



梓川地区地域づくりセンターだより

10月号
2018. 10. 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



◆ツキノワグマにご注意ください!

西部農林課 ☎ 78-3003

今年は、クマの目撃・出没情報が頻繁に寄せられています。秋になるとクマは冬眠に備えて、食いだめをする季節です。食べ物を確保しようと必死に行動するため、農作物に誘われて、人里近くに下りて来ているものと思われます。山沿いや河川敷周辺で活動する場合は、次の事に十分注意し、むやみに山の中へ入らないようにしてください。

- 笛、鈴、ラジオ等、音のでるものを携帯し、周囲に注意を払って行動する。
- 夜明けや夕暮れ時の活動には特に注意する。
- クマの糞や足跡を見つけたら引き返す。
- 森林や河川敷内の見通しの悪い繁みには近づかない。
- 子グマを見かけた場合は、必ず近くに親グマがいるので、そっとその場を立ち去る。



◆認定農業者になりませんか?

西部農林課 ☎ 78-3003

認定農業者になると、補助制度や有利な借入金などの支援を受けることができます。農業経営のスペシャリストを目指し、地域の農業を担う意欲のある農業経営者の方であれば、性別や年齢に関係なくどなたでも認定の対象となります。兼業農家の方や新規に就農する方、経営規模の小さな方でも、基準を満たし、5年後に一定の農業所得が得られる計画を作成できれば認定の対象となります。ぜひ、この機会に申請してみませんか?

- 第3回認定申請締め切り 11月9日(金)までに西部農林課農政担当へ

◆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21日(水)・11月22日(木)
- 料金 840円



※ 大腸がん検診は申込み不要。当日の8時~10時までに会場にお越しください。料金は530円。

■特定健診

- 対象者 40歳~74歳で、国民健康保険に加入の方
- 健診日 10月26日(金)・12月12日(水)・12月13日(木)
- 料金 1,000円

■肺がんCT検診

- 対象者 40歳以上(昭和53年4月1日以前生まれ)の方
- 検診日 10月26日(金)
- 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募集

- 対象者 40歳以上の松本市民の方
- 日程 10月29日(月) 午後3時10分~午後3時40分

※ 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。

- 乳がん検診(超音波) ※ 30歳以上
- 子宮がん検診 ※ 20歳以上
- 肺がんCT検診 ※ 40歳以上

(裏面) 暮らしのカレンダーに記載の日程で行います。

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17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/kakitiku/azusagawa.html

歩こう松本！
心も体も健康に！



スマイル山雅健康教室の様子



10月は「市民歩こう運動」強化月間です。
松本市では、市民歩こう運動を推奨しています。
心地よい秋風を感じながらウォーキングを楽しみましょう！

ふれあい健康教室の様子

歌・ストレッチ・シールはり絵

ハロウィン



くらしのカレンダー 10月



日	曜	行事・内容等	所	日	曜	行事・内容等	所
1	月	下角町会出前ふれ健[13:30~]	ひ	18	木	ビーズ教室[13:30~] 保健師相談日[9:30~11:00]	ひ支
2	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ	19	金		
3	水	ひろばウォーキング[9:00~]	ひ	20	土		
4	木	歌ごえ公民館[13:30~] 子育てひろば[10:00~]	公 ひ	21	日	梓弓研究会 西宮教授講演会 市長杯球技大会	
5	金			22	月	杏町会出前ふれ健[13:30~]	ひ
6	土			23	火	乳がん超音波検診	保
7	日	松本市民体育大会		24	水	布遊びの会[13:30~] 乳がん超音波検診	ひ保
8	月	梓川地区運動会2018		25	木	横沢町会出前ふれ健[9:30~]	ひ
9	火	手編みの会[9:30~]	ひ	26	金	ペタンクの会[9:30~] 特定健診 肺がんCT検診	ひ保保
10	水	布遊びの会[13:30~]	ひ	27	土		
11	木			28	日	金松寺山・天狗岩登山	公
12	金	大人のぬり絵[9:30~]	ひ	29	月	肺がん・結核健診胸部レントゲン[15:10~15:40] 子宮頸がん検診	保保
13	土			30	火	男性の健康講座[13:30~]	ひ
14	日			31	水		
15	月	ひろばウォーキング[9:00~] 健康・育児相談[9:30~11:00]	ひ保				
16	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ				
17	水	ふれあい健康教室[9:30~]	ひ				

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