に注目しながら、赤蓑騒動と安曇野の関わりなど知られざる一面についてを紹介します。
日11月23日(月・祝)
13:30～15:30
場館内ホール
講太田秀保さん
(塩尻市文化財保護審議会委員)
費無料
定60人(先着順)

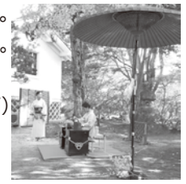
■赤蓑騒動旧跡巡り
バスで巡るゆかりの史跡
騒動発端の地白馬村から大町市・安曇野市に残るゆかりの遺跡を巡ります。
日11月28日(土)8:30～17:00
場市役所(集合・解散)
対市民・通勤者・通学者
講太田秀保さん
(塩尻市文化財保護審議会委員)
費600円(昼食は各自)
定30人(先着順)
申10月27日(火)から記念館へ電話で

安曇野髙橋節郎記念美術館の催し

問安曇野髙橋節郎記念美術館 TEL81-3030

■北穂高芸術展
北穂高地区ゆかりの皆さんの作品展を開催します。
期10月24日(土)～11月23日(月・祝)　費無料
■オープニングイベント
出演 アーリースプリング(ボイスアンサンブルグループ)
日10月24日(土)10:30～

■紅葉鑑賞茶会～お点前 裏千家あづみ野会～
庭園で紅葉を鑑賞します。抹茶と菓子のふるまい付き。



日11月7日(土)13:00～
費1,000円(展示室入場可)
定60人(先着順)
申不要

あづみの新進音楽家コンサート2026

あづみの新進音楽家公開オーディション一般の部で選出された音楽家によるコンサートです。
日12月5日(土)13:30～14:30
場「みらい」多目的ホール
対小学生以上
出演者
韮沢侑海さん(打楽器)
松本佳音里さん(ピアノ)
費500円
定200人(先着順)
申11月1日(日)から
「みらい」でチケットを販売
問文化課 TEL71-2463



公民館講座

開館時間　9:00〜21:00
受付時間　9:00〜17:00　※詳細は各公民館へお問い合わせください。

	講座	日時・場所	費用・その他	申し込み
レクリエーション	**第15回安曇野市囲碁・将棋大会** プロ棋士の指導対局や囲碁入門講座もあります。	日11月15日(日) 受付8:45〜 対局9:40〜 場明科公民館講堂、講義室	費一般1,000円 高校生以下500円 定囲碁64人、将棋50人 他申込書は各公民館で入手できます。	申11月9日(月)までに申込書を明科公民館へ直接またはファクスで 問明科公民館 TEL62-4605 FAX62-5894
	健康麻雀教室 第4回 初心者から愛好者までどなたでも参加できます。 講安井邦夫さん(元明科公民館長)	日11月10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11月4日(水)・5日(木)に電話で 問明科公民館 TEL62-4605
くらし	**認知症サポーター養成講座** 認知症への正しい理解や接し方、手助けの方法を学びます。 講認知症サポーター キャラバンメイト	日11月17日(火) 13:30〜15:30 場明科公民館講堂	費無料 定20人程度(先着順)	申11月2日(月)から13日(金)に電話で 問明科公民館 TEL62-4605
	明科地域人権啓発講演会 **初めて学ぶ手話講座〜共生社会をめざして〜** 聴覚障害を知り、手話での会話に挑戦します。 講川角卓さん(安曇野聴覚障害者協会会長) 手話通訳:野村裕美子さん(松本保健福祉事務所)	日11月20日(金) 10:00〜11:30 場明科公民館講堂	費無料	申不要 問明科公民館 TEL62-4605
	パソコン初心者シニア向け年賀状作成教室 自分でパソコンを使って年賀状を作ります。 講日本郵便(株)職員、穂高商業高校の皆さん	日11月26日(木) 13:00〜16:00 場穂高商業高校 第1パソコン教室	費無料 定10人(先着順) 持印刷したい枚数の年賀状(最大20枚)、データ保存用USBなど	申11月9日(月)・10日(火)に電話で 問穂高公民館 TEL82-5970
	堀金公民館料理教室　そば打ち道場 家庭でできる初心者向けのそば打ちを学びます。いずれも講座内容は同じです。 講小岩井啓一さん(信州そば道場理事)	日①11月28日(土) ②12月12日(土) 9:30〜12:30 場堀金公民館調理実習室	費1,000円 定各12人(先着順)	申①10月27日(火)から11月9日(月)、②10月27日(火)から11月24日(火)に電話で 問堀金公民館 TEL72-5796
環境	**環境教室②** 虫の世界を通して環境課題を学びます。 講那須野雅好さん (安曇野オオルリシジミ保護対策会議)	日11月18日(水) 10:00〜11:30 場三郷公民館講義室	費無料 定50人(先着順) 持筆記用具	申不要 問三郷公民館 TEL77-2109
歴史	**新・堀金のお宝発見講座　臥雲辰致** 堀金で生まれ育ち、紡績機・ガラ紡機を発明した臥雲辰致と、功績をどう伝えるか考えます。 講千村裕一(文書館職員)	日11月20日(金) 19:00〜20:30 場堀金公民館会議室1	費無料 定40人(先着順)	申10月27日(火)から11月13日(金)に電話で 問堀金公民館 TEL72-5796

穂高地域青少年育成連絡協議会講演会
やぎさんのサイエンスマジックショー

科学に興味が持てるマジックショーです。
日11月7日(土)　13:30〜14:40
場穂高交流学習センター「みらい」
対どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
講柳栄紀さん(保育士マジシャン)
費無料
定200人(当日先着順)
申不要
問穂高公民館 TEL82-5970

堀金図書館リニューアルオープン10 周年記念
人形芝居燕組による人形劇

アコーディオンとウクレレの生演奏による人形劇です。
日11月8日(日)　11:00〜12:00(10:30開場)
場堀金公民館3階スタジオ2
内さんびきのこぶた、タマゴサーカスの上演
対幼児以上　費無料　定50人(先着順)
申堀金図書館へ直接・電話・ながの電子申請サービスのいずれかで(10月27日まで休館のため、窓口での申込はできません)
問堀金図書館 TEL72-3601

ぽぽんの森
図書館だより

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

文字の読書が困難な人は、図書館へご相談ください

安曇野市図書館
キャラクター「ぽぽん」

11

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

●全館共通休館日

11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

安曇野市図書館 秋の読書月間

読書の秋に期間限定のお楽しみが盛りだくさん。図書館でお気に入りの1冊を見つけてみませんか。
期10月28日(水)〜11月26日(木)
場市内図書館
問中央図書館 TEL84-0111

図書館職員がイチオシするさまざまなジャンルの本に帯を付けて貸し出します。

読書の記録おすすめ本展示

「読書の記録」で100冊を達成した皆さんが選んだおすすめ本を展示・貸し出します。

■読書の記録
読んだ本を100冊記録できます。子ども向けと大人向けの2種類があり、各図書館で配布しています。



読書マラソン2026秋

図書館HP(ホームページ)のマイページ(右記2次元コード)に期間限定のメニューが登場します。

マイページログイン

松本山雅FCしおりプレゼント

松本山雅FC選手の特製しおりをプレゼントします。

本の修理道具展示

傷んだ本を修理する道具を展示します。
※中央図書館のみ開催

三郷図書館・三郷公民館協働講座 郷土講座　南小倉の歩み

南小倉地区の成り立ちや歴史を学びます。
日11月12日(木)　13:30〜15:00
場三郷公民館2階講義室
対どなたでも
講千村裕一(文書館職員)　費無料
定40人(当日先着順)　申不要
問三郷図書館 TEL76-3078



■内容
南松原遺跡、飛州新道の開発と槍ヶ岳開山、リンゴ栽培、黒沢川調節池　など

明科図書館　ひまわり講座①
簡単！糸とじノートを作ってみよう

糸で紙を縫い合わせて自分だけのノートを作ります。
日11月13日(金)　10:30〜11:30
場「ひまわり」講義室B
対高校生以上
費無料　定5人(先着順)
申10月29日(木)から直接または電話で
問明科図書館 TEL62-1122

映画上映会

費無料　申不要(当日先着順)

壁抜け男〜モンマルトル恋物語〜（111分・日本語字幕付き）

自分に壁を通り抜ける力があることに気が付いた下級役人デュティユル。人妻・イザベルに恋した彼は、思いを伝えるため大胆な行動に出る。永遠の愛を描いた劇団四季のミュージカル。

日11月13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

市功労表彰

令和8年度安曇野市功労表彰式が10月1日、市役所で開かれ、各分野で貢献された18人・3団体に中山市長から表彰状・感謝状が贈られました。表彰された皆さんは次の通りです。（順不同）

問秘書広報課 TEL71・2400



後列左から 教育長 橋渡勝也、副市長 渡辺守、故 太田寛（代理 太田周子）、一般社団法人MSJ（代表理事 小林可奈子）、丸山江利子、小西隆寛、株式会社エイワ（代表取締役 今井一馬）、副議長 中村今朝子
前列左から 明科駅周辺まちづくり委員会（代表 横内健人）、熊井すみ子、楢本敦彦、保尊利生、市長 中山栄樹、議長 増田望三郎、宮下明博、竹内秀太郎、宮島千里、松本健一（敬称略）
※欠席者には後日伝達

表彰状

保尊　利生　様
長きにわたり附属機関の委員を務められ、地方自治の振興に貢献されました。

宮下　明博　様

竹内秀太郎　様
市議会議員として長きにわたりご活躍され、地方自治の振興と住民福祉の向上に貢献されました。

故　降旗　幸子　様
長きにわたり男女共同参画の推進と子ども育成事業を通じて、地方自治の振興に貢献されました。

曽根原孝和　様
長きにわたり生涯学習や文化づくりの活動を通じて、地域コミュニティの活性化に貢献されました。

内川　裕仁　様
長きにわたり消防業務に従事し、市消防団分団長として地域の防災に貢献されました。

楢本　敦彦　様
長きにわたり学校医として、学校保健の推進と児童生徒の心身の健康保持増進に貢献されました。

熊井すみ子　様
長きにわたり学校薬剤師として、学校保健の推進と児童の心身の健康保持増進に貢献されました。


中山市長から表彰状を受け取る宮島千里さん

感謝状

故　太田　寛　様
安曇野市長として豊富な識見と卓越した手腕をもって、市政の発展と住民福祉の向上に尽くされました。

岡村　典明　様
市議会議員として、地方自治の振興と住民福祉の向上に貢献されました。

小西　隆寛　様
消防業務に従事し、市消防団分団長として地域の防災に貢献されました。

北澤　貞雄　様
豊里菜の花プロジェクトの代表として、遊休農地の解消や地域コミュニティの活性化に貢献されました。

宮島　千里　様
長きにわたり地域に根ざした活動を通じて、地域コミュニティの活性化に貢献されました。

明科駅周辺まちづくり委員会　様
長きにわたりさまざまな活動を通じて、明科駅周辺の景観美化と街の活性化に貢献されました。

丸山江利子　様

松本　健一　様

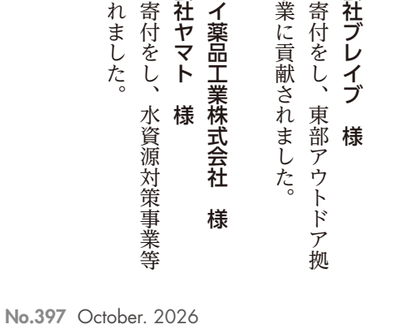
金井　清訓　様

大林　育造　様

北澤　由美　様
長きにわたり統計調査員として職務に精励され、統計行政の推進に貢献されました。

一般社団法人MSJ　様
市マウンテンバイクコースの管理や次世代育成を通じた地域振興と、全日本自転車競技選手権大会の成功に貢献されました。

株式会社エイワ　様
市内小中学校にマシュマロを寄贈し、市の教育振興に貢献されました。


代表して謝辞を述べる保尊利生さん

このほか、これまでに左記の皆さんに感謝状を贈呈しました

大成測量設計株式会社　様
児童館の環境整備として多額の寄付をし、市の教育行政の向上に貢献されました。

明治安田生命保険相互会社松本支社　様
健康増進事業のため多額の寄付をし、市民の健康づくりに貢献されました。

株式会社エイワ　様
市内小中学校の図書購入費のため多額の寄付をし、教育行政の向上に貢献されました。

公益財団法人ハーモニック伊藤財団　様

株式会社旬の味ほりがね物産センター　様

伊藤　陽子　様
市内美術館に貴重な伊藤孚作品を寄贈し、収蔵作品の充実と市の芸術振興に貢献されました。

一般社団法人松本法人会穂高部会　様
市内小中学校の備品購入費として多額の寄付をし、教育行政の向上に貢献されました。

協和ダンボール株式会社　様

日本フェンオール株式会社　様
多額の寄付をし、災害対策事業に貢献されました。

株式会社アルプスピアホーム　様
多額の寄付をし、こども園園庭芝生化事業に貢献されました。

髙原　千江子　様
多額の寄付をし、入学準備金貸付事業に貢献されました。

あづみ野ロータリークラブ　様
車両を寄贈し、防災活動の充実に貢献されました。

株式会社ブレイブ　様
多額の寄付をし、東部アウトドア拠点整備事業に貢献されました。

キッセイ薬品工業株式会社　様

株式会社ヤマト　様
多額の寄付をし、水資源対策事業等に貢献されました。

● 特急あずさで届ける旬の農産物を新宿で　安曇野の魅力を発信

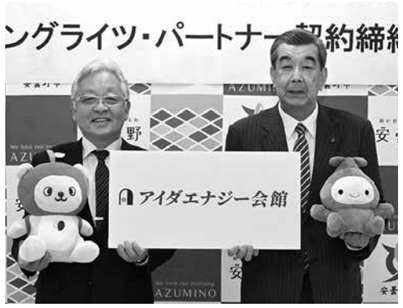
市は9月10日から11日、JR新宿駅で安曇野産農産物などを販売するイベント「安曇野市×あずさマルシェ in LUMINE AGRI MARCHE」を開きました。このイベントは、JR東日本グループが展開する荷物の輸送サービス「はこビュン」を活用し、本年で5年目。販売ブースには、特急あずさで直送し到着したばかりのシャインマスカットやリンゴのほか、南安曇農業高校の生徒が加工したジャムなどが並び、大勢の人でにぎわいました。

中山市長とあづみ農業協同組合の宮澤代表理事組合長がトップセールスで販売した目玉の朝取れスイートコーンは、2日間で約1400本が完売。買い求めた人は「収穫したばかりの農産物は普段買えないのでうれしい」「旬の味覚を家族で味わいたい」と話していました。

市では、今後も全国に向けた安曇野産農産物の魅力発信と新たな販路拡大、観光プロモーションに取り組んでいきます。


トップセールスをする中山市長

● 穂高総合体育館と穂高公民館に新名称　ネーミングライツ契約を締結



契約を結んだ中山市長（右）と株式会社アイダエナジー会田社長（左）

市と株式会社アイダエナジーは9月30日、穂高総合体育館と穂高公民館のネーミングライツ契約を結び、市役所で締結式を開きました。この契約により、来年4月から令和14年3月までの5年間、同施設に「アイダエナジー会館」の愛称が付きます。命名権料は年額50万円で、同社からは、同施設で行うスポーツ大会への協賛や災害時の炊き出し資機材の提供などの提案がありました。

締結式で中山市長は「これまで以上に親しまれる施設になることを期待する」とあいさつ。会田恵司社長は「創業70周年の節目に地域へ恩返しがしたい」とネーミングライツへの思いを話しました。

市施設の命名権取得は、あづみ野テレビ株式会社が令和4年に取得したANCアリーナに続き2例目。市が指定した施設で公募する「特定型」ではなく、パートナーからの提案で施設を選ぶ「提案型」での取得は初めてとなります。

アウトドアで人と自然をつなぐ拠点をイメージ　あかしな、そと

市は、アウトドア体験や新たな楽しみ方を発見する交流イベントを9月26日に龍門渕公園などで開きました。このイベントは、現在、進めている東部アウトドア拠点構想を見据えた公園活用の実証実験と来年3月で卒隊する地域おこし協力隊の山崎大輝さんの集大成として開催。公園内では、SUPやパックラフト、焚き火の体験や出展などが行われたほか、長峰山や廃線敷など明科地域全体を体感できる仕組みで多くの参加者が思い思いのアウトドアを楽しみました。

山崎さんは「山や川を楽しむ人が拠点として整備された公園に集まることをイメージした。型にとらわれずのびのびと楽しんでもらえたらうれしい」と話していました。


龍門渕公園で思い思いに過ごす参加者

各種相談

日日時　場場所　問問合せ

11月

こころの相談
場・問松本保健福祉事務所　TEL 40-1939

精神保健相談 要予約
日第1～4月曜日・第1木曜日（23日を除く）
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18日（水）　9:30≫10:00

あずみ野断酒会
日毎週土曜日　13:30≫16:00（28日を除く）
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・問子ども家庭支援課　TEL 71-2265

ひきこもりの相談 要予約
日平日　9:00≫16:00
場・問子ども家庭支援課　TEL 71-2265

学校や教育の相談
日平日　9:00≫16:30
場・問教育相談室（豊科公民館内）
TEL 72-2238

社会活動量低下者なんでも相談
日14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

人権なんでも相談
日9日（月）　9:00≫12:00
場市役所 会議室205
問長野地方法務局松本支局
TEL 32-2571 FAX 32-2572

専門家による空き家相談 要予約
日6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18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15日（日）　13:00≫19:00
場豊科公民館 小会議室
問移住定住推進課　TEL 71-2081
※予約は開催日5日前まで

介護相談
日平日　8:30≫17:00
場・問中部地域包括支援センター
TEL 72-9986 FAX 87-2700
場・問北部地域包括支援センター
TEL 81-0760 FAX 88-3711
場・問南部地域包括支援センター
TEL 77-4007 FAX 77-4087

心配ごと相談
日・場2日（月）堀金公民館★
日・場4日（水）豊科老人福祉センター
日・場17日（火）穂高地域福祉センター
日・場20日（金）明科総合福祉センター★
日・場26日（木）三郷福祉センター★
いずれも13:00≫16:00
問まいさぽ安曇野　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19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3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・問市役所2階 消費生活センター
TEL 71-2100

弁護士 無料法律相談 要予約
日12日（木）　予約受付2日（月）
26日（木）　予約受付17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
日18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11日（水）9:00≫12:00

行政書士 相続・法務無料相談 要予約
日19日（木）　13:30≫15:30
場市役所2階 相談室211・212
問長野県行政書士会中信支部
TEL 87-3798
※予約は開催日の2日前まで（平日10:00≫16:00）

労働に関する相談
問商工労政課　TEL 71-2041

中信労政事務所の労働相談会
日12日（木）　13:00≫16:00
場市役所2階 会議室203

ユニオンサポートセンターの生活労働相談会 要予約
日12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20日（金）　13:30≫16:30
場市役所2階 会議室202
※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24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

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

1日	須澤クリニック	82-2993 [穂高]
	南穂高クリニック	73-0616 [豊科]
	さとう歯科医院	81-5155 [穂高]
3日 文化の日	信濃内科循環器科医院	82-7722 [穂高]
	土屋クリニック	71-1811 [豊科]
	いさつ歯科医院	73-0648 [豊科]
8日	追分クリニック	82-2129 [穂高]
	とよしな内科クリニック	72-1047 [豊科]
	上月歯科医院	82-7530 [穂高]
15日	穂高病院	82-2474 [穂高]
	荻原内科クリニック	72-6188 [豊科]
	中萱医院	77-2130 [三郷]
	佐野歯科クリニック	82-2073 [穂高]
22日	村山医院	82-2101 [穂高]
	武田内科クリニック	88-6500 [穂高]
	赤津整形外科クリニック	76-3133 [三郷]
	下條歯科医院	72-7433 [堀金]
23日 勤労感謝の日	前角整形外科医院	82-1478 [穂高]
	中田医院	82-2339 [穂高]
	いけだ内科・脳神経内科クリニック	31-6773 [豊科]
	ちかぞえ歯科医院	88-7770 [豊科]
29日	塔の原内川医院	81-2121 [明科]
	たかはしクリニック	77-7880 [三郷]
	和田医院	72-2047 [堀金]
	高橋喜博歯科医院	73-3771 [堀金]

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

イベント

子育て講演会～育児のモヤモヤ、すっきりしたい！～

問子ども家庭支援課 TEL81-0719

日ごろの育児でたまる疲れやモヤモヤを、体をほぐす簡単なエクササイズと参加型ワークショップで一緒に解消しませんか。子ども連れでの参加も歓迎です。

ドリンク付き

参加費無料

1回目 11月7日(土)　2回目 12月5日(土)　10:00▶11:30

場所 穂高健康支援センター　講師 公認心理師 阿部奈奈さん

対象 乳幼児の保護者・保育士など　定員 各回25人（先着順）

申込は上記二次元コードから

11月の図書館 ワクワク・ドキドキおはなし会

場　所	内　容	日にち	時　間
中央図書館 TEL 84-0111	おはなしのとびら おはなしとしょかん	11・18・25日(水) 21日(土)	10:30～
豊科図書館 TEL 71-4022	おはなしたんぽぽ	20日(金)	11:00～
三郷図書館 TEL 76-3078	ポケットの会 おはなし会	14日(土) 26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	17日(火) 25日(水)	11:00～ 16:30～
明科図書館 TEL 62-1122	おはなしひまわり	28日(土)	11:00～



⑪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

13(金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
14(土) スポチャレ モルックを楽しもう 14:00～15:00
18(水) みんなあつまれ 楽しいこねこねパン作り 10:30～11:30
27(金) みんなで学ぼう にこにこベビーマッサージ 10:30～11:30
30(月) おはなし会 11:00～11:20

高家児童館 TEL 72-5685

6(金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
7(土) チャレンジタイム 卓球教室 10:30～12:00
13(金) 16(月) おはなし会 11:00～11:20
14(土) チャレンジタイム 児童館祭りで ボランティア 9:30～12:00
14(土) 児童館祭り 10:00～11:30

南穂高児童館 TEL 71-5150

4(水) おはなし会 11:00～11:20
20(金) みんなあつまれ ママヨガちょこっと 親子体操 10:30～11:00
20(金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
28(土) 児童館祭り 10:00～13:00

穂高中央児童館 TEL 84-0762

5(木) みんなあつまれ やきいも会 10:30～12:00
7(土) チャレンジタイム ほっかほか肉まん・あんまんをつくろう 10:30～11:30
18(水) おはなし会 11:00～11:20
20(金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
25(水) みんな集まれ リトミック 10:30～11:30

穂高西部児童館 TEL 82-2527

5(木) ゆったりカフェ 10:30～11:30
27(金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
27(金) 離乳食カフェ 11:15～12:00

穂高北部児童館 TEL 83-5494

6(金) おはなし会 11:00～11:15
11(水) 純度100%のエッセンシャルオイルを使った身体にやさしいバスボム作り 10:30～11:30
13(金) 育児相談・身体測定・読み聞かせ 9:30～12:00
19(木) みんなで学ぼう ベビーマッサージ 10:30～11:30
27(金) 11月生まれ ハッピーバースデイ 10:30～11:30
28(土) チャレンジタイム ダルマを作ってみよう 10:30～11:30

三郷児童館 TEL 76-0185

6(金) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
7(土) チャレンジタイム ニュースポーツを楽しもう 10:30～11:30
17(火) ちょこっとタイム ～絵本と工作～ 10:30～11:00
25(水) みんなで学ぼう 童歌で学び・あそびましょう 10:30～11:15
27(金) だっこちゃん クリスマス制作 ～雪だるまを作ろう～ 10:30～11:30

堀金児童館 TEL 71-2122

11(水) みんなで学ぼう 救命救急 10:30～11:30
14(土) チャレンジタイム ダイラタンシー感触あそび 10:30～11:30
16(月) 育児相談・身体測定 10:30～12:00
18(水) みんなあつまれ やきいも会 10:30～11:30
27(金) おさがり会 10:30～11:00
30(月) みんなで学ぼう 運動遊び 10:30～11:00

明科児童館 TEL 62-2482

4(水) あかしなフレンドパーク 10:30～11:30
6(金) みんなで学ぼう 消防署見学 10:30～11:30
14(土) チャレンジタイム クライミング教室 28(土) 14:00～15:30
19(木) みんなあつまれ たまごのポプリを作ろう 10:30～11:30
20(金) 26(木) おはなし会 11:00～11:20
26(木) 育児相談・身体測定 10:30～12:00

ファミリー・サポート・センター TEL 71-1125

11(水) ふぁみPa 絆を強める親子で簡単タッチケア 10:30～11:30 場豊科老人福祉センター
20(金) 協力会員養成講習会 9:15～15:30 場豊科老人福祉センター
26(木) 協力会員養成講習会 9:30～12:30 場豊科老人福祉センター

あづみの子育てレポート

No.46

知ってびっくり！水がきれいになる仕組み

ふれあいデー
10/3(土) アクアピア安曇野







下水道の日に合わせて、下水道の仕組みを楽しく学ぶイベントが開かれました。当日は多くの家族連れが下水処理場の見学や微生物観察などの暮らしに欠かせない下水道処理の秘密を身近に感じていました。会場内には、重機の試乗やアルクマのトートバッグ作りなども行われ、子どもたちに人気を集めていました。

水処理棟見学ツアーに参加した青恵麻さん(8)と玲実ちゃん(4)は「水がどうやってきれいなるのか知れて勉強になった」と話してくれました。

11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	豊科保健センター	穂高保健センター	三郷保健センター
日にち	17日(火)	6日(金)	27日(金)
時　間	9:30～11:00		



今から 40 年前の昭和 61 年 10 月 18 日、数ある市町村の中で同じ「三郷」という名前を持つ、
埼玉県三郷市・長野県三郷村（現安曇野市）そして奈良県三郷町が『友好都市』の絆を結びました。

THREE LEADERS / ONE FRIENDSHIP



埼玉県
三郷市長
木津 雅晟

この度の友好都市締結 40 周年にあたり、関係者の皆さまへこの場を借りて感謝申し上げます。この 40 年の中で平成 18 年からの 20 年間、三郷市長として携わり、交流の歴史を紡いできたことに、大変感慨深い思いであります。今後とも、末永く友好都市の絆が続きますようお祈り申し上げます。



奈良県
三郷町長
木谷 慎一郎

友好都市締結 40 周年という記念すべき節目を迎えることができましたことを心より感謝申し上げます。さまざまな交流を通じて育まれてきた 3 市町の絆は、皆さまの温かい思いとご尽力によって築かれてきた大切な財産です。これからも 3 市町の「絆」がより深いものとなりますことを願っております。

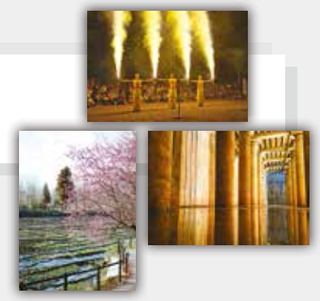


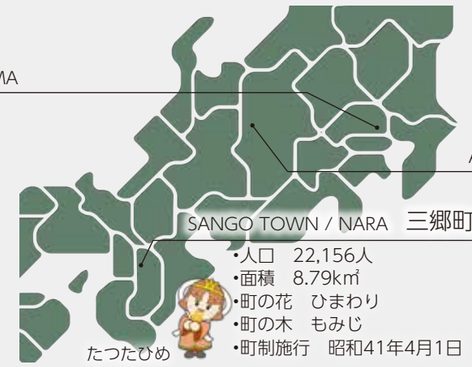
長野県
安曇野市長
中山 栄樹

住民の皆様に育まれてきた友好都市交流は、40 周年という大きな節目を迎えました。これまで築かれてきた固い絆に心より感謝申し上げます。今後も 3 市町でさまざまな交流を重ね、互いの魅力や良さを学び合いながら、ともに発展する友好関係を未来へつないでまいります。

～ 40 周年記念パネル展を実施～

友好都市締結 40 周年を記念して、パネル展示を行い、各市町の素敵な写真やお出かけスポットなどをたくさん紹介しました。





三郷市　MISATO CITY / SAITAMA
- 人口　141,778 人
- 面積　30.22㎢
- 市の花　さつき
- 市の木　しいのき
- 市制施行　昭和47年5月3日



かいちゃん
＆つぶちゃん

SANGO TOWN / NARA　三郷町
- 人口　22,156人
- 面積　8.79㎢
- 町の花　ひまわり
- 町の木　もみじ
- 町制施行　昭和41年4月1日

たつたひめ

AZUMINO CITY / NAGANO　安曇野市
- 人口　95,078 人
- 面積　331.78㎢
- 市の花　わさび
- 市の木　けやき
- 市制施行　平成17年10 月1日



あづみ～ず

奈良県三郷町　SANGO, NARA



すこやか未来都市　さんごう

三郷町は奈良県の北西、生駒郡の南西部に位置しています。金剛生駒国定公園の美しい自然環境に恵まれ、信貴山を中心に四季折々の自然を感じることができるまちです。また、聖徳太子が整備したといわれ、日本遺産にも認定されている「龍田古道」がとおり、歴代の朝廷からも深く信仰された「龍田大社」を有し、歴史と文化であふれています。交通の便もよく、ベッドタウンとしても発展しています。

おすすめSPOT

龍田大社
歴代の朝廷からも深く信仰された由緒ある神社です。
古くから、「風の神様」として、多くの方に親しまれてきました。
また、龍田大社の周辺は、古くから紅葉の名所として知られています。



埼玉県三郷市　MISATO, SAITAMA

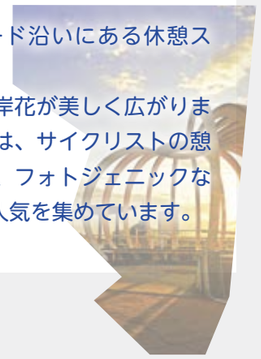


きらりとひかる田園都市　みさと

三郷市は埼玉県の東南端に位置し、鉄道の JR 武蔵野線、つくばエクスプレスや整備された高速道路網、三郷料金所スマートインターチェンジのフルインター化などによる交通利便性の高さと、水と緑に恵まれた豊かな自然環境により「人にも企業にも選ばれる魅力的なまち」として発展を遂げてきました。また、「日本一の読書のまち」を宣言し、誰もが、いつでも読書に親しめるよう全世代の市民に向けて読書活動を推進しています。

おすすめSPOT

みさとの風ひろば
江戸川サイクリングロード沿いにある休憩スポットです。
春には菜の花、秋には彼岸花が美しく広がります。特徴的な形のベンチは、サイクリストの憩いの場としてだけでなく、フォトジェニックな写真が撮れることからも人気を集めています。





約26万人が同じ紙面を！？

皆さんが読んでいるこのページ、実は友好都市の3市町で同じ内容を掲載しているのです。三郷市14万1000人、安曇野市9万5000人、三郷町2万2000人の合計約26万人が同じ広報紙を読み、お互いに友好都市のことを知る・・・これもまた、新たな絆の一つになることを願っています。

いかに速く到達できるか 日本縦断で限界に挑戦

競技人生約50年、65歳の自転車ロードレース元全日本王者

大石　一夫さん

あの思い出の大会出場から40年、65歳で挑んだ日本縦断タイムアタック。過酷な挑戦を終えたばかりの大石一夫さんに思いを聞きました。



日本縦断タイムアタックに挑戦している大石さん



数々のトロフィーが並ぶシクロオオイシ・ラヴニールの店内

本場欧州で得た大きな感動

40年前の1986年、日本代表として自転車ロードレースの大会「ツール・ド・ラヴニール」に出場しました。フランスなどを駆ける中、本場ヨーロッパ選手のレベルの高さや観客の熱い応援に衝撃を受けました。ロードレースが国民的なスポーツの欧州で得たこの感動は、今でも鮮明に覚えています。

その後、ロードレースの全日本選手権で二度優勝しましたが、けがで1996年に第一線を退きました。2年後、思い入れのある大会の名前を入れた自転車店「シクロオオイシ・ラヴニール」を穂高町に開きました。

競技から離れ、年齢を重ねても、小学校の頃に初めて自転車に乗った時の「どこまで遠く、速く行けるのだろう」という思いは持ち続けていました。今回チャレンジした日本縦断タイムアタックは、10年ほど前から考えていました。ツール・ド・ラヴニールから40年がたち、65歳になった節目に、自分の限界を知ろうと挑戦を決意しました。

挑戦することの大切さ実感

先月9月15日午前4時に北海道稚内市にある最北端の宗谷岬を出発し、2600キロ先の鹿児島県にある佐多岬を目指しました。日本縦断のギネス記録は5日と17分だったので、今回は8日間でのゴールを目標にしました。

1100キロを走って新潟県三条市付近まで来た4日目、アキレス腱の炎症がひどくなりました。これ以上は無理ができないと感じ、残念ながら断念。50年弱にわたって自転車競技の経験を積んできましたが、ロードレースと日本縦断タイムアタックは全くの別物であることを思い知らされました。

今回の経験を通じて、自分がやりたいこと、やれそうなことに諦めずに挑戦することの大切さを感じました。後になって「あの時にやっておけばよかった」と後悔したくありません。また、大きな目標があるからこそ、日々の練習により身が入りました。経験させていただいた家族、帯同スタッフ、支援者には感謝しかありません。

安曇野は自転車乗りに最適

県外出身の私がこの地に定住し、自転車店を構えた理由は、この場所が自転車を乗るのに適した環境だからです。安曇野の道は平坦、アップダウン、峠と多様性があります。健康にも環境にも優しい自転車は、理想的な乗り物です。地元の皆さんにもっと自転車に乗ってほしいと願っています。



秋田県出身で穂高牧在住。自転車ロードレースの全日本選手権で二度優勝するなど、数々の国内タイトルを獲得。自転車愛好家らからの愛称は「レジェンド」。2人の子どもの父親でもある。

小説『安曇野』に触れて味わう 絶品カリー

10月8日　小中学校給食中村屋カリーの日







この日の給食は中村屋カリー。このカレーは、新宿中村屋が学校給食用に開発した安曇野産タマネギ入りの特製ルーで作った人気メニューです。穂高西小学校6年1組ではカリーの日に合わせて、小説『安曇野』に登場する新宿中村屋を創業した相馬愛蔵・良夫妻らゆかりの先人を紹介する動画を上映。その後は地元産食材が入ったカレーをおいしそうに味わっていました。安田愛花さんは「安曇野の出身者が東京の名店を開いたと知って驚いた。カレーも程よい辛さでおいしい」と笑顔を見せました。動画は市内全小中学校で上映するほか、市公式YouTubeチャンネルでも公開しています。

船長ゆかりの地で語る　学童疎開の悲劇

9月20日　対馬丸記念館出張講話・映画上映会



太平洋戦争中に米軍の攻撃を受けて学童疎開船が沈没した「対馬丸撃沈事件」を伝える講話と映画上映会が豊科公民館で開かれました。講話では、対馬丸記念館（那覇市）の平良次子館長（64）と事件で姉2人を失った外間邦子さん（87）が登壇。約1500人が命を落とした悲劇や、厳重なかん口令で長年事件を口にできなかった生存者と遺族の苦しみ、船長を務めた安曇野出身の西沢武雄さんの存在を語りました。

参加した英三千留さん（17・穂高有明）は「当時を想像して聞き入った。戦争を体験していないからこそ、生の声に触れる大切さを感じた」と話しました。

見て聞いて体験！　環境とまちづくりに触れる2日間

10月10日・11日　安曇野環境フェア2026・あづみの市民活動フェスタ2026

楽しみながら環境にやさしい暮らしを考えるイベントが堀金総合体育館で開かれました。会場では、地域の水資源を学ぶ講演会などが行われたほか、環境保全に取り組む約50団体が展示・体験ブースを出展。手回し発電機で紙風船を浮かせる実験を体験した酒井暁穂くん（8・穂高）は「早く回した分だけ発電できておもしろい」と何度も挑戦していました。11日には隣接する常念ドームと堀金中央公園で市民活動フェスタが開かれ、23団体がステージ発表やブース出展で日頃の活動を発表。イングリッシュハンドベル演奏で美しい音色を響かせた耳塚知美さん（56・穂高有明）は「発表を通じて一緒に活動する仲間が増えればうれしい」と活動の広がりを願っていました。







「広報あづみの」No.397
OCTOBER. 2026

あづみの

次回発行

No.398は11月19日発行です。

編集後記

◆新コラム(15㌻)始めました。キャッチーなタイトルを考えに考えた結果、3周回ってひねりなく。キャッチコピーって難しい。YouTube の動画もぜひ。こちらもストレートに「知らない安曇野」。 Nt

◆HPの水物語の取材で堀金小の拾ケ堰クリーン大作戦に。子どもたちが夢中で清掃する姿を撮るうちに、自分も時間を忘れて撮影に没頭していました。子どもたちに負けないくらい無我夢中になれる仕事をできることに感謝です。 Mm

◆スパイシーな香りが広がる教室。相馬愛蔵・良夫妻こだわりの中村屋カリーは、給食でも大人気メニューです。実はふわふわで甘〜いあのパンを初めて作ったのも相馬夫妻。ぜひ34㌻の2次元コードから答えを探してみてください。 Aa

◆特集の認定こども園取材日の給食は「安曇野の日」。つぶら揚げ風や夏秋イチゴなど地元の食材を使った特別メニューを笑顔で味わっていました。これも口の中の健康あってこそ。まずは、歯科の予約をしないと! Hh

2026 年 10 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95,013人(-6)

男46,138人(-5)　女48,875人(-1)

42,703世帯(+41)

本庁舎夜間時間延長窓口	11月10日(火)
	17:15 ≫ 20:00
休日開庁日	10月25日(日)・12月27日(日)
	8:30 ≫ 12:00
本庁舎閉庁日	11月14日(土)
	終日

広報あづみの
2026 年 10 月 22 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

UD FONT



神保 惇 さん(陶芸)



熊坂 美友 さん(彫金)



矢部 桜 さん(漆芸)

長野県×東京藝術大学連携事業
安曇野AIR2026成果展示

WHAT WE RECEIVE, HOW WE RETURN.

6月から安曇野をリサーチし、地域の皆さんと交流を重ねて作品制作をした作家3人の展覧会を開催します。

問穂高鐘の鳴る丘集会所 TEL55-3131

11月7日(土)▶29日(日)

●場所・時間

1.安曇野市美術館 展示室5
9:00〜17:00(最終入館16:30)

2.セレクトショップ・カフェ senes
(穂高5986-1) 10:00〜18:00

●入場無料

●ギャラリートーク
日11月7日(土)13:00〜
場安曇野市美術館 展示室5　申不要

安曇野市美術館で同時開催

リ・シンビズム そして未来へ Re-SHINBISM 3

2019年度に行った展覧会「シンビズム3」の参加作家や作品に焦点を当て、これまでの歩みや現在を見つめるグループ展を開催します。

問文化課 TEL71-2463

日 11月7日(土)〜29日(日)　場安曇野市美術館　費 500円

関連イベント

❶オープニングギャラリートーク
❷シンビズム10周年記念シンポジウム
地域で多様な価値を発揮するミュージアムーシンビズムの実践をとおして
日 11月7日(土) ①14:00〜15:00 ②15:00〜
場安曇野市美術館　費要入場券　申不要