



令和8年11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

■公民館講座について

「新穂高ロープウェイで学ぶ！北アルプスの大自然」

「わーっ！すごい！最高！」10月1日、訪れた新穂高ロープウェイでは、長く続いた雨が嘘のように上がり、雲一つない青空を背景に山々が堂々とそびえ、ちらほらと色づき始めた木々が、久々の太陽の光を浴び、いきいきとしていました。それは思わず感動の声を上げてしまうほどの絶景で、気持ちまで晴れ晴れとする素晴らしい体験になりました。



また、今回の講座では新穂高ロープウェイだけではなく、平湯の朝市等にも立ち寄りしました。地元のとれたて新鮮野菜や果物、はちみつや手作りの温かみを感じられる軽食など魅力溢れるラインナップで、あれこれと悩みながらお買い物をするのもとても楽しいひと時でした。

雄大な景色を楽しみながら、自然への興味を深めると共に、地域の魅力を沢山発見することができる講座になったと思います。

■「ジモトで座談会」開催のお知らせ

- 1 日時 令和8年11月20日（金） 午後3時から午後4時30分まで
- 2 場所 安曇基幹集落センター 2階 大会議室
- 3 テーマ 次世代につなぐ山間の暮らし
～「通いたくなる・住み続けたくなる」地域づくり～

※当日は、会場の後方に傍聴席を設けます。どなたでも傍聴できますので、興味のある方はぜひご来場ください。



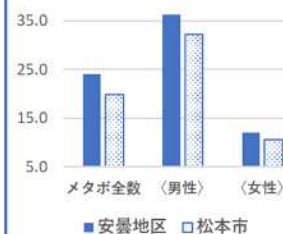
なぜ安曇はメタボが多い？①

～R6国保特定健診結果より～

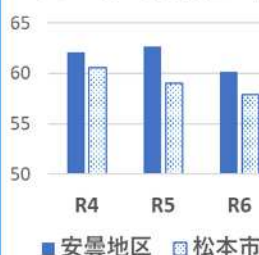
R6国保特定健診結果から、安曇地区では、メタボリックシンドロームの方の割合が松本市全体の割合より高いことがわかりました。(右図)

＊メタボリックシンドロームとは、腹囲が大きく、更に血圧・血糖・脂質のうちの2つ以上が高値の方です。心臓疾患など重篤な生活習慣病になる可能性が高くなる研究データが発表されています。

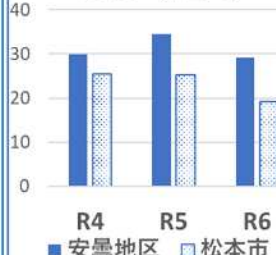
メタボリックシンドロームの者の割合(単位：%)



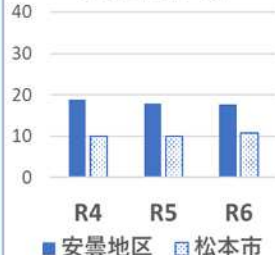
1回30分以上の運動習慣なしの者の割合(単位：%)



毎日飲酒している者の割合 (単位：%)



2合以上の飲酒者の割合(単位：%)



左のグラフのことが関係しているかも!?

来月号へ続きます

+Choice
スパス
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

地域の高齢者や障がいのある方のお手伝いをしたいと思っている方

【つむぎちゃんサポート】 協力会員募集

【つむぎちゃんサポート】は、松本市社会福祉協議会が行っている、住民同士の助け合いによる有償生活支援事業です。自分ができることで地域の方のお困りごとの支援をしてみませんか。

※交通費は別途支給されます

【内容・報酬】

○家事	洗濯、掃除、買い物、除草（日常生活範囲内）、軽易な支援（電球の交換、灯油入れ、郵便物の投函）、その他	30分まで 1時間	400円 800円
○外出	通院等の外出介助	1時間	900円
○ゴミ出し	分別済のゴミをゴミステーションまで運ぶ支援	1回	125円

※医療行為や危険な作業、日常生活の範囲を超えた支援は行いません。

問合せ・申し込み先

安曇地区生活支援員 大野 ☎ 070-8802-5410

その他の相談も、地区生活支援員までお声がけください。



つむぎちゃんサポートについてのHP



福祉ひろばだより

令和8年
11月

安曇地区福祉ひろば事業推進協議会 電話・FAX 0263-94-1121

☆☆福祉ひろばは安曇保健福祉センターの2階にあります。
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☆☆

DVD鑑賞会 in 乗鞍

タイトル「
日本版

最高の人生の見つけ方」



人生のほとんどを家庭のために捧げてきた主婦と、仕事だけに生きてきた女社長。
余命宣告を受けた2人は病院で偶然出会い、残された時間でこれまでの人生で決して
やらなかったことを体験していく。



日時 11月11日(水) 14:00~16:00

場所 ふれあいパーク乗鞍

大勢の参加を
お待ちしております

カラダづくり講座

柔らかいボールやストレッチ棒を使って、
全身のコリをほぐしたり、インナーマッスル
を鍛えることで若返り効果も。



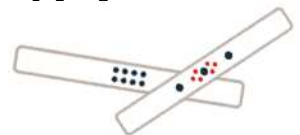
★日時 11月19日(木) 13:30~
(基本毎月第3木曜日に実施)

★場所 安曇保健福祉センター2階

★講師 荒井 真理先生



健康麻雀



麻雀は記憶力や注意力などの認知機能を
刺激し、認知症予防に効果が期待されてい
ます。



★日時 11月4・18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

送迎ボランティアをご利用ください

福祉ひろばの事業に参加したいが
車がなく移動に困っている方

出かけるきっかけに！
ご希望の方は福祉ひろばまで電話ください



出掛けることで自然と体を動かすことになり、筋力やバランス感覚の維持に役立ちます。
また人との交流によって、つながりの維持や脳の刺激が増え、認知症の予防にもなります。

令和8年11月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	日		
2	月	太極拳 13:30～ 市県民税第3期納期限 国保税第4期納期限	福 税 保 険
3	火	文化の日	
4	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
5	木	安曇・大野川小学校修学旅行(～6日)(6年生) 乗鞍保育園やきいも会・なかよし会④	学 保
6	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
7	土	立冬	
8	日	お山ですくすく子育てサロン	他
9	月	安曇・大野川小学校振替休業(6年生) 育児・健康相談(保健福祉センター) 10:00～ わんだくらぶ 10:00～ 女性マージャン 13:30～ 下水道使用料口座振替日	学 西 福 福 水
10	火	メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
11	水	安曇保育園やきいも会・ひよこ広場④(予備日12日) 【島々】百歳体操＋エルダー(島々公民館) 9:30～ DVD鑑賞会in乗鞍(ふれあいパーク乗鞍) 14:00～	保 町・福 福
12	木	【橋場】百歳体操＋エルダー(やすらぎ荘) 13:30～	町・福
13	金	【大野田】百歳体操＋エルダー(保健福祉センター) 9:30～	町・福
14	土		
15	日	第29回上高地閉山式	七五三
16	月		
17	火	【稲核】百歳体操＋エルダー(集落センター) 9:30～	町・福
18	水	国保特定健診(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～	西 町・福 福
19	木	カラダづくり講座 13:30～	福
20	金	ニュースポーツ 13:30～	福
21	土		
22	日	小雪(しょうせつ)	
23	月	勤労感謝の日	
24	火	大野川小中学校計画休業(～27日) 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00	学 西
25	水	【島々】百歳体操＋エルダー(島々公民館) 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
26	木	【橋場】安曇保育園との世代間交流(橋場公民館) 9:30～	町・福・保
27	金	乳がん超音波検診(保健福祉センター) 【大野田】百歳体操＋エルダー(保健福祉センター) 9:30～	西 町・福
28	土		
29	日		
30	月	国保税第5期納期限	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。