



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

◆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21日(水)・22日(木)
- 場 所 梓川保健センター
- 対 象 者 30歳以上(平成1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 み 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、530円です。
午前8時～午前10時までに、直接会場にお越しください。

◆特定健診のお知らせ

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12日(水)・13日(木)
- 時 間 午前8時30分～
- 場 所 梓川保健センター
- 対 象 者 国民健康保険に加入していて、平成30年度中に40歳～74歳になる方と、
30歳・35歳になる方
- 料 金 1,000円
- 申 込 み 西部保健センター ☎92-8001



◆梓川地区健康相談・育児相談のお知らせ

西部保健センター ☎92-8001

お子さんの身長・体重測定や、大人の方の血圧測定・健康に関する相談を、保健師が行っています。
また、12月は管理栄養士も来ます。**申込みは不要**ですので、お気軽にお出かけください。

- 日 程 11月12日(月)・12月10日(月)・1月21日(月)
2月18日(月)・3月11日(月)
- 時 間 午前9時30分～11時00分
- 場 所 梓川保健センター



◆定時放送終了に伴う松本安心ネットのご案内

梓川地区地域づくりセンター

☎78-3000

梓川地区の皆さまにお聞きいただいている、**防災行政無線の定時放送**はデジタル化に伴い、**平成30年12月末をもちまして終了**となります。

防犯・防災の緊急情報は『松本安心ネット』にご登録いただく事で、お持ちの携帯電話等のメールアドレスに、通知されるようになります。詳しい手続きの方法は、松本市ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

◆ふれあい健康教室

梓川地区福祉ひろば ☎78-3000

- 日 時 11月21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
※今月は、血圧測定・健康相談はありません。





福祉ひろば

☎78-3000 (内線120)

http://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/fukushi_hiroba/kakitiku/azusagawa.html

★カレー会食会のお誘い★

一緒に作って、みんなでお昼を食べましょう!



- ☆日 時：11月16日(金) 10時集合
- ☆材料費：200円 14日(水) 午前中までに
- ☆定 員：20名
- ☆持ち物：エプロン・頭を覆う物・手拭き

ふれあい健康教室に参加される皆様へ

11月21日(水)は、パウダーアート
祝い亥(いのしし)を作成します。



アートを入れる額を
ご希望の方は、
当日300円を
お持ちください。

9月25日「上高地」へ、ウォーキングに行っ
て来ました。河童橋でもカッパ着用でしたが、
皆で楽しく、元気に歩いて来ました。!(^^)!



★ 10月ふれあい健康教室の様子 ★

歌・歌パズル・すきやきジャンケン等



くらしのカレンダー 11月



日	曜	行事・内容等	所	日	曜	行事・内容等	所
1	木	おひさま[10:00~] 歌ごえ公民館[13:30~]	ひ 公	18	日		
2	金	保健師相談日[9:30~11:00]	支	19	月	ひろばウォーキング[9:00~]	ひ
3	土			20	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ
4	日			21	水	ふれあい健康教室[9:30~] 胃がん・大腸がん検診[8:00~]	ひ 保
5	月	下立田町会出前ふれ健[9:30~]	ひ	22	木	胃がん・大腸がん検診[8:00~]	保
6	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ	23	金		
7	水	ひろばウォーキング[9:00~] 第34回梓川文化祭美術展	ひ	24	土		
8	木	第34回梓川文化祭美術展		25	日		
9	金	大人のぬり絵[9:30~] 第34回梓川文化祭美術展	ひ	26	月	いきいき健康ひろば[9:30~] 男性の健康講座[13:30~]	ひ ひ
10	土	第34回梓川文化祭美術展		27	火	丸田町会出前ふれ健[13:30~]	ひ
11	日	第34回梓川文化祭美術展・芸能祭・音楽祭		28	水	布遊びの会[13:30~]	ひ
12	月	健康・育児相談[9:30~11:00]	保	29	木	上大妻町会出前ふれ健[13:30~]	ひ
13	火	手編みの会[9:30~]	ひ	30	金	ペタンクの会[9:30~] 乳がんマンモグラフィー検診[9:30~]	ひ 保
14	水	布遊びの会[13:30~] 子宮がん検診[13:00~]	ひ 保	【 12 月 】			
15	木	ビーズ教室[13:30~]	ひ	1	土		
16	金	カレー会食会[10:00~]	ひ	2	日		
17	土			3	月		