



令和5年9月27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

■「長野県移住モデル地区」に大野川区町会が認定されました！

地域住民と行政が一体となって積極的に移住者の受け入れ支援を行う「長野県移住モデル地区」に大野川区町会が認定され、9月13日に認定証の交付式が行われました。

地域住民等による短期移住ができるシェアハウスの運営や、大野川小中学校での区域外就学制度「松本デュアルスクール」（松本市と他都市の2つの学校双方で教育を受けることができる制度）による受け入れが始まるなど、移住者支援の取組みが認められました。

■島々・橋場町会 避難所開設訓練について

9月3日（日）、島々・橋場町会合同の避難所開設訓練が、安曇小中学校体育館と運動場で行われました。（町会役員・組長・防災役員・日赤奉仕団員等防災関係者のみ参加）

訓練の内容・感想

- ①避難所の開設
- ②防災備蓄倉庫の開錠
- ③避難所施設の安全確認～受付設置
- ④段ボールベッド・衝立の組立
- ⑤発電機・投光器の駆動



防災倉庫開錠と非常食等の確認

印象に残った訓練は、段ボールベッドや衝立、簡易トイレなど、実際に避難所に設置すべきものを組立てたことです。ベッドやトイレは比較的わかりやすかったのですが、衝立は難しく感じた方が多かったようです。家族の人数などで広さを調整し、臨機応変に組み立てられる仕様になっていたからだと思います。

実際に作ってみたこともためになりましたが、各人が知恵や意見を出し合いながら一緒に作業し、地域の一体感を高めることこそが、訓練の一番の目的なのではないかと思いました。

段ボールベッドの組立



簡易トイレの組立・設置



発電機・投光器の動作確認



訓練を終えて

機会があれば、住民を交えた訓練を行ってみたいと思いました。災害の種類や状況を想定したシナリオを用意し、実際に避難所へ出かけてみるのが、いざという時の備えになると思います。災害が夜か昼か？平日か休日か？などの設定の違いにより、自ずと避難のしかたも変わります。色々な状況に合わせた対応を、日頃から考えておくことが重要だと思います。

■松本市指定粗大ごみ収集(有料)について

10月25日に粗大ごみ(対象品目のみ)を有料で回収します。対象品目や支払い方法など、詳しくは「ごみの分け方・出し方」をご覧ください。

お申込みは…

環境業務課 ☎0263-47-1096 (10月18日まで)

安曇地区生活支援員便り



身近な困りごとを支援するサービスを紹介します(その2)

通院時等の送迎をしてほしい

公共交通空白地有償サービス事業

対 象 65歳以上の高齢者・身障手帳の交付を受けている方、障がい等により単独での歩行が困難な方など

内 容 松本市内、松本隣接地区の医療施設及び行政機関へ送迎



運行日時 月曜日～土曜日 7時～17時

利用料金
(片道)

大野田 島々 橋場 稲核の方	
地区内	150円
波田	800円
旧松本	1,000円

大野川区 沢渡の方	
大野川区 沢渡	150円
島々	1,000円
波田 旧松本	1,500円

問合せ先 松本市社会福祉協議会安曇事業所 ☎ 0263-94-1132

お弁当を配達してほしい

高齢者等訪問給食サービス事業



対 象 独居の高齢者や障がい者 高齢者のみの世帯 障がい者のみの世帯

内 容 お弁当(昼食)をお届けする際に安否確認もします。

実施日 月曜日～土曜日(週6回) ※午前11時～12時の間に配達します。

料 金 1食 400円(税込)

問合せ先 松本市役所西部福祉課 ☎ 0263-92-3002

また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 または ☎0263-94-2301

福祉ひろばだより

令和5年

10月

安曇地区福祉ひろばTEL 94-1121



福祉ひろばは、安曇保健福祉センターの2階にあります。
ひろば事業は、予約不要☆年齢制限なし☆参加費無料（一部事業を除く）
ご自身の健康にお役立て下さい。

送迎ご希望の場合は、前日までにご連絡ください。

元気にナルダー！

Q&Aで
お答え
します



Q:元気にナルダー!は何をするの?



A:映像を見ながら体、脳を動かします。
手首、指を使った運動、腰の老化を防ぐ体操、脳トレ
など豊富なプログラムがあります。



Q:体を動かすってキツイ運動するの?



A:椅子に座ったまま映像を見ながら体を動かします。プ
ログラムの中には少々キツイ運動もありますが、自分の
ペースで大丈夫です。キツイのであればその運動は座っ
たまま映像見るだけでもいいですよ。



Q:服装や持ち物は?



A:体を動かしますので伸縮性のある素材の服
が好ましいです。飲み物をお持ちください。



Q:いつ開催しているの?

A:大野田：毎月第3月曜日（福祉ひろば）

A:島々：毎月第4木曜日（島々公民館）

A:稻核：毎月第4金曜日（集落センター）

時間はどの会場も13:30~14:30

是非お越し
下さい☆



予約なしで参加できます

令和5年10月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1 日	赤い羽根共同募金開始(社協)	他
2 月	司法書士無料相談会(予約制) 13:00~15:00 安曇小中学校計画休業 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~ 国保税第3期納期限	他 学 西 福 納
3 火		
4 水	まつもとお山ですくすく子育てサロン(奈川文化センター夢の森) 10:00~ 健康麻雀(会費100円) 13:00~	他・公 福
5 木		
6 金	大野川小中学校乗峰祭・音楽会	学
7 土		
8 日		寒露(かんろ)
9 月		スポーツの日
10 火	のりくら陶芸教室(ふれあいパーク乗鞍) 13:30~16:00 国保特定健診(ふれあいパーク乗鞍) 9:00~ メンズ・ソフトストレッチ 14:00~ 水道料金口座振替日	他・公 西 福 水
11 水	乳がん超音波・大腸がん検診(ふれあいパーク乗鞍) 9:00~10:00 ふれあい健康教室(就活についてのセミナー) 13:30~	西 福
12 木	のりくら陶芸教室(安曇保健福祉センター) 9:30~12:00	他・公
13 金		
14 土		
15 日		
16 月	保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 13:30~15:30 太極拳(会費100円) 9:30~ 元気にナルダー! 13:30~	西 福 福
17 火		
18 水	ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) 10:00~11:30 多肉植物寄せ植え体験(大野川区事務所) 9:30、10:00、10:30 健康麻雀(会費100円) 13:00~	他 公 福
19 木	カラダづくり講座 13:30~	福
20 金	スポーツ吹矢 13:30~	福
21 土		土用入り
22 日		
23 月	女性マージャン 13:30~	福
24 火	のりくら陶芸教室(ふれあいパーク乗鞍) 13:30~16:00	霜降(そうこう)
25 水	社協ふれあいの会 乗鞍保育園交流会	他・保
26 木	島々出張エルダー(島々公民館) 13:30~	福
27 金	保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 13:30~15:30 稲核出張エルダー(集落センター) 13:30~	西 福
28 土	松崎町訪問団来訪(~29日)	十三夜
29 日	安曇地区文化祭	他
30 月	子宮がん検診(安曇保健福祉センター) 12:45~14:20	西
31 火	市県民税第3期・国保税第4期納期限	納

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

※ カレンダーに記載の各種行事、イベント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。