



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 11月24日(木) 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



◆骨粗しょう症検診のお知らせ 西部保健センター ☎92-8001

骨粗しょう症は、骨の密度が粗くなり骨折しやすくなる病気です。背骨や腰骨に症状が出やすいと言われています。カルシウムを積極的に摂り、運動をし、骨量を多くしておく事が予防となります。骨量は、男性は70歳以上、女性は閉経前後の数年に急速に減少します。

この機会に、現在のご自身の骨密度を検査してみませんか。当日は、栄養保健指導も実施します。

- 対象者 30歳以上 (昭和62年4月1日以前にお生まれの方)
- 検診日 11月25日(金)
- 場 所 梓川保健センター
- 料 金 840円
- 申込み 西部保健センター ☎92-8001

◆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いわれています。胃がんは、早く見つけられれば、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。

- 対象者 30歳以上 (昭和62年4月1日以前にお生まれの方)
- 検診日 12月6日(火) … 残りわずか(お急ぎください)
12月7日(水) … 余裕あります
12月8日(木) … 余裕あります
- 場 所 梓川保健センター
- 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。
8:00～10:00までに、会場にお越しください。



◆ふれあい健康教室 梓川地区福祉ひろば ☎78-3000

- 日 時 11月16日(水) 午前9時30分～午前11時30分(受付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://fukushihiroba.com/azusagawa_1/

入笠山(にゅうかさやま)トレッキング
連日雨が続いていましたが天気に恵まれた1日でした



★カレー会食会のお誘い★

11月18日(金) 10時集合

一緒に作ってみんなでお昼を食えましょう!

☆材料費: 200円 16日(水) 午前中までに
お金を添えてお申込みください

☆定員: 20名

☆持ち物: エプロン・頭を被う物・手拭き



10月ふれ健の様子:
こころにホッとコンサート



～梓川文化祭～ 美術展

11月2日(水) から6日(日)

アカデミア館

各教室・会の作品展示・活動の
様子を写真展示などで参加します
皆様のお越しを

お待ちしております(^O^)



☆脳トレお茶会☆

12月2日(金) 13:30~
数独・クロスワード・点つなぎ等
お茶を飲みながらおしゃべりを
一緒に楽しみましょう!



くらしのカレンダー



日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	火	スポーツ吹矢[9:30~] 特定健診・肺がんCT検診	福保	19	土		
2	水	ひろばウォーキング[9:00~] 第32回梓川文化祭・美術展 特定健診	福・保	20	日		
3	木	第32回梓川文化祭・美術展		21	月	ひろばウォーキング[9:00~]	福
4	金	第32回梓川文化祭・美術展		22	火		
5	土	第32回梓川文化祭・美術展		23	水		
6	日	第32回梓川文化祭・美術展・芸能祭・音楽祭		24	木	無料行政相談[13:00~15:00]	支
7	月	氷室町会出前ふれ健[13:30~]	福	25	金	ペタンクの会[9:30~] 骨粗しょう症検診	福保
8	火	手編みの会[9:30~] 丸田町会出前ふれ健[13:30~]	福福	26	土		
9	水	布遊びの会[13:30~]	福	27	日		
10	木	歌ごえ公民館[13:30~15:00] 子育てひろば[10:00~] 包括支援センター相談日[15:30~16:30]	公福支	28	月	いきいき健康ひろば[9:30~]	福
11	金	大人のぬりえ[9:30~]	福	29	火		
12	土			30	水		
13	日	秋のお楽しみ会[10:00~11:00]	公	【 12 月 】			
14	月	保健師相談・子育て相談	保	1	木	子育てひろば[10:00~]	福
15	火	スポーツ吹矢[9:30~]	福	2	金	脳トレお茶会[13:30~]	福
16	水	ふれあい健康教室[9:30~] 包括支援センター相談日[15:00~16:00]	福支	3	土		
17	木	ビーズ教室[13:30~]	福	4	日		
18	金	カレー会食会[10:00~]	福	5	月		
				6	火	スポーツ吹矢[9:30~]	福