



令和8年8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

■国民健康保険・後期高齢者医療保険の資格確認書等送付について

新しい資格確認書等は届きましたか？（有効期限が令和9年7月31日までのもの）

国民健康保険（世帯主宛に送付）



マイナ保険証	証の種類	証の色	証のサイズ
利用登録あり	資格情報のお知らせ※	白	A4
利用登録なし	資格確認書	空色	カードサイズ

広報まつもと
7月号もご覧
ください。

※今年度送付する「資格情報のお知らせ」を大切に保管してください。
（来年度以降は、70歳未満の方で世帯等に変更がない場合は送付しません。）

「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」は、同世帯でも別々の封筒で送られますので
ご注意ください。

後期高齢者医療保険（各個人宛に送付）



年齢 (R8.8.1.時点)	条件		証の種類	証の色	証のサイズ
84歳以下	マイナ 保険証	利用登録あり	普段から利用※	資格情報のお知らせ	白
			利用していない	資格確認書	紫色
		利用登録なし		資格確認書	紫色
85歳以上			資格確認書	紫色	はがきサイズ

※過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用し、かつ、概ね3か月以内にマイナ保険証を利用したことがある方。

7月中に届かなかった方は、松本市役所保険課または安曇支所にご相談ください。

■安曇支所のトイレ改修工事について



安曇支所の1階から3階のトイレ改修工事を7月下旬から12月上旬までの予定
で階層ごとに実施します。

工事期間中、庁舎にお越しになった際に、ご不便をお掛けする場合や、北側敷地
内の通り抜けができない場合等があり、大変ご迷惑をおかけしますが、しばらくの
間ご協力いただくようお願いします。

あつみ
保健だより

あなたの1日の塩分摂取量は どのくらい？



一日の 必要塩分量

男性 7.5 g未満
女性 6.5 g未満

(日本人の食事摂取基準(2020)より)

現状は…



長野県民の 平均塩分摂取量

男性 11.3 g
女性 9.8 g

(令和元年度県民健康・栄養調査より)

塩分をとりすぎると…



熱中症にも気をつけて

喉が渇く前に、少しずつでも水分を
とりましょう！
水分摂取量は1日1.2Lが目安です。



カップ1杯
(150ml)×8
杯！

予防方法はこちらをチェック！ → → →
将来の健康のためにも適塩を目指しましょう。



選んで実践！
+Choice【食事】

+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



外出する機会を増やし、人や社会とのつながりを持ちませんか。

< ふれあいの会 > 会員募集

一人暮らしの方を対象に、定期的に集まって交流をして
います。年6回ほど開催しています。



【保育園児と交流】



【料理教室】



【寄せ植え】

会場までの送迎もありますので、興味のある方は問合せください。

連絡先 松本市社会福祉協議会安曇事業所 ☎ 0263-94-1132

何かお困りごとがありましたら、地区生活支援員の大野までお気軽にお声がけください。

☎ 070-8802-5410 または ☎ 0263-94-2301





福祉ひろばだより

令和8年
8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。

公 民 館
福祉ひろば

共催

そうだ!善光寺へ行こう

日 程 9月10日(木)

8:30頃 安曇をバスで出発

10:30頃 長野県立美術館到着 美術館鑑賞
善光寺参拝や仲見世通りで食事や買い物
(美術館鑑賞後は自由行動になります。)

13:30頃 おやきファームにて工場見学や買い物

定 員 20名

参加費 700円(美術館の入館料)

別途昼食や買い物代は用意してください。

8月28日(金)までに福祉ひろばへ申し込みをお願いします。



健康麻雀

飲まない・吸わない・賭けない
麻雀は脳トレにぴったり!



★日時 8月5・19日(水)

13:00~

(基本毎月第1・3水曜日に実施)

★場所 安曇保健福祉センター2階

※毎月第2・4(月)には、女性のマージャンもやっています。初めての人・あまりルールがわからない人もお気軽にどうぞ!

カラダづくり 講座



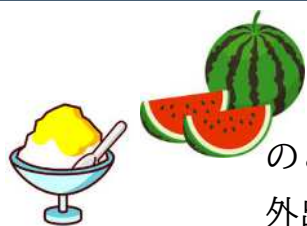
カラダのコリを解消することで、動きがスムーズになります。

健康運動指導士の荒井真理先生の指導で、びっくりするくらいスッキリします。ぜひ一度体験してみてください。

◆日時 8月20日(木) 13:30~

◆場所 安曇保健福祉センター2階

※毎月1回(第3木曜日)開催



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。

令和8年8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	太極拳 13:30～	福
4	火	【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
5	水	育児・健康相談 10:00～ お山ですくすく子育てサロン 10:00～ 【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 他 町・福 福
6	木	広島平和記念日	
7	金	水道使用料口座振替日 立秋 七夕	水
8	土		
9	日	長崎原爆の日	
10	月	女性マーじゃん 13:30～	福
11	火	「山の日」四方山祭りin上高地 山の日	
12	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(島々公民館) 9:30～	西 町・福
13	木	安曇・乗鞍保育園希望保育(～14日予定) お盆迎え火	保
14	金		
15	土	終戦記念日	
16	日	お盆送り火	
17	月		
18	火	大野川小中学校2学期始業式 【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～ メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	学 町・福 福
19	水	ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) 【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
20	木	カラダづくり講座 13:30～	福
21	金	【大野田】百歳体操＋エルダー(保健センター) 9:30～ ニュースポーツ 13:30～	町・福 福
22	土	乗鞍サマーセミナー	
23	日	処暑	
24	月	安曇小中学校2学期始業式 女性マーじゃん 13:30～	学 福
25	火		
26	水	【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～	町・福 町・福
27	木	【橋場】百歳体操＋エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
28	金	【大野田】百歳体操＋エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
29	土	安曇小中学校資源物回収	学
30	日	乗鞍ヒルクライム2026	
31	月	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00 市県民税第2期納期限 国保税第2期納期限	西 税 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。