

# 安曇地区の情報紙 Azumi通信 1月号



令和8年1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

## ■寄せ植えづくり講座

### クリスマスを迎える寄せ植えづくり ～クリスマスを彩る草花で寄せ植えを作り長い冬を楽しみましょう！～

11月25日(火)に講師をお招きし、13名の参加者のみなさんと寄せ植えづくりをしました。

講師からクリスマスの由来などのお話を聞いた後、チェッカーベリー・葉牡丹・ビオラなどを使用して、それぞれの想いを込めて作ることができました。



今回来れなかった方は、次の機会にぜひご参加ください。



冬に鮮やかな赤い実をつけるチェッカーベリーですが、その赤い実を見ることで幸せな気分になる効果があり、寒さに強く、冬の間も葉と実を保ち続ける生命力があるそうです。安曇地区の寒さにも耐えられ、クリスマスだけではなく、お正月になっても楽しめますようにと講師が選んでくださいました。

完成後には、寄せ植えを観ながら茶話会を行い、短い時間ながらも、楽しいひとときを過ごすことができました。



## ■安曇支所等の年末年始休業について

12月27日(土)から1月4日(日)まで、安曇支所など市役所の関連部署は年末年始休業となります。各戸籍の届出、埋葬・火葬の許可に関する事などは、下記へお電話してください。

松本市役所宿日直

☎ 0263-34-3000



# 骨粗しょう症予防のポイント5つ

骨粗しょう症とは、骨の密度や質が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。加齢、女性ホルモンの減少、やせ、カルシウム不足などで起こります。

- ① 1日3食しっかり食べる
- ② カルシウムと一緒に、ビタミン・たんぱく質を取る

【カルシウム100mgの例】 + 【ビタミンDやたんぱく質】

魚や干しこじたけ、  
納豆、たまごなど



牛乳91g 小松菜60g 高野豆腐  
(乾) 16g 切り干し大根  
(乾) 20g

- ③ 適度な運動
- ④ 日光に当たる  
(一日15~30分を目標に)
- ⑤ けんしんを受ける



安曇地区ふれあいの会のみなさんに、  
これらを使った料理のアイデアをお聞き  
しました。

◎切り干し大根の煮物に、高野  
豆腐をいれる♪

◎大根葉やかぶの葉と、しらす  
や干しエビを炒めたふりかけ♪



【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



### <病院の受診には、「マイナ保険証」が必要です>

マイナンバーカードを登録し、健康保険証として使用します。



マイナンバーカードを  
作っていない方



資格確認証を持参して受診してくだ  
さい。(対象者に送付されます。)

マイナンバーカードをマイナ保険証  
として登録していない方



医療機関を受診した際、顔認証付  
カードリーダーで登録できます。

顔認証付カードリーダーが設置され  
ていない医療機関の場合



今までどおり保険証を提示してく  
ださい。

ご不明な点は、松本市役所保険課までお問合せください。

☎ 0263-34-3203

どこに相談していいかわからない困りごとは、地区生活支援員の大野までお声がけください。  
関係団体へお繋ぎします。

連絡先 ☎ 070-8802-5410



# 福祉ひろばだより

令和8年  
1月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。



## クラフトテープでかごバッグづくり

★日 時 2月17日・2月24日・3月3日・3月17日（いずれも火曜日）  
13:30～15:30 4回コース

★場 所 安曇保健福祉センター2階

★講 師 坪田圭子さん

★持ち物 ハサミ、30センチの定規、あれば目打ち

★材料費 1,800円（目打ち代含む）

★定 員 8名



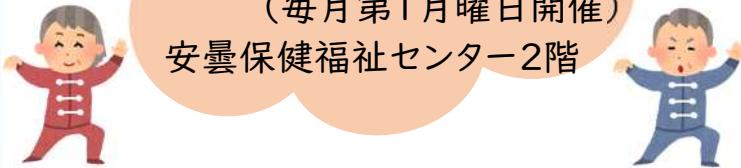
1月20日（火）までに、福祉ひろばへお申込みください。  
その際に、かごの色や編み方を選んでもらい

## 太極拳

ゆったりとした動作、深い呼吸法が体と心に様々な恩恵をもたらします。

自分の体調に合わせたペースで行うことができます。

1月5日（月）13:30～  
(毎月第1月曜日開催)  
安曇保健福祉センター2階



### ご報告

11/14に大野田町会の高齢者と安曇保育園児との交流会がありました。



歌やダンスの発表、ふれあい遊びをしました。



### ニュースポーツ

#### 「スカットボール」を紹介します。

ゲートボールに似たスポーツで  
スティックで打ったボールを  
得点穴に入れる競技です。

毎月第3金曜日  
13:30～のニュー  
スポーツでやってるよ。



笑顔いっぱい楽しい時間が過ぎていきました。

令和8年1月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等		主催
1 木		元旦	
2 金		初夢	
3 土			
4 日			
5 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~	小寒	西福
6 火	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~		西町・福
7 水	安曇・大野川小中学校3学期始業式 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀 13:00~ 下水道使用料口座振替日	七草	学町・福福水
8 木			
9 金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~		町・福
10 土			
11 日		鏡開き	
12 月		成人の日	
13 火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00~		福
14 水	大野川小中学校計画休業 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~		学町・福
15 木	カラダづくり講座 13:30~		福
16 金	ニューススポーツ 13:30~		福
17 土		土用入り	
18 日			
19 月	女性マージャン 13:30~		福
20 火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	大寒	町・福
21 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
22 木			
23 金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~		町・福
24 土			
25 日			
26 月	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30~11:00 女性マージャン 13:30~		西福
27 火			
28 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
29 木			
30 金			
31 土			

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。