



梓川地区地域づくりセンターだより

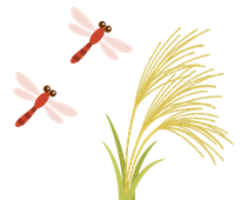
9月号
2020.9.1発行

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

◆「法の日」司法書士無料法律相談 梓川地区地域づくりセンター ☎ 78-3000

毎年10月を「法の日月間」とし、県下一斉司法書士無料法律相談を実施します。
相談内容は、国・県・市の業務に関する要望・苦情・意見、不動産・法人の登記、相続問題、農地・道路・土地境界問題などです。お気軽にご相談ください。プライバシーは厳守します。

- 日 時 10月1日（木） 午後1時 ~ 午後3時（1名 30分）
- 場 所 梓川支所 1階 第2相談室 / 1階 旧自治区長室
- 募集定員 先着8名
- 相談員 召田 正悟さん / 松田 裕成さん
- 申込み 梓川地区地域づくりセンター ☎ 78-3000
- 問合せ 長野県司法書士会 松本支部 ☎ 46-7435



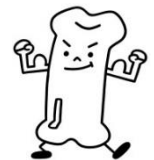
◆収穫機等による農作業事故に注意しましょう！ 西部農林課 ☎ 78-3003

米や果物などの収穫作業が最盛期となる「実りの秋」には、コンバインなどの収穫機・トラクターなどを使用する機会が多くなります。
転倒、転落、巻き込まれ事故の無いよう皆で声を掛け合い、周囲の安全確認を行い、しっかり休息をとり、安全に作業しましょう。

◆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。

- 検診日 **9月25日（金）**
午前9時00分 ~ 午前11時30分、 午後1時00分 ~ 午後2時30分頃
（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3年4月1日以前の生まれ）の方
- 料 金 840円



◆ふれあい健康教室 梓川地区福祉ひろば ☎ 78-3000

- 日 時 9月16日（水） 午前9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・
NPO 法人 CFM 実行委員会 健康体操指導員 鈴木紗織先生による体操
※健康手帳のある方は、お持ちください。
※マスクの着用など、感染防止策にご協力ください。





福祉ひろば

☎78-3000 (内線120)

<http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko>

[/fukushi_hiroba/kakutiku/azusagawa.html](http://fukushi_hiroba/kakutiku/azusagawa.html)



男の運動ひろば

9月16日(水)【ふれあい健康教室】
午前9時30分～
 NPO 法人 CFM 実行委員会 健康体操指導員 鈴木紗織先生による体操です。



スポーツ吹き矢

9月3日(木) 午前10時～【子育てひろば おひさま】
 ※感染症対策を講じて開催します。
 状況によっては直前に中止する事もありますので、事前にお問い合わせください。

出前ふれあい健康教室 9月の予定

八景山 9/4(金) 午後1時30分～
 大久保 9/29(火)午前9時30分～
 下角 9/30(水) 午前9時30分～



カレー会食会



小室町会出前
ふれあい健康教室

🌸 暮らしのカレンダー 9月 🌸

日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	火	スポーツ吹き矢[9:30～][13:30～]	ひ	18	金	乳がん(超音波)検診[9:00～] カレー会食会[10:00～]	保 ひ
2	水	胃がん・大腸がん検診[7:30～]	保	19	土		
3	木	歌ごえ公民館 Bグループ[10:00～] おひさま[10:00～]	公 ひ	20	日	梓川猟友会有害鳥獣一斉駆除日[6:00～]	西
4	金	八景山町会 出前ふれ健[13:30～]	ひ	21	月		
5	土			22	火		
6	日	梓川猟友会有害鳥獣一斉駆除日[6:00～]	西	23	水	布遊びの会[13:30～]	ひ
7	月	ひろばウォーキング[9:00～]	ひ	24	木		
8	火	手編みの会[9:30～]	ひ	25	金	骨粗鬆症検診[9:00～] ペタンクの会[9:30～]	保 ひ
9	水	米粉で作るはじめてのパン教室② 子宮がん検診[13:00～]	公 保	26	土	シニアのスマートフォン講座①	公
10	木			27	日		
11	金	大人のぬり絵[9:30～]	ひ	28	月	いきいき健康ひろば[9:30～] 保健師在所日[9:30～] 男の運動ひろば[13:30～]	ひ 支 ひ
12	土			29	火	大久保町会 出前ふれ健[9:30～]	ひ
13	日			30	水	米粉で作るはじめてのパン教室③ 下角町会 出前ふれ健[9:30～]	公 ひ
14	月	戸隠バスハイク 健康・育児相談[9:30～]	ひ 保	【 10 月 】			
15	火	スポーツ吹き矢[9:30～][13:30～]	ひ	1	木	おひさま[10:00～]	ひ
16	水	ふれあい健康教室[9:30～]	ひ	2	金		
17	木	歌ごえ公民館 Aグループ[10:00～] ビーズ教室[13:30～]	公 ひ	3	土	シニアのスマートフォン講座②	公