

福祉ひろばだより

令和8年

10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で行う太極拳は、古来より中国で受け継がれてきた武術の1つ。全身の筋肉やバランスを鍛え、脳の活性化やリラックス効果などが期待できます。

★日時 10月5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

ニュースポーツ

スカットボールやモルックなどのニュースポーツで頭を使ったり体を動かしませんか。



★日時 10月16日（金）
13：30～

（基本毎月第3金曜日に実施）

★場所 安曇保健福祉センター2階

10月は市民歩こう運動強化月間です

ウォーキングは、ダイエット・筋力維持・心肺機能の向上・生活習慣病の予防などさまざまな効果があります。



【ぜひ効果的な歩き方を】

姿勢よく自分のペースで、ややきつと感じるスピードを目指しましょう！

1日8,000歩を目標に、連続して歩く必要はなく、何セットかに分けても効果は変わらないそうです。

MEGURY（メグリ）アプリを活用ください。スタンプラリーでポイントを貯めるとクオカード等が当たるかも！

MEGURY
について



善光寺へ行ってきました

9/10（木）に公民館と共催で長野市の善光寺まで行ってきました。13名が参加し、県立美術館で東山魁夷展や古代エジプト展を鑑賞し、善光寺周辺を散策しました。



令和8年10月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	木	赤い羽根共同募金開始(社協)	
2	金		
3	土	安曇保育園運動会・ひよこ広場③	保
4	日		
5	月	太極拳 13:30～	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	大野川小中学校乗峰祭・音楽会 育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 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～ 水道使用料口座振替日	学西町・福 福水
8	木	上高地明神池お船まつり(穂高神社奥宮例大祭) 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	寒露 町・福
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	安曇小中学校文化祭	学
11	日		
12	月	スポーツの日	
13	火	安曇小中学校振替休業	学
14	水	【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	町・福
15	木	肺がんCT検診(ふれあいパーク乗鞍) カラダづくり講座 13:30～	西福
16	金	ニュースポーツ 13:30～	福
17	土		
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～ メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	町・福 福
21	水	ちょっとよっていきましょ(大野川区事務所) お山ですくすく子育てサロン 乳がんマンモグラフィー検診(ふれあいパーク乗鞍) 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	他他西町・福 福 土用入り
22	木	【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
23	金	安曇保育園祖父母・民生委員保育参加 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30～	霜降 保西町・福
24	土		
25	日	第46回安曇地区文化祭	他
26	月	女性マージャン 13:30～	福
27	火	子宮がん検診(安曇保健福祉センター)	西
28	水	TOCO-TONの日(3校合同参観日) 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	学 町・福
29	木		
30	金		
31	土	県道乗鞍岳線冬季閉鎖	

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。



集まれ！福祉ひろばへ♪

ふれあい 健康教室

日 時 10月9日(金)
午前10時～11時
場 所 福祉ひろば
内 容 お達者クラブふれあいコンサート



中山公民館長の鈴木さんたちの「お達者クラブ」が今年も来てくださいます。心温まる演奏とトークをお楽しみください。
お車で越しの方は、ご近所・お友達を誘ってお出かけください。

出張ミニ ふれ健

屋形原公会堂 10月13日(火) 午後1時30分～
大平公会堂 10月26日(月) 午後1時30分～



男しよの体力講座(その4) (公民館と共催)

日 時 10月5日(月)
午後1時30分～
場 所 福祉ひろば
講 師 健康運動指導士
森 貴代美 先生



松本市立病院出前講座 「認知症予防について」

日 時 10月23日(金)
午前10時～
場 所 福祉ひろば



体力づくりサポーター集会 (ブロック研修)

日 時 10月29日(木)
午前10時～
場 所 松本市波田体育館
内 容 ニュースポーツ



健康相談日

日 時 10月26日(月)
午前10時～
場 所 福祉ひろば



※保健師が、健康や子育て等について
秘密厳守で対応します。
どんなことでもご相談ください。

福祉ひろばからのお知らせ

R9年1月に手作り教室で、干支(羊)の押し絵飾りを作ります。
(毎年行っているものです。)
材料キットの欲しい方は福祉ひろばに連絡ください。
見本は、ひろばにあります。

・ 材料代 個人負担 500円 ・ 申込期限 10月30日(金)





令和8年10月（神無月）

※ゴミ収集については「奈川地区ごみ・資源物収集日程表」もご確認ください。

日	曜	行 事 内 容	場 所	時 間	ゴミ 収集	日	曜	行 事 内 容	場 所	時 間	ゴミ 収集
1	木	司法書士無料法律相談会（予約制）	文化センター夢の森 小会議室	14:00～16:00		17	土				
2	金	秋の新そばまつり 10月1日（木）～11月3日（火・祝） 会場：奈川そばの会 協賛そば店 備考：定休日、営業時間、金額等は店舗ごとに異なります ※詳細はお問い合わせください 【問い合わせ先】（株）ふるさと奈川観光交流部（TEL:79-2125）			可燃	18	日				
3	土					19	月	ヨガの会	ふれあいの家	9:30～11:00	ペット
4	日	映画音楽コンサートin 「奈川文化センター夢の森」	文化センター夢の森 ホール	14:00～		20	火	いきいき百歳体操	福祉ひろば	10:00～	可燃
5	月	ヨガの会 男しよの体力講座（その4）	ふれあいの家 福祉ひろば	9:30～11:00 13:30～	紙・布	21	水	いきいき百歳体操とベタンク・モルック	ほのぼの広場	9:00～	プラ資
6	火	いきいき百歳体操	福祉ひろば	10:00～	可燃	22	木				◎ 戸別収集
7	水	いきいき百歳体操とベタンク・モルック	ほのぼの広場	9:00～	プラ資	23	金	ささゆりひろば（市立病院出前講座） 「認知症予防について」 多肉植物の庭づくり講座	福祉ひろば 文化センター夢の森	10:00～ 18:00～	可燃
8	木	砂防防災セミナー	木曽郡南木曽町	8:20 文化センター 夢の森集合		24	土				
9	金	ふれあい健康教室 「お達者クラブふれあいコンサート」	福祉ひろば	10:00～11:00	可燃	25	日				
10	土	第44回大示川祭	奈川小中学校	8:30～12:00	大プラ	26	月	健康相談日 出張ミニふれ健	福祉ひろば 大平公会堂	10:00～ 13:30～	小・電 螢・体
11	日					27	火	いきいき百歳体操	福祉ひろば	10:00～	可燃
12	月	スポーツの日	スポーツに親しみ、 健全な心身をつちかう			28	水				
13	火	いきいき百歳体操 出張ミニふれ健	福祉ひろば 屋形原公会堂	10:00～ 13:30～	可燃	29	木	体力づくりサポーター集会 「ニュースポーツ」	松本市波田体育館	10:00～	
14	水					30	金				可燃
15	木	モルックを楽しむ会	ほのぼの広場	10:00～		31	土	第67回奈川地区文化祭1日目	文化センター夢の森	10:00～	
16	金	クラフトサークル	福祉ひろば	9:00～	可燃	◎10月22日（木）戸別収集（有料）：松本市指定粗大ごみ収集 申し込みは10月9日までに資源循環推進課へ ☎47-1096 ※10月の「いきいき百歳体操とベタンク・モルック」は、7日（水）と21日（水）です。 ※10月4日（日）、12日（月）、31日（土）は、夢の森図書室休室です。					

※10月4日（日）、12日（月）、31日（土）は、夢の森図書室休室です。

11月（霜月）

日	曜	行 事 内 容	場 所	時 間	ゴミ 収集	日	曜	行 事 内 容	場 所	時 間	ゴミ 収集
1	日	第67回奈川地区文化祭2日目 芸能祭	文化センター夢の森	10:00～ 13:00～		9	月				大プラ
2	月	ヨガの会	ふれあいの家	9:30～11:00	埋立	10	火	いきいき百歳体操 出張ミニふれ健	福祉ひろば 神谷公会堂	10:00～ 13:30～	可燃
3	火	文化の日	自由と平和を愛し文化をすすめる		可燃	11	水	いきいき百歳体操とベタンク・モルック	ほのぼの広場	9:00～	
4	水				プラ資	12	木				金属
5	木				びん類	13	金	ふれあい健康教室（市立病院出前講座） 「腰痛予防について」	福祉ひろば	10:00～	可燃
6	金				可燃	14	土				
7	土					15	日				
8	日					※11月1日（日）、3日（火）、8日（日）は、夢の森図書室は休室です。					

掲載されている行事等は変更になる場合があります。



梓川地区地域づくりセンターだより

10月号
2026.10.1 発行

編集・発行 梓川地区地域づくりセンター 〒390-1792 松本市梓川梓 2288 番地 3
電話(代表)0263-78-3000 FAX 0263-78-3942
E-Mail azusagawa-s@city.matsumoto.lg.jp



◆がん検診のお知らせ

西部保健センター ☎92-8001

梓川保健センターで実施予定の検診日程です。予約は電話または Web からできます。

【肺がん CT 検診】※予約制 ※3年に1回受診できます。

- 日 程 10月15日(木) □ 対象者 今年度40歳以上
□ 受診料 3,000円 ※無料クーポン対象者:今年度60歳になる方
(S41.4.2~S42.4.1 生まれ)



Web 予約
24 時間
予約受付!



◆中学校企画イベントのお知らせ

まちづくり協議会 ☎87-6015

梓川中学校 3 年生が、地域を盛り上げるために、2 つのイベントを企画しました。
ご参加いただき、一緒に梓川を盛り上げましょう!

【梓川スポーツフェス】

□10月10日(土) 午後1時~午後3時30分 場所:梓川体育館

【クリーン&スマイル ゴミ拾いをしよう】

□10月12日(祝・月) 午前9時~午前11時 場所:梓川体育館駐車場



◆クマの出没について

森林環境課 ☎78-3003

これからクマの目撃情報や被害が増えることが想定されます。これからの時期は、クマが最も人里に近づく季節と言われていています。クマを意識した生活や行動を心掛け、被害に遭わないための対策をしましょう。

■人里でのクマ対策・・・ 廃棄した農作物や果実・匂いのあるゴミやゴミ箱の除去。家畜飼料・ペットフードの管理。

■出会わないための対策・・・

○ 音で人の存在を知らせる

鈴やラジオ・スマホの音楽など、人がいることをアピールしながら歩きましょう。ただし、クマがエサ探しに夢中だったり、沢沿いで水音が大きい、風が強いなど、人の気配がわかりづらいこともあります。

○クマに出会いやすい時間帯や場所を意識する

日の出・日の入り前後の薄暗い時間帯の農作業や散歩は、特に注意しましょう。見通しの悪い場所でのジョギング・サイクリングも要注意!



◆松くい虫被害拡大防止のための費用を補助します

森林環境課 ☎78-3003

個人の庭木等のマツを松くい虫被害から守り、被害拡大防止のため、枯損木の伐倒駆除および樹幹注入薬剤購入費用の一部を補助します。なお、樹幹注入薬剤購入費用の補助金受付は11月から1月末までです。詳細については、森林環境課または、市ホームページの「松くい虫被害防除事業補助金について」をご覧ください。

松くい虫の防除方法

(1)樹幹注入 冬期に実施。(11~2月)
健康な松に薬剤を注入し、松内に侵入したセンチュウの増殖を防ぐことで感染を防ぎます。ただし、センチュウが感染してしまった松には効果がありません。

(2)伐倒処理 通年実施。

枯れてから、翌春カミキリが飛び立つまでの間に実施します。被害木を伐倒し、くん蒸や破碎、焼却等の処理を行うことで、被害木内のカミキリの幼虫を駆除します。



森林内の被害木は、市で伐倒駆除を行います。(状況により駆除できない場合があります。)
個人の住宅や会社、寺社などの被害木の伐倒駆除は、所有者で行いますが、補助制度があります。

補助制度 松くい虫被害防除に対し、市の補助制度があります。

事業の種類	補助対象経費	補 助 率 等
樹幹注入	薬剤購入費	2 分の 1 以内 (補助限度額 個人 15,000 円、 団体 50,000 円)
被害木の 伐倒・処理	伐倒処理に 要する経費	2 分の 1 以内 (補助限度額 100,000 円)

◆窓口業務の時間短縮(試行)について

梓川地区地域づくりセンター ☎78-3000

支所窓口は10月1日から令和9年1月末まで、窓口受付時間短縮の試行期間となります。午前8時30分~午前9時と午後4時30分~午後5時15分の間に、ご来庁の皆さまには、アンケートのご協力をお願いします。



福祉ひろば

☎76-1070

梓川地区福祉ひろば事業推進協議会

ひろばのホームページはこちら➡



10月 ふれあい健康教室

日 時: 10月21日(水)9:30~

場 所: 梓川福祉センター ホール

内 容: 『音喜楽ボーイズコンサート』

*みんなお待ちかねの音喜楽ボーイズの登場です♪



わくわく♪
わくわく♪



わくわく会

日 時: 10月23日(金) 9:30 集合

場 所: 梓川地区福祉ひろば

内 容: 『のるーと松本に乗って

芸術と食欲の秋を楽しもう♪』

持ち物: 各自昼食代(手打ち蕎麦シマで昼食)

定 員: 14名 10月13日(火)締め切り

【内 容】

*のるーと松本に乗り、アカデミア館開催の『国展×アカデミア館35周年記念企画展 BEYOND』の鑑賞と、手打ち蕎麦シマの蕎麦ランチを楽しむ企画です。お一人のご参加もお待ちしています♪お気軽に福祉ひろばへお問合せください***

申し込み先: 梓川地区福祉ひろば ☎76-1070



子育てひろば『おひさま』

日 時: 10月1日(木)10:00~

場 所: 梓川保健センター

内 容: 『うた、ふれあい遊び、おやつの試食』

持ち物: 母子手帳、バスタオル、お子さんに必要な物



おひさまっこ

日 時: 10月29日(木)10:00~(受付9:30~)

場 所: 梓川東保育園

内 容: 『遊戯室で遊ぶ、園児さんと交流、
保育園のおやつの試食』

持ち物: 大人の上履き、お子さんに必要な物

問合せ先: 梓川地区福祉ひろば ☎76-1070



男の運動ひろば

日 時: 10月14日(水)10:00 集合

場 所: 梓川地区福祉ひろば

内 容: 『梓川ウォーキング』

*歩いた後は、お昼をみんなで食べます♪

申し込み先: 梓川地区福祉ひろば ☎76-1070



くらしのカレンダー 10月



日	曜	内 容	所	日	曜	内 容	所
1	木	子育てひろば『おひさま』[10:00~] 歌ごえ公民館 あずさグループ [10:00~]	ひ 公	18	日		
2	金	あずさがわ ひよこり食堂[11:10~]	社	19	月	ひろばウォーキング[9:00~] 育児・健康相談[9:30~] 百歳体操の会[13:30~]	ひ 保 ひ
3	土	ポッチャ交流大会	公	20	火	スポーツ吹矢[9:30~・13:30~]	ひ
4	日			21	水	ふれあい健康教室[9:30~]	ひ
5	月	ひろばウォーキング[9:00~] 百歳体操の会[13:30~]	ひ ひ	22	木	出前ふれあい健康教室(岩岡)[9:30~]	ひ
6	火	スポーツ吹矢[9:30~・13:30~]	ひ	23	金	わくわく会[9:30~]	ひ
7	水	出前ふれあい健康教室(下立田)[13:30~]	ひ	24	土		
8	木	一日開放日[9:00~・13:30~]	ひ	25	日	梓川猟友会 有害鳥獣一斉駆除日[6:00~]	森
9	金	大人のぬり絵[9:30~]	ひ	26	月	百歳体操の会[13:30~]	ひ
10	土	梓川中学校3年生主催 スポーツフェス	ま	27	火	出前ふれあい健康教室(大久保)[13:30~]	ひ
11	日	梓川猟友会 有害鳥獣一斉駆除日[6:00~]	森	28	水	手編みの会[9:30~] 布遊びの会[13:30~]	ひ ひ
12	月	梓川中学校3年生主催 ゴミ拾いクリーン作戦	ま	29	木	おひさまっこ(東保育園)[10:00~]	ひ
13	火			30	金		
14	水	男の運動ひろば[10:00~] 公民館講座「米粉パン教室」[13:30~]	ひ 公	31	土		
15	木	歌ごえ公民館 りんごグループ [10:00~] ビーズ教室[13:30~]	公 ひ	【 11 月 】			
16	金			1	日		
17	土	梓川花火大会	ま	2	月	ひろばウォーキング[9:00~] 百歳体操の会[13:30~]	ひ ひ

波田福祉ひろばだより

令和8年10月1日発行 No.187 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



第13回 福祉ひろばまつり

10月24日(土)・25日(日)

波田文化祭と同時開催!! 場所:波田支所1階



福祉ひろば

- ・パネル展示
 - ・作品展示
- があるよ!



クイズラリー

*クイズに答えて景品を
もらおう!(先着各50人)
※景品は1家族2つまで

24日 午前10時~
午後1時~
25日 午前9時~

魚釣りゲーム

*いろいろな色の魚を釣
って景品をもらおう!
1人1回(先着各100人)
※景品は1家族2つまで

24日 午前11時~
25日 午前10時~

花かご作り

*お花紙でステキな花
かごを作りませんか
(先着各10人)

24日 午後2時~
午後3時~

— 出前ふれあい健康教室予定 —

9区 10月19日(月) 午前10時~11時30分
13区・14区

10月21日(水) 午前10時~11時30分

※詳しくは町会回覧をご覧ください。

この指とまれ

毎週火曜日 午前10時~11時30分

10月6日 梓川高校交流会

(会場:梓川高校 時間:10時30分~12時)

10月13日 ひろばまつり準備

10月20日 ひろばまつり準備

10月27日 防災ズキン作り



持ち物:タオル3枚・裁縫道具

*初めての方や 交流会に参加されたい方は
福祉ひろばへご連絡ください。(定員になり次第締め切り)

~波田地区保健師さん健康相談~

10月1日(木)・10月22日(木)
両日午前中



★★★ お知らせ ★★★

- 10月は空調工事のため、お部屋が利用できない期間があります。

ご迷惑をかけますがよろしくお願いいたします。ご不明な点がございましたら、ひろばまでお問合せください。

- 「ふれあい健康教室」、「おいでよ!ひろば&おしゃべりカフェ」はお休みとなります。

~ 次回予定 ~

ふれあい健康教室

…11月26日(木) メインは馬頭琴とエンゼルハープ演奏の予定です。お楽しみに!

おいでよ!ひろば&おしゃべり カフェ

…11月13日(金) みつば保育園との交流会を予定しています。



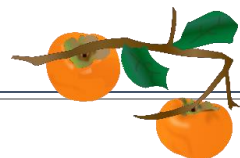
※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

10月 行事予定



日付	曜日	午前	午後
6	火	この指とまれ(梓川高校にて交流会) 10:30~12:00	
13	火	この指とまれ 10:00~11:30	
16	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	
19	月	9区出前ふれ健 10:00~11:30	
20	火	この指とまれ 10:00~11:30	
21	水	13・14 区出前ふれ健 10:00~11:30	
24	土	第13回福祉ひろばまつり in 波田文化祭 9:00 ~16:00	
25	日	9:00 ~15:00	
27	火	この指とまれ 10:00~11:30	
28	水		男衆のひろば(梓川高校にて交流会) 13:40~14:40
30	金	おしゃべりサロン 10:00~11:30	

11月 行事予定



日付	曜日	午前	午後
2	月	ヨーガひの木 10:00~11:30	
4	水		健康麻雀サークル 13:00~16:00
5	木	スポーツ吹き矢 9:30~11:30	19区出前ふれ健 13:30~15:00
6	金	おしゃべりサロン 社会見学	いきいき健康ひろば 13:30~15:30
9	月	ヨーガひの木 10:00~11:30	
10	火	手作りおやつでティータイム 9:30~12:00	
11	水		16区出前ふれ健 13:30~15:00
13	金	おいでよ! ひろば(保育園と交流) 10:00~11:30 おしゃべりカフェ 11:00~13:00	

※これらの予定は変更、中止となることもあります。ご了承ください。

10月は空調工事のためお部屋の利用が出来ず、事業が中止になっているものがあります。