

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。



集まれ！福祉ひろばへ♪

ふれあい健康教室

日　時　１１月１３日（金）　午前１０時～
場　所　福祉ひろば
内　容　市立病院出前講座「腰痛予防について」





皆さん、お身体で痛いところのある方は多いのではないでしょうか？
今回は、市立病院の作業療法士さんに腰痛の予防についてお話ししていただきます。
お車でお越しの方は、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

神谷公会堂　１１月１０日(火)　午後１時３０分～
古宿公会堂　１１月１６日(月)　午後１時３０分～



大人の社会見学（公民館と共催）「駒ケ根シルクミュージアムと紅葉の光前寺」



日　時　１１月１７日(火)　午前８時２０分 夢の森集合
参加費　２，０５０円(シルクミュージアム入場料・昼食代)

※ 詳細は、公民館から配布されるチラシをご覧ください。



健康相談日

日 時　１１月１６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。

男しょの体力講座（その５）

日 時　１２月７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



新しい福祉ひろばコーディネーターの紹介



１０月１日より、坂上（さかがみ）ひとみさんが任用されました。
現在３人体制で福祉ひろば事業を行っています。

－ひとこと－

ひろばにぜひ、ぜひ遊びに来てください！皆さんの興味があること、やってみたいことを聞かせてください。一緒にいろんなことを始めましょう(*^▽^*)よろしくお願いします！

奈川地区福祉ひろば事業推進協議会〔福祉ひろば　TEL：79-2959〕

令和８年１１月（霜月）

※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
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～	
2	月	ヨガの会	ふれあいの家	9:30～11:00	埋立
3	火	***文化の日***	自由と平和を愛し文化をすすめる		可燃
4	水				プラ資
5	木				びん類
6	金				可燃
7	土				
8	日				
9	月				大プラ
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
11	水	いきいき百歳体操とペタンク・モルック	ほのぼの広場	9:00～	
12	木				金属
13	金	ふれあい健康教室 （松本市立病院出前講座） 「腰痛予防について」	福祉ひろば	10:00～	可燃
14	土	のりくら・ながわアートＤＡＹ （３日間開催）	奈川地区 乗鞍地区	10:00～15:00	
15	日				
16	月	ヨガの会 健康相談日 出張ミニふれ健	ふれあいの家 福祉ひろば 古宿公会堂	9:30～11:00 10:00～ 13:30～	ペット
17	火	大人の社会見学	駒ヶ根市	8:20 文化センター 夢の森集合	可燃
18	水				プラ資
19	木	モルックを楽しむ会	ほのぼの広場	10:00～	破砕
20	金	クラフトサークル	福祉ひろば	9:00～	可燃
21	土				
22	日				
23	月	***勤労感謝の日*** ながわ山彩館感謝祭 （今年度最終営業日）	勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝する。 ながわ山彩館	10:00～	
24	火	いきいき百歳体操	福祉ひろば	10:00～	可燃
25	水	クラフトサークル いきいき百歳体操とペタンク・モルック	福祉ひろば ほのぼの広場	9:00～ 9:00～	
26	木				◎
27	金				可燃
28	土	鎌倉街道歴史講座	文化センター夢の森	14:00～	
29	日				
30	月				

奈川在来そばまつり 11月14日（土）～11月23日（月・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）

※11月17日（火）は、「いきいき百歳体操」は行いません。
※11月1日（日）、3日（火）、23日（月）は、夢の森図書室は休室です。
※11月8日（日）は、館内清掃のため、夢の森図書室は休室です。

◎11月26日（木）　戸別収集（有料）：松本市指定粗大ごみ収集
申し込みは、11月16日（月）までに資源循環推進課へ☎47－1096

１２月（師走）

日	曜	行事内容	場所	時間	ゴミ収集
1	火	いきいき百歳体操	福祉ひろば	10:00～	可燃
2	水				プラ資
3	木				
4	金				可燃
5	土	世代間交流事業	文化センター夢の森		
6	日				
7	月	ヨガの会 男しょの体力講座（その５）	ふれあいの家 福祉ひろば	9:30～11:00 13:30～	紙・布
8	火	いきいき百歳体操	福祉ひろば	10:00～	可燃
9	水	いきいき百歳体操とペタンク・モルック	ほのぼの広場	9:00～	
10	木				
11	金	ふれあい健康教室 「お薬なんでも講座」	福祉ひろば	10:00～	可燃
12	土				
13	日				
14	月				大プラ
15	火	いきいき百歳体操	福祉ひろば	10:00～	可燃

掲載されている行事等は変更になる場合があります。

11月

梓川地区地域づくりセンターだより

11月号
2026.11.1 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、特定健診のお知らせのお知らせ　西部保健センター　☎92―8001

梓川保健センターで実施予定のけんしん日程です。予約は電話または Web からできます。

【乳がん(超音波)検診】※予約制

◆日　程:日程:11 月 27 日(金)
◆対象者:今年度 30 歳以上
◆受診料:1, 000円
※今年度 35 歳の方は無料クーポン対象

【乳がん(マンモ)検診】※予約制

◆日　程:12 月 16 日(水)
◆対象者:今年度 40 歳以上　2 年に 1 回
◆受診料:1,000 円
※今年度 41 歳の方は無料クーポン対象

★上記、乳がん検診と同日に**大腸がん検診**のお申込みもできます。※予約不要
大腸のみ受診の方は、9 時 30 分～10 時に会場にお越しください。

【特定健診】※予約制

◆日　程:日程:12 月 10 日(木)、12 月 11 日(金)
◆対象者:松本市国保加入者で 30～74 歳の方
◆受診料:1, 000円



Web 予約
24 時間
予約受付！

◆野ソ駆除実施のお知らせ

JAあづみ梓川地域営農センター　☎78－3024

実施日:12月5日(土)を一斉散布日としました。（予備日:12月6日(日)）ご協力をお願いいたします。

◆農業用廃プラスチック類・不要農薬・空容器の回収について

JAあづみ梓川地域営農センター　☎78－3024

❑ 日　程:12 月 12 日(土)
午　前・・・農業用廃プラスチック類の回収　　※詳細は、隣組回覧にてご確認ください。
午　後・・・不要農薬・空容器の回収

◆圃場出入口の蓋の盗難防止対策について　耕地課　☎78－3004

圃場の出入口に設置されている鉄製の蓋について、各自で蓋の連結等による盗難防止対策をお願いします。不審者を発見した場合は車のナンバー等を控えるとともに警察への通報をお願いします。　問合せ先　：　松本警察署　☎25-0110

◆臭気に関する状況報告について　環境保全課　☎34－3267

梓川梓周辺で臭気が気になる場合は情報提供をお願いします。
メールアドレスはこちら⇒ https://logoform.jp/form/N7tm/1128536　QR コードはこちら⇒



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➡

男の運動ひろば



日　時：11月11日(水)13:30～
場　所：梓川地区福祉ひろば
内　容：ジージー4コンサート♪♪
＊ジージー4の皆さんが梓川に初登場!!この日は、男性だけでなく女性の参加も大歓迎です。

一日開放日　ひろばにおいDAY!!

日 時：11月12日(木)①9:00～、②13:30～
場 所：梓川地区福祉ひろば
内 容：①9:00～『ベネチアンガラスのアクセサリー作り』
＊定員:先着10名　＊参加費:700円
＊申込期間:11月2日(月)～11月10日(火)



イメージ写真

②13:30～『コーヒー焙煎』
＊参加費:200円
＊13:30～16:00までの間、ご都合の良い時間にお出かけください。コーヒー焙煎を体験した後は、ひろばでコーヒーとお菓子をいただきます＊＊＊



11月 わくわく会♪



日　時：11月27日(金) 9:30～
場　所：梓川地区福祉ひろば
内　容：『あずさの花だんに集まろう＊』
持ち物：軍手、草かき、水分補給できるもの



みんな来てね～＊

球根の植え替えや、花壇のお手入れをします＊

ふれあい健康教室



日　時：11月18日(水)9:30～
場　所：梓川福祉センター　ホール
内　容：劇団シアターランポン
『マっぴるま　オッぱじゃま』
＊“謎のオッぱじゃま集団が、吠えて飛んで眠りコケる。シアターランポンがお届けする、極上のヘンテコ夢のビルボードショー。”小さなお子様から大人まで、沢山の方のご参加お待ちしています♪(申込不要です。)

子育てひろば『おひさま』



日　時：11月5日(木)10:00～
場　所：梓川保健センター
内　容：『小松規美子先生のピアノの日♪』
持ち物：母子手帳、バスタオル
ピアノの音色にホッっとした時間を過ごしましょう♪

くらしのカレンダー11月

日	曜	内　容	所	日	曜	内　容	所
1	日			18	水	ふれあい健康教室[9:30～] 木彫り講座(第1回)[13:30～]	ひ 公
2	月	ひろばウォーキング[9:00～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ ひ	19	木	ビーズ教室[13:30～] 歌ごえ公民館　りんごグループ[10:00～]	ひ 公
3	火			20	金	カラオケで歌いましょう	社
4	水	喫茶ひろば[9:00～]	ひ	21	土		
5	木	子育てひろば「おひさま」[10:00～] 梓川文化祭美術展	ひ 公	22	日		
6	金	梓川文化祭美術展	公	23	月		
7	土	梓川文化祭美術展	公	24	火	出前ふれあい健康教室(杏)[13:30～]	ひ
8	日	梓川文化祭美術展・芸能祭・音楽祭	公	25	水	手編みの会[9:30～] 布遊びの会[13:30～] 木彫り講座(第2回)[13:30～]	ひ ひ 公
9	月	育児・健康相談[9:30～] 百歳体操の会[13:30～]	保 ひ				
10	火	スポーツ吹矢[9:30～・13:30～]	ひ	26	木	出前ふれあい健康教室(北大妻)[13:30～]	ひ
11	水	男の運動ひろば[13:30～]	ひ	27	金	わくわく会[9:30～]	ひ
12	木	一日開放日[9:00～・13:30～] 歌ごえ公民館　あずさグループ[10:00～]	ひ 公	28	土		
13	金	大人のぬり絵[9:30～]	ひ	29	日		
14	土			30	月	百歳体操の会[13:30～]	ひ
15	日			【　12　月　】			
16	月	ひろばウォーキング[9:00～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ ひ	1	火	スポーツ吹矢[9:30～・13:30～]	ひ
17	火	スポーツ吹矢[9:30～・13:30～]	ひ	2	水		
				3	木		

ひ‥福祉ひろば、支‥支所、公‥公民館、ま‥まちづくり協議会、保‥保健センター、森‥森林環境課、農‥農政課、耕‥耕地課、社‥地区社協

波田福祉ひろばだより



令和８年 11 月１日発行№188　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

ふれあい健康教室

馬頭琴とエンゼルハープのコンサート



出演　竹田　よしおさん　他

１１月２６日（木）午前９時３０分～１１時３０分
【受付】午前９時１５分～９時３０分
※お飲み物は各自お持ちください。

当番町会２区・２５区町会の皆様よろしくお願いいたします。

《お申し込み》
期間：１１月４日（水）～１３日（金）
時間：午前９時から午後４時半まで
☎９２－８００１

おいでよ！ひろば ＆ おしゃべりカフェ
≪１１月１３日（金）≫

☆彡 おいでよ！ひろば
～みつば保育園　交流会～
年長園児の皆さんと交流します！

園児の皆さんの歌と体操を見せていただき手遊びなどで交流を楽しみましょう。

午前１０時～１１時３０分
場　所：波田保健福祉センター　教養娯楽室

☆彡 おしゃべり　カフェ



午前１１時～午後１時
場　所：波田保健福祉センター　ふれあいホール
料　金：１５０円　　※お菓子付き
メニュー：コーヒー・カフェラテ・紅茶・緑茶等



≪パンの販売があります≫
午前１１時４０分～１１時５５分
「松本ひよこ」の方が作ったパンです。

― 出前ふれあい健康教室予定 ―

１９区	11 月 5 日(木)	午後１時 30 分～3 時
１６区	11 月 11 日(水)	
１８区	11 月 18 日(水)	
２６区	11 月 24 日(火)	

～波田地区保健師さん健康相談～
１１月５日（木）・１１月２５日（水）
両日午前中



この指とまれ
午前１０時～１１時３０分

１１月１７日（火）
１１月２４日（火）　ちりめん『ひつじ』

材料費　：　1,000円
申込み　：　福祉ひろば　☎ 92－8001
※定員になり次第締め切ります(定員 15 名)。

手作りおやつでティータイム
“ミニあんぱんとカップケーキ”

日 時　：　11 月 10 日(火)
午前 9 時30分～正午
材料費　：　800円
持ち物　：　エプロン、三角巾、マスク
申込み　：　福祉ひろば　☎ 92－8001
※定員になり次第締め切ります(定員 13 名)。

未就園児親子ふれあいタイム



日時　:12月10日(木)
午前10時～11時30分

♪　クリスマスお楽しみ会　♪

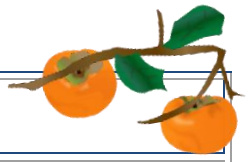
★クリスマスコンサート　出演:布野　栄次さん他
♪クリスマスソング･手遊び･一緒にうたおう♬

★親子交流会　サンタさんにあえるかも！

１２月号で詳しくお知らせします。

※記載されている事業等は中止、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。

１１月　行事予定



日付	曜日	午　前	午　後
２	月	ヨーガ教室ひの木　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　9：30～15：00	いきいき健康教室ひろば　13：30～15：30
９	月	ヨーガ教室ひの木　10：00～11：00	
１０	火	手作りおやつでﾃｨｰﾀｲﾑ　9：30～12：00	
１１	水		健康麻雀サークル　13：00～16：00 １６区出前ふれ健　13：30～15：00
１３	金	おいでよ！ひろば　10：00～11：30 おしゃべりカフェ　11：00～13：00	
１６	月	ヨーガ教室ひの木　10：00～11：30	
１７	火	この指とまれ　10：00～11：30	
１８	水	スポーツ吹き矢　9：30～11：30	健康麻雀サークル　13：00～16：00 １８区出前ふれ健　13：30～15：00
１９	木	男衆のひろば（バスハイク）	
２０	金	おしゃべりサロン　10：00～11：30	
２４	火	この指とまれ　10：00～11：30	２６区出前ふれ健　13：30～15：00
２５	水		健康麻雀サークル　13：00～16：00
２６	木	ふれあい健康教室　9：30～11：30	
２７	金	おしゃべりサロン　10：00～11：30	

１２月　行事予定

日付	曜日	午　前	午　後
１	火	この指とまれ　10：00～11：30	
２	水	スポーツ吹き矢　9：30～11：30	健康麻雀サークル　13：00～16：00 １１区出前ふれ健　13：30～15：00
３	木	男衆のひろば（芋煮会）　9：30～	