

# 寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15)



FAX 86-7964

新型コロナウイルス感染症拡大状況により、紙面で紹介している講座・行事が急ぎよ変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

# 寿台公民館通信

令和4年  
4月号

おもて  
公民館だより  
ひろばだより  
うら  
予定表

松本市広報  
R4-2

## 寿台桜寿祭

開催日:4月20日(水)~22日(金)

### 桜フォトコンテスト 作品募集

募集テーマは 松本市の桜

応募締切 4月18日(月)正午

### デジカメ写真 部門

テーマに沿った風景、又はスナップ写真をA4判写真用紙に印刷して  
寿台公民館までお持ちください。(2枚まで応募できます)

来場した方の投票でグランプリが決まります!



気軽に参加! 桜寿祭を盛り上げよう!

### スマホ・ガラケー 部門

- 撮影した写真を「寿台地区福祉ひろば」公式ラインへ送付 ※町会名、タイトルと一緒に送信
- 応募枚数は2枚まで

届いた写真はこちらで印刷して会場に展示します。

応募方法など詳しい情報は、  
今月の回覧「桜フォトコンテスト」のチラシをご確認ください。



### 寿台体育館利用時は上履き持参で!

体育館のスリッパが古くなったので、4月末をもって撤去することとなりました。体育館を利用する際は、上履きをお持ちください。



大好評の講座  
再開します!

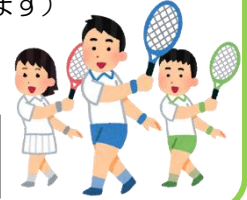
## 子どもテニス教室

対象: 明善学区の小学生(1~6年生)  
テニスの経験は問いません。

期間: 5月上旬からの毎週土曜日  
(夏休み・祝日などお休みがあります)

時間: 午前9時~10時30分

場所: 寿台テニスコート



★申込用紙は学校を通じてお配りします★  
詳細は回覧チラシをご覧ください。

### 新年度の公民館委員を募集します!

文化委員 ... 文化に関する企画、運営支援活動

体育委員 ... スポーツで地域交流の促進を図る活動

図書・視聴覚委員 ... 図書・視聴覚に関する企画、支援活動

興味のある方は寿台公民館までお問い合わせください

### 寿台図書館 今月のおすすめ本

#### 『天国からの宅配便』

柘 サナカ 著 / 双葉社

大切な人へ、あなたが最後に贈りたいものはなんですか? 依頼人の死後にお届け物をするサービス「天国宅配便」の配達人が贈る感動の物語。

軽快な文章で書かれた物語にあつという間に引き込まれ、気が付けば読み終わってしまいました。本が好きな方はもちろん、普段本をあまり読まないなあという方にも読みやすいおすすめの本の1冊です◎

4月のおはなし会は8日(金)です

# 寿台福祉だより

4月号 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のメールアドレスはこちら⇒



寿台地区福祉ひろばでは、電話での相談をいつでも受付しています。お気軽にご連絡ください。(☎57-1168)

\*コロナウィルス感染予防の為、中止となる場合もございます。ご自分の水分をお持ちください。

感染症対策を行ったうえでの行事開催となります。ご自分の健康管理と、検温・消毒にご協力をお願いします。ご不明な場合は寿台地区福祉ひろば(57-1168)へご連絡ください。

## 寿台地区福祉ひろばの 公式ライン開設しました!

ラインのホーム  
お友達追加から  
QRコード読み取  
りでお友達追加で  
きます!いつでも、  
操作を教えま〜す!



## 健康ウォーキング

### 参加募集しま〜す!!

1回目の開催日は、..

5月13日(金)9時30分~

今後の日程は回覧  
をご覧ください。

寿台体育館集合

ご自分の足で、いつまでも健康で  
歩けるように、皆さんと一緒に毎月  
ウォーキングします。2~3km  
歩きます。

持ち物:上履き、水分、帽子

## 2022寿台桜寿祭

(おうじゅさい)

寿台シルバーふれあい会食会

4月21日(木)12時~

お花見会食会を行います。

桜を見ながら会食を楽  
しみましょう。

コロナ感染レベル3以下で、  
会食の会場を準備します。  
会場ではとん汁のサービス  
があります。

お弁当は、予約制です。

4月4日(月)9時予約開始

4月8日(金)17時予約終了

※先着順ではありませんので  
慌てずにご連絡ください。

※感染症対策で、民生委員が  
訪問しての注文は行いません。

TEL 57-1168



桜寿祭の詳しい内容はパンフレットをご覧ください。

## ひろば喫茶



14日(月)13時30分~

コーヒー 90円

(デザート)

☆お話しの際は、お茶を付けましょう!!



「ハートたおる」

「ふれあい健康教室」

今月はお休みです。

ひろば体操 第3火曜日

19日(火) 9時~10時

無理しない!頑張り過ぎない!

安全に!元気いっぱい美穂先生の  
頭と体を使って行う介護予防運動で  
す。ぜひ参加してみてください。

## 居酒屋よいましょ

15日 金曜日 18時開店

会場 ふれあいセンター

会費 500円 お飲み物お持ちください。

申し込みは福祉ひろばへ57-1168



## みんなでラジオ体操

(第1・2・4・5火曜日)

場所: 寿台地区福祉ひろばの南側芝生

\*悪天候の場合は室内で行います。

開催日時: 5・12・26日(火)

9時~

## 松本市高齢者福祉入浴券

### 申請・交付のお知らせ

100円で利用できる、令和4年度  
分の入浴券がひろばで申請できます。  
資格者: 昭和27年4月1日以前に出生の  
満70歳以上の方  
福祉ひろばでの発行は6月30日までとなります。

どうぞ  
お試下さい。  
ピン！

「地域福祉活動推進事業交付金」ってどんな人が申請するの？  
 ①地区住民で、65歳以上の方の健康づくりや居場所づくりをしたいと考えているんだけど資金がない。②町会に元気のない高齢者が何人かいる。町会役員等関係なくお話ししたりコロナの状況が良ければお茶会などもしたいと思っている。と、いった思いをお持ちの方がおいてでしたら、お声掛けください。この交付金は、地域福祉活動を行う団体さんが申請できる制度です。いくつかの取り決めもありますので、寿台地区生活支援員まで概要をお知らせください。必要書類をお渡しする時にお伝えします。合わせて申請が円滑に行えるようお手伝いします。  
 担当 地区生活支援員水口 ☎58-6561

福祉ひろばとLINE(ライン)でつながろう！  
 桜の開花に合わせて、桜の写真をスマホ、ガラケーのカメラで撮って福祉ひろば公式LINEへ送ってませんか？  
 11日～14日公民館でお声掛けください。  
 LINEの登録、写真の送信をお手伝いします。

③↑この線を山折して、後ろへ折り入れます

4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  
 南部保健センター ☎27-3455 (寿台地区担当/高山保健師)

日	曜	六	福祉ひろば		ふれあいセンター		公民館	図書館	地域で見守ろう！下校時間			
			午前(9:30~)	午後(13:00~)	地域づくり行事	ゴミ収集			明善小学 校 低学年 高学年	明善中 中学校	年度未休業	
1	金	先負					可燃	図書館直通 ☎58-7167				
2	土	仏滅	〈お願い〉新型コロナウイルスの感染状況で、計画が変更になる場合がございます。									
3	日	大安										
4	月	赤口		彩卓 13:30				休館				
5	火	先勝	みんラジ体操 9:00				可燃					
6	水	友引	ハ				可燃				入学式	
7	木	先負			民生定例会 14:00		雑入			11:30	10:00	15:30
8	金	仏滅	ひろば手芸の日 13:00~15:00	ひろば全体会 19:00			可燃	図書館 10:30 定例おはなし会		11:30	12:15	16:30
9	土	大安	華	困								帰宅時間 17:30
10	日	赤口										
11	月	先勝					可燃		休館	11:30	15:50	15:30
12	火	友引	みんラジ体操 9:00	太紙コ			可燃			11:30	15:50	16:30
13	水	先負	ハ							14:00	15:20	15:05
14	木	仏滅	漢							14:00	15:50	16:30
15	金	大安					可燃			14:00	15:50	16:30
16	土	赤口										
17	日	先勝										
18	月	友引		彩卓 13:30				スマみじ手習い会 9:00	休館	15:00	15:50	16:30
19	火	先負	ひろば体操 9:00	卓	展示準備15時~		可燃		休館	15:00	15:50	16:30
20	水	仏滅	桜寿祭				可燃			14:25	15:20	15:05
21	木	大安	桜寿祭				雑入小			15:00	15:50	16:30
22	金	赤口	桜寿祭				可燃			全校参観日 14:35	14:35	16:30
23	土	先勝	華	困								
24	日	友引										
25	月	先負	健康・育児相談 9:30		展示片付け13時~				休館	家庭訪問 13:55	13:55	16:30
26	火	仏滅	ラジ体操 9:00	桜寿祭反省会 10:00	太		可燃			家庭訪問 13:55	13:55	16:30
27	水	大安	ハ				可燃			家庭訪問 13:55	13:55	16:30
28	木	赤口		コ			資源			家庭訪問 13:55	13:55	14:40
29	金	先勝					可燃					
30	土	友引										

①②③の順に山折して頂くと、ピンと紙に張りが出て、1カ月間見やすい状態が続きます。

①→この線を山折し



松本市暮らしの便利帳  
 ◆予約、予約のキャンセル、予約の変更、接種券紛失の場合、1、2回目接種について、全て(松本市新型コロナウイルスセンター) ☎(0263)781700  
 ◆接種後の副反応の相談は、かかりつけ医へ。相談先の無い方「受診相談センター」☎(0263)475670  
 ◆電話応対が困難な方南部保健センター FAX(0263)2713464住所氏名を記入して下さい。

令和4年5月行事予定 ☎(0120)07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

日	曜	六	福祉協議会行事予定
1	日	仏滅	
2	月	大安	彩
3	火	赤口	可燃
4	水	先勝	可燃
5	木	友引	可燃
6	金	先負	可燃
7	土	仏滅	
8	日	大安	

スマみじ手習い会  
 シニアのみなさん、スマホ、活用していますか？「本当は変えたくなかった。」そう言わずせっかくなので使いこなせるようになっちゃいましょう。

今まで公福通信の右帯で紹介のスマホ活用情報を見直し「もっとスマホを身近に！スマみじコーナー」として新登場しました。もっとスマホを身近に感じられるようになりたい皆さまには、一緒にやってみる会、「スマみじコーナー手習い会」を開催しますので、ぜひご参加下さい。



先月ご紹介した「マイナンバー」アプリのアイコンです。インストールはもうお済みですか？スマホを持っていて、マイナンバーカードを作っているならば、ぜひインストールをお勧めします。

ではどんなことが、出来るのでしょうか。

健康や医療のこと(薬剤の情報、通院の情報、特定健診の情報等) 税金や年金、介護保険のことなど、マイナンバーで出来ることが増えてきています。もうタンスにしまっただけでなく、すぐ取り出せる場所に置く時代になってきましたね？

そこで、実はまだマイナンバーを持っていないよという方もいらっしゃるようなので、この機会にカード申請もしてみましょう。スマホから出来るので、やってみましょう。

①交付申請書のQRコードを[QRコードリーダー]で読み込みます。QRコードリーダーが無い方はアプリをインストールします。

QRコードを読み取ると申請書IDの入力になりますがすでに入力されているのでここでは確認します。  
 ②スマホのメールアドレスを入力します。

③画像認証をおこないます。読みづらい文字画像があるので読んでその通り入力します。分かりづらかったら更新ボタンを押すと新しい画像に代わります。確認ボタンを押します。

④③で入れたメールアドレス宛に「更新情報登録QRLのご案内」メールが届くので、メールを開き記載されているURL(http://で始まっている物)を押します。

⑤顔写真を撮って確認します。  
 ⑥顔写真を確認チェックで登録ボタンを押す。  
 ⑦生年月日を入れ、チェックボックスにチェックをして登録を押す  
 ⑧情報を確認して登録を押す

よく分からなかった方。大丈夫です！  
 「スマみじ手習い会」に、どうぞおでかけ下さい。  
 一緒にやりましょう  
 80の手習いだっていいじゃん  
 【お問い合わせ】  
 寿台地区生活支援員 水口 ☎070-8684-8033

こんな状態もある認知症⑥  
 なぜかイライラ。怒りっぽさには意味がある。

人は心が穏やかな状態であれば些細な不満があっても感情をコントロールして、怒りをあらわにすることはありません。今までより怒りっぽい。些細なことで怒り出してしまう時は、心身の不調が原因になっていることが。

原因 4 認知症と診断され不機嫌になっている医師に診てもらっても納得のいく治療がされず、副作用の多い薬を処方され、家族からも差別的な目で見られたら当然不機嫌になるでしょう。専門医に認知症という診断でなく、原因になっている病気を診断してもらいましょう。そして、機能改善のリハビリはどうするかをしっかりとアドバイスをもらい本人に希望を持ってもらいましょう。大切な人の認知症状態に早く気が付いて、診察を受けましょう。地区生活支援員がお話を伺います。良い方法を一緒に探しましょう。

ご家族やご近所さんのことで心配なことがあったら何でも聞いてください！  
 地区生活支援員 水口 電話:070-8684-8033

ゴールデンウィーク当番医 (休・祝日)

	内科・小児科 9:00-19:00	小児科夜間 23:00-翌9:00	内科夜間 23:00-翌9:00
4/29 金・祝	大池内科クリニック 笹賀 85-0873	松本医療センター 村井 58-4567	相澤病院 本庄 33-8600
5/1 日	華園内科クリニック 寿中 87-0111	松本医療センター 村井 58-4567	松本協立病院 巾上35-5300
5/3 火・祝	田中医院 野満 27-5959	松本医療センター 村井 58-4567	相澤病院 本庄 33-8600
5/4 水・祝	中嶋医院 村井 57-3762	松本市立病院 波田 92-3027	相澤病院 本庄 33-8600
5/5 木・祝	十全堂武田内科医院 鎌田 25-4731	松本医療センター 村井 58-4567	松本医療センター 村井 58-4567
5/8 日	権ノ崎医院 並柳 28-0880	松本医療センター 村井 58-4567	相澤病院 本庄 33-8600
19:00-23:00	松本市小児科・内科夜間急病センター城西 38-0622 内科小児科以外は松本広域消防局 ☎35-9111にてご確認ください		

一緒にやりましょう♪  
**スマみじ手習い会**  
 日時 18日(月)9:00~12:00 (出入り自由)  
 会場 寿台公民館 視聴覚室(2階)

今まで公福通信の右帯で紹介の[スマホ活用情報]を見直し「もっとスマホを身近に！スマみじコーナー」として新登場しました。一人でやってもつまずくと怖くていじれなくなっちゃう。という皆さんの声にお応えして、「スマみじコーナー」で紹介した裏技やお役立ち情報を月に1回、参加者の皆さんでやってみる会を設けました。もっとスマホを身近に感じられるようになりたい皆さま、気楽に参加しませんか。

- ・予約は必要ありません(コロナ感染対策で当日お名前は何いいます)
- ・ご自分のスマホ、マイナンバーカード(今月は)をお持ちください
- ・マイナンバーカードを作りたい人は交付申請書(マイナンバーの記載された用紙)をお持ちください

【同時開催】ガラケー愛好家の皆さんで、ショートメールが苦手な皆さんこの機会に出来るようになっちゃいましょう。携帯電話持参で、お出かけください。  
 お問い合わせ ☎58-6561 担当 水口

この紙は、市役所で発生した使用済古紙を製紙機で再生したものです