

社協だより あづみん



社会福祉
法人

安曇野市社会福祉協議会 第84号

発行日 2019. 10. 17

表紙：社協堀金支所「地域の世話やきさんものづくり講座」

第14回安曇野市社会福祉大会を 開催しました



「支えあい 誰もが安心して暮らせる福祉のまち 安曇野」の実現を多くの住民の皆さまと共に考え共に取り組んでいくことを目指し、9月7日（土）社会福祉大会を開催しました。

福祉功労者表彰式では、下記の皆さまに表彰状または感謝状が贈られました。

福祉活動実践発表では、堀金倉田地区の平倉勝美さんから「ゴミの収集日に合わせて開かれる『モニングコーヒー』を通じた人と人と



発表後は司会者からの質問にお答えいただきました。

のつながりについて、穂高東中学校の今井虹七さんからは総合的な学習から学んだ今の保育と未来への思いについて、それぞれ発表がありました。

講演会では、西川ヘレンさんを迎え、ご自身の生い立ちや多重介護の体験など、壮大な「人生ドラマ」をお話いただきました。



優しいお人柄が伝わってくる体験談に、心を打たれました。

被表彰者のご紹介

本会表彰規則により、次の皆さまが表彰されました。（敬称略・順不同）

- ◎社会福祉事業の推進について特に顕著な功績又は善行があった個人又は団体
武居 ふみ子 矢野 清己 上條 孝子
- ◎長年にわたって児童、青少年の健全育成とその指導又はひとり親家庭、要介護者、障がい者等に対する自立更生等に大きな役割を果たした個人又は団体
胡桃 正勝 臼井 佳代子 中島 幸子 丸山 美保子
小松 忠章 熊野 勝之 浅川 正満 望月 熙史
- ◎民生児童委員等、福祉に功労のあった者のうち、8年以上在職された方
小林 壽美子 須永 信行 巢山 照人 丸山 幸子 山口 ひろみ
細萱 深美 宮澤 睦子 山下 智明 望月 文規 戸塚 國彦
平倉 久江 美濃輪 喜和子 津澤 壯俊 長幅 洋子 落合 貞子
宮島 昭裕 會田 祐子 中山 みあき 宮下 靖子
- ◎社会福祉協力者で、特に感謝の意を表するに値する個人又は団体
田村 せつ子
- ◎社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会 及び 社会福祉事業 並びに 共同募金等に対し積極的に協力を援助し、多額の金品を寄付した個人または団体
グロリアス・ジャパン株式会社 社会福祉法人みらい

市内事業所の皆さま ご協力をお願いいたします

社協特別会費

当会は「支えあい誰もが安心して暮らせる福祉のまち 安曇野」を理念として、地域の皆さまと共に住民どうしの「支えあい活動」を基本とした福祉のまちづくりを推進しております。

地域での支えあい活動をはじめとする地域福祉の推進は、住民の皆さまや市内にある事業所の皆さまなどからいただく貴重な「社協会費」によって支えられています。

つきましては、市内の事業所の皆さまにもぜひ当会の理念にご賛同いただき、特別会費へのご協力をお願いいたします。

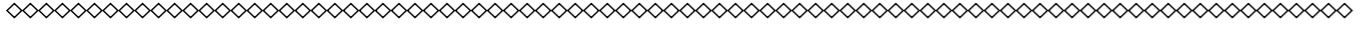
■特別会費・・・1口 5,000円

赤い羽根共同募金

赤い羽根共同募金は、高齢者や障がいのある方々が利用される福祉施設のため、また地域における子育て支援事業をはじめとする、社会福祉協議会が行う地域福祉推進の各種事業の費用として活用させていただいております。この募金は、集まった寄付金を単に配分しているのではなく、様々な民間の福祉施設・団体などからの配分の要望により、その必要性や緊急性などを考慮し、用途の計画に基づいて募金活動を展開しています。つまり、この計画額を目標額として行う募金です。

長野県共同募金会安曇野市支会では令和元年度の目標額を21,390,000円とし、住民の皆さまに募金へのご協力をお願いしておりますが、同じく市内の事業所の皆さまにもぜひご賛同いただき、赤い羽根共同募金へのご協力をお願いいたします。

■企業募金・・・1事業所 5,000円（あくまでも任意の募金で、こちらは募金いただく際の目安です。）



□10月～12月にかけて、当会からご協力依頼のお願い及びお電話でのご連絡を差し上げた上で、職員が訪問させていただきます。

□当会からのご協力依頼が無い場合でも、社協窓口にてご協力のお申し出をお受けいたします。

□特別会費、赤い羽根共同募金についてご不明な点は、社協・各支所までお問合せください。

（連絡先はP10参照）

～区へ加入されていない皆さまへ～
「じぶんの町を良くするしくみ。」
赤い羽根共同募金に
ご協力をお願いいたします

毎年10月1日から12月31日の期間に、全国一斉に「赤い羽根共同募金」が実施されています。

安曇野市では各戸からの募金について、各区の役員の方々に「ご協力をいただき、大勢の住民の皆さまよりご協力をいただいております。区へ加入されていない方で、「赤い羽根共同募金」にご協力いただける方は安曇野市社協本所・各支所が共同募金の窓口になっていきますので、お問い合わせください。

赤い羽根共同募金の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。



明科福祉まつり 開催のお知らせ

地域の皆さまが集い交流し、福祉センターを身近に感じてもらう機会として、明科福祉まつりを開催します。

- 日 時 10月27日(日) 午前9時半～午後3時
 - 会 場 明科総合福祉センターあいりす(社協明科支所)
 - 内 容 おまつり広場、ステージ発表、出店等(午前9時半～正午)
チャリティーコンサート 出演「楽団ケ・セラ」(午後1時半～3時) ※チケット代 500円
 - 問合せ 社協明科支所 電話 62-2429
- ※バザーの品物提供のご協力をお願いしております。タオルや日用品(新品)、農産物などを
お願いいたします。直接お届けいただくか、ご連絡をいただければお伺いします。
※駐車場に限りがございますので、できるだけ乗り合わせでお越しください。



「あいりす de サロン～介護保険のイマ～」 開催のお知らせ

介護保険制度が始まって約20年。制度のこれまでとこれから、そして「イマ」について、3人の講師がそれぞれの立場からお話します。

- 日 時 11月15日(金) 午後1時半～3時
- 会 場 明科総合福祉センターあいりす(社協明科支所)
- 内 容 ・「介護保険のイマ」
(高齢者施設・地域包括支援センター・市介護保険課職員による、
介護保険制度や施設についてのお話)
・茶話会
- 費 用 無料
- 対 象 安曇野市民の方
- 申込み 不要ですが会場準備の都合上、事前にお電話をいただけましたら幸いです。
- 問合せ 社協明科支所 電話 62-2429
- 主 催 安曇野市生活支援体制整備事業明科地域協議体



豊科老人福祉センター「文化祭」 開催のお知らせ

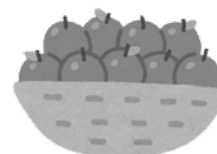
日頃、豊科老人福祉センターを利用して活動されている皆さま方の力作を展示する、初めての『文化祭』を開催します。

- 日 時 11月18日(月) 午前9時～11月22日(金) 正午まで
- 会 場 豊科老人福祉センター(社協豊科支所)
- 問合せ 豊科老人福祉センター(社協豊科支所) 電話 73-7143

みさとふれあいマーケット&チャリティーバザー 開催のお知らせ

三郷地域の皆さまのふれあいの場として、チャリティーバザーや手づくり作品の販売などを行います。

- 日にち 12月1日(日)
- 会 場 三郷福祉センター(社協三郷支所)
※詳細は11月発行「あづみんお知らせ版85号(回覧)」に掲載します。
- 問合せ 社協三郷支所 電話 77-8080



協力会員養成講習会を開催しました

ファミリー・サポート・センターでは、お子さんの託児や見守りなどの育児のサポートを行う協力会員の養成講習会を10月2日から6日間にわたり開催しました。

今年は16名の方が受講され、「乳幼児期の病気と特性」「子どもの心の発達と保護者の関わり」「救命講習」など、様々な分野の内容を実技や講習を交えて学びました。



作って遊ぼうを実践しました。



わらべうた「なべなべそこぬけ」に合せて・・・

第5回安曇野市児童館対抗ドッジビー大会参加者募集!

市内9児童館対抗のドッジビー大会を開催します。ドッジビーとは、ソフトなディスクを使用したドッジボール形式のゲームです。女の子も男の子もみんなが楽しめます。ぜひご参加ください。

- 日時 11月30日(土) 午前9時半～12時半
- 会場 穂高総合体育館アリーナ
- ※現地集合・現地解散
- 対象 小学生

- 申込期間 11月1日(金)～11月15日(金)
- ※定員に達しない場合、申込期間に関わらず、引き続き募集をいたします。

- その他 中学生・高校生のボランティアスタッフも募集しております。
- 申込み・問合せ

お住まいの一番近い児童館へご連絡ください。(連絡先は9P参照)



昨年は約200名の皆さんの参加で大会が開催されました。

あたたかな善意ありがとうございます

ご厚意に深く感謝申し上げます(順不同)

- あかしな農業塾様・・・じゃがいも 30kg、玉葱 60kg
- 堀金地区民生児童委員協議会様・・・23,332円
- 豊科福祉チャリティーバザー実行委員会様・・・58,300円
- 宮澤 令子様・・・布2箱、バスタオル1箱
- 金子 直子様・・・布3箱、タオル・糸・毛糸2箱
- 匿名・・・タオル40枚
- 匿名・・・タオル300枚
- シムラ縫製様・・・はぎれ5箱
- 丸山 浩子様・・・タオル20枚





新人社協マンの溝端桃子です！
社会人としても1年生の私が新人の目線で社協の
事業を地域の皆さまにお伝えしていきます。



今回は社協が支援する「防災」関連の事業についてお伝えします。
 安曇野市と社協の共催で「災害時住民支えあいマップ研修会」が5地域で開催されました。災害が起こった時に「ひとりの命も失わない」ことを目的として、地域の地図を使って支援が必要な方と支援する方を繋いだり、避難所や危険箇所などの印をつけることで可視化したりします。研修会には各地域の方々が参加され、熱心に話し合いをされていました。「災害時住民支えあいマップ」という存在を知らなかった私ですが、住民の皆さんの関心の高さに驚きました。



三郷地域のマップ研修会の様子

そしてもう一つは、9月1日（日）に実施された安曇野市防災訓練にあわせて行われた「福祉避難スペース設置訓練」です。私はこれまで大学などで「避難所のユニバーサルデザイン化」（要配慮者を含めて全ての人が安心して避難できる環境）などという言葉だけは聞いていましたが、実際にこのような訓練が行われていることを初めて知りました。避難所で、高齢者、障がいのある方、認知症の方、妊産婦、乳幼児等の配慮が必要な方の生活スペースを、どこにどのような配慮をしながら設置するのかについて考える訓練でした。

もしもの時に備えて、住民が主体となって避難の仕方やその後の生活を考え、話し合うことの大切さを学ぶことができました。災害時に住民同士で助け合い、支えあうためには、普段からの支えあいが大切だということをお互いさまの活動を支えていくことも社協の大事な仕事だと感じました

一緒に入浴することで、お互いの見守りにつながっています。



世話やきさんみっけ！お互いさまみっけ！

お互いに声を掛け合って...
 堀金 齋木利昭さん
 種山光男さん
 5年ほど前から、堀金老人福祉センターのお風呂を利用されている齋木さんと種山さん。家が近いこともあり、お互いに声を掛け合ってお風呂の利用をするようになりました。
 「お風呂での会話は穏やかな気持ちになり和む。とってもいい。」とおっしゃるお2人。他の利用者とも話が弾み、今では皆顔見知りです。

- 日程 (定員各12名)
- 【年賀状作成】ワードの基礎ができる方
 - 火曜・・・11月5日・12日
 - 水曜・・・11月6日・13日
- 【パワーポイント】「パワーポイント」のソフトが入っているパソコンを持参できる方
 - 火曜・・・11月19日・26日
 - 水曜・・・11月20日・27日
- 時間 午後1時半～3時半
- 会場 豊科ささえあいセンターにじ
- 費用
- 【年賀状作成】 1,100円
- 【パワーポイント】 1,700円
- 締切 10月30日(水)
- 問合せ・申込み 豊科ささえあいセンターにじ 電話72・3013



サマーチャレンジ～災害・防災塾～
テーマ「どう守る!?自分の命」



8月2日（金）・3日（土）に市内の小・中学生延べ58名と地域住民の方が参加し、「サマーチャレンジ～災害・防災塾～」を実施しました。ゲームやクイズを交えた体験学習を通して、“自分の命を守る”ためにどうすればいいのかを考えました。今年は最近増えている”水害”についての体験も行いました。

あなたならどうする？
 災害発生時「海にいたら?」「入浴中だったら?」「電車に乗っていたら?」どちらの行動をとった方がいいのか、2択クイズで学びました。

ハザードマップを学ぶ
 安曇野市のハザードマップを見ながら、自分たちの住んでいる地域の地形や災害の想定、なぜそこで災害が起こるのかを考えました。

洪水浸水体験
 特殊なゴーグルをかけ、洪水が起こった時、水が濁って見えなくなることを体験してみました。避難の時は長靴よりは運動靴で長い棒をつきながら歩くことを学びました。

防災・減災シールラリー
 災害への備えと被害を軽減させるための行動を自分で考えました。自分の考えと一番近い回答シールを選んでいくと、自分の防災のタイプ（自立タイプ・協力タイプ・支援タイプ）がわかりました。

参加者の声 (大人)
 自ら考える大切さを改めて感じました。子供の成長はすごい!!

参加者の声 (子ども)
 子どもだけの知識ではわからないことがあって、大人はけっこう頼りになる。

参加者の声 (大人)
 災害は他人事だと思っていましたが、いつ自分が被災するかわからない。今日の体験を生かしたい。

参加者の声 (子ども)
 避難場所を確認して、自分で考えて行動したい。もし、水害などの災害が起きた時、自分から声をかけて話をする、安心できると思った。



講師：高木幸伸氏 (元伊那市立長谷中学校校長)

「福祉教育研修会」を開催しました
 市内の学校の先生と地域コーディネーターを対象として「福祉教育研修会」を開催しました。学校と地域、社協が連携しながら、福祉教育を推進することを目的として平成28年度から毎年開催しています。今年も7校の先生方、2校の地域コーディネーターの皆さまと市学校教育課の職員の方が参加され、社協の担当職員も一緒に「コミュニティスクール」について学びました。
 意見交換では改めて学校と地域、社協の連携の大切さを確認することができました。
【参加者の方の声】
 「大変ためになるお話だった。」「もっと多くの先生方や関係者に聞いて欲しい内容だった。」

市内84カ所の地区社協を訪ねて

安曇野市内には84の地区社協があり、それぞれの地域にそれぞれの活動があります。今回も地区社協の活動をご紹介します。

穂高・塚原地区社協

塚原地区社協は、塚原ボランティアの目的「塚原区民が区民を守る」という基本姿勢に共鳴し、「さわやかクラブ(老人クラブ)」「ボランティア会」が中心となり、総合的に企画をして共催で事業を進めています。事業はお宮境内の清掃、健康体操、カラオケ、健康おやつ作り、しめ縄飾り作り、親睦宿泊旅行(年2回)などがあります。

また区の敬老会では100歳賀寿やダイヤモンド婚、金婚対象者への賞状の伝達をさわやかクラブが担当します。

85歳以上の方の誕生月には、安否確認を兼ねて訪問し、花鉢又はタオルを贈呈します。大晦日には75歳以上の一人暮らしの方と85歳以上の方へ「おせち」を届けて健康と長寿を祈願します。

昨年1月には小中学生との交流で餅つき大会を行ったり、今年は塚原景観形成と協働で花壇づくりをしたりと、新たな取り組みも始めました。



賑やかな餅つき大会になりました。

地区社協・さわやかクラブ・ボランティア会の皆さまの心暖かい活動に区民の皆さまに喜んでいただいております。

穂高・島新田地区社協

島新田地区社協は、区民の仲間づくりや顔の見える関係づくりを目的として様々な行事を行っています。「わんぱく会と七夕まんじゅう作り」もその一つです。幼児から小学生の親子約30名とボランティア会員12名が協力して美味しい「七夕まん



うどんの太さもまちまちなのがいいところ!!

じゅう」を作りました。「男の料理、手打ちうどん」は仲間の講師の指導の下、粉に水を入れる所から始め、完成した手打ちうどんをつまみに乾杯しました。この他88歳以上の介護やデイサービス等を利用しての方に手作りの飾り物を届ける「慰問品作り」や一人暮らしの高齢の方に手作りのお弁当を届ける活動もしています。

今年は新たに「健康マージャン」を始めました。まだ手探りの状態ですが、楽しみながら仲間を増やしていきたいと思えます。

話をしながら、頭も手先も使います。



あづみ野エフエム放送

あづみ野エフエム放送で、毎月社協の事業などを紹介しています。番組内の15分間の放送ですが、ぜひお聴きください。

■笑顔いっぱい！児童館サークル
3か月に1度、不定期
第1月曜 午後5時〜6時半
あづみ野 You Gotta 情報局内

■ささえあい社協サークル
毎月第3水曜 正午〜午後2時
おひさまサークル内

児童館からお知らせ

☆詳しい内容などは、各児童館へお問合せください。☆行事で予約申込み多数の場合は抽選となります。

豊科中央 TEL 72-0122

- ◎みんなあつまれ「焼き芋会」/「避難訓練」
■11月5日(火)10:30~11:30
■予約 必要
■対象 乳幼児親子30組
■参加費 100円
- ◎「卓球の日」
■11月9日(土)14:00~15:00
■予約 必要
■対象 小学生10名

高家 TEL 72-5685

- ◎「絵本の読み聞かせ」
■11月1日(金)・15日(金) 11:00~
■対象 乳幼児親子
■おはなしムーンさん
- ◎チャレンジタイム「ドッチビー大会に向けて」
■11月16日(土)10:30~11:30
■予約 必要
■対象 小学生15名



南穂高 TEL 71-5150

- ◎にこにこタイム(体操、手遊び、わらべうた、読み聞かせなど)
■平日毎日 11:15頃~
■対象 乳幼児親子
- ◎南穂高児童館まつり「ぺったんもちつきまつり」
■11月16日(土)10:30~12:30
■対象 どなたでも150名
■チケット 100円

穂高中央 TEL 84-0762

- ◎みんなあつまれ「焼き芋会」
■11月1日(金)10:30~11:30
■予約 必要
■対象 乳幼児親子20組
■参加費 100円
- ◎みんなあつまれ「クリスマスリース作り」
■11月11日(月)10:30~12:00
■予約 必要
■対象 乳幼児親子15組
■参加費 100円



穂高西部 TEL 82-2527

- ◎みんなで学ぼう「食について学ぼう」
■11月8日(金)10:30~11:30
■予約 必要
■対象 乳幼児親子15組
- ◎「お下がり会」
■11月15日(金)10:30~11:30
■予約 出品者のみ必要
※当日の入場順は、
①出品者→②一般(整理券)の順

穂高北部 TEL 83-5494

- ◎みんなで学ぼう「子育て疲れのお顔まわりをリセット!」
■11月6日(水)10:30~11:30
■予約 必要
■対象 乳幼児親子15組
■講師 小宮山 圭さん
- ◎みんなあつまれ「11月生まれハッピーバースデー」
■11月15日(金)10:30~11:30
■予約 不要
■対象 乳幼児親子

三郷 TEL 76-0185

- ◎みんなあつまれ「ばくさんといっしょ♪〜いっぱい踊ろう〜」
■11月7日(木)11:00~11:30
■対象 乳幼児親子
- ◎「お下がり会」
■11月8日(金)10:30~11:00
■予約 出品者のみ必要
※当日の入場順は、
①出品者→②一般(整理券)の順

堀金 TEL 71-2122

- ◎身体測定
■11月11日(月)10:00~12:00
- ◎みんなあつまれ「読み聞かせ・手作りおもちゃ作り」
■11月15日(金)10:30~11:30
■予約 必要
■対象 乳幼児親子



明科 TEL 62-2482

- ◎チャレンジタイム「クライミング教室」
■11月9日(土)10:00~11:30
■予約 必要
■対象 小学生20人
- ◎みんなあつまれ「布製ファイル作り」
■11月21日(木)10:30~11:30
■予約 必要
■対象 就園前親子20組

■11月休館日 3日(日)文化の日 4日(月)振替休日 10日(日) 17日(日) 23日(土)勤労感謝の日 24日(日)

ファミリー・サポート依頼会員登録会【11月】

- 南穂高児童館 21日(木)
- 受付 10:20 説明会 10:30(登録)
- 登録は無料です。※印鑑が必要です。
- 問合せ
ファミリー・サポート・センター
電話71-1125
※堀金支所では随時受付中♪(要予約)



育児相談日【11月】

- ・時間 10:30~12:00
- ・相談は無料です。

相談日には専門の相談員がお待ちしています。ゆっくりお話をお聞きします。お気軽にお越しください。

- | | |
|--------------|-------------|
| ■豊科中央 8日(金) | ■穂高北部 8日(金) |
| ■高家 8日(金) | ■三郷 25日(月) |
| ■南穂高 22日(金) | ■堀金 11日(月) |
| ■穂高中央 15日(金) | ■明科 11日(月) |
| ■穂高西部 1日(金) | |





2019 災害・防災 アイデア コンテスト 審査結果

◇小学校低学年の部 応募作品 138点

最優秀賞 「ゴミ&おこまりごとしゅうしゅうがかり」

豊科南小学校2年 佐藤 凜 さん

優 秀 賞 「ひなんまくらカバー」 明南小学校3年 皆川 紘史郎さん

◇小学校高学年の部 応募作品 275点

最優秀賞 「どこでも・なんでもBOX」 明南小学校5年 高野 利梨衣さん

優 秀 賞 「ビックリ!! eco バック」 穂高南小学校6年 上條 美晴さん

◇中・高校生の部 応募作品 15点

最優秀賞 「愛枕 (あいまくら)」 南安曇農業高等学校1年 小岩 麗美さん

優 秀 賞 「スマホアプリ『現地取材』」 穂高西中学校3年 金井 朔夜さん

たくさんのご応募、
ありがとうございました。



お気軽にお出かけください



安曇野市社協の児童館とファミサポ事務局では、マタニティやお子さん連れの皆さんがお茶を飲みながら、ゆっくりお話できるカフェを開催しています。特にテーマは設けていませんが、自由な時間に話が弾むと好評です。

★ベビー&マタ mamaCafe

11/12(火)10:00~12:00

会場 社協堀金支所

予約 不要

対象 ハイハイができるまでの赤ちゃんとママ
マタニティの方

★びよびよほっとカフェ

11/29(金)10:30~11:30

会場 穂高北部児童館

予約 事前にお申し込み

対象 マタニティの方
1歳未満の親子

❖畳のお部屋です

★もぐもぐカフェ

11/11(月)11:15~12:00

会場 穂高西部児童館

予約 不要

対象 乳幼児親子

★だっこちゃんカフェ

11/11(月)10:00~12:00

会場 三郷児童館

予約 不要

対象 1歳未満の親子

❖時間内は出入り自由



11月の開催日をご案内しております。
詳細や今後の予定については、P9の連絡先にお問い合わせください。

ベビー&マタ mama Cafe

もぐもぐカフェ

●お楽しみ会 ■13:00~15:00

■豊科支所 11月 8日(金)

■穂高支所 11月 19日(火)

■三郷支所 11月 13日(水)

■堀金支所 11月 15日(金)

■明科支所 11月 12日(火)

※堀金、明科は10:00~12:00

誰とでもおしゃべりしながら、物づくりやレクリエーションなど楽しい時間を過ごす地域の居場所です。

●心配ごと・行政相談 ■13:00~16:00

■堀金支所 ★11月24日(日)

■穂高支所 11月5日(火) ★19日(火)

■豊科ささえあいセンターにじ
11月 6日(水) ★20日(水)

■三郷支所 11月 7日(木)

■明科支所 11月 9日(土) ★22日(金)

★相談は無料、予約不要です。
★印は行政相談を同時開催

●介護相談

■居宅介護支援センター

■平日8:30~17:30

(土曜・日曜・祝日は除く)

■電話71-5735



安曇野市社協だより あづみん 第84号

■発行日 2019年10月17日(木)

■編集・発行 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会

■E-mail sasaeai@azuminoshakyo.or.jp

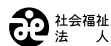
■URL http://azuminoshakyo.jp

■印刷 有限会社 安曇印刷

※社協だより「あづみん」は皆様の会費によって発行されています。

※社協だより「あづみん」の配布についてのお問い合わせは、(尚)ペーパー

シャワーズ まかせて安曇野 TEL (0263) 88-4986までお願いします。



社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会



□本 所 〒399-8205 長野県安曇野市豊科4160-1 TEL(0263)72-1871 FAX 72-9130
□豊 科 支 所 〒399-8205 長野県安曇野市豊科4027-3 TEL(0263)73-7143 FAX 73-7147
□穂 高 支 所 〒399-8303 長野県安曇野市穂高5808-1 TEL(0263)82-2940 FAX 82-9621
□三 郷 支 所 〒399-8101 長野県安曇野市三郷明盛2198-1 TEL(0263)77-8080 FAX 77-8081
□堀 金 支 所 〒399-8211 長野県安曇野市堀金烏川2132-6 TEL(0263)73-5288 FAX 73-5775
□明 科 支 所 〒399-7101 長野県安曇野市明科東川手606-2 TEL(0263)62-2429 FAX 62-5025