



令和7年11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

■小中学校の文化祭開催について

安曇小中学校 安曇祭



10月4日に安曇祭が行われました。

一年で一番大きな生徒会行事なので、早い時期から準備を進めてきました。当日は音楽会や生徒会企画など、全校の児童生徒が頑張ったり楽しんだりしている姿を見ることができました。

準備期間は大変なこともたくさんありましたが、悔いの残らない楽しい安曇祭になってよかったです。

(安曇中三年 奥原実咲)

大野川小中学校 乗峰祭

10月8日(水)に第56回乗峰祭が行われました。今年のテーマは、全校で考えた学校目標と同じ「誰もが輝ける学校」としました。当日まで何度も話し合いを重ね、生徒会を中心に全校が楽しめる企画や発表ができました。同日開催の音楽会も、曲決めや演奏の仕方など、みんなで思いを出し合いながら創り上げました。

(生徒会役員)



あづみ
保健だより

安曇のけんしん、まだ間に合います♪

忙しかったあなた、受け忘れてしまったあなたも♪
申し込みは下記電話またはWEBから



今年度肺がん
レントゲン検診を
受けていない方が
対象です。

乳がん超音波検診

安曇保健福祉センター

11月7日(金) 午後

対象:30歳以上
料金:1,000円

今年度35歳(H2.4.2~H3.4.1生まれ)
の方は無料クーポンあり!

国保特定健診

ふれあいパーク乗鞍

11月19日(水) 9時~

対象:30~74歳の
国民健康保険加入の方
料金:1,000円

肺がんCT検診

安曇保健福祉センター

11月28日(金) 午後

対象:40歳以上 ※3年に1回
料金:2,000円

今年度60歳(S40.4.2~S41.4.1生まれ)
の方は無料クーポンあり!

待ち時間短め

土曜日にけんしんを受けたい!!

安曇地区内で日程が合わない方、
市内土曜日のけんしんを
ご希望の方はこちら

医師会本館は土曜けんしんあり!
医師会検査健診センターで
受診したい方はこちら

または ☎50-9918
(平日9~16時)



+Choice
スプラス
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(平日8:30~17:15)

安曇地区生活支援員便り

認知症の予防について③

高齢になり、出かける機会が減り、自宅に引きこもりがちになって
しまうことが、認知症発症のリスクを高めます。

予防③ 人・社会とのつながりを持ちましょう

◎社会の中で役割を持つといいでしょう。

仕事やボランティアなど、家族以外の人とのコミュニケーション
が脳の活性化に効果があります。

◎趣味を持って一緒に楽しめる仲間を作ることにも予防になります。

頭を使ったり、体を動かすことを取り入れ、楽しみを持って
生活をしましょう。



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

11月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会

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



★カラダづくり講座★

ストレッチでしっかり伸ばすことで、カラダがほぐれてスッキリ！

日時 11月20日（木）13：30～

場所 安曇保健福祉センター2階

講師 荒井 真理先生

疲労
回復

健康
増進



健康麻雀



子どもから高齢者まで、どなたでもできます。
今まさに麻雀ブームが再来中。脳トレにピッタリ！
久々にやる方でもお気軽に参加ください。

11月5日・19日（水）

13:00～

安曇保健福祉センター2階



再度のお知らせ



「クール・ビア」 コンサート

【日時】

11月6日（木）13：30～

【場所】

安曇基幹集落センター



【感謝】

9月24日に大野川で行ったDVD鑑賞会に19名の方が来てくれました。

当日は町会での送迎もあり、大勢の方に観てもらうことができました。

ありがとうございました。

出前ふれあい健康教室

大野田地区の高齢者と安曇保育園児との交流会です。

11月14日（金）9:30～

安曇保健福祉センター



※この日のいきいき百歳体操はお休みです。

令和7年11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	文化の日	
4	火	【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ 太極拳 13:30～	町・福 福
5	水	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～	西 町・福 福
6	木	乗鞍保育園やきいも会・なかよし会④ 9:30～ 男声合唱団「クールビア」コンサート(基幹集落センター) 13:30～	保 福
7	金	乳がん超音波検診(安曇保健福祉センター) 下水道使用料口座振替日 立冬	西 水
8	土		
9	日	まつもとお山ですくすく子育てサロン	他
10	月	育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 女性マージャン 13:30～	西 福
11	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
12	水	安曇・大野川小学校修学旅行(～13日)(6年生) 安曇保育園やきいも会・ひよこ広場⑤	学 保
13	木	【橋場】百歳体操＋エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
14	金	安曇・大野川小学校計画休業(6年生) 【大野田】高齢者と安曇保育園児との交流会(保健福祉センター) 9:30～	学 町・福
15	土	第28回上高地閉山式 七五三	
16	日		
17	月	女性マージャン 13:30～	福
18	火	【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
19	水	国保特定健診(ふれあいパーク乗鞍) 大野川小中学校参観日 【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 学 町・福 福
20	木	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:00～11:00 カラダづくり講座 13:30～	西 福
21	金	ニュースポーツ 13:30～ 安曇小中学校安曇駅伝(雨天順延)	福 学
22	土	小雪(しょうせつ)	
23	日	勤労感謝の日	
24	月	振替休日	
25	火	大野川小中学校計画休業(～28日)	学
26	水	【島々】百歳体操＋エルダー(島々公民館) 9:30～	福
27	木	【橋場】百歳体操＋エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	福
28	金	肺がんCT検診(安曇保健福祉センター) 【大野田】百歳体操＋エルダー(保健福祉センター) 9:30～	西 福
29	土		
30	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。