

信州
Azumi



令和6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

■お山ですくすく子育てサロン

主に未就園児を持つ親子を対象とした「まつもと お山ですくすく 子育てサロン」では、参加者を募集しています。

【7月3日（水）のサロンの様子】

会場：カフェKURUMU（旧ネイチャープラザの瀬）周辺

内容：身体測定→制作遊び→絵本の読み聞かせ→散歩（あざみ池）→茶話会



ママと作ったカメラで
はいっ！チーズ！！

お散歩
しながら
お悩み相談



「のりくら自然保育^き 木のこ」と「安曇公民館」では、親子がのんびり過ごしながらか、工作や読み聞かせをしたり、保健師による育児・健康等の相談ができる場所づくりを目指しています。安曇地区にお住まいの方はもちろん、地区外からの参加も大歓迎です。

【次回のサロン】

日時：令和6年8月5日（月） 午前10時～正午

会場：ふれあいパーク乗鞍

（松本市安曇4855-100、TEL.0263-93-1122）

参加費：無料

持ち物：濡れてもよい格好、帽子、タオル、飲み物

問合せ：安曇公民館（TEL.0263-94-2301）

【9月以降の予定】

9月 4日（水）

10月 7日（月）

11月 17日（日）

12月 2日（月）

1月 8日（水）

2月 3日（月）

3月 5日（水）

暑さに打ち勝つ食事の話

夏の食事 基本の キ

少量でも、一日3食をバランスよく食べると、必要な栄養素を体に効率的に補いやすくなります。体を元気にする食材を取り入れましょう。

たんぱく質

元気な体を作る

魚・肉・卵・大豆製品など

酸 味

疲労物質を分解する

梅干し・酢など

野 菜

余分な水分や熱を逃す

きゅうり・トマト・すいかなど

香辛料

食欲を増進させる

にんにく・青じそ・ねぎなど

ビタミンB群

エネルギー代謝を良好にする

豚肉・うなぎ・ぶりなど



教えて！安曇地区食生活改善推進員さん

Q. 旬の夏野菜を簡単に食べられるメニューは？

【材料】(4人分)

にんにく 2かけ

玉ねぎ 2個

なす 2本

ズッキーニ(きゅうりでも)1本

パプリカ 1/2個

オリーブオイル 適量

トマト缶 1缶

◎砂糖 大さじ1

◎コンソメ 1～2個

◎塩小さじ1

◎ローリエ 1枚

ラタトゥイユだね！

栄養素の多い旬の野菜がたくさん。豚肉などに含まれるビタミンB1は、玉ねぎやにんにくと一緒にとると体内での吸収がよくなるよ。作り置きにして、一緒に食べるといいね。



【作り方】

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくと一口大に切った野菜を炒めます。
- ② トマト缶と◎の材料を入れ、蓋をして野菜が柔らかくなるまで30分ほど煮込みます。
塩で味を調えて完成。

【お問い合わせ】 健康づくり課 安曇地区担当保健師 小林 TEL 92-8001

■松本市指定粗大ごみの軒先収集について

次回の松本市指定粗大ごみ(有料)
個別収集日

9 / 4 (水)

お申し込みは1週間前までに

☎ 0263-47-1096

(環境業務課直通)

※対象品目等、詳しくは『ごみの分け方・出し方』をご覧ください。

福祉ひろばだより

令和6年

8月

安曇地区福祉ひろばTEL 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。

☆送迎をご希望の方は、前日までにご連絡ください。

エレベーターの故障により、当分の間階段の利用をお願いします。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

※半導体不足と能登半島地震の被災地復興に優先される為、部品調達にはもう少し時間がかかります。



百歳体操＋エルダー 橋場町会



橋場町会でも百歳体操＋エルダーが始まりました。

毎月第2・第4木曜日

【次回開催日】 **8月8日・22日 13:30～**

【開催場所】 **やすらぎ荘**

予告 【9月のふれあい健康教室】

エムジェイビー オールド スターズ

MJB OLD STARS コンサート

旧：JJB MSKITO BAND (5月より名称変更)

平均年齢75歳以上のバンド演奏です。 感動します☆

【開催日時】 **9月11日(水) 13:30～** 【開催場所】 **福祉ひろば**

バンド結成
10周年



令和6年8月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月 育児・健康相談(ふれあいパーク乗鞍) 10:00~12:00 まつもとお山ですくすく子育てサロン(ふれあいパーク乗鞍)10:00~ 太極拳(会費100円) 13:30~	西 他 福
6	火 保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 9:30~11:30 【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~ 広島平和記念日	西 町・福 福
7	水 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀(会費100円) 13:00~ 水道料金口座振替日 立秋 七夕	町・福 福 水
8	木 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~ カラダづくり講座 13:30~	町・福 福
9	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~ 長崎原爆の日	町・福
10	土	
11	日 「山の日」四方山祭りin上高地 山の日	
12	月 振替休日	
13	火 安曇・乗鞍保育園希望保育(~16日) お盆迎え火	保
14	水	
15	木 終戦記念日	
16	金 お盆送り火	
17	土	
18	日	
19	月 太極拳(会費100円) 9:30~ 女性マーじゃん 13:30~	福 福
20	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	町・福
21	水 大野川小中学校2学期始業式 保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 13:30~15:30 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀(会費100円) 13:00~	学 西 福 福
22	木 松崎中学校訪問団来訪(~24日) 【橋場】百歳体操+エルダー(やすらぎ荘) 13:30~ 処暑(しよしよ)	他 町・福
23	金 安曇小中学校2学期始業式 安曇・大野川中学校松崎中学生との交流 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~	学 他 町・福
24	土	
25	日 乗鞍ヒルクライム	
26	月 女性マーじゃん 13:30~	福
27	火	
28	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
29	木	
30	金	
31	土 安曇小中学校資源回収 乗鞍サマーセミナー 二百十日	学 他

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。