

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](mailto:azusagawa-s@city.matsumoto.lg.jp)

◆廃棄物の野外焼却は禁止されています！

環境保全課 ☎ 34-3267

梓川地区地域づくりセンター ☎ 78-3000

各家庭から出るゴミなどの廃棄物を野外で焼却することは、有害物質の発生原因になることや煙やにおいて近隣の方へ迷惑をかけることから、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」の第16条の2により原則禁止されています。

焼却禁止の例外となる廃棄物の焼却の例

- 伝統行事や宗教上の行事で行う焼却 …… 三九郎、塔婆供養など
- 農業、林業等に伴うやむを得ない焼却 …… 畦焼き、森林病虫害が付着した材木の焼却など

これらのものであっても、周辺的生活環境に影響を与えないようにすることが必要です。  
近隣からの苦情などにより例外から除外される場合がありますので、木や葉などをよく乾燥させる、焼却を短時間で終わらせる、風向きや時間帯に気を付けるなどの配慮をしてください。

◆年に1度は健診を！

西部保健センター ☎ 92-8001

■胃がん検診

- 対象者 30歳以上（平成1年4月1日以前生まれ）の方
- 検診日 11月12日（火）・11月13日（水）
- 料金 840円
- ※ 大腸がん検診は申込み不要。料金は500円。  
当日の9:30～10:30までに会場にお越しください。

30代の方も  
受けられます！



■特定健診（国保健診）

- 対象者 30歳～74歳で、国民健康保険に加入の方
- 健診日 11月1日（金）・12月11日（水）・12月12日（木）
- 料金 1,000円

■肺がんCT検診

- 対象者 40歳以上（昭和55年4月1日以前生まれ）の方
- 検診日 10月23日（水）
- 料金 2,000円

検診はお済ですか？

■肺がん・結核胸部レントゲン撮影追加日程

- 対象者 40歳以上の松本市民の方
- 日程 11月11日（月） 14:00～14:40
- ※ 申込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。

いずれの検診・健診も…

- 会場 梓川保健センター
- 申込み 西部保健センター（平日8:30～17:15） ☎ 92-8001

◆ふれあい健康教室

梓川地区福祉ひろば ☎ 78-3000

- 日時 10月16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、お持ち下さい。



# 福祉ひろば

[http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi\\_hiroba/kakutiku/azusagawa.html](http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/kakutiku/azusagawa.html)

☎78-3000 (内線120)

## <9月のふれあい健康教室の様子>



参加者全員の体組成測定を行いました。普段目にしない BMI・体内年齢・内臓脂肪・脚点(脚部筋肉量)などの数値が表われ、保健師による説明もあり皆さん興味深げに聞き入っていたのが印象的で自身の健康への意識の高さが伺えました。測定中の待ち時間は簡単な工作でシール貼り絵を作ったり、お手玉を使ったミニゲームで楽しく過ごしました。

男性の健康講座  
毎月第4月曜日  
午後1時30分～



ペタンクの会  
毎月第4金曜日  
午前9時30分～



## <町会出前ふれあい健康教室の様子>

### 出前ふれあい健康教室 10月の予定

- 岩岡 10/10 (木) 午後1時30分～
- 横沢 10/17 (木) 午前9時30分～
- 杏 10/24 (木) 午前9時30分～



## くらしのカレンダー 10月



日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ	18	金		
2	水			19	土	梓の木について学ぶ市民講演会[10:00~]	公
3	木	おひさま[10:00~] 歌ごえ公民館[13:30~]	ひ 公	20	日	梓川猟友会有害鳥獣一斉駆除日[5:00~8:00]	西
4	金			21	月	ひろばウォーキング[9:00~] 健康・育児相談[9:30~11:00]	ひ 保
5	土			22	火		
6	日	梓川猟友会有害鳥獣一斉駆除日[5:00~8:00]	西	23	水	肺がんCT検診[9:00~] 布遊びの会[13:30~]	保 ひ
7	月	ひろばウォーキング[9:00~]	ひ	24	木	杏町会出前ふれ健[9:30~]	ひ
8	火	手編みの会[9:30~]	ひ	25	金	ペタンクの会[9:30~] 子宮頸がん検診[12:45~]	ひ 保
9	水	布遊びの会[13:30~]	ひ	26	土	図書お楽しみ会[10:00~]	公
10	木	岩岡町会出前ふれ健[13:30~]	ひ	27	日		
11	金	大人のぬり絵[9:30~]	ひ	28	月	男性の健康講座[13:30~]	ふ
12	土			29	火		
13	日	松本市民体育大会		30	水		
14	月	梓川地区運動会[8:00~]	公	31	木		
15	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ	【 1 1 月 】			
16	水	ふれあい健康教室[9:30~] 乳がんマンモグラフィ検診[13:00~]	ひ 保				
17	木	横沢町会出前ふれ健[9:30~] ビーズ教室[13:30~]	ひ ひ	1	金		

