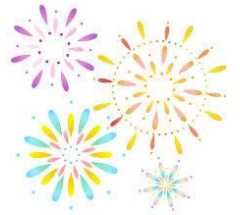


編集・発行 梓川地区地域づくりセンター 〒390-1792 松本市梓川梓 2288 番地 3
電話 (代表) 0263-78-3000 FAX 0263-78-3942
E-Mail azusagawa-s@city.matsumoto.lg.jp

◆骨粗しょう症集団検診のお知らせ

西部保健センター ☎ 92-8001

骨粗しょう症は、骨の密度が粗くなり、骨折しやすくなる病気です。背骨や腰骨に症状がでやすく、骨量は男性の場合70歳以上、女性は閉経前後の数年に急速に減少します。この機会に、ぜひ骨密度検診を受けて健康づくりに役立ててください。当日は管理栄養士による栄養相談も実施しています。



- 検診日 **8月9日(金)**
午前9時～午前11時30分、午後1時～午後2時頃
(申込み状況によって早く終了する場合があります)
- 会場 梓川保健センター
- 対象者 30歳以上(平成2年4月1日以前の生まれ)の方
- 料金 840円
- 申込み 平日8:30～17:15に、西部保健センター(電話92-8001)へ

◆乳がん(マンモグラフィ)検診のお知らせ

西部保健センター ☎ 92-8001

乳がんは、早期発見・早期治療すれば、完治する割合が高いがんです。ぜひ、乳がん検診を受けましょう!!

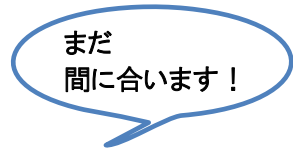


- 検診日 **9月11日(水)**
午前9時～午前11時30分、午後1時～午後2時頃
(申込み状況によって早く終了する場合があります)
- 会場 梓川保健センター
- 対象者 40歳以上(昭和55年4月1日以前の生まれ)の女性
- 対象外 自覚症状のある方・妊娠中の方・授乳中の方・断乳後1年以内の方
市のマンモグラフィ検診を、昨年度(平成30年度)に受診された方(2年に1回)
- 料金 1,000円
※無料クーポン対象者…今年度41歳になる方
- 申込み 平日8:30～17:15に、西部保健センター(電話92-8001)へ

◆乳がん(超音波)検診のお知らせ

西部保健センター ☎ 92-8001

- 検診日 **8月7日(水)**
午前9時～午前11時30分、午後1時～午後2時頃
(申込み状況によって早く終了する場合があります)
- 会場 梓川保健センター
- 対象者 30歳以上(平成2年4月1日以前の生まれ)の方
- 対象外 自覚症状のある方、妊娠中の方、授乳中の方、乳房の病気で、すでに受診中の方
※乳房前摘出手術をして10年以上経過し、医療機関での定期受診が終了した方は、受診できる場合があります。申込み時にお問い合わせください。
- 料金 1,000円
※無料クーポン対象者…今年度35歳になる方
- 申込み 平日8:30～17:15に、西部保健センター(電話92-8001)へ



◆ふれあい健康教室

梓川地区福祉ひろば ☎ 78-3000

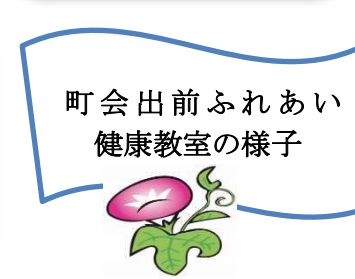
- 日時 8月21日(水) 午前9時30分～午前11時30分
(受付 午前9時15分～)
- 場所 梓川地区福祉ひろば
- 内容 健康相談・歌・レクリエーション・茶話会など
※健康手帳のある方は、お持ちください。



福祉ひろば

☎78-3000 (内線120)

http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/kakutiku/azusagawa.html



7月のふれあい健康教室では松本信用金庫と松本警察署による「振り込め詐欺等防止勉強会」の出前講座がありました。

オレオレ詐欺・還付金詐欺・融資金詐欺・架空請求が振り込め詐欺の代表的な手口4つだそうです。

自分だけは大丈夫...という思い込みを捨て、振り込む前に誰かに相談！本人に確認をする！ことを覚えておき被害には絶対あわないようにしましょう!!



* 出前ふれあい健康教室の予定 *

- ・ 下立田 8/5 (月) 午後1時30分～
- ・ 八景山 9/2 (月) 午後1時30分～
- ・ 上角 9/9 (月) 午後1時30分～



カレンダー 8月号



日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	木	歌ごえ公民館[13:30~] おひさま[10:00~]	公 ひ	18	日		
2	金			19	月	ひろばウォーキング[9:00~] 健康育児相談[9:30~11:00]	ひ
3	土	松本ぼんぼん梓川りんご連	ま	20	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ
4	日	梓川猟友会有害鳥獣一斉駆除日[5:00~8:00]	西	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~] 下立田出前ふれ健[13:30~]	ひ ひ	22	木	ビーズ教室[13:30~]	ひ
6	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ	23	金	ペタンクの会[9:30~]	ひ
7	水	梓川地区・三重県御浜町ふれあい交流会 乳がん(超音波)検診[9:00~]	公 保	24	土		
8	木	梓川地区・三重県御浜町ふれあい交流会	公	25	日		
9	金	梓川地区・三重県御浜町ふれあい交流会 骨粗しょう症検診[9:00~] 大人のぬり絵[9:30~]	公 保 ひ	26	月	保健師相談日[9:30~11:00] いきいき健康ひろば[9:30~] 男性の健康講座[13:30~]	支 ひ ひ
10	土			27	火	手編みの会[9:30~]	ひ
11	日			28	水	布遊びの会[13:30~]	ひ
12	月			29	木		
13	火			30	金		
14	水			31	土		
15	木			【 9 月 】			
16	金			1	日		
17	土			2	月		