

信州
Azumi



令和8年7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

令和8年度ウェストン祭記念山行・第80回ウェストン祭

6月6日(土)に記念山行が行なわれ、子ども40人、大人28人、計68人が参加しました。今年度も明神から徳本峠を往復するルートで、標高差約600メートルを2時間半かけて峠を登りきり、最初に到着した子は小学2年生の二人でした。

峠では、小屋のご主人から、登りきった人のために「上(ウエ)ストーン汁」の振る舞いがあり、沢山の方が美味しくいただけていました。

下りたところで「疲れた?」と聞くと、「疲れていない。大丈夫」との返事があり、たくましい子がいっぱいいると心強く感じました。



翌日は、第80回ウェストン祭に参加しました。

会場であるウェストン碑の前には沢山の人が集まっており、安曇小の児童二人の献花から始まり、4・5・6年生による「ウェストンの歌」、「WAになっておどろう」の歌が披露され、振り付けや最後のジャンプが会場の方を盛り上げていました。

両日とも天候に恵まれ、大変楽しく過ごすことができました。



あづみ 保健だより

今年の 「けんしんガイド」 ご覧になりましたか？



「令和8年度 松本市けんしんガイド(がん検診・特定健診のご案内)」を6月下旬から **緑色の封筒** で順次発送しています。

安曇地区では、肺がん(CT)、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの松本市が実施している5種類のがん検診が受診できます。

検診受ける人、
増えたいよ

申し込まなきゃ！

けんしんの申込みは
こちらから

日程、場所等については、「令和8年度松本市けんしんガイド」をご確認ください。ご自宅に届いていない方は、郵送ができますので、下記にお問合せください。



【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



「最近疲れやすくなった」「つまづきやすくなった」「姿勢が悪くなった」と感じている方、



筋力低下が原因かも！【いきいき百歳体操】で筋力つけませんか。

テレビの映像を見ながら体操します。みんなで行うことでより効果を発揮します。



おもりを装着して負荷を与えます。おもりは会場にありますし、100円ショップでも購入できます。



【実施日】

町会	実施日	時間	場所
大野田	毎週金曜日	9:30~	安曇地区福祉ひろば
島々	毎週水曜日	9:30~	島々町内公民館
橋場	月2回木曜日	13:30~	やすらぎ荘
稻核	毎週火・水曜日	9:30~	安曇基幹集落センター
大野川区	毎週水曜日	14:00~	ふれあいパーク乗鞍

会場に行くのが難しい方には、松本市の公式ユーチューブで動画配信もしています。ぜひお家でやってみてください。

日々の積み重ねで筋力の維持を！！

安曇地区生活支援員 大野
070-8802-5410



福祉ひろばだより

令和8年
7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。

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。



日時 7月6日(月) 13:30 ~
(基本毎月第1月曜日に実施)
場所 安曇保健福祉センター2階
講師 斉藤 明美先生

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。

7月13日・27日(月)

13:30 ~

安曇保健福祉センター2階



指先や頭を使って
楽しく認知症予防をしましょう!

熱中症に注意!



のどが渇いていなくても、水分補給をしましょう。

外出時は日傘や帽子をかぶり、畑作業は涼しい朝などを利用しましょう。

危険な暑さで「熱中症特別警戒アラート」が発表された翌日の
ひろば事業は中止になります。

また福祉ひろばは、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)
として開放されます。



育児サポート事業

わんだくらぶ

はじまりました



5月11日(月)に今年度1回目が行われました。
内容は、こどもの日にちなんで新聞紙で兜を作ったり、ママさんストレッチ、
緑茶産地飲み比べなどをしました。



次回は7/27(月)で、
水遊びの予定です!

令和8年7月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	水 山に祈る塔慰霊祭 県道乗鞍岳線開通 【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
2	木	半夏生
3	金	
4	土	
5	日	
6	月 育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 10:00~ 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30~15:00 太極拳 13:30~	西 保 福
7	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 下水道使用料口座振替日	小暑 町・福 水
8	水 安曇・大野川小学校登山・キャンプ(~9日)(5年生) 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~	学 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 安曇・大野川小学校計画休業(5年生) 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30~	学 町・福
11	土	
12	日	
13	月 女性マーじゃん 13:30~	福
14	火 安曇・大野川中学校松崎町訪問(~16日)(1,2年生) メンズ・ソフトストレッチ 14:00~	学 福
15	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
16	木 安曇保育園ひよこ広場 カラダづくり講座 13:30~	保 福
17	金 ニュースポーツ 13:30~ 安曇・大野川中学校計画休業(1,2年生)	福 学
18	土	
19	日	
20	月	海の日 土用入り
21	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	町・福
22	水 大野川小中学校1学期終業式 乗鞍保育園なつの会・なかよし会 【島々】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	学 保 町・福
23	木 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30~11:00 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~	大暑 西 町・福
24	金 安曇小中学校1学期終業式 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30~	学 町・福
25	土	
26	日	
27	月 わんだくらぶ 10:00~ 女性マーじゃん 13:30~	福 福
28	火	
29	水 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00~	町・福
30	木	
31	金 固定資産税第2期納期限 国保税第1期納期限	納・保険

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。