



令和7年10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

## ■松崎中学生の来訪

8月25日（月）～27日（水）、松崎中学校の生徒28名が松本市を訪れました。

全員が初めての来訪で、松本城の壮大さに驚いていました。

翌日は、美しい上高地の散策後、乗鞍BASE（いがやレクリエーションランド）へ移動し、地元中学生とのマレットゴルフ交流会で大はしゃぎ。終了後はスイカで乾杯し、皆で残さず食べました。生徒同士が仲良くなるのはあっという間で、宿に向かう時には、双方が名残惜しそうでした。夜は「スターライトツアー」天候にも恵まれ、満点の星空を満喫しました。

3日目は、奈川渡ダムで普段見られない場所も見学できました。最後は風穴の里で家族&友達、もちろん自分へのおみやげ購入タイム！最高に楽しい3日間だったとの感想も聞かれました。

来年もお待ちしています！



安曇地区の子供たちが松崎町を訪れるのは来年。友達との再会が待ち遠しいですね。

さらに…10月25日（土）～26日（日）には、松崎町民の方々が来訪されます。

松崎町とは相互訪問を通して長年に渡り交流を深めており、今回も町会連合会が中心となってお出迎えを計画しています。この交流事業に対して、引き続き安曇地区の皆さんのご協力をお願いします。

## ■松本市指定粗大ごみ収集(有料)について

11月6日（木）に粗大ごみ（対象品目のみ）を有料で回収します。対象品目や支払い方法など、詳しくは「ごみの分け方・出し方」をご覧ください。今年度、最後の収集となります。

お申込み・お問合わせは…

環境業務課 ☎0263-47-1096（10月29日まで）

物干し竿（金属製）  
150円/本  
物干し台  
780円/台（1組1,560円）

スキー  
スノーボード用具一式 260円/式  
（ブーツは可燃ごみ）

830円/台

ステレオ(大型) 机 カーペット (4.5畳以上) ミシン (足踏み式)

(スプリング入)  
・マット・椅子・ソファー

スプリング入りマット 1,040円/個  
スプリング入り椅子(2人用以上) 1,040円/個  
スプリング入り椅子(1人用) 520円/個  
ベッド枠 1,040円/個

あづみ  
保健だより

# あなたのための乳がん検診



⚠️ **乳がんが増える年齢は？**

女性の乳がんは、30歳代から増加し始めピークは40歳代後半から60歳代です。

⚠️ **セルフチェックしていますか？**

- 【タイミング】 閉経前：生理後4～7日（乳房の張りが少なく柔らかい時期）  
閉経後：毎月、日を決めて行う（例：毎月1日など）
- 【視診（見る）】 腕を上げた状態、下げた状態それぞれ「皮膚のひきつれ」「くぼみ」「大きさや形の左右差」「湿疹やかさぶた」などの有無や変化
- 【触診（触る）】 しこり、乳首をつまんだ時の異常な分泌物などがないか



⚠️ **30歳過ぎたら、乳がん検診！**

**乳がんマンモグラフィ検診**

**乳がん超音波検診**

※どちらかを選んで受診してください。

安曇保健福祉センター

**10月8日(水)午後**

対象：40歳以上 ※2年に1回

費用：医療機関 1,500円

医師会、市の施設 1,000円

※今年度41歳の方は無料クーポン対象

ふれあいパーク乗鞍

**10月31日(金)午前 / 11月7日(金)午後**

対象：30歳以上

費用：医療機関 1,500円

医師会、市の施設 1,000円

※今年度35歳の方は無料クーポン対象



↑申し込みは  
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②

健康的でバランスの取れた食事は、認知症予防も含め健康増進活動においても推奨されています。

#### 予防② 食事



おすすめ食品・魚（特に青魚）・大豆製品 ・緑黄色野菜  
・果物 ・オリーブオイル ・カレー



- 1日3食、よく噛んで食べましょう
- 塩分を控えましょう（高齢者で高血圧の方は、1日6gが目安）
- 糖分の取りすぎに注意
- 過度な飲酒・喫煙はリスクを高めます
- 自分で料理することも脳の活性化になり、予防になります  
やれることから対策をとりましょう！



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

10月

安曇地区福祉ひろば 電話・FAX 0263-94-1121  
☆ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください

## 男声合唱団



## 「クール・ビア」コンサート

安曇地区の方もメンバーにいますよ。素敵な歌声を聞きにきませんか。

予約  
不要

11月6日(木) 13:30~

安曇基幹集落センター(稻核)



入場  
無料

◎駐車場が狭いため、乗り合わせで来ていただくとう助かります。

◎送迎を希望の方は前日までに福祉ひろばまでご連絡ください。

たくさんの  
ご来場をお待ちして  
います♪



スポーツの秋は

「ニュースポーツ」がおすすめ！  
室内ででき、盛り上がること間違いなし



毎月第3金曜日の13:30~ やっています

10月は

市民歩こう運動推進月間です

無理なく続けられる範囲で歩いてみましょう。

下記のQRコードから、LINEアプリ  
「MEGURY(メグリー)」を活用して  
みてね。



多肉植物の寄せ植えに参加された方へ【育て方ワンポイント】

参加者の方から素敵な写真が届きました。  
多肉植物は紫外線が大好きです。秋はたっぷりと日光に当てると間延びせず、色よくなります。水は、月に1~2度、容器が浸るような入れ物に水を張り、しばらくおきます。冬は屋内へ入れ窓辺で楽しんでください。

講師より

令和7年10月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	水	乗鞍保育園運動会・なかよし会③ 9:00～ 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	保町・福福
2	木		
3	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
4	土	安曇小中学校安曇祭	学
5	日		
6	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 安曇小中学校計画休業 太極拳 13:30～	他 西 学 福
7	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 水道料金口座振替日	町・福 水
8	水	上高地明神池お船まつり(穂高神社奥宮例大祭) 大野川小中学校乗峰祭・音楽会 乳がんマンモグラフィー検査(安曇保健福祉センター) 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～ 寒露(かんろ)	学 西 町・福
9	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
10	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
11	土		
12	日		
13	月	スポーツの日	
14	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	町・福
15	水	ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) 安曇小中学校上高地学習会 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 学 西 町・福 福
16	木	カラダづくり講座 13:30～	福
17	金	ニュースポーツ 13:30～	福
18	土		
19	日		
20	月	女性マージャン 13:30～ 土用入り	福
21	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
22	水	安曇保育園祖父母・民生委員保育参加(~23日) 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	保 町・福
23	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～ 霜降(そうこう)	町・福
24	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
25	土		
26	日	安曇地区文化祭	
27	月	女性マージャン 13:30～	福
28	火	子宮がん検診(安曇保健福祉センター)	西
29	水		
30	木		
31	金	乳がん超音波検診(ふれあいパーク乗鞍) 市県民税第3期納期限 国保税第4期納期限	西 税 納

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。