



令和7年8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

■安曇公民館からのお知らせ

今夏も **乗鞍サマーセミナー2025** を開催します！

日時 : 8月23日(土) 午後1時～2時30分

会場 : ふれあいパーク乗鞍 松本市安曇4855-100

テーマ : 生成AI時代を生き抜く子どもたちに育みたい話す力

- ・「話す力」が未来を拓く理由
- ・家庭や地域でできる小さな実践
- ・子どもも大人もプレゼンを楽しむコツ

講師 : 竹内 明日香 氏

(一般社団法人アルバ・エデュ代表理事)

主催 : 東京大学乗鞍寮VSAの会

お問合せ : 安曇公民館 (☎0263-94-2301)



皆様のご参加をお待ちしています！！(申込不要)

■マイク付きスピーカーの整備について

安曇地区では、長野県共同募金会「安心・安全なまちづくり活動公募配分事業」の配分金を受け、各町会に1台ずつ、マイク付きスピーカーを購入整備しました。

今後は、災害等の非常時に開設される避難所等で活用させていただきます。



皆さんの赤い羽根
共同募金への引き続
きのご協力をお願い
します。

■松本市指定粗大ごみの軒先収集について

次回の松本市指定粗大ごみ(有料)
の戸別収集日は

9/4 (木) です！

お申し込みは1週間前までに

☎ 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。

もうみ保健だより

のどが渇く前に潤す 水分摂取習慣

一日の水分摂取量

食事から	1.0リットル
体内で作られる水	0.3リットル
飲み水	1.2リットル



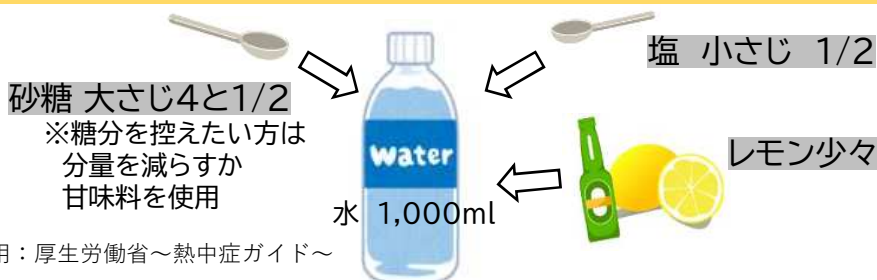
人間は、1日に2.5Lの水が必要です。
1日1.2Lを目安に飲みましょう。

一日の水分排出量

尿や便	1.6リットル
呼吸や汗	0.9リットル～

熱中症予防にドリンクを手作りできます。

※水分や糖分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



引用：厚生労働省～熱中症ガイド～

お知らせ

※8月20日(水)
ちょっとよっていきましょ
(大野川区事務所)で、
血管年齢と肥満度測定をし
ます。ぜひ寄ってください！

+Choice
スラス
選んで実践!!生活習慣病予防

【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



誰もがなり得る

認知症 とは??

「認知症」とは、様々な原因で脳の細胞が損傷を受けて、働きが悪くなり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

代表的なものに、

- ・アルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）
- ・血管性認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症（ピック病）

などがあります。



健常者と認知症の中間にあたる、**MCI（軽度認知障害）**という段階があります。MCIとは、認知機能（記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力）に多少の問題が生じていることが確認できますが、日常生活に支障がない状態のことです。MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき、対策を行うことが認知症予防にはとても大切です。

気になることがあれば、ぜひご相談ください。関係機関へお繋ぎします。

安曇地区生活支援員 大野 ☎070-8802-5410

福祉ひろばだより

令和7年

8月

安曇地区福祉ひろばTEL0263-94-1121

☆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。

DVD鑑賞会in乗鞍

「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、佐藤愛子さんのベストセラーエッセイ集が映画化。生きづらい世の中を“一笑両断”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。

主演：草笛光子 出演：唐沢寿明 真矢ミキ 藤間爽子

開催日時：9月24日（水）

14：00～15：40

開催場所：ふれあいパーク乗鞍



乗鞍・白骨・沢渡地区の方お待ちしております。

この日は、DVD鑑賞会のための開催ですので
「百歳体操+エルダー」はありません。

【映画を鑑賞した人の感想】

ちょいちょい小ネタを
挟んでいたのが笑った。

上映時間があっと
いう間に過ぎた。



おもしろかった。
もう1度観たい映画

映画の口コミも大評判で、
おすすめの映画です。
Byひろば職員

令和7年8月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	金	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00	西
2	土		
3	日		
4	月	まつもとお山ですくすく子育てサロン 育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 太極拳 13:30～	他 西 福
5	火	【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～	町・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 13:00～	町・福 福
7	木	水道料金口座振替日	水
8	金	【大野田】百歳体操＋エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
9	土	長崎原爆の日	
10	日		
11	月	山の日	
12	火		
13	水	安曇・乗鞍保育園希望保育(～15日) 【島々】百歳体操＋エルダー(島々公民館) 9:30～	保 町・福
14	木		
15	金	終戦記念日	
16	土		
17	日		
18	月	女性マーじゃん 13:30～	福
19	火	大野川小中学校2学期始業式 【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	学 町・福 福
20	水	安曇小中学校2学期始業式 ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) 【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	学 他 町・福 福
21	木	カラダづくり講座 13:30～	福
22	金	【大野田】百歳体操＋エルダー(保健福祉センター) 9:30～ ニュースポーツ 13:30～	町・福 福
23	土	乗鞍サマーセミナー	他
24	日		
25	月	松崎中学校訪問団来訪(～27日) 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 女性マーじゃん 13:30～	学 西 福
26	火	安曇・大野川中学校 松崎町中学生との交流	学
27	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～	町・福 町・福
28	木	【橋場】百歳体操＋エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
29	金		
30	土		
31	日	乗鞍ヒルクライム	二百十日

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。