



令和6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

■第54回上高地開山祭 4月27日(土)

北アルプスに春の訪れを告げ、観光シーズンの到来を祝う上高地開山祭が河童橋のたもとで行われました。

雪解けが進む穂高連峰を背景に、アルプホルンの演奏、神事、獅子舞の奉納等を行い、今シーズンの安全を祈願しました。



稲核芸能保存会の獅子舞の奉納



大勢の観光客でにぎわう河童橋

■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（水）**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。

令和6年度安曇地区町会連合会(常任委員会)の役員等はおのとおりのです。

役職	氏名	地区
会長	加藤 市朗	橋場町会長
副会長	平田 正恒	稲核町会長
会計	福島 眞	大野川区町会長
	百瀬 輝正	沢渡町会長
	奥原 利希	大野田町会長
	上條 利文	島々町会長
監事	小林 清二	上高地町会長

○安曇地区町会連合会とは
各町会相互間の連絡調整
を行うとともに、各種団体
と連携し、社会福祉の向上
と地域振興を図り、誰もが
住みやすいまちづくりを目
指すため、地域課題の解決
に向け具体的に行動してい
くことを目的とする会です。

ご近所付き合いによる支え合いで、住んで
いる地域を共に快適で暮らしやすい地域にし
ていきましょう。



安曇地区生活支援員便り



高齢期を楽しむ（いい歳のとり方）



歳をとるといってマイナスなイメージがありませんか？

- ・若い頃には簡単にできたことが、うまくできなくなってきた。
- ・身体も動きにくくなり、ずくがなくなってきた。
- ・「年だ、へえ、ダメせ」なんて声もよく聞きます。

でも、高齢でも元気にいきいき生活している方がいらっしやいます。
その方たちはどんな工夫をしているのでしょうか？

- ・運動の会に参加して定期的に体を動かしています。
- ・仲間と誘い合って通いの場へ行き、おしゃべりなどをして楽しく過ごしています。

通いの場の情報や、一人で初めての場所に参加するのは心細いという方は、
地区生活支援員に声をかけてください。

安曇地区生活支援員 大野 亜矢子 連絡先 070-8802-5410

福祉ひろばだより

令和6年

6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。

☆送迎をご希望の方は、前日までにご連絡ください。

エレベーターの故障により、当分の間階段の利用をお願いします。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



7月のふれあい健康教室

『熱中症対策について』

大塚製薬の講師による講座です。



- ★熱中症になるしくみ
- ★熱中症の症状
- ★熱中症が起こりやすい環境
- ★失った水分の取り戻し方
- ★適切な水分補給のまとめ 等々



知っているようで知らない熱中症対策。
この機会に色々とお話を聞いてみませんか？

日時：7月10日（水）13:30～14:30
場所：福祉ひろば

令和6年6月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1 土	ウェストン祭記念山行	公・他
2 日	第78回ウェストン祭(碑前祭)	他
3 月	育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 太極拳(会費100円) 13:30～	西 福
4 火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
5 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～ 芒種	町・福 福
6 木	乗鞍保育園なかよし会① 9:30～ ウォーキング事業(上高地)	保 福・公
7 金	水道料金口座振替日	水
8 土		
9 日		
10 月	女性マージャン 13:30～ 時の記念日 入梅	福
11 火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
12 水	乗鞍地区町会・大野川小中学校合同運動会 保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 9:30～11:30 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	学・他 西 町・福
13 木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
14 金	安曇小中学校学校開放日① 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	学 町・福
15 土		
16 日	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～ 父の日	他
17 月	太極拳(会費100円) 9:30～	福
18 火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
19 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
20 木	カラダづくり講座 13:30～	福
21 金	スポーツ吹矢 13:30～ 夏至	福
22 土		
23 日		
24 月	女性マージャン 13:30～	福
25 火	安曇保育園ひよこ広場② 10:00～	保
26 水	保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 9:30～11:30 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～ 【大野川区】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	西 町・福 町・福
27 木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
28 金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
29 土		
30 日		

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。