



令和7年12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

■松崎町との交流事業について

松崎町よりお礼のお手紙が届きましたので、ご紹介します。

安曇地区親善訪問



10月25日から26日の2日間、松崎町から総勢27人が安曇地区を訪問させていただきました。

1日目の上高地では大正池から河童橋までのグループと、上高地バスターミナルからウェストン園地までの2つのグループに別れ、それぞれ自然公園財団の方々にご案内いただき、美しい自然や見頃の紅葉を堪能することができました。

その後、宿泊先の上高地アルペンホテルでは、斉藤町会連合会長をはじめ、安曇地区の皆さまに歓迎会を開催していただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。

2日目は前日からの雨が止まず予定していた行程から変更がありましたが、乗鞍自然保護センターでの貴重なお話や休暇村乗鞍での贅沢な昼食をいただき、改めて安曇地区の素晴らしさを感じられました。安曇地区の皆さまには心温まるおもてなしに感謝いたします。

今後も両地区の交流がますます深まりますよう、今後ともよろしく願いいたします。



上高地散策



歓迎夕食会



乗鞍自然保護センター

■安曇支所屋根改修工事完了のお知らせ

長期間に渡って支所利用者の皆さんには大変ご不便をお掛けしましたが、安曇支所屋根改修工事が完了しました。皆様のご理解、ご協力に感謝を申し上げます。

なお、これまでどおり支所敷地内の車両による通行も可能となりますが、通行の際は来庁者などの歩行者には十分注意し、最徐行での通行にご協力をお願いします。

一日を労わるお酒は 身体に優しいおつまみとともに♪

体内に入ったお酒は 胃や腸で吸収



肝臓でアルコール

↓
アセトアルデヒド
↓
酢酸へと分解

最終的に
炭酸ガスと
水に分解

肝臓ではアルコールの処理が優先されるため、一緒に食べたおつまみの処理は後回し。そのため、お酒と一緒にとった食べ物は腸に長くとどまり、脂肪として蓄積されやすくなります。揚げ物など脂質の多いおつまみは、肝臓に負担をかけます。低カロリー、高たんぱくのおつまみがおすすめ。

食べ物より
アルコール処理
が優先



無限きのこ

おつまみレシピをおひとつ、ご紹介♪

【材料】

きのこ 200g
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ1
めんつゆ 小さじ2
レモン汁 大さじ1



【作り方】

①オリーブオイルでみじん切りにしたニンニクを炒め、香りが出たら、食べやすい大きさに切ったきのこを加え炒める。
②調味料を加えて完成。唐辛子を加えても。
シンプルだけど、おいしいおつまみの完成♪



+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(平日8:30~17:15)



安曇地区生活支援員便り



認知症の早期発見が大事！

認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）という段階から対策をとることで、認知機能の低下を遅らせたり、健常な状態に戻る可能性があります。

どこに相談すればいいの？

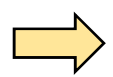


かかりつけ医がある場合

かかりつけ医に相談することを検討してみましょう。長年診てもらっているの、健康状態や既往歴をよく理解しています。そのため、もの忘れや行動の変化に気づきやすい場合があります。

かかりつけ医がない場合

安曇地区を担当している、西部地域包括支援センターへご相談ください。 ☎ 0263-87-1572



専門医が診断をする、「もの忘れ外来」・「認知症専門外来」がある病院が増えました。気になる方は早めにご相談ください。

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
12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。



男性
限定

メンズ・ソフトストレッチ

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！。また筋力アップで健康保持を目指しませんか。



★日時 12月9日(火) 14:00～
(基本的には毎月第2火曜日に実施)

★場所 安曇保健福祉センター2階

★講師 西山 知花先生

99歳の方も参加しています
ご自身の体力に合わせて
無理なくやりましょう！



女性のマージャン

初めての方、あまりルールがわかって
いない方でも大丈夫！講師が丁寧に教えます。

12月 8日 } (月) 13:30～
22日 }

安曇保健福祉センター2階



ご報告

11月6日に
「クール・ビア」



のコンサートがありました★



総勢21名の迫力ある歌声に
圧倒されました。



安曇保育園児から92歳まで
約50名の方が聴き入りました。

フィンランド生まれのスポーツ

「モルック」

を紹介します。

木の棒を投げてピンを倒し、50点
ぴったりを目指します。老若男女問わず
楽しめ、盛り上がること間違いなし！

毎月第3金曜日 13:30～
ニュースポーツの中で行って
います。

お気軽にどうぞ！



令和7年12月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	月	まつもとお山ですくすく子育てサロン 10:00～ 育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 太極拳 13:30～ 国保税第5期納期限	他 他 福 保険
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	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00	西
6	土		
7	日	大雪(たいせつ)	
8	月	女性マージャン 13:30～ 水道料金口座振替日	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～	町・福
11	木		
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		
15	月	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00～	西
16	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
17	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
18	木	カラダづくり講座 13:30～	福
19	金	ニュースポーツ 13:30～	福
20	土		
21	日		
22	月	女性マージャン 13:30～ 冬至	福
23	火	安曇・大野川小中学校2学期終業式	学
24	水	国保特定健診結果説明会(ふれあいパーク乗鞍) 【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～	西 町・福 町・福
25	木	固定資産税第3期納期限 国保税第6期納期限	納 保険
26	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
27	土		
28	日		
29	月	安曇・乗鞍保育園年末年始休業(～1月3日)	保
30	火		
31	水		

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。