



梓川地区地域づくりセンターだより

12月号
2022.12.1 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



◆(再)特定健診(国保健診)のお知らせ

西部保健センター ☎92-8001

生活習慣病の予防や、早期発見・早期治療を目的とした特定健康診査を実施します。
ご自身の健康状態を知るために、ぜひ受診しましょう。

- ❑ 対象者 30歳～74歳で、国民健康保険に加入の方
- ❑ 日程 **12月 22日(木)・23日(金)**
- ❑ 時間 午前8時30分～
- ❑ 料金 1,000円
- ❑ 会場 梓川保健センター
- ❑ 申し込み **西部保健センター ☎92-8001**



日が迫っていますので、
お早めにお電話ください！

◆「いきいき百歳体操」体験会をしませんか？

西部保健センター ☎92-8001

いきいき百歳体操は、高知市発祥のおもりを使用した筋トレです。筋トレと言っても DVD の映像を見ながらゆっくりとした動きで初心者も安心な体操です。1人で行わず仲間と週1回、一緒に行うことで長く続けることができます。

何年先も「自分らしい生活をしていきたい」「仲間と元気に暮らしていきたい」という方にピッタリな体操です。

いつも集まっている仲間の集まりや町会の役員会、サロン、高齢者クラブなどどんな集まりでも体験会を行えます。DVD プレーヤーやおもりなどの物品は準備して伺います。

少しでも興味がある方はご連絡ください！

いきいき百歳体操の情報はこちら⇒



◆市長と住民の「こんだん会」の報告レポート について

梓川地区地域づくりセンター ☎78-3000

9月15日(木)に開催した 梓川地区 市長と住民の「こんだん会」の報告レポート(ダイジェスト版)を、先月と今月の2回に分けて回覧いただいています。

報告レポートの詳細版をご覧になりたい方は、右記 QR コード、またパソコンからは「梓川地区」「こんだん」報告」で検索してご覧ください。

なお、紙の詳細版をご希望の方は郵送でお送りしますので、地域づくりセンターまでご連絡ください。

報告レポ-ト
(詳細版)
はこちら⇒



◆除雪のご協力をお願いします

維持課 ☎34-3244

今年も早いもので、雪の降る季節になりました。市では例年どおり、市道の除融雪を行います。地区内のすべての道路の除融雪を行う事は困難であるため、普段皆様が使用する道路や通学路等については、市民の皆様のご協力をお願いします。

今年度も、市道に散布する凍結防止剤は、支所にて配布いたします。**町会単位**で取りに来ていただくようお願いいたします。(梓川支所 ☎78-3000 受付:平日の午前9時～午後5時まで)

路上駐車や竹林等の雪による倒木は、除雪及び通行の妨げとなりますのでご注意ください。個人所有の竹林などは事前にできる限りの伐採をお願いします。除雪作業は重機により行うため、玄関先に雪が寄ってしまうことがありますのでご理解をお願いします。

また、敷地内の雪を道路へ出したり、水路に流したりしないようにご理解とご協力をお願いします。





福祉ひろば

☎76-1070 (内線120)

ひろばのホームページはこちら→



****おひさま****

- 日時：12月1日(木)
10:00~(受付9:30~)
- 内容：ふれあい遊び・読み聞かせ

*新型コロナウイルス感染レベル4以下で実施します。

♪ふれあい健康教室

- 日時：12月21日(水)9:30~
- 場所：福祉センターホール
- 内容：あずみの瓜太郎
『クリスマスふれあいコンサート』

♪懐かしの童謡を織り交ぜた、心温まるコンサートをお楽しみ下さい♪

*定員35名まで(定員になり次第締め切り)
【申込先・お問い合わせ】
梓川地区福祉ひろば ☎76-1070

男の運動ひろば

- 日時：12月14日(水)
13:30~
- 場所：梓川地区福祉ひろば
- 内容：コーヒー焙煎

☆生豆を焙煎して美味しいコーヒーを楽しみましょう♪*新メンバー募集中*

一日開放日

ひろばにおいで!!

- 日時：12月8日(木)
9:00~・13:00~
- 場所：梓川地区福祉ひろば
- 内容：北欧風クリスマス飾りをつくろう*

♪みんなで寄っておいで!!♪

*『パタンク』『スポーツ吹矢』は、新型コロナウイルス感染警戒レベル6以上の場合は休止します。

くらしのカレンダー 12月

日	曜	行事等内容等	所	日	曜	行事等内容等	所
1	木	歌ごえ公民館 あずさグループ[10:00~] おひさま[10:00~]	公 ひ	18	日		
2	金			19	月	ひろばウォーキング[9:00~] 百歳体操の会[13:30~]	ひ ひ
3	土	ポッチャ体験会[9:30~]	公	20	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ
4	日			21	水	ふれあい健康教室[9:30~]	ひ
5	月	ひろばウォーキング[9:00~] 百歳体操の会[13:30~] 下立田「つくし会」百歳体操体験会[13:30~]	ひ ひ	22	木	特定健診	保
6	火	スポーツ吹矢[9:30~][13:30~]	ひ	23	金	特定健診 パタンクの会[9:30~]	保 ひ
7	水	乳がん検診(超音波)	保	24	土		
8	木	一日開放日[9:00~][13:00~]	ひ	25	日		
9	金	胃・大腸がん検診 大人のぬり絵[9:30~]	保 ひ	26	月	いきいき健康ひろば[9:30~] 百歳体操の会[13:30~]	ひ ひ
10	土			27	火		
11	日			28	水	手編みの会[9:30~] 布遊びの会[13:30~]	ひ ひ
12	月	百歳体操の会[13:30~]	ひ	29	金		
13	火			30	土		
14	水	男の運動ひろば[13:30~]	ひ	31	土		
15	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	【 令和5年 1月 】			
16	金	寄せ植え講座[①10:00~,②13:30~]	公	1	日		
17	土			2	月		

※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。
 ※「歌ごえ公民館」は、新型コロナウイルス感染警戒レベルが6以上の場合は休止します。
 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