



寿台公民館だより

(第205号)

TEL: 58-6561 (平日 8:30~17:15)
FAX: 86-7964 (いつでもどうぞ)

寿台在住の中学生対象



夏休み 学習スペース



《学習スペースカレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
					7/25	26
斜線の日は使えません					7/25	26
27	PM×28	29	30	31	8/1	
2	4	5	PM×6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

7月25日(金) ~ 8月22日(金)

午前9:00~午後5:00

土日祝日、公民館で行事のある日は使えません。(カレンダーは変更になる場合があります)

詳細は、回覧チラシをご覧ください。

中学生以外の方も使える「誰でもスペース」図書館前ロビーに設置します。ご利用ください。

大道芸人 オマールえびさんによる
大道芸 × よみきかせ

入場無料
申込み不要

なつやすみ おはなし会スペシャル



日時: 7月12日(土)

午前10:00~

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

子ども用のスリッパはありません。必要な方は上履きをお持ちください。

各地でみんなを夢中にしちゃう【大道芸×よみきかせ】のパフォーマンス。おとなも子どもも遊びにおいで~!

当日は混雑が予想されます。公民館駐車場が満車の場合は、青い鳥幼稚園東側駐車場をご利用ください。詳細は、公民館、図書館にあるポスターをご覧ください。

毎月第1木曜日は

モルックを楽しもう

日時: 7月3日(木)午前9:30~

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

子どもテニス教室

《7月はお休みです》

公民館の七夕かざり



短冊とカウタリ人形を準備してお待ちしています。みんなで飾り付けましょう!

寿台地区食生活推進協議会

郷土料理と親子料理

参加費 無料

日時: 7月29日(火)

午前9:30~

会場: 寿台公民館 料理実習室

申込み: 7月25日(金)までに公民館へ

詳細は、回覧チラシをご覧ください。

申込みは7月15日(火)より
電話またはQRコードから☺

夏休み親子理科実験教室

3色やきそばをつくってみよう!

日時: 8月8日(金)

午前10:00~12:00 (予定)

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

対象: 小学1~3年生の児童と保護者

定員: 親子10組(先着順)

材料費: 無料



詳細は、回覧チラシをご覧ください。



寿台図書館 今月のおすすめ本

楽しくあそんで理系力が育つ!

『魔法のおうち実験教室』

まえママ / 日本文芸社

『科学ってまるで魔法みたい!理系脳が育つおうち実験あそびを、元小学校の理科の先生が教えます。』(抜粋)

簡単なものや動きのあるもの、ちょっと不思議なものや食べておいしいものなど、子どもが「なんで?」と目を輝かせる実験がたくさん載っています。

もうすぐ夏休み。自由研究の題材探しにもぴったりです☆

公民館でも8月に食べられる実験をやります。遊びに来てくださいね☺

7月はスペシャルおはなし会!

第52回 寿台夏祭り

日時: 8月3日(日)

宵祭は2日(土)午後5:00~

会場: 寿台体育館駐車場他



詳細は、全戸配布のチラシをご覧ください。



寿台地区福祉協議会 《 寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168 》

『寿台地区福祉ひろば』は、地域の皆さまに愛されて、今年30周年をおかえます。
館内に寿台地区で行った行事の写真などの展示をしています。
福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付ています。お気軽にお越しください。

寿台シルバーふれあい会食会

開催日：7月16日（水）

お楽しみ会 10時20分頃から

お楽しみ会終了後会食開始

会場：寿台地区福祉ひろば



セレモニー開始：10時00分～

対象：寿台にお住まいの65歳以上の方

申し込み締め切り 7月10日（木）

予約電話番号：57-1168

健康ウォーキング

2日（水）9時30分～

筋トレ、ストレッチをしてみんなで歩きましょう。

持ち物：水分、帽子

天候、気温によっては室内で筋トレのみの場合もあります。

みんなでラジオ体操

開催日時：1・8・22・29（火）9時～

室内で開催しています。

ひろば体操 15日（火）9時～

元気いっぱいの美穂先生と
体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル



ヨガ教室 28日（月）13時30分～

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

お気軽にご参加ください。



ひろば喫茶

4日（金）13時30分～

コーヒー又は紅茶（100円デザート付き）



8月予告

子ども交流会

やってみよう モルック

8月8日（金）10時～

未就学児のお子様は保護者同伴でお願いします。

申し込み 寿台地区福祉ひろば 57-1168



ハートたおる

11日（金）13時～15時

乳児院の子ども達にハンドタオルを作って届けましょう。
道具はひろばで用意しています。

居酒屋よりましょ 7月19日（土）16:00～

生ビールまつり 1000円

会場 ふれあいセンター（申込をお願いします）

予約は福祉ひろばへ 57-1168



『寿台エコプラザ』

今月のイベント案内

こどもハッピー食堂 7月26日（土）11時～13時（申し込み制）

刃物砥ぎ講座

7月24日（木）9時～（申し込み 57-1168）

ハサミの砥ぎ方も学べます。





推し活が認知症予防に
良いらしい???

推し活って聞いたことありますか？推し活とは、好きなアイドルや俳優、キャラクターやスポーツ選手、他には建造物、動物など、さまざまな形で対象となる人や物が大好きで、時間とお金、労力を割いて夢中になることを言います。

推し活の対象となるジャンルや国は決まっています。推しが出ている作品の鑑賞や購入、推しのゆかりの地を巡る「聖地巡礼」なども推し活にあたります。〈夢中になって、ワクワクときめくことをヤルが良し〉といったことでしょうか？ワクワクときめきは脳の活性化を促します。

皆さんは〈夢中になって、ワクワクときめくこと〉がありますか？新聞など読んだり情報番組を見たり聞いたりしたとき、「これは？」とちょっと気になることがあったら、ためらわず足を踏み入れてみませんか？「気になるけど、自分にはちょっとなー」とやらずに諦めるのではなく、一度関わってみるか。調べてみるか。という気持ちをもって行動してみませんか。そういう行動の一つが「推し活」に繋がるかもしれません。

『ワクワクときめく日々を過ごしましょう！』

よせなべ情報



生活支援員の目線で、皆さんに知ってほしい松本市や社協、福祉ひろばや寿台町会連合会などの情報を、この頁にまとめ、ご紹介いたします。

【お問い合わせ】
地区生活支援員 水口
☎070-8684-8033

QRコードから詳しい情報を取り込もう
かざしてポンと押す
どれも
Googleレンズ
で読み取れます

公民館・体育館
施設予約、空き
状況の確認は
こちらからどうぞ



海外から覚えのない荷物が代引きで届く といった詐欺商法が起っています

【事例】通販など頼んだ時は期日指定にしているため、留守にする事はない。外出から戻ったら不在者伝票があり、なおかつ伝票には代引きと記されていた。何の荷物？、何処の荷物？伝票に記載はなかった。運送会社に電話して尋ねると「受け取り拒否できますよ。」とされたので「します」と答え。受け取ることなく、返品。支払いは発生しなかった。

このように、たまたま留守にしていたので、結果的には荷物のことを冷静に考えることが出来よかったが、普段だったら疑いなく支払いしてしまったかもしれませんね。では、どのように注意したらよいのでしょうか。

- ★運送会社から代引きで届く荷物が、本当に頼んだ物かを確認しましょう。
- ・遠くにいる家族が荷物を送ってくる場合は連絡してもらいましょう。
- ・通販で何かを買った時は、期日、時間指定にして受け取りましょう。
- ・通販で何かを買ったときは何処で何を買ったのか、メモしておきましょう。

〈受け取り拒否とは〉自分宛ての配達物を受け取りたくなく、受け取りを拒絶する意思を示して返送してほしい時に利用できる制度です。配達員に声掛けを。※身勝手な理由での拒否、開封後の拒否はできません

受け取り拒否できるもの

- ・身に覚えのない荷物
- ・架空請求
- ・一方的に送り続けられるDM

キツネの履物泥棒が発生しています

寿台7丁目、9丁目、外に置いていた履物が無くなった。という情報が入りました。扉の中にしまいましょう。

〈地区の皆さまにお願いです〉

寿台地区では皆さまに何かあったときの備えの一つとして、笛の活用を声掛けしています。ご近所で笛の音が聞こえましたら、助けを求めているサインかもしれません。ご近所で声を掛け合っていただければと思います。

おはなし畑「かたらい」

介護予防をテーマに、あなたの健やかな生活を応援した内容をご用意しています。顔みしりの皆さんで楽しいひと時を過ごしましょう。申し込みをお願いします。

開催 7月7日(月) 10:30~11:45頃 会場 ふれあいセンター

【健康講座】 ちいばっばのみなさんと

平和を願う折りづるおはなし会

- ・参加、お弁当申し込みは、福祉ひろばをお願いします。
- ・お弁当代400円は当日集金します。
- ・お弁当のお渡しは 11:40~

次回開催日 8月5日(火)

申し込み7/10より

【健康講座】 みんなでゲーム

福祉ひろば ☎57-1168



〈のーと〉予約はお電話で
0263-31-5315

カード決済できます

①予約番号と名前 ②乗る場所と降りる場所
③乗車日と時間 ④利用人数

スマホをもっと身近に！
スマホじコーナーです

今月は
【究極】メールをやりこなそう

「メールなんて必要ない」「スマホに変えたけど電話が掛けられればいいから」なんて言っているそのシニアの皆さん。その考え方間違っています。今時代は電話からメールの時代になりつつあります。

特に、携帯電話をスマホに変えたのに、メールをせずに電話機能だけで使っているなんてもったいないですよ。シニアの方に多いのは、「かな入力」や「英数字」の文字入力の切り替えがわかりにくいという点です。

また、アプリなどによっては入力欄も狭く、うまく触れないと文章が変になってしまふ。と感じる方も多いようです。さらにスマホの場合は、画面に軽く触れただけで反応してしまうので、気付かないうちに手が当たって、入力や変換の時に想定外の字が入ってしまったり、変なタイミングで変換されたりなどもあります。

スマホであれば入力に便利なペンなども100円ショップに販売されています。文字の変換などは、文字入力の簡単なルールを、覚えてしまえば必ずメールは克服できます。ぜひ手習い会に参加して、自分のものにしてください。出来るようになるまでお付き合いします。

スマホの分からないを「スマホじ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。開催日7/28

休日夜間当番薬局問い合わせ ☎0263-35-9392

熱中症の予防に、
クールシエア・スポーツ
をお使いください

寿台図書館
寿台福祉ひろば

当番医には必ず
電話をしてから行きま
しょう。
土曜日12:00-19:00
までの当番医は、下
記にお問い合わせ下さい
松本広域消防署
☎35-9111

日曜	7/ 13	20	21	27	8/ 3
9>19	降旗ハートクリ ☎29-2230	松岡小児科 ☎25-1619	中垣内科 ☎28-1751	小口内科クリ ☎85-0770	池上医院 ☎32-0411
19>23	平日・土曜・日曜 19時~23時は松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622 平日・土曜・休日の23時以降は松本広域消防署で確認 ☎35-9111				
23>翌9	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
	内科 相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

寿台地域づくりセンター
(寿台公民館)に地区担
当保健師が相談室を設け
ます。健康の事などおた
ずねてください。

1日(火)
9:00-11:30
25日(金)
13:00-15:00

始めまして
ときだ
です

松本市認知症思いやり相談日
7月開催 会場 役所本庁北別棟1階
日時 7月31日(金) 13時30分より16時30分まで
お問い合わせ予約 高齢福祉課 ☎34)3237

会場に来るのが
難しい場合など、
まずはお電話を
お願いします。

◎ 応対が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター(0263)277-3466
● 寿台公民館(0263)867-9964
* 必ず住所氏名を記入して、何についての相談なのかご用件を記入して送ってください。

公福通信や地区
の配布物をスマ
ホでご覧いただ
けます

7月寿台行事カレンダー

お問い合わせ
 寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561
 寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

会場		福祉ひろば (※サール日変更)		地域づくり行事		公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間		
日	曜	六曜	午前(9:30~)	午後(13:00~)	ふれあいセンター エコプラザ			ゴミ収集	明善小学校 低学年 高学年	明善 中学校
1	火	赤口	みんラジ体操 9:30	卓球 13:00		可燃		15:00	14:50	16:30
2	水	先勝	健康ウォーキング 9:30			資破		13:40	15:50	15:05
3	木	友引				雑入	[講座]9:30 モルック講座	15:00	15:00	16:30
4	金	先負		ひろば喫茶 13:30		可燃		15:00	14:25	15:30
5	土	仏滅	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 日傘で日陰を作りましょう 自分の体は自分で守る 水分をこまめに取ろう 息からも水分が蒸発しています </div>				帰宅時間 18:00			
6	日	大安								
7	月	赤口		絵手紙 13:30	セント おはなし畑「かたらい」 10:30		休館	15:00	15:50	15:45
8	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30
9	水	友引	バタンク 9:30			資		13:40	14:25	15:05
10	木	先負	漢字ナンクロ 9:30	編み物 13:30				15:00	15:50	15:30
11	金	仏滅		ハートたおる 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30
12	土	大安		囲碁 13:00			[講座]10:00 おはなし会スペシャル			
13	日	赤口								
14	月	先勝			セント 連合理事会 19:30		休館	15:00	15:50	16:30
15	火	友引	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30
16	水	先負	寿台シルバーふれあい会食会			資埋		13:40	14:25	15:05
17	木	仏滅				雑小		15:00	15:50	16:30
18	金	大安	熟大いきいき 9:30			可燃		15:00	15:00	16:30
19	土	赤口			セント 居酒屋よりましょ 16:00					
20	日	先勝	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 14日 エコベジ 11:00~於ひろば(市場で廃棄され、まだ使えそうな野菜が届きます。時間にお出かけください。) 市場の都合でロス商品がない場合、日程が変わる場合があります。ご了承ください。 </div>							
21	月	友引								
22	火	先負	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃	休館	15:00	15:50	16:30
23	水	仏滅	バタンク 9:30	※切り絵 13:00		資大		12:15	12:15	14:45
24	木	大安		編み物 13:30	フガ やってみよう! 刃物研ぎ 9:00~	資源		夏季休業	夏季休業	
25	金	赤口				可燃	夏学 休館			
26	土	先勝		囲碁 13:00						
27	日	友引	福祉協議会 7月16日(水) 9:30~準備		寿台在住中学生に寿台公民館を開放します *受付でお声掛けください 開催日はこのマークが目印→		夏学			
28	月	先負	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30			スマみじ 手習い会 9:00 午前のみ	夏学 休館		
29	火	仏滅	みんラジ体操 9:00			可燃	夏学			
30	水	大安				資	夏学			
31	木	赤口					夏学			

8月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	金	先勝	熟大いきいき 9:30			可燃	
2	土	友引					
3	日	先負	夏祭り				
4	月	仏滅		絵手紙 13:30			休館
5	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00	セント おはなし畑「かたらい」10:30	可燃	
6	水	赤口		ひろば喫茶 13:30		資破	
7	木	先勝	※漢字ナンクロ 9:30			雑入	[講座]9:30 モルック講座
8	金	友引	子ども交流会 10:00			可燃	[講座]10:00-12:00 夏休み親子理科実験教室

寿台だれでもいきいき百歳体操カレンダー

いき百は、筋トレです
 コツコツ無理なく筋力金
 毎週開催、お出かけ下さい

時間 9:30-10:30
 会場 寿台公民館

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

○開催日