



令和6年11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

■安曇・大野川小中学校で文化祭が開催されました

安曇祭

10月5日（土）に第53回安曇祭が開催されました。

児童生徒全員が参加した生徒会企画では、和気あいあいとした雰囲気
のなかで、仲間と協力し仲を深めることができました。

「昇華」というテーマ通りに、全校ひとりひとりの成長を実感できた
安曇祭でした。



乗峰祭

10月11日（金）に、第55回乗峰祭と音楽会が、大野川小中学校
体育館をメイン会場として行われました。

乗峰祭のテーマは「^{シナジー}synergy」。「ひとりになれる」「ひとつになれる」
そうした「つながり合う子どもたちの育ち」をたくさん垣間見るこ
とができた素晴らしい機会となりました。



今年も受けよう乳がん検診

クイズ
乳がんの発生しやすい部位は？

- ①外側の上
- ②乳輪部
- ③内側の下



乳がんは、自己検診や医療機関で早期に発見ができると、治療ができることも特徴です。
安曇地区では、今月、乳がん検診が受けられます。
大腸がん検診も、合わせて実施！！
回覧「がん検診受診者募集のお知らせ」をご覧ください。

クイズの答え ①外側の上

ご予約は
お電話 または
WEBから



24時間受付可能
なWebからの申
し込みはこちら

40歳以上
2年に1回

乳がん
マンモグラフィ検診
ふれあいパーク乗鞍
11月20日(水)午前

乳がん
超音波検診
安曇保健福祉センター
11月29日(金)午後

胃がん
大腸がん検診
ふれあいパーク乗鞍
11月13日(水)午前

【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



健康のために運動がしたい方、【いきいき百歳体操】がおすすめです。

おもりを使った簡単な筋力運動の体操です。みんなで行うことで、より効果を発揮します。



テレビの映像を
見ながら体操します



◎実施日

町会	実施日	時間	場所
大野田	毎週金曜日	10時から	安曇保健福祉センター
島々	毎週水曜日	10時から	島々町内公民館
橋場	月2回木曜日	13時30分から	やすらぎ荘
稲核	毎週火・水曜日	10時から	安曇基幹集落センター
大野川区	毎週水曜日	14時から	ふれあいパーク乗鞍

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

11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。

エレベーターが復旧しました！！

長期間にわたり、ご協力いただきありがとうございました。



今月のふれあい健康教室

ニュースポーツを楽しもう！

ニュースポーツとは、年齢や体力に関わらず誰でも楽しめるスポーツです。ルールが簡単で初心者でも楽しむことができます。

☆モルック☆

木の棒で木の棒を倒すだけのシンプルなスポーツです。テレビで取り上げられるなど、今話題のスポーツです。

※ルールは当日ご説明します。



モルックの他にも、何種目か用意しています。

開催日時： 11月13日（水） 13:30～

開催場所： 福祉ひろば

水分をご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

令和6年11月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	金	乗鞍保育園やきいも会・なかよし会④ 9:00～	保
2	土		
3	日	文化の日	
4	月	振替休日	
5	火	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】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 太極拳(会費100円) 13:30～	西 町・福 福
6	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
7	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～ 下水道使用料口座振替日 立冬(りっとう)	町・福 水
8	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
9	土		
10	日		
11	月	育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 9:30～11:00 女性マージャン 13:30～	西 福
12	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
13	水	胃がん・大腸がん検診(ふれあいパーク乗鞍) 9:30～11:00 安曇・大野川小学校修学旅行(6年生)(～14日) 安曇保育園やきいも会・ひよこ会⑤ 10:00～ 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～ ふれあい健康教室(ニュースポーツ体験) 13:30～	西 学 保 町・福 福
14	木	島々出前ひろば(島々公民館) 9:30～	福
15	金	第27回上高地閉山式 安曇・大野川小学校計画休業(6年生) ニュースポーツ 13:30～ 七五三	他 学 福
16	土	松崎町訪問(～17日)	他
17	日	お山ですくすく子育てサロン(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～12:00	他
18	月	太極拳(会費100円) 9:30～	福
19	火	保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 9:30～11:30 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	西 町・福
20	水	乳がんマンモグラフィー・大腸がん検診(ふれあいパーク乗鞍) 9:00～10:40 安曇保育園やきいも会・ひよこ会⑤(予備日) 10:00～ 【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 保 町・福 福
21	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～ カラダづくり講座 13:30～	町・福 福
22	金	【大野田】百歳体操+エルダー(安曇保健福祉センター) 9:30～ 小雪	町・福
23	土	勤労感謝の日	
24	日		
25	月	女性マージャン 13:30～	福
26	火	特定健診結果説明会(ふれあいパーク乗鞍) 9:30～11:00	西
27	水	大野川小中学校計画休業(～29日) 【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～	学 町・福 町・福
28	木		
29	金	乳がん超音波・大腸がん検診(安曇保健福祉センター) 13:00～14:10	西
30	土		

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。