



令和6年12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

■松崎町との交流事業について

11月16～17日の2日間、安曇地区住民等19名で長年交流を続けている伊豆の松崎町を訪問しました。海沿いならではの感動的な景色や特有の文化に触れながら、美味しい海の幸をいただくなど、たくさんの貴重な経験をさせていただきました。

また、松崎町の皆様には温かく迎え入れていただき、心から感謝するとともに、改めてこの地域間交流が永く続くことを願っています。今回行けなかった方も、次の機会には是非ご参加ください。



なまこ壁通り散策



松崎町による歓迎夕食会



みかん狩り



重要文化財岩科学学校

松崎町とは、昭和56年に当時の安曇村と姉妹都市提携を結び、平成17年の松本市との合併後は、地域間交流として、安曇地区町会連合会が主体となり交流を続けています。

■診療所よりお知らせ

診療所では、新型コロナの個別の予防接種を行っています。

使用ワクチン ファイザー社「コミナティ」12歳以上用

対象者 12歳以上の方

接種料金 ①松本市在住、満65歳以上の方 → 1,800円

②松本市在住、満60歳～満64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能
又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある、
1級障がい者手帳をお持ちの方 → 1,800円

③65歳未満の方 → 14,000円

④12歳以上高校生以下の方 → 12,200円

接種期間 令和7年3月31日まで



予約・お問い合わせは、安曇地区内各診療所にお電話してください。

島々診療所 0263-94-2231

大野川診療所 0263-93-2433

稲核診療所 0263-94-2514

沢渡診療所 0263-93-2170

あなたのお酒の適量は？

「適度な飲酒量」は、壮年男性の目安で、純アルコール1日20gとされています。女性等は、これより少ない量が目安になる方もいます。主治医と相談するなどして、自身の適量を把握しましょう。

お酒をたしなむ機会の多い年末。飲みすぎた週は、休肝日を多くするなど工夫して、元気に毎日を過ごしましょう！

アルコール20gの目安



缶ビールなら
500ml1本

焼酎（25度）なら
1/2杯（100ml）



ワインなら
グラス1.5杯（180ml）

日本酒なら
1合（180ml）



特定健診やります
(30～74歳で国民健康保険加入の方)
12月17日(火)午前
安曇保健福祉センター

自分の飲酒量が多いかな？と思った方、
休肝日のない方へ

飲酒量や食事量などの相談を希望する方は、
保健師在所日・健康相談をご利用ください！

【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



松本市社会福祉協議会安曇事業所で行っているサービスの紹介です

高齢者等訪問給食サービス事業

対象 安曇地区にお住まいの方

- ひとり暮らしの高齢者
- ひとり暮らしの障がい者
- 高齢者のみの世帯、障がい者のみの世帯
- 高齢者・障がい者世帯

内容

お昼のお弁当をお届けします。
またお弁当を届けるだけでなく、
お伺いした際にお声を掛けさせて
いただき、安否確認もします。

実施曜日

月曜日～土曜日 〈週6食まで〉
※希望した曜日の午前11時～12時の間に
配達します

料金

1食 400円



問合せ先 松本市社会福祉協議会安曇事業所 ☎ 94-1132

どこに相談していいかわからない困りごとは、地区生活支援員の大野までお声がけください。
関係団体へお繋ぎします。 連絡先 070-8802-5410

福祉ひろばだより

令和6年



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。



【予告】来月のふれあい健康教室

二胡コンサート

今回も野田裕子さんをお迎えしての開催です。

新年から二胡の音色に癒されませんか？



開催日時：1月8日（水）13：30～

開催場所：福祉ひろば

【お願い】

1月8日は会議もあり、駐車場が満車になる可能性もありますので、乗り合わせで来ていただけると助かります。



令和6年12月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	日		
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) 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～ 国保税第5期納期限	他 西 福 保険
3	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	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(会費100円) 13:00～	町+福 福
5	木		
6	金		
7	土	大雪(たいせつ)	
8	日		
9	月	女性マージャン 13:30～ 水道料金口座振替日	福 水
10	火	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:30 メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	西 福
11	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	町+福
12	木		
13	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
14	土		
15	日		
16	月	太極拳(会費100円) 9:30～	福
17	火	国保特定健診(安曇保健福祉センター) 8:30～ 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	西 町+福
18	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
19	木	カラダづくり講座 13:30～	福
20	金	安曇保育園クリスマス会 ニュースポーツ 13:30～	保 福
21	土	冬至(とうじ)	
22	日		
23	月	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:30 安曇・大野川小中学校2学期終業式 女性マージャン 13:30～	西 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～ 固定資産税第3期納期限 国保税第6期納期限	町+福 町+福 納 保険
26	木		
27	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
28	土		
29	日	安曇・乗鞍保育園年末休業(12/29～1/3)	保
30	月		
31	火	大晦日	

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。