



ホームページで
認知症診断

下記のQRコードをスマホのカメラで読み取ると、画面に「ホームページのリンク先」や「検索」メッセージが出るので、そこを押すと、東京都福祉局で開設しているホームページに進み、簡易の「認知症診断」を受けることができます。

他にもこのホームページから、認知症に関する詳しい情報も取り出すことができます。

東京都のホームページですが、だれでも閲覧できるので、忘れ物が多くなり、自分でもモヤモヤとしてすっきりしない時は、気楽に試してみるのもいいのかと思います。その日の体調でも違いがあるので、確認の一段階として、お試しください。



お家に見れる環境がない方で、この「認知症診断」を受けたい方は、地区生活支援員にお声掛け下さい。

〈のるひと〉予約はお電話で
0263-31-5315

予約時に伝えます

- 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！
スマミジコーナーです

今月は 不要アプリの削除

買った時から入っているアプリ(プリインストールアプリ)は、自分で使っていないければ消してしまって全く問題ありません。使わないアプリを削除することで、スマホの容量(ストレージ)が空き、バッテリーの持ちや動作が改善されるメリットがあります。

●iPhoneの場合

使わない標準アプリは、長押しして「Appを削除」で消せます。万が一必要になった場合は、いつでも「App Store」から再インストール可能です。

●Androidの場合

消したいアプリを長押ししても「アンインストール」が出ない場合があります。その場合は「設定」アプリの「アプリ」一覧から、該当するアプリを選んで「無効化(またはオフにする)」を選択してください。これで裏での通信やバッテリー消費を完全に止められます。

いらぬ物は整理して
快適なスマホ環境を。



スマホの分からないを「スマミジ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。 8月23日9時～

情報 よせなべ



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
スマホのカメラ
で読み取れます



プラスチック資源の出し方は、こちらで確認をお願いします



マイナンバーカードをお持ちでない方には
医療保険の資格確認書等が送付されています

*7月中旬より順に送付しています

広報松本7月号掲載

国民健康保険の方

マイナ保険証
利用登録あり

資格情報のお知らせの送付 (A4サイズ)
R9・4月以降は70歳未満の方への
「資格情報のお知らせ」は送付しません

マイナ保険証
利用登録なし

カード型の「資格確認書」
が、送付されます



後期高齢者医療保険の方

84歳以下で
マイナ保険証
利用登録あり

1年間で6回以上、直近3ヶ月以内に利用がある方は、「資格情報のお知らせの送付 (A4サイズ)」

利用なしの方は「資格確認書 (ハガキサイズ)」を送付



「マイナ保険証」利用登録なし
及び85歳以上

「資格確認書 (ハガキサイズ)」を送付

マイナ保険証をお持ちでない方、マイナ保険証の利用登録をしていない方、イオン南松本店内に、マイナカードセンターでは、土曜日も開所しています。お気軽にお出かけください。
受付時間
月曜 - 金曜：午前9時 - 午後6時
土曜日：午前9時 - 午後4時30分

イオン南松本店



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ときを過ごしましょう。申し込みをお願いします。

開催 8月10日(月) 10:30~11:45頃

会場 ふれあいセンター

【講座】身近な防災

-新しくなった避難警戒レベルを確認します-

バランスの取れた高齢者向き弁当販売 価格400円

参加・弁当の注文は福祉ひろばへ ☎57-1160

次回開催日 9月7日(月) 申し込み 8/7より

次回内容



地区の皆さま
に
願います

寿台地区では皆様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。



◎ 対応が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター(02663)2713464
● 寿台公民館(02663)8679644
※必ず住所氏名を記入して、何について相談するかご用件を記入して送ってください。

防災無線聞き逃したら
☎(0120)07-8686
(通話料無料)

休日夜間当番薬局
問い合わせ
☎0263-35-9392



長野救急安心センター

☎ #7119(大人)

#8000(小児)

重症の場合は、
迷わず ☎119

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	8/ 9	11 (火祝)	14 (金盆)	15 (土盆)	16 (日盆)	23	30	9/ 6
9>19	中嶋医院 ☎57-3762	池上医院 ☎32-0411	山岸医院 ☎58-5220	十全堂武田 ☎25-4731	宜保内科消 ☎57-6060	松原台診療 ☎86-5041	くさま内科 ☎87-0111	うえの内科 ☎50-4455
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 ▽9	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	県こども病院 ☎73-6006	安曇野赤十字 ☎72-3170	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
▽9	内科 相澤病院 0570-03-3600	丸の内病院 ☎28-3003	相澤病院 0570-03-3600	松本協立病院 ☎35-5300	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

8月寿台行事カレンダー

お問合わせ

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 ※活動日 変更	地区行事他	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間	
日	曜	六曜	ゴミ 収集				明善小 低学年 高学年	明善中 中学校
1	土	先負		第53回 夏祭り 宵祭り1日 16時-20時終了 2日 10:30～御輿練歩き				
2	日	仏滅		青山さまとぼんぼん 3日 9日 18:15～ 6日 2丁目 18:45～ 東町会 18:00 詳しくは町内回覧でご確認ください				
3	月	大安	絵手紙 13:30		3日-保健師在館 9:30-12:00	夏学 休館		
4	火	赤口	可燃 みんラジ体操 9:00 卓球 13:00	テラコヤ 15:00-17:00	夏休み期間、寿台在住中学生に 寿台公民館を開放します *受付お声掛けください → 開催日はこのマークが目印	夏学		
5	水	先勝	資源 ※漢字ナンクロ 9:30 ひろば喫茶 13:30 *エクササイズ休み		【講座】9:30 ニュースポーツ	夏学		
6	木	友引	可燃 編み物お休み		【講座】9:30 ニュースポーツ	夏学		
7	金	先負	可燃 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		いつでも 百体	夏学		
8	土	仏滅	囲碁・将棋お休み		【図書館講座】10:30 夏休みお楽しみマジックショー			
9	日	大安	長野県知事選挙会場 7:00-20:00					
10	月	赤口		おはなし畑「かたらい」 10:30	保健師在館 13:00-15:30	夏学 休館		
11	火	先勝	可燃 エクササイズはお休みします 10日から14日の	テラコヤ 15:00-17:00				
12	水	友引	資源 パタンクお休み			夏学		
13	木	先負	編み物お休み			夏学		
14	金	赤口	可燃			夏学		
15	土	先勝						
16	日	友引						
17	月	先負	絵手紙 13:30		【夏休み子ども向け講座】 青空モルック 公民館集合9:00	夏学 休館		
18	火	仏滅	可燃 ひろば体操 9:00 卓球 13:00	テラコヤ 15:00-17:00		夏学		
19	水	大安	資源 ひろば健康講座 10:00 切り絵 お休み			夏学		
20	木	赤口	資源 20日充電電池回収日 透明ビニール入れて	【夏休み子ども向け講座】 八島湿原へ行こう 公民館集合8:30	いつでも 百体	夏学	夏季休業 小学校 23日マデ 中学校 25日マデ	
21	金	先勝	可燃 熱大いきいき 9:30			夏学		
22	土	友引		こどもハッピー食堂11:00 要予約 【食堂予約】☎070-9441-4023	テラコヤ 15:00-17:00		帰宅 時間 18:00	
23	日	先負						
24	月	仏滅	健康・育児相談 9:30 ヨガ教室 13:30	まだ使える野菜 あります 10:00	スマミじ手習い会 9:00	夏学 休館	12:15	
25	火	大安	可燃 みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00				12:15	
26	水	赤口	資源 パタンク 9:30 事務局会議 15:00 *エクササイズ休み				14:50	
27	木	先勝	資源 編み物 13:30	【公民館講座】10:30 漢字検定を知る	いつでも 百体		13:30	12:10
28	金	友引	可燃 やってみようモルック! ハートたおる 13:00	居酒屋よりましよ 18:00		休館	13:55	15:30
29	土	先負						
30	日	仏滅						
31	月	大安					13:55	15:30