



寿台公民館だより

(第220号)

TEL: 58-6561

(平日 8:30~17:15)

FAX: 86-7964

(いつでもどうぞ)



第50回

寿台文化祭

日時: 10月25日(日) 会場: 寿台体育館 他

詳細は全戸配布のプログラムをご覧ください

たのしく! わらって! 元気習慣!

ニュースポーツ講座

今月は
バグー

日時: 10月1日(木) 午前9:30~11:00

会場: 寿台公民館2階 大会議室



脳活にも最適な

漢字検定を知る⑦

日時: 10月15日(木)

午前10:30~11:30

会場: 寿台エコプラザ

申込み: 10/13(火)までに公民館へ

寿台地区人権啓発推進協議会 寿台公民館 共催

申込不要

出張【共幸講座】助け合える仲間になろう

知り合うことから始めよう

日時: 10月7日(水)

午前10:00~11:30

会場: 寿台公民館2階 大会議室



寿台地区人権啓発推進協議会では誰もが住みやすい寿台を目指し活動しています。今回は、地域にある障がいのある方その施設の職員をお招きし、【なかまのななし】を生声でお聴きします

第53回

市民スポーツ大会

日時: 10月11日(日)

寿台からは
新卓球 ゲートボール 野球
が出場します!
選手の皆さん、頑張ってください!

肺がんCT検診

予約が必要です

日時: 10月20日(火)

午前9:00~11:30

南部保健センター(Tel27-3455)へ

申込不要



ことぶきだいまなびの場

テラコヤ!

開催日: 10/3、10、24

いずれも土曜日 午後3:00~5:00

会場: 寿台エコプラザ

公民館で Happy 開催期間: 10/13(火)~

Halloween!

ハロウィンにちなんだフォトスポットや、
合言葉 de プレゼントを開催します。
詳細は館内掲示のポスターをご覧ください。



来月以降の行事予定 お楽しみに!

今年最後の

上高地を楽しむ

日時: 11月10日(火)

申込みは10/26(月)9:00~

QRコード かお電話で! →



大人気!

中華料理講座

日時: 11月25日(水)

メニュー等の詳細は、
来月の回覧チラシで!

寿台図書館 今月のおすすめ本



『チャーハン兄弟』 行成 薫 作 / 潮文庫

「親父の店を再開する」。退職し、実家に転がり込んだ主人公は、突然の兄の言葉に巻き込まれ、つぶれかけの中華料理屋を再開します。しかし、そううまくはいかず、店は閑古鳥。そこで兄弟はチャーハンで勝負を賭けますが....

表紙のおいしそうなチャーハンも相まって、読み終わる頃にはあなたもチャーハンが食べたくなっているはず。夕飯はチャーハンにしよう。そんな1冊です。

10月のおはなしかいは9日(金)です



福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付けています。お気軽にお越しください。
ありがとう大掃除で、ひろばがきれいになりました。ありがとうございました。



ひろば手芸の日

2027年干支の『押絵』

16日(金)13時～ 29日(木)13時～
材料費は 1300円です。



双葉会健康教室

10月8日(木)

寿台体育館にて



みんなでラジオ体操



6,13,27日(火) 9時～
室内で開催しています。

ヨガ教室

26日(月) 13時30分～

心も体も整います。

持ち物: フェイスタオル・水分・ヨガマット



ひろば体操

20日(火) 9時～

元気っぱいの先生と体を動かしましょう。

持ち物: 水分・タオル



健康ウォーキング

楽しくウォーキングしてます。

15日(木) 9時30分～



新 ひろば健康講座

21日(水) 10時～11時

今月は『お口とお薬の講座』です。

(9:30～保健師さんの健康相談)



大人の社会科見学

11月4日(水)

9時30分ひろばを出発

松原の「寿小水力発電施設」
を見学します。

松原まで、歩いていきます。

・施設内に急な階段があります！

申込は、57-1168 ひろばへ

ひろばでエクササイズ



月曜～金曜日 15時30分～16時

14, 16, 23日はお休みします。

毎日運動する習慣づくり！



居酒屋よりましょ

10月16日(金)



会場 ふれあいセンター

予約は福祉ひろばまで 57-1168

ハンドマッサージ 会場 ひろば

開催日時: 10/14(水) 10時～12時

無料です!!! 予約はひろばへ



こんな症状 ある を 認知症 60

認知症カフェに
参加しませんか？

南東部エリア開催3回目の「認知症カフェ」
は、寿台福祉ひろばで開催されます。

どんな内容、どんなこと話すの？

☆専門家のお話を聞くことが出来ます。

▶ご自分の認知症状が心配な方。

▶ご家族に認知症症状の疑いがあり、対応が
心配な方。

☆認知症介護者の思いや悩み、成功例を共有
できます。

▶介護中は、「なんでこうなってしまうんだ
ろう。こんな対応でいいのだろうか？」と、
悩みは尽きません。専門職や同じ立場の方
と話すことで、解決策が見つかるかも。

参加申し込み
南東部包括支援センター
☎85-7351



〈のる一と〉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

のる一と
KNOWROUTE



スマホをもっと身近に！
スマミじコーナーです

今日は これでスッキリ削除、
ラインのトーク履歴！

ラインのトーク履歴、特に公式ラインの履歴は
ちょっと気を抜くと何ページにもなってしまう
ています。余りにも溜まっていて、削除ボタン
でちょこちょこ消すだけでは間に合わない。と
いう時、この操作をすれば一発でスッキリ削除
できます。松本市の公式ラインでやって見ます



①右上の横線の
ところを押します。

②画面中断位にある
設定を押す

③画面中断位に
あるデータの削除
を押す

④[メッセージと
トークデータ]をす
べて削除(赤字)
を押す



スマホの分からないを「スマミじ手習い会」で解決
しよう。公民館で開催しています。10月26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
します。

【お問い合わせ】
地区生活支援員 水口
☎070-8684-8033

かざして
ポンと押す
QRコードから詳し
い情報を取り込もう
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
らで確認お願い
します

寿台マルシェ
10月30日(金)
9時30分オープン

明善小学校

特別支援学級かがやきから

採れたての新鮮野菜が届き
ます。他にもお楽しみを用
意しています。
ぜひお立ち寄り
ください。

雨天の場合、
明善小の野菜販売のみ体育館
で販売します。



他にも

- ▶富成伍郎商店の豆腐
▶リトル工房のたっぴり自家
製餡のおやきの販売
▶ひろばカフェでゆっくり
休憩もできます

無料包丁研ぎ開催
9時スタート

先着順に
対応します
おひとり1丁



回収カゴ アルミ・スチール缶
設置 をお持ちください

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 10月5日(月) 10:30~11:45頃

会場 ふれあいセンター

【講座】

みんなで楽しくゲーム

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

11月はお休み 次回開催日12月7日(月)

大好評
ちいばっさんの
絵本の朗読

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
け合っていたいただければと思
います。



ハンドマッサージ
先着順にて無料施術
9:00よりスタートしますが、
希望者多数の場合は施術でき
ない場合もございます
ご了承ください

笛の販売

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。
1セット200円
受付にて販売

福祉100円バス★キャッシュレス化

障害がある方など、これまで通り現金での支払い
を希望する方は、バスパス券を新しくすることで
現金払いで乗車が可能になります。
(詳しくは今後の広報で)

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くだ
さい。



のる一と
キャンセル
して頂けますか？

予約の時間に
乗れなくなった
遅延の原因とな
ります。予約時間
に乗れない場合
は、連絡をお願い
します。

公福通信や地区
の配布物をスマ
ホでご覧いただ
けます



◎ 対応が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター 0263-32713464
● 寿台公民館 0263-8679644
※必ず住所氏名を記入して、何につけての相談
なの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) 重症の場合は、
#8000(小児) 迷わず ☎119

看護師のアドバイスが受けられます

当番医の詳細は
こちらから
スマホでどうぞ



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	10/ 11	12 (月祝)	18	25	11/ 1	3 (火祝)
9>19	宮本内科 ☎31-5112	品川内科 ☎28-3313	野村医院 ☎25-1619	中村内科・小 ☎25-5763	村山内科 ☎26-2277	唐沢内科 ☎25-7633
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	相澤病院 0570-03-3600	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
内科	相澤病院 0570-03-3600	相澤病院 0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 0570-03-3600

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



10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	木	仏滅	燃ハ	午前 9:30-12:00 午後13:00-17:00	ふれあいセンター エコプラザ	[講座]9:30 ニュースポーツ	14:50 15:40	16:05
2	金	大安	可燃			燃ハ 百体	14:50 14:50	15:45
3	土	赤口			テラコヤ 15:00-17:00		帰宅 時間 17:30	12:25
4	日	先勝						
5	月	友引		絵手紙 13:30	ふれ おはなし畑「かたらい」 10:30	休館	14:50 14:50	
6	火	先負	可燃	みんラジ体操 9:00 卓球 13:00	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		14:50 15:40	16:30
7	水	仏滅	資源破			[人権講座]10:00-11:30 共幸講座知り合うことから始めよう	13:30 14:20	15:15
8	木	大安		漢字ナンクロ 9:30 双葉会健康教室 編み物 13:30		燃ハ 百体	14:50 15:40	16:30
9	金	赤口	可燃	ひろば手芸の日 あみつけネット 13:00		[図書館講座]10:30 お子さま向けおはなし会	14:50 14:50	16:30
10	土	先勝		囲碁・将棋 13:00	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		
11	日	先負						
12	月	仏滅				休館		
13	火	大安	可燃	みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00	まだ使える野菜 あります 10:00	休館	14:50 15:40	16:30
14	水	赤口	資源	ペタンク 9:30 役員会 15:00 *エクササイズ休み			13:30 14:20	15:15
15	木	先勝	燃ハ 小電	健康ウォーキング 9:30	15日充電電池回収日 透明ビニール入れて	[公民館講座]10:30 漢字検定を知る	保健師在館 9:00-12:00	14:50 15:40
16	金	友引	可燃	ひろば手芸の日 押絵 13:00	居酒屋よりましよ 18:00	燃ハ 百体	13:55 13:55	16:30
17	土	先負					12:10 12:10	
18	日	仏滅						
19	月	大安		絵手紙 13:30		保健師在館 13:30-15:30	休館	15:30
20	火	赤口	可燃	ひろば体操 9:00 卓球 13:00		肺がんCT 9:00-11:30	14:50 15:40	16:30
21	水	先勝	資源埋	ひろば健康講座 10:00 切り絵 13:00			13:30 14:20	13:40
22	木	友引	資源	編み物 13:30		燃ハ 百体	14:50 15:40	16:30
23	金	先負	可燃	*エクササイズ休み		休館	14:50 14:50	16:30
24	土	仏滅		※囲碁・将棋 お休み	テラコヤ 15:00-17:00			
25	日	大安		第50回寿台文化祭 開催時間 9:15～ 抽選受付14:20まで 抽選会14:40頃				
26	月	赤口		健康・育児相談 9:30 ヨガ教室 13:30		スマミじ手習い会 9:00	[講座申し込み] 上高地を楽しむ 9時受付開始	休館 14:50 15:30
27	火	先勝	可燃	みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00			14:50 15:40	16:30
28	水	友引	資源大	ペタンク 9:30 認知症カフェ 13:30～15:00 (申し込みは包括支援センターへ)			12:15 12:15	15:15
29	木	先負		ひろば手芸の日 押絵 13:00			14:50 12:15	16:30
30	金	仏滅	可燃	※切り絵 13:00	寿台マルシェ 9:00-11:30	燃ハ 百体	14:50 14:50	16:30
31	土	大安						