



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

◆災害時の避難所について

梓川地区地域づくりセンター ☎ 78-3000

- 大雨・台風など局所的・短期的災害の避難所
 - ・ 梓川公民館（市内35地区の公民館を避難所として開設）
- 地震など大規模災害の避難所（梓川地区町会別指定避難先）



| 避難所名 | 町会名 | 避難所名 | 町会名 |
|------------------|---------------------|---------|-------------------------|
| 梓川デイサービスセンターなごみ荘 | 八景山・花見・上野 | 梓川中学校 | 杏・こまち 北大妻第1・第2・第3・第4 |
| 梓川西保育園 | 丸田・下立田 | 松香寮・梓水苑 | 上大妻・南大妻第1・第2 |
| 梓川公民館 | 上立田・南北条・大久保 | アカデミア館 | 横沢第1・第2・第3 |
| 梓川小学校 | 角影台・上角・下角 小室・北々条 | 梓川東保育園 | 氷室第1・第2・岩岡 |

◆八景山マレットゴルフ場の使用禁止について

西部農林課 ☎ 78-3003

令和2年7月の豪雨により八景山マレットゴルフ場の一部が被災しました。来年4月の使用再開に向けて復旧を進めています。

利用者の皆様方にはご不便をお掛けしますが、御理解と御協力をお願いします。

◆年に1度は健診を！

西部保健センター ☎ 92-8001

■肺がんCT検診

- 対象者 40歳以上（昭和56年4月1日以前生まれ）の方
- 検診日 10月28日（水） □ 料金 2,000円

■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4日（水）・12月9日（水）・12月10日（木）
- 料金 1,000円

■肺がん・結核胸部レントゲン撮影日程

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。

- 対象者 40歳以上の松本市民の方
- 日程 10月13日（火） 9:30～11:30
11月2日（月） 14:30～15:30

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21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
ほんぼ薬局 木村 健先生による「お薬なんでも講座」
※健康手帳のある方は、お持ち下さい。
※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



男の運動ひろば
コーヒー焙煎の様子



八景山町会出前ふれあい
健康教室(ラップ芯体操)



おひさま
親子でタッチあそびをして
楽しんでます
赤ちゃんと一緒に一息つき
にきてね😊

【出前ふれあい健康教室 10月の予定】
下立田 10月5日(月) 午後1時30分～
北大妻 10月30日(金) 午前9時30分～

【ふれあい健康教室】
10月21日(水) 午前9:30～
「お薬なんでも講座」
講師：ほんぼ薬局 木村 健先生

10月は『市民歩こう運動』推進月間です



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 | 木 | 歌ごえ公民館 Bグループ[10:00～] おひさま[10:00～] | 公 ひ | 16 | 金 | | |
| 2 | 金 | | | 17 | 土 | 梓の木について学ぶ市民講演会[10:00～] | 公 |
| 3 | 土 | シニアのスマートフォン講座② | 公 | 18 | 日 | 梓川猟友会有害鳥獣一斉駆除日[6:00～] | 西 |
| 4 | 日 | 梓川猟友会有害鳥獣一斉駆除日[6:00～] 梓川ウォークラリー2020 | 西 公・ま・ ひ | 19 | 月 | ひろばウォーキング[9:00～] | ひ |
| 5 | 月 | 乗鞍三名瀑を巡るトレッキング ひろばウォーキング[9:00～] 下立田町会 出前ふれ健[13:30～] | 公 ひ ひ | 20 | 火 | スポーツ吹矢[9:30～][13:30～] | ひ |
| 6 | 火 | スポーツ吹矢[9:30～][13:30～] | ひ | 21 | 水 | ふれあい健康教室[9:30～] | ひ |
| 7 | 水 | | | 22 | 木 | | |
| 8 | 木 | | | 23 | 金 | 乳がん(マンモグラフィ)検診[9:00～] ペタンクの会[9:30～] | 保 ひ |
| 9 | 金 | 子宮頸がん検診[13:00～] 大人のぬり絵[9:30～] | 保 ひ | 24 | 土 | シニアのスマートフォン講座③ | 公 |
| 10 | 土 | | | 25 | 日 | | |
| 11 | 日 | | | 26 | 月 | 保健師在所日[9:30～] 男の運動ひろば[13:30～] | 支 ひ |
| 12 | 月 | 健康・育児相談[9:30～] | 保 | 27 | 火 | | |
| 13 | 火 | 手編みの会[9:30～] 胸部レントゲン[9:30～] | ひ 保 | 28 | 水 | 肺がんCT検診[9:00～] 布遊びの会[13:30～] | 保 ひ |
| 14 | 水 | 胃がん・大腸がん検診[7:30～] | 保 | 29 | 木 | | |
| 15 | 木 | 歌ごえ公民館 Aグループ[10:00～] ビーズ教室[13:30～] | 公 ひ | 30 | 金 | 北大妻町会 出前ふれ健[9:30～] | ひ |
| | | | | 31 | 土 | | |
| | | | | 【 11月 】 | | | |
| | | | | 1 | 日 | | |

ひ・福祉ひろば、支・支所、公・公民館、ま・まちづくり協議会、西・西部農林課、保・保健センター