



梓川地区地域づくりセンターだより

1月号
2026.1.1 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



◆市民税・県民税・国民健康保険税の申告受付について 市民税課 ☎34-3232

市民税・県民税の申告受付を、梓川支所で 3月10日(火)～13日(金)に行います。

梓川支所での申告受付は、上記期間のみです。

昨年に引き続き LINE による予約の受付を行います。ぜひご利用ください。(詳細は松本市ホームページまで)

- 会 場 梓川支所2階 中会議室 ※番号札があります。保健センター(支所南側建物)からお入りください。
 □ 申告日程

申告受付日	町 会 名
	午前9:00～午後3:00 (正午～午後1:00を除く) (開場 午前8:30～) ※開場は8:30 厳守となります。 時間より前にお並びいただくことはご遠慮ください。
3月10日(火) ～ 3月13日(金)	梓川全町会

※今年度から町会ごとの受付日指定を取りやめました。期間内のご都合の良い日にお越しください。

※番号票が当日の上限に達し次第、その日の受付は終了となります。当日の番号票の追加配布はございません。

以下の会場でも申告できます。

- 会 場 松本市役所本庁舎3階 大会議室
 □ 申告期間 2月16日(月)～3月16日(月) ※ただし、土日祝は除く
 □ 申告受付 午前9時～午後3時 (開場 午前8時30分～)
 ※申告の詳しい内容につきましては、広報まつもと1月号をご覧ください。
 ※所得税の確定申告については、松本税務署へお問合せください。☎32-2790(代表)
 ※ご自身で申告書を作成できる方は、郵送またはインターネットによる電子送信で提出してください。

【提出先】

市民税・県民税の申告をする方…〒390-8620 松本市丸の内3番7号 松本市役所市民税課 宛

所得税の確定申告をする方……〒390-8710 松本市城西2丁目1番20号 松本税務署 宛

※申告書の電子送信については、松本市公式ホームページでご確認ください。 →



◆インフルエンザに気をつけましょう！ 西部保健センター☎92-8001

今年は早い時期からインフルエンザが流行しています。感染症予防策についてご紹介します。

- ①免疫力を上げる …3食の食事と質の良い睡眠を確保して、ウイルスに負けない体をつくりましょう。
 ②肌のバリア機能を上げる …保湿や水分補給をして、肌や粘膜のバリア機能を保ち、ウイルスの侵入を防ぎましょう。
 ③予防接種を受ける ※松本市に住民登録があり、下記の①または②に該当する方は予防接種費用の一部が補助されます。

対 象 : ①接種日に65歳以上の方(65歳の誕生日前日から対象)
 ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる
 免疫機能に障害を有する、身体障害者手帳1級をお持ちの方

接種期間 : 令和8年1月31日(土)まで

自己負担 : 1,200円 (生活保護受給者は無料)

申込方法 : 実施医療機関に直接お申込みをお願いします。予診票は医療機関にあります。





福祉ひろば

☎76-1070

梓川地区福祉ひろば事業推進協議会

ひろばのホームページはこちら➡



* 今年もよろしくお願いします *



一日開放日 ひろばにおいでDAY!!

日 時: 1月15日(木) 9:00~13:30~

場 所: 梓川地区福祉ひろば

内 容: クラフトバンドで令和8年の干支『馬』を作ります。

ウマく(上手く)作れなくても大丈夫!! みんな来てね*



男の運動ひろば



日 時: 1月14日(水) 13:30~

場 所: 梓川公民館 料理実習室

内 容: 『食改さんの料理教室』

持ち物: エプロン、三角巾、手拭き、タッパー(必要な方)

* 簡単に作れるおやつやおつまみを作ります。お楽しみに♪

ふれあい健康教室

日 時: 1月21日(水)

9:30~

場 所: 福祉センターホール

内 容: 『小松規美子先生のコンサート♪』



素敵な歌声に
心が動きます♪



子育てひろば「おひさま」

日 時: 1月8日(木)

10:00~(受付9:30~)

場 所: 梓川保健センター

内 容: 栄養士さんのお話

持ち物: 母子手帳、バスタオル



* 離乳食のお悩み相談も出来ます *



男の運動ひろば「喫茶ひろば」



男の運動ひろばのメンバーが、心を込めて焙煎したコーヒーを淹れてみんなで味わう「喫茶ひろば」を開催します。

生豆から焙煎したてのコーヒーを、一緒に楽しみましょう* 女性の参加もお待ちしています♪ 参加費無料です♪

* 場所 : 梓川地区福祉ひろば

* 日付 : 1月27日(火)・1月29日(木)

* 時間 : 9:00~12:00まで

* コーヒー焙煎の見学や、体験も出来ます♪



2日間開催!!

くらしのカレンダー 1月

日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	木	Happy New Year!		19	月	ひろばウォーキング[9:00~] 育児相談・健康相談[9:30~] 百歳体操の会[13:30~]	ひ保ひ
2	金			20	火	スポーツ吹矢[9:30~・13:30~]	ひ
3	土			21	水	ふれあい健康教室[9:30~] 公民館講座「木彫り教室」(第1回)[9:30~]	ひ公
4	日			22	木	ビーズ教室[13:30~]	ひ
5	月	梓川地区新年祝賀会 ひろばウォーキング[9:00~] 百歳体操の会[13:30~]	まひひ	23	金	パタンクの会[9:30~]	ひ
6	火	スポーツ吹矢[9:30~・13:30~]	ひ	24	土		
7	水			25	日	ファミリースキー教室	公
8	木	子育てひろば「おひさま」[10:00~] 歌ごえ公民館あずさグループ[10:00~]	ひ公	26	月	いきいき健康ひろば[9:30~] 百歳体操の会[13:30~]	ひひ
9	金	大人のぬり絵[9:30~]	ひ	27	火	出前ふれあい健康教室(小室)[13:30~] 男の運動ひろば「喫茶ひろば」[9:00~]	ひひ
10	土			28	水	手編みの会[9:30~] 公民館講座「木彫り教室」(第2回)[9:30~] 布遊びの会[13:30~]	ひ公ひ
11	日			29	木	男の運動ひろば「喫茶ひろば」[9:00~]	ひ
12	月			30	金	出前ふれあい健康教室(南北条)[13:30~]	ひ
13	火			31	土		
14	水	男の運動ひろば[13:30~]	ひ	【 2 月 】			
15	木	歌ごえ公民館 りんごグループ [10:00~] 一日開放日[9:00~・13:30~]	公ひ	1	日		
16	金	体サバ集会[13:30~]	ひ	2	月	ひろばウォーキング[9:00~] 百歳体操の会[13:30~]	ひひ
17	土						
18	日						