



令和8年6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

■第56回上高地開山祭 4月27日(月)

北アルプスの山々に春の訪れを感じさせる行事の一つ、上高地開山祭が河童橋のたもとで執り行われました。

今年は、上高地から望む穂高連峰の残雪が少なく、例年と比べても5月中旬のような光景です。

開山祭は、アルプホルンの柔らかい音色に始まり、神事、獅子舞の奉納、鏡開き等を行い、今シーズンの安全を祈願します。当日は天気恵まれなかったものの、多くの方々が神事を見守っており、河童橋は様々な色の傘で彩られていました。

→神事（河童橋中央部分の御払い）の様子



←開山祭の始まりを告げるアルプホルンの演奏

傘を差し演奏を見守る方々→



■子育てサロンについて

次回は 6月28日(日) 開催

内容は、調理実習・妊婦さん体験・おむつ替え体験等の予定です。

日曜日開催ということもあり、毎年大人気の会で、ご夫婦そろって参加される方も多いです。

子育ての疑問や悩みなど、気楽に話せる機会でもあります。

是非ご参加ください！



4月15日開催セルフアロママッサージの様子

次回以降の日程

8月 5日(水)

11月 8日(日)

12月 2日(水)

2月 3日(水)

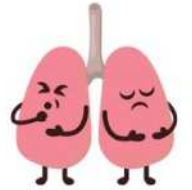
詳しい内容については、その都度お問合せください。

肺がん・結核は早期に発見!

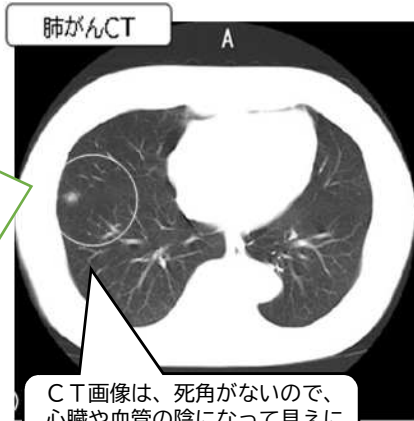


今年度40歳以上の市民の方は、
年1回CTまたはレントゲン どちらか を受診していただけます。

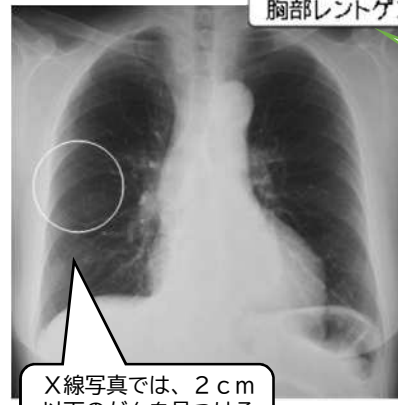
CTは、小さいがん(5mm以上)も発見できます!



受診間隔:3年に1回
自己負担:3,000円
*今年度60歳の方には、無料クーポンが送られています。
会場(日程):ふれあいパーク乗鞍(10/15)
他医療機関等(日程は要確認)
申込み:必要



CT画像は、死角がないので、心臓や血管の陰になって見えにくい部分も撮影ができます!



X線写真では、2cm以下のがんを見つけることは難しいです!

受診間隔:年1回
自己負担:検診車は無料
指定医療機関や
医師会検査健診
センターは840円
検診車会場:安曇地区内
7か所
申込み:不要

ふれあいパーク乗鞍のCT申込みはコチラから



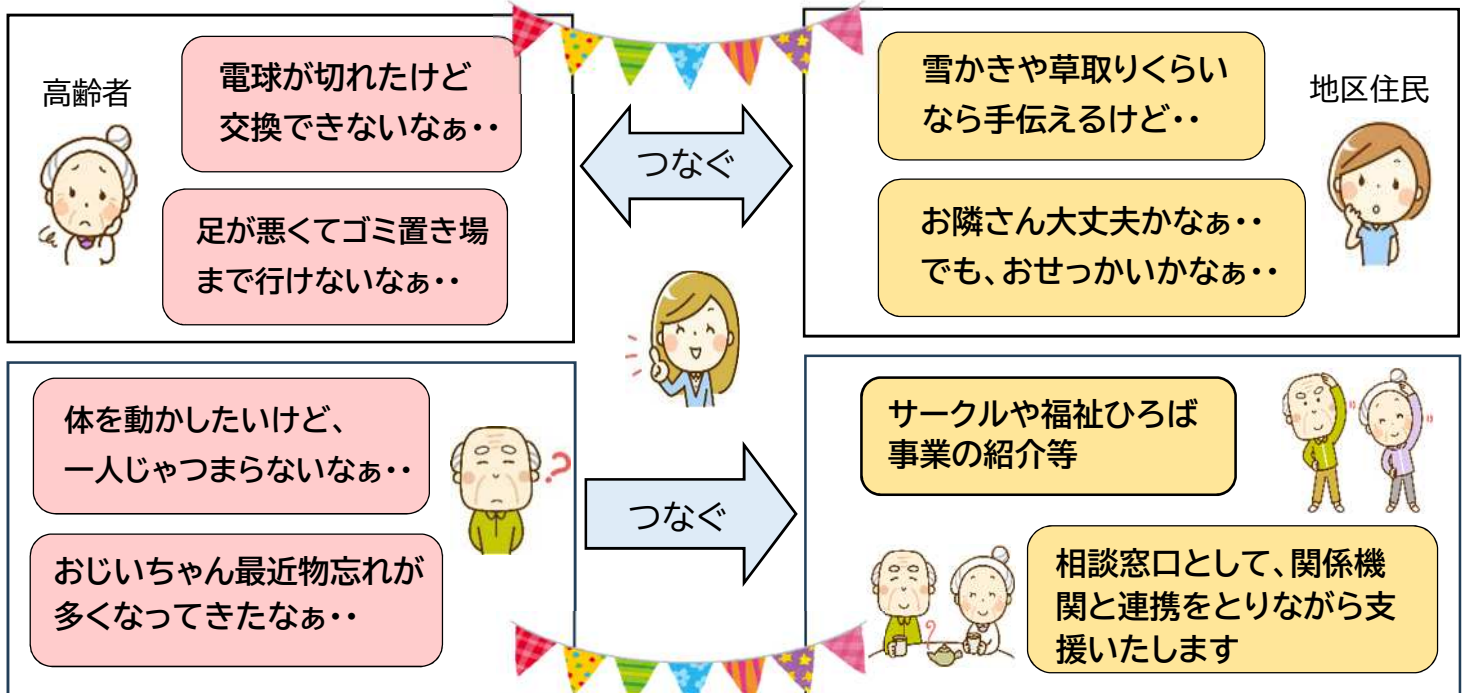
詳細は、5月号広報と一緒に配布された「胸部レントゲン撮影のご案内」や6月末に送付予定の(国保の方・過去5年がん検診受診者)「けんしんガイド」でご確認ください。(支所にもあります。)



【お問い合わせ】健康づくり課西部保健センター 安曇地区担当保健師
TEL 0263-92-8001(平日8:30~17:15)

安曇地区生活支援員便り

地区生活支援員は地域の応援団! あなたの「困った」を教えてください



「誰に相談すればいいんだろう」というときこそ、地区生活支援員にお声かけを。

安曇地区生活支援員 大野 連絡先 ☎ 070-8802-5410



福祉ひろばだより

令和8年
6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 6月9日（火）14：00～
（基本毎月第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

ご自身の体力に合わせて
無理なくやりましょう！



DVD鑑賞会

タイトル

「おらおらでひとりいぐも」

「おらおらでひとりいぐも」とは、私は私らしく一人で生きていくという意味です。この映画は、主人公の75歳桃子さん、突然夫に先立たれ、子どもとは疎遠。新たな「老いの境地」を描いた感動作！圧倒的自由！賑やかな孤独！沁みる映画です

◆日時 6月15日（月）13：30～15：40

◆場所 安曇保健福祉センター2階



報告

4月17日（金）に信州スカイパークで、9名が参加して
グランドゴルフをやってきました！



暑すぎず、気持ちよく体を動かしました。

令和8年6月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	月	安曇小中学校振替休業 太極拳 13:30～ 固定資産税第1期納期限 軽自動車税納期限(全期)	学 福 納 納
2	火	乗鞍保育園なかよし会① 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	保 町・福
3	水	育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00～ 乗鞍地区町会・大野川小中学校合同運動会 【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 他 町・福 福
4	木		
5	金		
6	土	ウェストン祭記念山行	芒種 他
7	日	第80回ウェストン祭(碑前祭)	
8	月	安曇小中学校計画休業 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～ 水道料金口座振替日	学 西 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～	時の記念日 町・福
11	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	入梅 町・福
12	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
13	土		
14	日		
15	月	安曇小中学校計画休業 肺がんレントゲン検診(乗鞍～沢渡) DVD鑑賞会 13:30～	学 西 福
16	火	肺がんレントゲン検診(稲核～大野田) 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	西 町・福
17	水	ちょっとよっていきましょ 【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 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		夏至 父の日
22	月	女性マージャン 13:30～	福
23	火		
24	水	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 【島々】百歳体操+エルダー(集落センター) 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	【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(保健センター) 9:30～	町・福
27	土		
28	日	お山ですくすく子育てサロン	他
29	月		
30	火	市県民税第1期納期限	税

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。