



令和7年9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

### アツいぜ！マレットゴルフ大会！！

7月31日（木）、安曇地区スポーツ協会主催の「マレットゴルフ大会（夏）」が、いがやレクリエーションランドで開催されました。参加者は、小学生2名を含む13名。真夏の開催でしたが、高原のすがすがしい風が吹く中、気持ちよくラウンドすることができました。

優勝者のスコアは・・・なんと！61！！（パー72）プロゴルファーもびっくりの高成績となりました。

子どもと大人の交流も微笑ましく、また、ベテランから初心者まで和気あいあいと楽しむことができた大会となりました。

秋には第2回目の開催を予定していますので、皆さんお誘い合わせの上、ぜひ大勢でご参加ください。豪華賞品！？を用意してお待ちしています。



## ■司法書士無料法律相談について

司法書士による無料相談会を実施します

【※相談内容などの秘密は厳守します】

日時 令和7年10月1日(水) 13:00~15:00

【相談者1組につき約30分 4組まで】

場所 松本市役所安曇支所 2階会議室

相談内容 土地や建物の登記・相続、成年後見人、借入金・貸付金等について

予約受付 松本市役所安曇支所 ☎0263-94-2301 (担当 関原・土屋)  
(予約時に相談内容の種類をお伝えください。)

受付締切 9月30日(火) 15:00 又は、定員になり次第

あづみ  
保健だより

## 定期的に受診をしてるけど、 健康診断は必要なの??

健康診断を受けて「病気のサイン」に気づこう!

大丈夫?

心電図は?  
尿検査は?  
メタボはなぜ悪い?



- ・心房細動などの心電図異常
  - ・尿検査でわかる蛋白尿 etc. . . 治療中の病気とは別の、気づかなかった「病気のサイン」が出ているかも?
- 「私の身体、いつから悪かったの?」**と、後悔しないために!  
「サイン」の段階で早く気づき、安心して1年過ごせますように。



- ★国民健康保険加入の30歳以上の方対象「特定健診」
- ★75歳以上の方対象の「後期高齢者健診」

安曇地区内の診療所で受けられるのは  
**9月末まで!** (お早めにご予約を)

国保特定健診は11/19(水) ふれあいパーク乗鞍で受けられます。

予約は下記電話番号またはWEBから

★24時間受付可能なWEBはコチラ



**+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



### ★★★★★ 認知症の予防について① ★★★★★

現時点で認知症を確実に予防する方法はありませんが、できるだけ早くから生活習慣を見直して対策を取りましょう!

#### 予防① 運動

心肺機能を高める運動がおすすめです。ウォーキングやラジオ体操など軽めの運動を継続して行うことが、認知症を発症するリスクの軽減に役立ちます。

加齢によって筋力・体力は低下し、転倒してケガをしやすくなります。プラスで筋力強化トレーニングを組み合わせるといいでしょう。

安曇地区では筋力強化に効果的な「いきいき百歳体操」を行っている町会もありますので、ぜひ参加してみてください。



背筋・歩幅・  
歩くスピードを  
意識しよう

まずは継続できそうな  
ことから始めよう



認知症以外にも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

9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。

朝晩は寒かったり、日中は暑かったりで、体がだるくありませんか？

そんな時はストレッチがおすすめです☆

ストレッチには疲労回復の他に血行促進、リラックス効果もあります。

## メンズ ソフトストレッチ



開催日時：9月9日（火）  
14：00～



講師：西山知花先生  
開催場所：福祉ひろば



## カラダづくり講座

道具を使ってストレッチするので、より効果があります。

開催日時：9月18日（木）  
13：30～

講師：荒井真理先生  
開催場所：福祉ひろば

## DVD鑑賞会in乗鞍

【映画】

### 「九十歳。何がめでたい」

主演：草笛光子



出演：唐沢寿明  
真矢ミキ 藤間爽子他

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

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

## 8月7日に 「多肉植物の寄せ植え講座」 を開催しました。

講師に関原桂子さんをお迎えし、  
11名の方が参加されました。

多肉植物の寄せ植えが初めての方もいましたが、皆さん時間を忘れるぐらい夢中になって作成しました。参加者からは「とても楽しかった」「素敵な作品ができた」と好評でした。



令和7年9月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	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~ 市県民税第2期納期限 国保税第2期納期限 防災の日	西 福 税 納
2	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	町・福
3	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
4	木	
5	金	
6	土	
7	日 白露(はくろ)	
8	月 女性マージャン 13:30~ 下水道使用料口座振替日	福 水
9	火 メンズ・ソフトストレッチ 14:00~	福
10	水 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~ 二百二十日	町・福
11	木 八島湿原を歩こう!! 8:00~16:00 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~	公 町・福
12	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~	町・福
13	土	
14	日 十石山山行 7:00~17:00	公・他
15	月 敬老の日	
16	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	町・福
17	水 ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30~15:00 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀 13:00~	他 西 町・福 福
18	木 カラダづくり講座 13:30~	福
19	金 胃がん・大腸がん検診(安曇保健福祉センター) 7:15~8:30 ニュースポーツ 13:30~	西 福
20	土 彼岸の入り	
21	日	
22	月 女性マージャン 13:30~	福
23	火 秋分の日 彼岸中日	
24	水 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~ 【大野川】DVD鑑賞会「九十歳何がめでたい」(ふれあいパーク乗鞍) 14:00~	町・福 福
25	木 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~	町・福
26	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~ 社日 彼岸明け	町・福
27	土 安曇保育園運動会・ひよこ広場④	保
28	日	
29	月	
30	火 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30~11:00 国保税第3期納期限	西 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。