



梓川地区地域づくりセンターだより

7月号
2025.7.1 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



◆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 7月16日(水) 午後1時 ~ 午後3時 (1組 30分)
- 場 所 梓川支所 2階 第1相談室
- 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



◆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

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」

お弁当や魚介類、
鶏卵、生肉に付着
しやすい



20~25℃以上で
菌が活発に！

お弁当対策を ご紹介！！



- ・ 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

◆道路の除草にご協力を 梓川地区地域づくりセンター☎78-3000

7月に入り、雑草が勢いよく伸びてくる時季となりました。

道路に生えてくる雑草は、ときに通行の妨げになります。地域の皆さまが気持ちよく利用できるよう、再度ご自宅の周りを確認いただき、除草のご協力をよろしくお願いいたします。

その際は、安全に十分ご注意ください。





7月 ふれあい健康教室

日 時:7月 16日(水)9:30~
場 所:福祉センターホール
内 容:スポーツボイス
講 師:伊藤 きくみ 先生

子育てひろば「おひさま」

日 時:7月 3日 (木)10:00~(受付9:30~)
場 所:梓川保健センター
内 容:『伊東栄子先生の紙芝居』など
持ち物:母子手帳、バスタオル、お子さんに必要な物

★メニュー★ 男の運動ひろば

*高野豆腐の揚げ煮
*かきたまスープ
*小松菜としめじのチーズ和え

日 時:7月 9日(水)10:00~
場 所:公民館調理実習室
内 容:男の料理教室
持ち物:エプロン、三角巾

*食改さんと楽しく作ろう♪楽しく食べよう♪

職員紹介

6月からひろばのコーディネーターになりました
松澤安代です。よろしくお願ひします。

★一日開放日 ひろばにおいでDAY!!★

日 時 : 7月 10日(木)9:00~・13:30~
場 所 : 梓川地区福祉ひろば
内 容 : ***3色から選べる***
お花のストラップを作ろう♪
講 師 : 細田千恵 先生
材料費: 100円

***可愛いお花を作った後は、茶話会
もあります♪お茶飲みに来てね~(*^^*)*

出前ふれあい健康教室

ご参加ください

- ・ 岩岡町会 7月 2日(水) 9:30~
場所:岩岡公民館
- ・ 氷室町会 7月 22日(火) 9:30~
場所:氷室公民館
- ・ 上野町会 7月 30日(水) 9:30~
場所:上野構造改善センター

くらしのカレンダー7月

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~・13:30~]	ひ	18	金		
2	水	出前ふれあい健康教室(岩岡)[9:30~]	ひ	19	土		
3	木	子育てひろば「おひさま」[10:00~]	ひ	20	日		
		歌ごえ公民館 あずさグループ [10:00~]	公	21	月		
4	金			22	火	出前ふれあい健康教室(氷室)[9:30~]	ひ
5	土			23	水	手編みの会[9:30~]	ひ
6	日	梓川地区スポーツ祭	公			布遊びの会[13:30~]	
7	月	ひろばウォーキング[9:00~]	ひ	24	木		
		百歳体操の会[13:30~]		25	金	ペタンクの会[9:30~]	ひ
8	火			26	土		
9	水	男の運動ひろば[10:00~]	ひ	27	日	梓川獵友会 有害鳥獣一斉駆除日[5:00~]	森
10	木	一日開放日[9:00~・13:30~]	ひ	28	月	ひろばウォーキング[9:00~]	ひ
11	金	大人のぬり絵[9:30~]	ひ			いきいき健康ひろば[9:30~]	
12	土					百歳体操の会[13:30~]	
13	日	梓川獵友会 有害鳥獣一斉駆除日[5:00~]	森	29	火		
14	月	育児相談・健康相談[9:30~]	ひ	30	水	出前ふれあい健康教室(上野)[9:30~]	ひ
		百歳体操の会[13:30~]		31	木		
15	火	スポーツ吹矢[9:30~・13:30~]	ひ	【 8 月 】			
16	水	ふれあい健康教室[9:30~]	ひ	1	金		
		行政相談 [13:00~]		支	2	土	
17	木	歌ごえ公民館 りんごグループ [10:00~]	公	3	日		
		ビーズ教室[13:30~]		ひ	4	月	