



梓川地区地域づくりセンターだより

8月号
2016. 8. 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.nagano.jp

◆ 無料行政相談をご利用ください 梓川地区地域づくりセンター ☎78-3000

梓川地区地域づくりセンターでは、行政相談員による「無料行政相談」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 8月24日（水） 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
- 相 談 員 司法書士 松田 清さん
- 募集定員 先着4名
- 申 込 み 梓川地区地域づくりセンター ☎78-3000



◆ 環境美化に心がけましょう 西部農林課 ☎78-3003

梓川地区には多くの農地がありますが、近年管理されていない農地が増加しています。
荒廃農地は、周りの農作物にも病害虫を発生させ、また有害鳥獣のすみかとなります。
美しい農業環境を保つため、適正な農地管理に努めましょう。
また、河川や道路、農地などへは、ゴミなどを絶対に捨てないようにしましょう。

◆ ふれあい健康教室 梓川福祉ひろば ☎78-3000

- 日 時 8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

◆ 熱中症に注意しましょう！ 梓川地区地域づくりセンター ☎78-3000

今年の夏は、猛暑が予想されますので、熱中症に注意しましょう。
屋外だけでなく、室内でなにもしていない時でも発症し、緊急搬送される場合もあります。
熱中症の主な症状としては、めまいや頭痛、顔のほてり、吐き気、喉のかわき、体がだるい、手足の
しびれ、こむら返りなどがあります。
こまめな水分と塩分の補給をし、体調が悪いと感じたら早目に休むようにしましょう。
日ごろからバランスのよい食事としっかりとした睡眠をとり、丈夫な体づくりを心がけましょう。

また、人間だけでなく犬や猫などのペットも熱中症になりやすいので気をつけてあげましょう。
人間は汗をかくことで体温調節ができますが、犬は肉球にしか汗腺がなく体温調節ができないので、口
でハアハアと呼吸をすることで唾液を蒸発させ、気化熱で体温を下げます。しかし、温度や湿度が高い
と唾液が蒸散しにくく体温が下がりにくいです。
犬の体温は 37.5℃～39℃と高く 41℃を超えると、命を落としてしまう事もあります。飼い主さんは、
より気を配ってあげてください。





福祉ひろば

☎78-3000 (内線120)

http://fukushihiroba.com/azusagawa_1/

ひろば祝10周年 ふれ健にて
降旗会長挨拶で「体・心・生活」の健康と
バランスについて話していただきました



7
月
ふ
れ
健
の
様
子
七
夕
飾
り
を
楽
し
み
ま
し
た

☆ お仲間募集中 ☆ ひろばウォーキング・手編みの会・スポーツ吹矢・ビーズ教室・布遊びの会・大人のぬり絵・ペタンクの会等 各会教室はお一人でも仲間と一緒にでもどなたでもご参加できます
お問い合わせください!



カレー会食会



7月活動の様子



スポーツ吹矢

子育てひろば

くらしのカレンダー 8月

日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	月	子宮がん検診	保	19	金	家族団らん手作り料理を楽しむ日	
2	火	スポーツ吹矢[9:30~]	福	20	土		
3	水	ひろばウォーキング[9:00~] 梓川地区ゴルフ大会 穂高CC	福 公	21	日	桜並木保存活動	ま
4	木	子育てひろば[10:00~]	福	22	月	いきいき健康ひろば[9:30~]	福
5	金	乳がんマンモグラフィー検診 脳トレお茶会[13:00~]	保 福	23	火	スポーツ吹矢[9:30~]	福
6	土	松本ぼんぼん 梓川りんご連参加	ま	24	水	無料行政相談 包括支援センター・保健師相談日[13:30~16:30] 布遊びの会	支 支 福
7	日			25	木		
8	月	健康・育児相談	保	26	金	ペタンクの会[9:30~]	福
9	火	手編みの会[9:30~]	福	27	土		
10	水	包括支援センター相談日[15:30~16:30] 企画委員会[9:30~] 布遊びの会[13:30~]	支 福 福	28	日	梓川地区一斉防災訓練	
11	木			29	月	ひろばウォーキング[9:30~] 乳がん超音波検診	福 保
12	金	大人のぬり絵[9:30~]	福	30	火	乳がん超音波検診	保
13	土			31	水		
14	日			【 9 月 】			
15	月			1	木	子育てひろば[10:00~]	福
16	火			2	金	八景山町会出前ふれ健[13:30~]	福
17	水	ふれあい健康教室[9:30~] 包括支援センター相談日[13:00~16:00]	福 支	3	土		
18	木	ビーズ教室[13:30~]		4	日		