



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)

◆胃がん検診のお知らせ

西部保健センター ☎92-8001

日本人に多い胃がんは、40歳頃から急速に増えてくると言われています。胃がんは、早く見つければ、完全に治すことができる病気です。1年に1度の検診をお勧めします。

- 日 程 11月12日(火)・13日(水)
- 場 所 梓川保健センター
- 対 象 者 30歳以上(平成2年4月1日以前生まれの方)
- 検 査 内 容 バリウムによる検査
- 料 金 840円
- 申 込 込 西部保健センター ☎92-8001

※大腸がん検診は、申込みなしで受診できます。料金は、500円です。  
9:30~10:30に、直接会場にお越しください。

◆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!!

- 日 程 12月4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 込 西部保健センター ☎92-8001



◆特定健診(国保健診)のお知らせ

西部保健センター ☎92-8001

生活習慣病の予防や、早期発見・早期治療を目的とした特定健康診査を実施します。ご自身の健康状態を知るために、ぜひ受診しましょう。

- 日 程 12月11日(水)・12日(木)
- 時 間 午前8時30分~
- 場 所 梓川保健センター
- 対 象 者 30歳~74歳で、国保加入の方
- 料 金 1,000円
- 申 込 込 西部保健センター ☎92-8001



◆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

西部農林課 ☎78-3003

- 日 時 12月7日(土) 本年度は、午前と午後に分けて実施します。  
※詳細は、隣組回覧にてご確認ください。

◆野ソ駆除実施のお知らせ

西部農林課 ☎78-3003

本年度12月7日(土)を一斉散布日としました。ご協力をお願いいたします。

◆ふれあい健康教室

梓川地区福祉ひろば ☎78-3000

- 日 時 11月20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 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/kakitiku/azusagawa.html](http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/kakitiku/azusagawa.html)



★10月のふれあい健康教室ではチーム対抗で風船を使った座バレーボールを楽しみました。スポーツの秋ですね★



ひろばウォーキングの皆さんで  
10/7(月)白馬五竜へ 乗車  
バスハイクに行って来ました!

出前ふれあい健康教室  
11月の予定

- 丸田 11/6 (水)  
午後1時30分～
- 上大妻 11/12 (火)  
午後1時30分～

### <梓川地区文化祭>

11/10(日)9:30~14:30

ひろば事業の教室<布遊びの会・大人のぬり絵>で作品展示しますのでお出掛けください

### ☆カレー会食会のお知らせ☆

日時：11/15(金)10時集合  
材料費：200円 締め切14日(木)午前中までに  
持ち物：エプロン・三角巾・手拭いなど



## くらしのカレンダー 11月



日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	金	特定健診[8:30~]	保	17	日		
2	土			18	月	ひろばウォーキング[9:00~] 子宮がん検診[12:45~]	ひ保
3	日			19	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ
4	月			20	水	人権視察研修[8:00~] ふれあい健康教室[9:30~] 乳がん超音波検診[13:00~]	公 ひ保
5	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ	21	木	ビーズ教室[13:30~]	ひ
6	水	丸田町会出前ふれ健[13:30~]	ひ	22	金	ペタンクの会[9:30~]	ひ
7	木	おひさま[10:00~] 歌ごえ公民館[13:30~] 第35回梓川文化祭美術展	ひ 公 公	23	土		
8	金	大人のぬり絵[9:30~] 第35回梓川文化祭美術展	ひ 公	24	日		
9	土	第35回梓川文化祭美術展	公	25	月	いきいき健康ひろば[9:30~] 男性の健康講座[13:30~]	ひ ひ
10	日	第35回梓川文化祭美術展・芸能祭・音楽祭	公	26	火		
11	月	ひろばウォーキング[9:00~] 健康・育児相談[9:30~11:00] 胃がん・大腸がん検診[8:00~]	ひ 保 保	27	水	布遊びの会[13:30~]	ひ
12	火	手編みの会[9:30~] 上大妻町会出前ふれ健[13:30~]	ひ ひ	28	木		
13	水	胃がん・大腸がん検診[8:00~] 布遊びの会[13:30~]	保 ひ	29	金		
14	木			30	土		
15	金	カレー会食会[10:00~]	ひ	【 12月 】			
16	土			1	日		
				2	月	ひろばウォーキング	ひ