



# 梓川地区地域づくりセンターだより

2月号  
2026.2.1 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](mailto:azusagawa-s@city.matsumoto.lg.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ています。

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・土地・道路の境界問題などです。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 2月16日(月) 午後1時～午後3時(1組 30分)
- 場 所 梓川支所 1階 会議室
- 相 談 員 岡田 忠興さん
- 募集定員 先着4人
- 申 込 み 梓川地区地域づくりセンター ☎78-3000



## ◆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	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。
3/10日(火)～ 3/13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。



## ◆2月1日は『フレイルの日』

西部保健センター ☎92-8001

『フレイル』とは、加齢により身体や心の活力が低下し、介護が必要になる手前の状態を言います。

寒い時期になると外出がおっくうになり、フレイルの進行を進めてしまいます。

### ◆ フレイル予防の4原則 ～いつまでも自分らしく健康に暮らすために～ ◆

- ① 食 事で予防 … たんぱく質やカルシウムを意識的に摂取！
- ② 健 口で予防 … 食事前の口腔体操で『食べる力』UP！
- ③ 運 動で予防 … 『動く』ことなら家事動作でも OK！ 外出には『のるーと』を活用してみませんか。
- ④ つながりで予防 … 人とお話しすることでこちらも元気！

あっちこっち体操

舌をできるだけ前に  
出して左右に  
動かす。



のるーと  
KNOWROUTE



# 福祉ひろば

☎76-1070

梓川地区福祉ひろば事業推進協議会

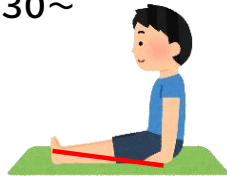
ひろばのホームページはこちら➡



## 男の運動ひろば

みんなでやると  
楽しいよ！

日 時：2月4日(水)13:30～  
場 所：梓川保健センター  
内 容：『セラバンド体操』  
講 師：高橋先生



ふれあい健康教室でも大好評な高橋先生と、  
体をほぐして筋力アップも目指しちゃう！

## 出前ふれあい健康教室

ご参加ください

- ・ 上角町会 2月 6日(金)13:30～  
場所：上角集落センター
- ・ 北々条町会 2月 26日(木)9:30～  
場所：北々条集落センター



\*内容は、各町会の回覧をご確認ください\*



## 子育てひろば「おひさま」



日 時：2月5日(木)10:00～(受付9:30～)

場 所：梓川保健センター

内 容：鬼のお面作り、記念撮影、など

持ち物：母子手帳、バスタオル、お子さんに必要な物



## 2月 ふれあい健康教室

日 時：2月18日(水)9:30～

場 所：福祉センターホール

内 容：『フレイル健診』

年に一度の  
フレイルチェックで  
健康維持をめざそう!!



## 一日開放日

ひろばに*でい*DAY!!

日 時：2月12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  
干支を作ろう！

おしゃべりしながら楽しく作ろう♪



## くらしのカレンダー 2月



日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	日			17	火	スポーツ吹矢[9:30～・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	18	水	ふれあい健康教室[9:30～]	ひ
3	火	スポーツ吹矢[9:30～・13:30～]	ひ	19	木	歌ごえ公民館 りんごグループ [10:00～] ビーズ教室[13:30～]	公 ひ
4	水	男の運動ひろば[13:30～]	ひ	20	金	えんがわカラオケ大会[13:30～]	社
5	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	21	土		
6	金	出前ふれあい健康教室(上角)[13:30～]	ひ	22	日		
7	土	梓川地区福祉のつどい「人権啓発落語会」[10:00～]	社	23	月		
8	日			24	火		
9	月	育児相談・健康相談[9:30～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ ひ	25	水	手編みの会[9:30～] 布遊びの会[13:30～]	ひ ひ
10	火			26	木	出前ふれあい健康教室(北々条)[9:30～]	ひ
11	水			27	金	ペタンクの会[9:30～]	ひ
12	木	一日開放日[9:00～・13:30～]	ひ	28	土		
13	金	大人のぬり絵[9:30～]	ひ	【 3月 】			
14	土			1	日		
15	日			2	月	ひろばウォーキング[9:00～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ ひ
16	月	ひろばウォーキング[9:00～] 行政相談 [13:00～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ 支 ひ	3	火	スポーツ吹矢[9:30～・13:30～]	ひ
				4	水		