



令和7年6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

■マイナンバーカードの更新について

マイナンバーカードの更新時期を迎える方は、早めの手続きをお願いします。(有効期限の3か月前から手続きできます。)

【持ち物 マイナンバーカード・更新通知書・暗証番号をメモした用紙】



カードの有効期限
(5年後または10年後)

電子証明書の有効期限
(5年後)

Q. 更新時は、写真を用意するの？

A. いいえ、全員ではありません。
18歳未満のお子さんと、10年目の更新の方は必要です。(電子申請される方は、撮影データをご用意ください)
18歳以上で5年目の方は、電子証明書のみでの更新となります。

Q. 家族全員で同じ時期に作ったから、更新もみんな同じタイミング？

A. いいえ。各々の誕生日が有効期限となります。(更新3か月前から順次更新通知書が発送されます)

Q. 暗証番号を忘れてしまったと思うんだけど、どうしたらいい？

A. 暗証番号は、設定し直すことが可能ですのでご安心ください。

Q. 電子証明書って何に使うの？

A. 利用者証明用電子証明書は、コンビニで住民票等を発行したり、保険証利用等で使用します。
署名用電子証明書は、住所変更手続きを行ったり、パスポート申請等で使用します。今すぐに使うことがなくても、いざという時には便利さを発揮します。

★マイナンバーカードが印鑑登録証になっている方へのお知らせ

令和4年の条例改正により、印鑑登録証への切替が必要です。マイナンバーカードの有効期限を過ぎると、有料で印鑑の再登録が必要となります。有効期限の時期を待たず、いつでも切替できますので、早めにおいでください。

(M+7桁の数字がマイナンバーカードに直接印字されている、または、透明ケースに番号シールが貼られている方が該当です。)

【お気軽にお問合せください 安曇地区地域づくりセンター ☎ 0263-94-2301】

■松本市指定粗大ごみ収集日のお知らせ

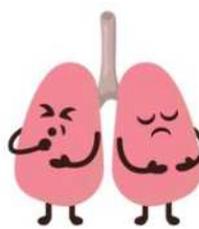
次回の指定粗大ごみ(有料)の戸別回収日は**7月3日(木)**です！
(1週間前までに電話でお申し込みください。)

☎ 0263-47-1096 (環境業務課直通)

対象品目等、詳しくは『ごみの分け方・出し方』をご覧ください。

あつみ保健だより

安曇で!!!



早期発見が
かなめ
要!

肺がん・結核検診(レントゲン撮影のご案内)

対象：40歳以上の松本市民
(昭和61年4月1日生まれ以前の方)

※今年度肺がんCT検診受診予定の方は対象外
(今年度60歳の方は、肺がんCT検診
無料クーポンあります)

受診料：無 料
予 約：不 要!



7月1日 (火)	ふれあいパーク乗鞍	10:10~10:30
	乗鞍体育館	10:50~11:00
	乗鞍観光センター	11:20~11:40
	白骨煤香庵前	13:20~13:30
	沢渡診療所	13:50~14:00
7月2日 (水)	稻核診療所	9:50~10:10
	安曇支所	10:35~10:50
	安曇保健福祉センター	11:10~11:40
	山麓島々館北	13:30~13:45

詳細は、5月号広報と一緒に配布された「胸部レントゲン撮影のご案内」でご確認ください。

【お問い合わせ】健康づくり課 安曇地区担当保健師 小林
TEL 0263-92-8001



安曇地区生活支援員便り



あれこれ決められなくなる前に! 知っておこう。備えておこう。

判断能力が不十分な方の
財産と権利を守り支援する

成年後見制度

認知症・知的障がい・精神障がいなどによって判断能力が
不十分な方の支援者を選び法律的な支援をする制度です

契約・手続
の代理

不当な契約
の取り消し

適切な判断
へのサポート



※判断能力のあるうちに任意後見人を決めることもできます

お気軽にご相談ください

西部地域包括支援センター ☎0263-87-1572

ほかに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声がけください。

☎070-8802-5410

福祉ひろばだより

令和7年

6月

安曇地区福祉ひろば TEL0263-94-1121

☆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。

参加者も増えてきています☆ ニュースポーツ

室内でモルックやグランドゴルフなどをします。参加者には楽しいと大好評です！

日時：6月20日（金）
13:30～

場所：福祉ひろば

持ち物：水分



動きやすい服装でお越しくください。

初心者大歓迎☆

女性マージャン

「興味はあるけどやった事ない。」
「何か新しい事始めたい！」

先生もいるので一緒に
やってみませんか？

日時：6月 9日（月）
23日（月）

13:30～

場所：福祉ひろば



百歳体操 + エルダー

【稲核町会】 日時:6月3日(火)・4日(水)・17日(火)・18日(水) 9:30～

場所:集落センター

【島々町会】 日時:6月11日(水)・25日(水) 9:30～ 場所:島々公民館

【大野田町会】 日時:6月27日(金) 9:30～ 場所:保健福祉センター

【大野川区町会】 日時:6月25日(水) 14:00～ 場所:ふれあいパーク乗鞍

【橋場町会】 日時:6月12日(木)・26日(木) 13:30～ 場所:やすらぎ荘

令和7年6月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1 日	第79回ウェストン祭(碑前祭)	
2 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) 安曇小中学校計画休業 太極拳 13:30~ 固定資産税第一期納期限 軽自動車税納期限(前期)	他学 福 福 納 納
3 火	乗鞍保育園なかよし会① 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30~11:30 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	保 西 町・福
4 水	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀 13:00~	町・福 福
5 木	安曇小中学校学校開放日	芒種(ぼうしゅ) 学
6 金		
7 土		
8 日		
9 月	女性マーじゃん 13:30~ 水道料金口座振替日	福 水
10 火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00~	時の記念日 福
11 水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~ 乗鞍地区町会・大野川小中学校合同運動会	町・福 他 入梅
12 木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~	町・福
13 金		
14 土		
15 日		父の日
16 月		
17 火	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30~15:00 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	西 町・福
18 水	ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀 13:00~	他 町・福 福
19 木	カラダづくり講座 13:30~	福
20 金	ニュースポーツ 13:30~	福
21 土		夏至
22 日		
23 月	安曇小中学校計画休業 女性マーじゃん 13:30~	学 福
24 火		
25 水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~ 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00~	町・福 町・福
26 木	安曇保育園ひよこ広場② 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~	保 町・福
27 金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~	町・福
28 土		
29 日	まつもとお山ですくすく子育てサロン	他
30 月	市県民税第1期納期限	税

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。