



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。秋はクマにとって冬眠のため、食いだめをする季節です。里の農作物に誘われ人里近くに下りてきているものと思われます。食べ物を確保しようと必死に行動するため、普段はいない場所にも出没しています。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10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(昭和63年4月1日以前生まれ)の方
- ❑ 検診日 11月15日(水)・11月16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 11月1日(水)・11月2日(木)・12月8日(金)
- ❑ 料金 1000円

- 乳がん検診(超音波) ※ 30歳以上
- 乳がん検診(マンモグラフィ) ※ 40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



◆「ゾーン30」について

交通安全・都市交通課 ☎ 34-3245

梓川小学校及び梓川中学校周辺区域は、「ゾーン30」の指定区域です。区域には、標識や路面表示があります。ゾーン内では、歩行者が最優先です。ドライバーの皆さんは、ゾーン内における歩行者保護に努めましょう。

「ゾーン30」とは?

長野県公安委員会が指定した学校周辺や住宅街における、歩行者優先・通過交通の抑制を目的とした最高速度30km/hの区域規制

◆ふれあい健康教室

梓川地区福祉ひろば ☎ 78-3000

- ❑ 日時 10月18日(水) 午前9時30分 ~ 午前11時30分
(受付: 午前9時30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://fukushihiroba.com/azusagawa

10月は「市民歩こう運動」推進強化月間です。
松本市では、健康寿命の延伸を目指して「市民歩こう運動」を推進しています。
心地よい秋風を感じながら、ウォーキングを楽しみませんか。

歩こう松本!
心も体も健康に!



梓川地区ウォーキングマップです!
スマホで読み取って下さい!



9月ふれあい健康教室の様子 歌・体操・手遊び・10cubes



詳しくは回覧
「公民館だより」
をご覧ください



☆参加者募集!☆ 阿寺溪谷ウォーキング
日 時: 10月16日(月)
8時(集合)~17時(解散予定)
定 員: 先着25名
申込み: 10月5日(木) 午前9時~
梓川公民館 ☎78-3000

※お昼の行政防災無線の音楽がコール・サンダース合唱の『梓川』という曲に変更になりました。



くらしのカレンダー 10月



1	日	秋の梓川地区ごみゼロ運動 第1回松本マラソン		18	水	ふれあい健康教室[9:30~]	ひ	
2	月			19	木	ビーズ教室[13:30~]	ひ	
3	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~] 乳がん(超音波)検診	ひ保	20	金			
4	水	ひろばウォーキング[9:00~] 乳がん(超音波)検診	ひ保	21	土			
5	木	子育てひろば[10:00~] 歌ごえ公民館	ひ公	22	日	梓川ウォークラリー[8:00~12:30]	公	
6	金			23	月	岩岡町会出前ふれ健[13:30~]	ひ	
7	土			24	火	保健師相談日[9:30~11:00]	支	
8	日	松本市民体育大会		25	水	布遊びの会[13:30~] 乳がん(マンモグラフィ)検診	ひ保	
9	月	梓川地区運動会2017	公	26	木	乳がん(マンモグラフィ)検診	保	
10	火	手編みの会[9:30~] 保健師相談日[9:30~11:00]	ひ保	27	金	ペタンクの会[9:30~]	ひ	
11	水	布遊びの会[13:30~]	ひ	28	土	秋のお楽しみ会[10:00~11:30]	公	
12	木	肺がんCT検診	保	29	日			
13	金	大人のぬり絵[9:30~] 乳がん(マンモグラフィ)検診	ひ保	30	月			
14	土			31	火			
15	日	金松寺山・天狗岩登山[7:00~16:00]	公	【 11 月 】				
16	月	ひろばウォーキングin阿寺溪谷 健康相談	ひ支	1	水	ひろばウォーキング[10:00~] 特定健診 肺がん・結核検診胸部レントゲン[15:10~16:00]	ひ保保	
17	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ	2	木	子育てひろば[10:00~] 特定健診	ひ保	