



# 梓川地区地域づくりセンターだより

11月号  
2024.11.1 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)



## ◆AI オンデマンドバス「のるーと松本」について 公共交通課 ☎ 34-3033

松本市は、令和6年10月から実証運行してきた「のるーと松本」を令和7年4月から本格運行することを決定しました。これからも積極的にご利用いただき、より便利で使いやすい交通サービスに育て上げていただきますようお願いいたします。

AIオンデマンドバス「のるーと松本」

どなたでも利用できる予約型の乗り合いバスです。梓川地区内にある乗降ポイント間を移動できます。

運行日・時間: 平日 午前9時～午後5時(土日祝日運休) 運賃: 1乗車300円

予約方法: 電話(31-5315)、専用アプリ、LINE



## ◆梓川地区の皆さまへ がん検診・生活習慣病予防のための健診のお知らせ

西部保健センター ☎ 92-8001

★すべて予約制です。開始時刻等をご予約の際にお問合せください。

### ■乳がん検診 (マンモグラフィ)

- 日 程 12月4日(水)
- 場 所 梓川保健センター
- 対象者 今年度40歳以上
- 受診料 1,000円

### ■乳がん検診 (超音波)

- 日 程 12月13日(金)
- 場 所 西部保健センター
- 対象者 今年度30歳以上
- 受診料 1,000円

Web予約  
24時間いつでも  
予約OK!



### ■生活習慣病予防のための健診

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見するための健診です。

※9月末で医療機関での受診は終了しています。お早目の予約をおすすめします。

- 日 程 12月18日(水)、12月19日(木)
- 場 所 梓川保健センター
- 内 容 問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図
- 対 象 者 松本市国民健康保険加入で  
40歳から74歳(昭和25年4月1日～昭和60年3月31日生)  
75歳(昭和24年7月2日～昭和25年3月31日生)  
30歳～39歳(昭和60年4月1日～平成7年3月31日生)の方
- 受診料 1,000円 ※通常1万円程度の検査です。

## ◆野ソ駆除実施のお知らせ

梓川営農支援センター ☎ 78-3002

本年度12月7日(土)を一斉散布日としました。ご協力をお願いいたします。

※詳細は、隣組回覧にてご確認ください。

## ◆農業用廃プラスチック類・不要農薬・空容器の回収について

梓川営農支援センター ☎ 78-3002

- 日 時 12月14日(土)  
午前…農業用廃プラスチック類の回収  
午後…不要農薬・空容器の回収
- ※詳細は、隣組回覧にてご確認ください。

# 福祉ひろば

☎76-1070

ひろばのホームページはこちら➡



## 一日開放日

### ☆「ひろばにおいでDAY!!!」☆

\*日時:11月14日(木)  
10:00~13:30

\*場所:梓川公民館  
(料理実習室)

\*内容:お料理教室  
(公民館・ひろば共催)

\*申込先:梓川公民館  
(定員20名。定員になり次第  
締め切ります。)

\*公民館 ☎ 78-3001



## ★ふれあい健康教室★

♪日時:11月13日(水)9:30~

♪場所:福祉センターホール

♪内容:『銭太鼓』

講師 山内 智恵さん



♪今年も山内さんと一緒に銭太鼓を  
シャンシャン鳴らして、幸せになり  
ましょう!!

## ☆子育てひろば「おひさま」☆

☆日時:11月7日(木)10:00~  
(受付9:30~)

☆場所:梓川保健センター

☆内容:ふれあい遊び  
身体計測など

☆持ち物:母子手帳、バスタオル  
お子さんに必要なもの

♪いつも頑張っているパパ、ママ  
お子さんと一緒に息ぬぎに来てね!!



## ☆男の運動ひろば☆

♪日時:11月6日(水)13:30~

♪場所:梓川地区福祉ひろば

♪内容:『みんなで歌おう!!』

講師 小松規美子先生

\*規美子先生のピアノに合わせて、一  
緒に歌いましょう!!



## ★出前ふれあい健康教室★

・杏町会 11月1日(金)13:30~  
(杏集落センター)

・北大妻 11月26日(火)13:30~  
(北大妻公民館)



## お知らせ

今年もひろばの参加者が、  
文化祭に作品を出展します。

- ・ビーズ教室 ・布遊びの会
  - ・手編みの会 ・大人のぬり絵
- ぜひ見に来てくださいね!!

## くらしのカレンダー11月

日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	金	出前ふれ健(杏)[13:30~]	ひ	18	月	ひろばウォーキング[9:00~]	ひ
2	土					百歳体操の会[13:30~]	ひ
3	日			19	火	スポーツ吹矢[9:30~・13:30~]	ひ
4	月			20	水		ひ
5	火	スポーツ吹矢[9:30~・13:30~]	ひ	21	木	歌ごえ公民館りんごグループ[10:00~]	公
6	水	男の運動ひろば[13:30~]	ひ			ビーズ教室[13:30~]	ひ
7	木	梓川文化祭美術展(11/10まで)	公	22	金	ペタンクの会[9:30~]	ひ
		子育てひろば「おひさま」[10:00~]	ひ	23	土		
8	金	大人のぬり絵[9:30~]	ひ	24	日		
9	土			25	月	いきいき健康ひろば[9:30~]	ひ
10	日	梓川文化祭芸能祭・音楽祭	公			百歳体操の会[13:30~]	ひ
		育児相談・健康相談[9:30~]	ひ	26	火	出前ふれ健(北大妻)[13:30~]	ひ
11	月	ひろばウォーキング[9:00~]	ひ			手編みの会[9:30~]	ひ
		百歳体操の会[13:30~]	ひ	27	水	布遊びの会[13:30~]	ひ
12	火	体サポ集会[13:30~]	ひ	28	木		
13	水	ふれあい健康教室[9:30~]	ひ	29	金		
14	木	歌ごえ公民館あずさグループ[10:00~]	公	30	土		
		一日開放日[10:00~13:30]	ひ	【 12 月 】			
15	金			1	日		
16	土			2	月	ひろばウォーキング[9:00~]	ひ
17	日					百歳体操の会[13:30~]	ひ

※新型コロナウイルスの状況により、開催を見合わせる場合があります。

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