



令和8年9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

■グラウンドゴルフ大会開催について

7月30日（木）、さわやかな風が吹く乗鞍の鈴蘭公園にて、グラウンドゴルフ大会が開催されました。

夏休み期間中ということもあり、子どもたちの参加も多く、幼稚園児から80歳を超える方まで幅広い年齢層の方々が集いました。

スコアを競う大会でしたが、他の参加者のプレイを応援する姿や、ほとんどの方が未経験者の中、年配の経験者の方が、小さなお子さんへアドバイスする場面も見られ、皆さんとても楽しそうに、賑やかにホールを回っていました。最後の成績発表も大変盛り上がり、賞品を手に、皆笑顔で大会を終えることができました。

グラウンドゴルフを通じて、世代を超えた交流の輪が広がり、充実した大会となりました。



■司法書士無料法律相談について

司法書士による無料相談会を実施します。

日 時 令和8年10月1日(木) 13:00~15:00

【相談者1組につき約30分 4組まで】

場 所 松本市役所安曇支所 2階会議室

相談内容 土地や建物の登記・相続、成年後見人、借入金・貸付金等について

予約受付 松本市役所安曇支所 ☎0263-94-2301

(予約時に相談内容の種類をお伝えください。)

受付締切 9月30日(水)15:00 又は、定員になり次第

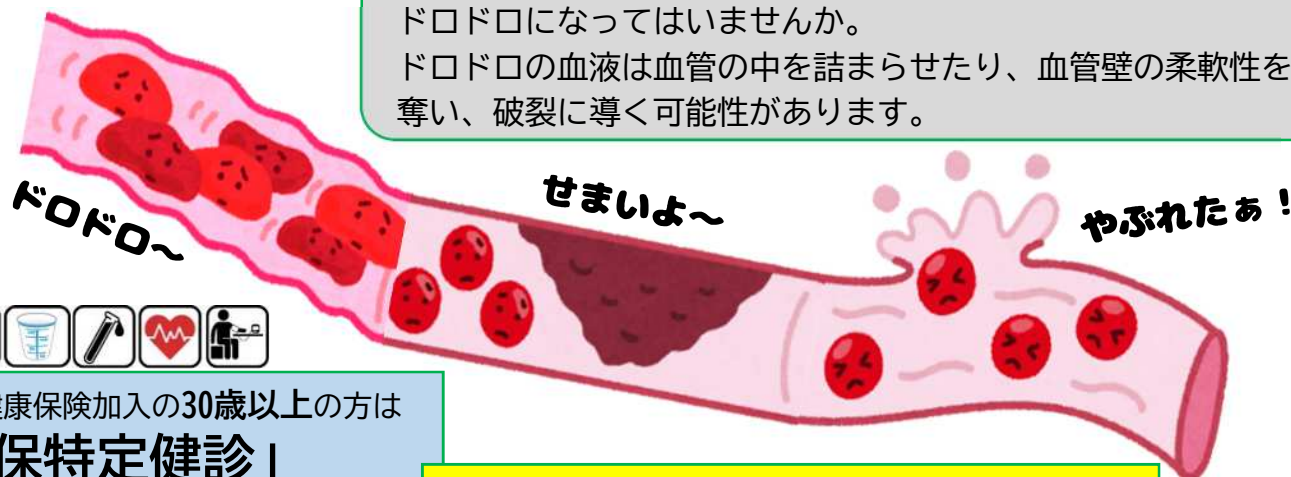
※相談内容など
秘密は厳守します



あづみ
保健だより

あなたの血液は どんな様子ですか？

皆さんの体を流れる**血液**。その血液はどのような様子ですか。
ドロドロになってはいませんか。
ドロドロの血液は血管の中を詰まらせたり、血管壁の柔軟性を奪い、破裂に導く可能性があります。



★国民健康保険加入の30歳以上の方は

「国保特定健診」

★75歳以上の方は

「後期高齢者健診」

で **血液の確認等** ができます。

安曇地区内の診療所では9月末まで
国保特定健診は11/18(水)に
ふれあいパーク乗鞍で受けられます。
予約は下記電話番号または右側の二次元コードから



+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



もしも、生活に困ったときは・・・

ひとりで悩まずご相談ください！



仕事のこと	仕事が見つからない・働きたいけど自信がない など
家計のこと	家賃が払えない・電気がとまりそう・食べ物が買えない など
生活のこと	生活リズムがバラバラ・引きこもっている・将来が不安 など
健康のこと	病気で働けない・病気の家族がいて自由がない など

松本市生活就労支援センター **【まいさぽ松本】** に連絡を！

一緒に問題解決の方法を考えます。



まいさぽ松本 月～金（土日祝日を除く） 8:30～17:15

原則予約制（まずはお電話ください）（相談無料） ☎ 0263-34-3041

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
9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 9月8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

女性のマージャン

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 9月14・28日（月）
13：30～

（基本毎月第2・4月曜日に実施）

★場所 安曇保健福祉センター2階

初めての人・あまりルールがわからない人には、講師が丁寧に教えます！

グラウンドゴルフ大会

7/30（木）に乗鞍の鈴蘭公園で開催し、22名が参加しました。



ルールは簡単で、初めての方でも楽しめるスポーツです



夏休み中の小中学生も参加してくれて、笑いとお声に包まれました。



わんだくらぶ



第2回目が7/27（月）に行われました。



ボールプールで遊んだり、初めてスイカに触れたよ！



夏休み中のお兄ちゃんやお姉ちゃんもきて、にぎやかでした。



まだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症対策をしましょう。

水分補給はこまめに、外出時は日傘や帽子をかぶり、作業は涼しい朝などにしましょう。

令和8年9月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30 防災の日 二百十日	町・福
2	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
3	木		
4	金		
5	土		
6	日		
7	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 わんだくらぶ(乗鞍) 10:00～ 太極拳 13:30～ 水道使用料口座振替日 白露	西 西 福 福 水
8	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
9	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	町・福
10	木	そうだ! 善光寺へ行こう	公・福
11	金	【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
12	土		
13	日		
14	月	女性マージャン 13:30～	福
15	火	【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
16	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
17	木	カラダづくり講座 13:30～	福
18	金	ニュースポーツ 13:30～	福
19	土		
20	日	彼岸入り	
21	月	敬老の日 社日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日 彼岸中日	
24	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
25	金	保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00	西
26	土		
27	日		
28	月	女性マージャン 13:30～	福
29	火	胃がん・大腸がん検診(安曇保健福祉センター)	西
30	水	乗鞍保育園運動会・なかよし会③ 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～ 国保税第3期納期限	保 町・福 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。