

令和7年3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

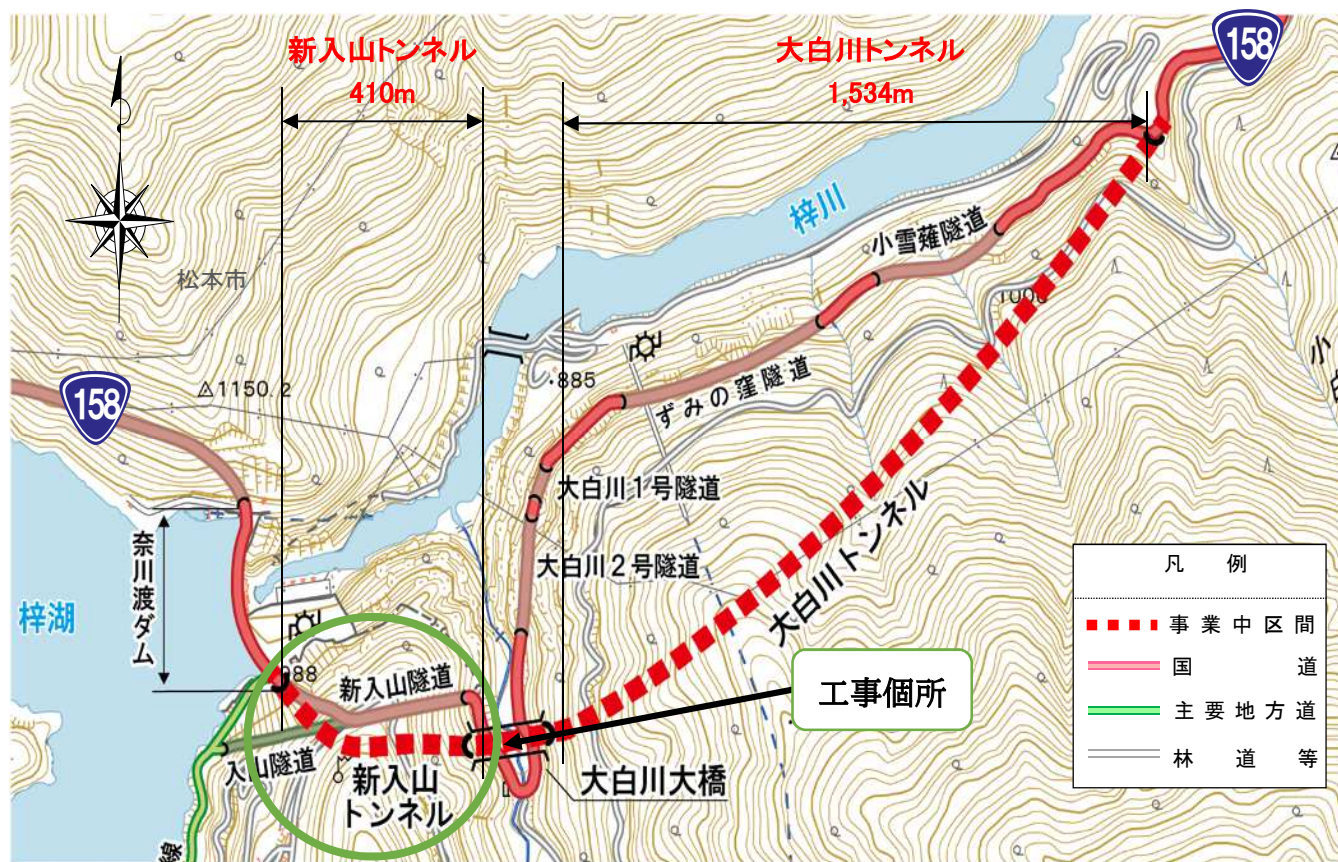
■長野国道事務所からのお知らせ

国道158号 奈川渡改良工事に伴う交通規制について

新入山トンネル工事を行うため、令和7年3月から国道158号の交通規制を実施します。
このトンネル工事は、既存のトンネルを掘削・拡幅し、新しいトンネルを造る極めて難易度の高い工事です。

工事内容によって交通規制の方法が変わりますので、その都度お知らせします。

また、工事期間中は、片側交互通行または対面通行により常に交通を確保します。



工事期間中、大変ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問合せ先

【発注者】長野国道事務所 松本国道出張所 TEL: 0263-25-5752

【受注者】株式会社銭高組 現場事務所 TEL: 0263-87-8155



あいうえお

保健師だより

DE フレイル予防

フレイル ってなに？

加齢により、身体や心の活力が低下し、介護が必要となる手前の状態

あ **会**う 家族や友人などと交流をしましょう

い **運**動 「動く」ことを意識しましょう

え **栄**養 バランスの良い食事をしましょう

お **お**口 1年に1回は歯科検診を受けましょう

あいうえお

DE

フレイル予防



松本市



市ホームページはこちら↑

【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



松本市生活就労支援センター < まいさぽ松本 > を紹介します
もしも、生活に困ったときは…

ひとりで悩まずご相談ください！



仕事を辞めて
家賃が払えない

生活費や食事のことで
悩んでいる

なかなか仕事が
みつからない

借金が返せない・家計のやりくりが
できず生活が苦しい

一緒に問題解決の方法を考えます

まいさぽ松本

(松本市役所 東庁舎 2階)

相談日時

月～金(休日を除く) 8:30～17:15

原則予約制(まずお電話ください) ☎ 0263-34-3041

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7年

3月

安曇地区福祉ひろばTEL 94-1121

☆ひろばの事業に参加してご自身の健康にお役立てください。
☆送迎をご希望の方は、前日までにご連絡ください。

今月のふれあい健康教室



DVD鑑賞会 「九十歳。何がめでたい」

齒に衣着せぬ物言いで人気の直木賞作家、佐藤愛子さん。
一昨年100歳を迎えた彼女のベストセラーエッセイが映画化。
生きづらい世の中を“一笑い両断！”人生100年時代に贈る、
前向きになれる痛快エンターテインメントです。

開催日時： 3月12日（水）13：30～

開催場所： 福祉ひろば

※上映時間は約1時間30分ですが、途中トイレ休憩を入れますので
終了時間が遅くなります。

4月からも各地区いきいき百歳体操に併せてエルダー事業を開催します。

地域	開催日時	開催場所
稲核	第1.3火曜日 9：30～	集落センター
稲核	第1.3水曜日 9：30～	集落センター
島々	第2.4水曜日 9：30～	島々公民館
大野田	第2.4金曜日 9：30～	保健福祉センター
大野川	最終週の水曜日 14：00～	ふれあいパーク乗鞍

エルダーとは・・・映像を見ながら指体操・口腔体操や脳トレをします。少し
難しい事もありますが、できなくても全然問題ありません。参加しているみな
さんが楽しんでいますので、この機会に参加しませんか？

令和7年3月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	土		
2	日		
3	月	育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 9:30～11:00 太極拳 13:30～ ひな祭り	西 福
4	火	氷瀑した三本滝を目指そう! 9:00～15:00 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	公 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～ 啓蟄(けいちつ)	町・福 福
6	木		
7	金	下水道使用料口座振替日	水
8	土		
9	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～	他
10	月	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:30 女性マーじゃん 13:30～	西 福
11	火	公立高校後期選抜 メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	学 福
12	水	【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(DVD鑑賞会) 13:30～	町・福 福
13	木	カラダづくり講座13:30～	福
14	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
15	土		
16	日		
17	月	太極拳 9:30～ 彼岸入り	福
18	火	安曇・大野川小中学校3学期終業式 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	学 町・福
19	水	安曇・大野川小中学校卒業証書授与式 【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～	学 町・福 福
20	木	春分の日	
21	金	公立高校後期選抜合格発表 ニュースポーツ 13:30～	学 福
22	土		
23	日	彼岸明け	
24	月	女性マーじゃん 13:30～	福
25	火	安曇育園卒園式 9:15～ 乗鞍保育園卒業式 9:30～	保 保
26	水	安曇・乗鞍保育園希望保育(～4月2日) 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:30 【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～	保 西 町・福 町・福
27	木		
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		
31	月	固定資産税随時納期限 国保税第9期納期限	納 保険

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。