



令和7年4月1日 発行

【発行元】

安曇地区町会連合会

安曇地区地域づくりセンター

安曇公民館

安曇地区福祉ひろば

【連絡先】0263-94-2301

## ■「まつもと お山ですくすく子育てサロン」が3年目を迎えます

親子がのんびり過ごしながら、保健師による育児や健康等の相談ができる場所づくりを目指し、「のりくら自然保育 木(き)のこ」と「安曇公民館」が始めた事業「まつもと お山ですくすく子育てサロン」が3年目を迎えます。

### 【令和7年度の予定】

4月7日(月)	手作りお茶袋で野草茶作り 体組成計で身体測定
6月2日(月)	のりくらさんぽ
6月29日(日)	郷土食作り
8月4日(月)	野菜の収穫体験
10月6日(月)	ピラティス体験
11月9日(日)	おやつ作り
12月1日(月)	そば打ち体験
2月2日(月)	ネイチャースキー体験

### 【令和6年度の様子】



奈川地区の畑で、野菜の収穫体験



書初め・墨絵遊びでは、好きな文字や絵を書きました。

お子様連れのパパ・ママはもちろん、これからパパ・ママになる方も。「自分のことは後回し」な毎日を過ごす中、少しでもホッとできる時間をサロンで過ごしませんか。

問合せ：安曇公民館（☎0263-94-2301）

## ■松本市指定粗大ごみ

5月1日(木)は、松本市指定粗大ごみ収集日です。有料での軒先回収となります。

★回収できるものは決められています。(詳細については『ごみの分け方出し方』をご覧ください)

★事前予約が必要です。

【申込方法】 収集日の1週間前までにお電話で！

松本市役所 環境業務課 ☎0263-47-1096(直通)



# あづみ保健だより

## ”第1月曜午前“は 安曇地区 健康相談の日



ふれあいパーク乗鞍（偶数月）・・・4月7日、6月2日、8月4日  
安曇保健福祉センター（奇数月）・・・5月12日★、7月7日、9月1日  
保健師が健康、育児、日常のお困りごとのお話をお聞きします。  
★印…変則開催月  
（10月以降はくらしのカレンダーをご確認ください。）

令和6年度は  
こんなご相談がありました！

・肺がんレントゲン検査でこんな結果が出たけど、受診すべき？  
・会社を退職したら、健康診断の案内はどこからくるの？

夜、足がつって困ります。  
原因は何？

こどもの体重が増えない・・・  
おやつは何を  
食べさせたらいい？

お気軽に話しに来てください！



【お問い合わせ】健康づくり課 安曇地区担当保健師 小林

☎ 0263-92-8001



## 安曇地区生活支援員便り



一人暮らし高齢者などへの見守りを日頃から行ってみませんか？

### 見守りって何をすればいいの？

特別なことは必要ありません。見守りが必要と思う人に目を配るだけです。

#### ステップ1

声かけ・つながり  
あいさつができる



#### ステップ2

#### 気づく

いつもと違うかも？

- ◆自宅の様子  
郵便物や新聞がたまっている、  
夜になっても電気がつかない など
- ◆本人の様子  
最近元気がない など



いつもと違うと思ったら

各町会の民生委員や、地域包括支援センター(☎0263-87-1572)  
地区担当保健師(☎0263-92-8001)  
地域づくりセンター(☎0263-94-2301)にご連絡ください。

何かお困りごとがありましたら、地区生活支援員の大野までお気軽にお声がけください。

☎070-8802-5410

# 福祉ひろばだより

令和7年

4月

**安曇地区福祉ひろばTEL 0263-94-1121**

☆ひろばの事業に参加してご自身の健康にお役立てください。

☆送迎をご希望の方は、前日までにご連絡ください。

## 健康麻雀と女性マージャンとの交流会を開催しました。

2月10日は、女性マージャンの技術向上並びに健康麻雀を楽しむことを目的に、初めて交流会を開催しました。

対戦方法は、男女ペアを組み、男性が前半の30分、女性が後半の30分の合計60分を2回行いました。



和気あいあいとした雰囲気でも  
とても皆さん楽しそうでした。



### 参加者の声

「とても楽しかったので次回も参加したい。」

「色々教えてもらったので勉強になった。」

「パートナーのアドバイスのおかげで、凄い手であがれたのでうれしかった。」

と好評でした(#^.^#)

令和7年4月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	火 安曇・乗鞍保育園希望保育(～2日) 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	保 町・福
2	水 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀(会費100円) 13:00～	町・福 福
3	木 安曇保育園入園式 9:20～ 乗鞍保育園入園式 9:30～	保 保
4	金 安曇・大野川小中学校入学式・始業式	学
5	土	
6	日	
7	月 まつもとお山ですくすく子育てサロン(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～11:30 太極拳(会費100円) 13:30～ 水道料金口座振替日	他 西 福 水
8	火 メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	花祭り 福
9	水 安曇・大野川中学校修学旅行(～11日)(3年生) 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	学 西 町・福
10	木	
11	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
12	土	
13	日	
14	月 安曇・大野川中学校計画休業(3年生) 女性マーじゃん 13:30～	学 福
15	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
16	水 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀(会費100円) 9:30～	町・福 福
17	木 上高地公園線開通式 カラダづくり講座 13:30～	土用入り 福
18	金 ニュースポーツ 13:30～	福
19	土	
20	日	穀雨
21	月 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00	西
22	火	
23	水 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	町・福
24	木	
25	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
26	土 安曇小中学校土曜参観日	学
27	日 第55回上高地開山祭	
28	月 安曇小中学校計画休業 女性マーじゃん 13:30～	学 福
29	火	昭和の日
30	水 安曇小中学校計画休業(上高地研修) 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	学 町・福

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。