



令和8年4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

■ R8年度ごみ出しの変更点について

R8年4月から、ごみ出しの方法が変わります。

安曇地区くらしのカレンダー（ごみ出しの日程表）と『家庭ごみ・資源物の分け方・出し方』を必ず併せてご覧いただき、再度ご確認ください。（以下に示した変更点について、すべて掲載されています）

また、可能な方は、アプリやLINEをご活用ください。



収集日・分別方法などすぐに調べることができます。電子申請も簡単！

★朝8時までに出してください

松本市LINE

★燃えるごみは、冬期も週2回（火・金）回収します

★灰の排出区分が変更（埋立ごみではなく、可燃ごみの日に出してください）

★乾電池⇒電池類に変更【乾電池（青色）と充電式バッテリー（黄色）を別々の回収箱に捨ててください】

5月25日、7月27日、9月28日、11月30日、1月25日、3月29日

★小型家電の回収日が増えます（電池類・蛍光管・体温計・スプレー缶・ライターと同日）

5月25日、7月27日、9月28日、11月30日、1月25日、3月29日

★松本市指定粗大ごみ収集（有料）【申し込みは、回収希望日の前の週の月曜日までに】

《戸別回収日》

《申込締切日》

《戸別回収日》

《申込締切日》

5月28日（木）⇒ 5月18日（月）

6月25日（木）⇒ 6月15日（月）

7月23日（木）⇒ 7月13日（月）

8月27日（木）⇒ 8月17日（月）

9月24日（木）⇒ 9月14日（月）

10月22日（木）⇒ 10月9日（金）

11月26日（木）⇒ 11月16日（月）

資源循環推進課 ☎0263-47-1096 または 電子申請

★特別収集（有料） 9月13日（日） 会場：松本クリーンセンター駐車場

年1回の開催で、廃タイヤ・消火器・ガスボンベ・バッテリー（鉛蓄電池のみ）の収集です。（一般家庭のものに限ります）

収集料金については、広報まつもと及び市ホームページでお知らせします。

★課名変更となります

環境業務課 ⇒ 資源循環推進課（直通 0263-47-1096）

ごみの分別方法など、わからないことは直接お問合せください。

そうだ！ちょっと聞いてみよう！ 育児・健康相談のご案内



身体や健康のこと、血圧測定、育児のお悩みなど、お話に来ませんか。
「ちょっとついでに話にきたよ」も大歓迎、予約不要。お気軽にご利用ください。

ふれあいパーク乗鞍

偶数月 第1水曜日
10:00~11:30



4月15日(水)*
6月3日(水)
8月5日(水)
10月7日(水)
12月2日(水)
令和9年2月3日(水)

安曇保健福祉センター

奇数月 第1月曜日
9:30~11:00

5月11日(月)*
7月6日(月)
9月7日(月)
11月9日(月)*
令和9年1月18日(月)*
3月1日(月)



(*は変則開催)

持ち物：育児相談の場合は母子手帳



【お問い合わせ】健康づくり課 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



【お役立ち情報】

急な病気やケガ...

? 救急車を
呼んだほうがいい?



? 病院に
行ったほうがいい?



迷ったら
電話して!

救急安心センター
#7119

※24時間365日体制で看護師等から
アドバイスを受けることができます

子どもの
症状には

#8000

(子ども救急電話相談)
※休日・夜間のみ対応になります

突然の激しい頭痛、意識がもうろうとしている、大量出血の
ケガなどは、すぐに119番で救急車を呼んでください!



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
4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

武術として継承されてきた太極拳は、近年、健康法として知られるようになって
います。ゆったりとした動きで全身運動をすることで、バランス能力・全身持久力
の向上などに効果があります。ぜひ一度体験してみてください。

- ◆日時 4月6日(月) 13:30~15:00
- ◆場所 安曇保健福祉センター2階
- ◆講師 齊藤明美先生

※R8年度も毎月1回(第1月曜日)開催



グランドゴルフ



日時 4月17日(金)
13:00~15:00

場所 信州スカイパーク グランドゴルフ場

申込は4/10(金)までに福祉ひろばへ

エルダー事業の紹介

エルダーとは?

第一興商のカラオケ機器を使い、様々なプログラム
で楽しく体を動かしたり、脳トレができます

以下の町会で毎月実施中

- 大野田 第2・4(金) 9:30~
- 島々 第2・4(水) 9:30~
- 橋場 第2・4(木) 13:30~
- 稲核 第1・3(火・水) 9:30~
- 大野川区 第4(水) 14:00~



それぞれ
いきいき百歳体操
と
同時開催です

(写真は 大野川区町会の様子)



かごバッグづくり



クラフトテープ製

2月17日から4回コースで行って
います。細かい作業で苦戦しながらも
楽しんで作っています。



完成が楽しみです

令和8年4月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	水 安曇・乗鞍保育園希望保育(～2日) 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 健康麻雀 13:00～	保 町・福 福
2	木	
3	金 安曇・乗鞍保育園入園式	保
4	土	
5	日 清明(せいめい)	
6	月 太極拳 13:30～	福
7	火 安曇・大野川小中学校入学式・始業式 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 水道料金口座振替日	学 町・福 水
8	水 安曇・大野川中学校修学旅行(～10日まで)(3年生) 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30～	学 町・福 花祭り
9	木	
10	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
11	土	
12	日	
13	月 安曇・大野川中学校振替休業(3年生) 女性マーじゃん 13:30～	学 福
14	火 メンズ・ソフトストレッチ 14:00～	福
15	水 お山ですくすく子育てサロン 育児・健康相談(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～ 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30～15:00	他 西 町・福 福 西
16	木 カラダづくり講座 13:30～	福
17	金 県道上高地公園線開通 グランドゴルフ(スカイパーク) 13:00～	土用入り 福
18	土	
19	日	
20	月	
21	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30～ 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 9:30～11:00	町・福 西
22	水 【島々】百歳体操+エルダー(集落センター) 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
23	木	
24	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健センター) 9:30～	町・福
25	土	
26	日	
27	月 第56回上高地開山祭 女性マーじゃん 13:30～	福
28	火	
29	水 昭和の日	
30	木	

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。