



梓川地区地域づくりセンターだより

8月号
2026.8.1 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.lg.jp



◆がん検診のお知らせ

西部保健センター ☎92—8001

梓川保健センターでがん検診をおこないます。予約が埋まりやすいので
早めにご予約ください。なお、予約が埋まっていた場合、他の日程でも予約
ができますので、「けんしんガイド」をご確認ください。

予約はこちら⇒
24 時間予約受付中



【大腸がん検診】※予約不要 日程:胃がん、乳がん検診と同日実施

※大腸のみの受診の場合、下記の受付時間内にお越しください。

- ◆ 日 時 : 8月5日(水)、19日(水)【乳がん】:9時30分~10時
9月4日(金)【胃がん】:9時~9時30分
- ◆ 対象者 : 今年度40歳以上
- ◆ 受診料 : 500円
- ※ 無料クーポン対象者:今年度50歳の方(S51.4.2~S52.4.1 生)

【胃がん検診】※予約制

- ◆ 日 程:9月4日(金)
- ◆ 対象者:今年度40~79歳
- ◆ 受診料:1,500円
※バリウム検査です。

◆夏に気を付けたい食中毒

西部保健センター ☎92—8001

気温と湿度が上がるこの時期は菌が繁殖しやすく、食中毒を引き起こしやすいため注意が必要です。

◎ 夏に多い食中毒:黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌などはお弁当や魚介類、
鶏卵、生肉に付着しやすく、20~25℃以上で菌が活発に！



食中毒予防3原則



- ① 菌を食べ物に『つけない』
- ② 食べ物に付着した菌を『増やさない』
- ③ 食べ物や調理器具に付着した菌を『やっつける』

お弁当対策をご紹介します！！

- ・おかずは十分に加熱をする
- ・おかずを詰めるときは清潔な調理器具を使う
- ・お弁当の蓋をする前に、よく冷ます
- ・持ち歩く際は、保冷剤を一緒に入れる



◆梓川地区一斉防災訓練のお知らせ

梓川地区地域づくりセンター ☎78—3000

この訓練は、大地震の発生(直後)を想定した訓練です。被災者の体験談から、より多くの人の命を救うことができた取り組みを参考に、避難訓練を行います。日頃からお互いに“顔が見える関係”にあるような地域では、防災直後、動ける人は外に出て近所で集まり、皆で対応を話し合い、力を合わせて人命救助ができた、と言われています。

この訓練をきっかけに、災害が起きても協力して乗り越えられるよう、積極的なご参加をお願いします。詳しくは、町会からの回覧・配布チラシをご覧ください。

- 日 時 : 令和8年8月30日(日)午前8時頃 サイレンと訓練放送が流れます。
- 内 容 : 全戸安否確認訓練(集合場所等の詳細は、各町会の指示に従ってください)

◆臭気に関する状況報告について

環境保全課 ☎34—3267

環境保全課では定期的にパトロールを行っていますが、梓川梓周辺で臭気が気になる場合は
情報提供をお願いします。QRコード、メールアドレスからも情報提供をしていただけます。

メールアドレスはこちら⇒ <https://logoform.jp/form/N7tm/1128536> QRコードはこちら⇒





福祉ひろば

☎76-1070

ひろばのホームページはこちら



子育てひろば「おひさま」

日 時：8月6日(木)10:00～
場 所：梓川保健センター
内 容：『助産師さんのタッチケア』
持ち物：母子手帳、バスタオル
お子さんに必要な物



男の運動ひろば

日 時：8月12日(水)14:00～
場 所：梓川児童センター 集合
内 容：『子供たちとふれあい交流』
*子供たちと遊ぼう♪話そう♪



8月 ふれあい健康教室

日 時：8月19日(水)9:30～
場 所：福祉センター ホール
内 容：『おぼっこぼっこ人形劇』
*大人も子供もどなたでも楽しめる
人形劇♪みんなおいで～*



一日開放日 ひろばに^でおいDAY!!

日 時：8月13日(木)
場 所：梓川地区福祉ひろば
内 容：『花咲く書道』
1回目：9:30～ 2回目：10:30～
3回目：13:30～ 4回目：14:30～
材料費：100円(はがき1枚分)
定 員：先着24名(各回6名ずつの開催)



*お一人様、はがき2枚(材料費200円)まで作品を作ることができます。

参加申込先：梓川地区福祉ひろば ☎76-1070

梓川の学び舎 共催!!

わくわく会♪

日 時：8月28日(金)10:30～11:30
場 所：梓川福祉センター ホール
内 容：『ヨガ』
講 師：良波 美夏 先生



皆様のご参加
お待ちしております*

☆8月のわくわく会は、ヨガの体験講座です♪心身の
バランス改善・筋力向上・睡眠の質向上など、良いこと
沢山♪

参加申込先：社会福祉協議会事務局 ☎76-2300

くらしのカレンダー 8月

日	曜	内 容	所	日	曜	内 容	所
1	土			18	火	スポーツ吹矢[9:30～・13:30～]	ひ
2	日			19	水	ふれあい健康教室[9:30～]	ひ
3	月	ひろばウォーキング[9:00～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ ひ	20	木	歌ごえ公民館 あずさグループ [10:00～] ビーズ教室[13:30～]	公 ひ
4	火	スポーツ吹矢[9:30～・13:30～]	ひ	21	金		
5	水	梓川・御浜町ふれあい交流会	公	22	土		
6	木	子育てひろば「おひさま」[10:00～] 梓川・御浜町ふれあい交流会	ひ 公	23	日		
7	金	あずさがわ ひよこり食堂[11:10～] 梓川・御浜町ふれあい交流会	社 公	24	月	いきいき健康ひろば[9:30～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ ひ
8	土			25	火	出前ふれあい健康教室(横沢)[9:30～]	ひ
9	日	梓川猟友会 有害鳥獣一斉駆除日[5:00～]	森	26	水	手編みの会[9:30～] 布遊びの会[13:30～]	ひ ひ
10	月	育児相談・健康相談[9:30～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ ひ	27	木	出前ふれあい健康教室(丸田)[9:30～] 歌ごえ公民館 りんごグループ [10:00～] 子育てひろば「おひさま」[13:30～]	ひ 公 ひ
11	火			28	金	終活講座 梓川の学び舎[[10:30～] (共催：梓川公民館・福祉ひろば わくわく会)	社
12	水	男の運動ひろば[14:00～]	ひ	29	土		
13	木	一日開放日[9:30～・13:30～]	ひ	30	日		
14	金	大人のぬり絵[9:30～]	ひ	31	月	百歳体操の会[13:30～]	ひ
15	土			【 9 月 】			
16	日			1	火	スポーツ吹矢[9:30～・13:30～]	ひ
17	月	ひろばウォーキング[9:00～] 百歳体操の会[13:30～]	ひ ひ				

ひ・・福祉ひろば、支・・支所、公・・公民館、ま・・まちづくり協議会、保・・保健センター、森・・森林環境課、農・・農政課、耕・・耕地課