

信州
Azumi



令和6年10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

■狸平トンネルの貫通式が行われました。

長野県松本建設事務所が、国道158号の改良工事として進めている「狸平トンネル」の貫通式が、8月23日に現地で行われました。



今後は、トンネルの稲核側出入口から対岸の現道につなげる橋の工事を行う予定です。

引き続き、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

■松本市指定粗大ごみ収集(有料)について

11月6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
お問合せは...

環境業務課 ☎0263-47-1096 (10月30日まで)

今年度、最後の収集です。

物干し竿(金属製)
150円/本
物干し台
780円/台(1組1,560円)

スキー
スノーボード用具一式 260円/式
(ブーツは可燃ごみ)

830円/台

ステレオ(大型) 机 カーペット(4.5畳以上) ミシン(足踏み式)

(スプリング入)
・マット・椅子・ソファ

スプリング入りマット 1,040円/個
スプリング入り椅子(2人用以上) 1,040円/個
スプリング入り椅子(1人用) 520円/個
ベッド枠 1,040円/個

年に1度の健康診断、受けていますか？

お酒がやめられない、忙しくて食事の時間が不規則…

わかっていてもやめられない、そんなお悩みありませんか？

そんな方こそ、1年に1度、健康診断で体をチェック。安心して1年を過ごしましょう。

【30～74歳で国民健康保険加入の方へ、お近くで受けられます！】

10月21日(月)午前中
ふれあいパーク乗鞍

12月17日(火)午前中
安曇保健福祉センター

費用 1,000円

時間の目安 1時間



24時間受付可能なWeb
からの申し込みはこちら

【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



松本市社協 公共交通空白地有償サービス事業

買い物 送迎サービス始めました！

- 対象者
- ・ 65歳以上で運転免許の返納等で移動が困難な方
 - ・ 身体障がい者手帳の交付を受けている方
 - ・ その他

このようなお困りごとはないですか？

- 買い物や銀行に行きたい
- 講演会や研修会に行きたい



車運転できないし…



そんな時はまずは連絡を！

問合せ先 松本市社会福祉協議会安曇事業所 ☎ 0263-94-1132

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6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。

☆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、ご迷惑をおかけしますが
もう少しお待ちください。



ちまた
巷で
ブームが来てます☆



飲まない・吸わない・賭けない

健康麻雀

脳トレに
なります！

麻雀というと不健康というイメージを多くの人がお持ちではない
でしょうか。でもそれは、ひと昔前のこと！！

近年ではプロリーグも誕生し、巷では小学生や年配女性を中心に、
競技人口は年々増加傾向にあります。

安曇地区では、健康麻雀と女性だけの「女性マーじゃん」を開催
しています。

開催日時

毎月第1・3水曜日

13:00～

開催場所：福祉ひろば

会費 100円



初心者歓迎

【女性マーじゃん】

開催日時

毎月第2・4月曜日

13:30～

開催場所：福祉ひろば



令和6年10月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	火	赤い羽根共同募金開始(社協) のりくら陶芸教室(ふれあいパーク乗鞍) 13:30～ 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	他 他 町・福
2	水	健康麻雀(会費100円) 13:00～	福
3	木		西
4	金		
5	土	安曇小中学校安曇祭	学
6	日		
7	月	安曇小中学校計画休業 まつもとお山ですくすく子育てサロン(安曇保健福祉センター) 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	学 他 西 福 水
8	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	寒露(かんろ) 福
9	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	福
10	木	安曇小中学校合同上高地学習会 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	学 福
11	金	大野川小中学校乗峰祭・音楽祭 保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 9:30～11:30 【大野田】百歳体操+エルダー(安曇保健福祉センター) 9:30～	学 西 町・福
12	土		
13	日		
14	月	スポーツの日	
15	火	のりくら陶芸教室(ふれあいパーク乗鞍) 13:30～ 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	他 町・福
16	水	乳がんマンモグラフィー・大腸がん検診(安曇保健福祉センター) 13:00～14:15 【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～	西 町・福 福
17	木	カラダづくり講座 13:30～	福
18	金	スポーツ吹矢 13:30～	福
19	土		
20	日	土用入り	
21	月	国保特定健診(ふれあいパーク乗鞍) 9:00～ 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～ 女性マージャン 13:30～	西 西 福 福
22	火		
23	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	霜降(そうこう) 町・福
24	木	安曇小中学校授業参観日(P T A親子教室) 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	学 町・福
25	金	【大野田】百歳体操+エルダー(安曇保健福祉センター) 9:30～	町・福
26	土		
27	日		
28	月	子宮がん検診(安曇保健福祉センター) 12:45～14:30 女性マージャン 13:30～	西 町・福
29	火		
30	水	【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	町・福
31	木	市県民税第3期納期限 国保税第4期納期限	納 保健

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。