

全戸配布

寿台公民館だより

令和5年
11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
R5-3

(第185号)

寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15) FAX 86-7964



寿台 秋の ウォーキングクイズラリー & ニュースポーツ体験会



- ボッチャ
 - シャッフルボード
 - クロリティ
- 知ってる？

日時: 11月4日(土)、5日(日)

各日午前9:00~午後4:00

会場: 寿台体育館



参加者全員に参加賞あり!
クイズラリーとニュースポーツをたの
しめる2日間。ぜひお越しください!
詳細は、全戸配布のチラシにて

寿台地区人権啓発推進協議会
視察研修

豪商の館と長野刑務所見学

日時: 11月27日(月)

午前9:00 出発
午後5:00 帰着(予定)

見学先:

- 須坂市 田中本家博物館
- 長野刑務所

別途参加費がかかります。
申込み等につきましては、回覧しますチラシをご覧ください。

肺がん・結核検診 胸部レントゲン撮影

日時: 11月16日(木)

午後2:00 ~ 2:30

会場: 寿台公民館

無料

申込み不要です。直接会場へお越しください。

3丁目 消防団詰所 工事中

10月下旬より工事が始まっ
ています。期間中、近隣には
ご迷惑をおかけいたしますが、
ご了承ください。

松本マラソン開催に伴う 寿台公民館・図書館前道路

通行止めの お知らせ

日時: 11月12日(日) 午前7:00 ~ 午前12:00

上記時間で道路が通行止めとなります。寿台公民館・図書館の

駐車場も救護・待機所となるため、車の乗り入れができません。

ご不便をおかけいたしますが、来館の際はご注意ください。

なお、準備撤収に伴い、11日~13日の間、駐車場の一部が利
用できません。乗り合わせ等にご協力をお願いします。



オンデマンドバス のるーと

乗ってみましたか?

予約に必要なアプリのダウンロードや利
用方法などお手伝いが必要な方は、お気軽
に寿台公民館または寿台福祉ひろばへお越
しください😊

やってみよう! 包丁研ぎ

歪みや欠け、直せます!

日時: 11月28日(火)

会場: 寿台公民館 料理実習室
申込み: 11/21(火)までに公民館へ

初 回⇒午前9:00~
2 回目⇒午前10:30~

寿台図書館 今日のおすすめ本



『ガパオ おいしいハーブ炒め』

下関 崇子 著 / ferment books

日本人が、タイ人が愛する「ガパオ」不思議な魅力と多様性
タイの定番料理「ガパオ」。最近よく耳にすることもあって
はないでしょうか。実はその「ガパオ」とは、バジルの一種で
ハーブの名前なのです!この本では、定番のひき肉のはじめ、
様々な食材を使ったガパオ130種が紹介されています。
あなたにぴったりの「ガパオ」が見つかるかもしれません!

11月のおはなし会は10日(金)です

寿台福祉だより

11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公式ラインはこちら⇒



☆みんなで食べると美味しいね☆

寿台シルバーふれあい会食会

開催日：11月16日(木)

申し込み締め切り 9日(木)

開始時間：12時から

お楽しみ会：13時頃から

会場：寿台地区福祉ひろば

対象：寿台にお住まいの

65歳以上の方

※会場での会食会になります。

お持ち帰りには対応出来ません。

予約は福祉ひろばへ

電話 57-1168

銭太鼓健康教室

17日(金) 13時30分～

持ち物：水分、タオル

毎月第3金曜日開催です。

いつまでも健康でいる為に、

楽しく体操を行います。

ひろば体操 第3火曜日

21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。

健康ウォーキング

10日(金) 9時30分～

寿台地区福祉ひろば集合

ご自分の足で、いつまでも健康で

歩けるように、先生と一緒に毎月

ウォーキングと筋トレをします。

ふれあい健康教室

15日(水)9時30分～

今月は、健康づくり課の『フレイル健診』です。地区の体力サポーターさんが測定します。

最後に、茶話会をしま～す。

お友達と一緒にぜひ参加しましょう！

☆保健師による血圧相談も行います。

ひろば喫茶



13日(月) 13時30分～

※100円のコーヒー・紅茶(デザート付き)

居酒屋



よいましょ

24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

ヨガ教室 第4月曜日

27日(月) 13時30分～

初心者、大歓迎のヨガ教室です。呼吸

に集中することで、全身がほぐれます。

持ち物：フェイスタオル・水分・

バスタオル又はヨガマット

みんなでラジオ体操



(第1・2・4・5火曜日)

寿台地区福祉ひろばの南側芝生にて

*悪天候の場合は室内で行います。

開催日時：7・14・28日(火)

9時～

朝の運動で元気な身体を作ろう！

ハートたおる



1日(水) 13時～15時

乳児院の子どもたちにハンドタオルを作って届け

ましょう！手を使うことは脳が活性化すると

言われています。お気軽にお越しください。

ひろばの工作講座 申し込みは 57-1168 ひろばまで

①クリスマスオブジェ作り

日時 11月10日(金)

13時～

定員 5名 材料費 700円

①申し込みは、7日(火)までです。

②千支のかんたん押絵(日程選べます)

・11/24(金)・12/8(金)

・12/20(水)の13時から

材料費 1,300円

②申し込みは10日(金)までです。



寿台・寿・松原地区で「AI活用型オンデマンドバス のるーと」の実証運行が行われています

路線バスではちょっと遠い。買い物の荷物が増えたらどうしよう。ドアからドアまでを目指して、あなたを乗せて行きたい場所へ。

※左の写真のような冊子が10月1日に全戸配布されています。お手元になければ寿台公民館に予備がございます。

● オンデマンドバスって何？
オンデマンドは「要求に応じて」という意味です。あなたの要求(予約)に合わせてバスが運行します。

● 説明会はあるの？
地区での説明会はすでに終了していますので、寿台公民館にお出かけください。説明させていただきます。

● 乗るにはどうすればいいの？
乗るためには登録が必要です。電話、アプリから登録が可能です。
[専用電話]0263-31-5315
アプリの場合は公民館におたずねを。

● 乗れば乗るほど便利になる
運行期間は令和6年3月29日まで。この期間にどれだけの利用があるかを確認します。利用が無ければ廃止の可能性も。利用が多くなると運賃の引き下げということも。

自分で出したゴミは
自分でかたづけましょう

放置禁止

誰もがルールを守っています

②この線を山折りして、後ろへ折り入れます

①②③の順に山折りして頂くと、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。



乗降ポイントは「寿エリア」で144ポイント
自宅の近くの乗降ポイントからお目当ての場所に。あなたの自立を後押しします。

みんなの「かかりつけ医」は入ってた？
12か所の医療機関に乗降ポイントが設置されています。

- 松岡病院
- ケアハウスなごみ松本
- 平林内科クリニック
- 前澤医院
- 倉田病院
- くさま内科クリニック
- 窪田外科胃腸科医院
- かみむらクリニック
- 川原医院
- 若林整形外科クリニック
- 小口内科クリニック
- まつもと医療センター

上手な予約の取り方

#事前予約、時間指定予約ができるのは2人！
バスが2台のため、9時10分等の同時刻に2人の人が予約した場合、3人目の人は9時10分の予約は取れないというわけです。「じゃダメじゃん！」と言わずに、少し時間をずらすと、すんなり予約できたりします。それでも予約できない時は電話で予約してみてください。

#ラインやアプリで予約をしたけど全然予約できない！
そう感じた時も、ぜひ電話で予約してみてください。オペレーターが予約表を確認しながら対応します。

#運行開始時間が遅くて使えない！
オンデマンドバスは、寿出張所に待機していて、9時に予約の入っている乗降ポイントに向け出発します。早い通院時間に間に合わない場合は、タクシー路線バスで対応して頂き、帰りはのるーとを使う等、対応をお願いします。

現在「のるーと」は実証運行中です。
「あそこのお店が入ってない」「もっと運行時間が早いといいのに」などなど【使ったら気が付いた!!】
のお声を伺っています。皆さんの声で、のるーとを、もっと使いやすくしていきます。

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。

4日(水)	12日(木)	19日(木)	さいとうです
15:00-17:00	13:00-17:00		

こんな状態



「人生会議とは？」
人生最後の医療について

皆さんは「人生会議」って聞いたことありますか。
誰もがいつか迎える「その時」、死が近づいた時に受けたい医療や治療の事について、お身内に話し、一緒に考え、伝えておくことが「人生会議」なのです。
認知症状が出てしまってから「どうしたい？」なんて聞いても、縁起でもないこと言わないと怒るかもしれませんし、何のことも理解できないかもしれません。まして認知症状が出てしまってからでは、自分の気持ちを上手く伝えられないかも。物事を冷静に考えることが出来るうちに是非気持ちを伝えたり、書き留めたりしておいてください。

地区生活支援員は松本市で作成した人生会議の資料を備えています。お声掛けいただければ、いつでもお渡しできます。ポストにお届けしますので、電話にてご連絡ください。

地区生活支援員 水口
☎ 070-8684-8033

11月寿台行事カレンダー

日	曜	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	明善小学校 高学年	明善中学校	
1	水	友引	ベタンク	ハートたおる 13:00				15:00	14:24	15:30	
2	木	先負				[講座]9:30 寿台公民館 デジタル講座(ムービー)		15:00	15:50	15:50	
3	金	仏滅				可燃	休館				
4	土	大安								帰宅時間 17:00	
5	日	赤口				11月4・5日 秋のウォーキングクイズラリー&ニュースポーツ体験会 開催時間 9:00~16:00 (寿台体育館にて)					
6	月	先勝		絵手紙 13:30			休館	15:00	15:50	16:00	
7	火	友引	みんラジ体操 9:00	卓球		可燃		15:00	15:50	16:00	
8	水	先負	ベタンク			プラ資		14:25	14:25	15:05	
9	木	仏滅	漢字ナク口	編み物				15:00	15:50	16:05	
10	金	大安	健康ウォーキング	工作講座・ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃	[図書館] 10:30 定例おはなし会	14:50	15:00	16:00	
11	土	赤口		囲碁							
12	日	先勝	12月街角ランチ「かたらい」申込み 13日より								
13	月	仏滅		ひろば喫茶 13:30			休館	15:00	15:50	16:00	
14	火	大安	みんラジ体操 9:00	太極拳		可燃		15:00	15:50	16:00	
15	水	赤口	ふれあい健康教室 9:30	切り絵		資埋		14:25	14:25	15:05	
16	木	先勝	寿台シルバーふれあい会食会 11:30		連合理事会 19:30	雑ペ小	肺がん・結核検診 14:00-14:30	15:00	15:50	16:05	
17	金	友引	熱大いきいき 9:30	銭太鼓健康教室 13:30		可燃	申し込みは南部保健センターにお尋ねください ☎27-3455	15:00	14:50	16:30	
18	土	先負									
19	日	仏滅									
20	月	大安		絵手紙 13:30			休館	15:00	15:50	16:30	
21	火	赤口	ひろば体操 9:00	卓球		可燃		12:10	12:10	16:30	
22	水	先勝	ベタンク		大型プラスチック回収日	資大		14:25	14:25	15:05	
23	木	友引					休館				
24	金	先負		押絵①・ひろば手芸の日 13:00~15:00	居酒屋よしましよ 18:00	可燃	休館	15:00	15:00	16:30	
25	土	仏滅		囲碁							
26	日	大安									
27	月	赤口	健康育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30	人権視察研修 9:00出発 寿台体育館		スマみじ 手習い会 9:00	休館	14:25	14:25	15:30
28	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳		可燃	[講座]9:00 やってみよう!包丁研ぎ	15:00	15:50	16:30	
29	水	友引				プラ資		14:25	14:25	15:05	
30	木	先負				資源		15:00	15:50	15:30	

12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	仏滅		ハートたおる 13:00	可燃
2	土	大安			
3	日	赤口			
4	月	先勝		絵手紙 13:30	街角ランチ「かたらい」 10:30
5	火	友引	みんラジ体操 9:00 健康ウォーキング 9:30	卓球	可燃
6	水	先負	ベタンク		事務局16時
7	木	仏滅	体力サポーター 9:30		雑ペ猫ス
8	金	大安		ひろば手芸の日 13:00~15:00	可燃

福祉協議会行事予定

11月16日(木)
10時30分
会食会準備(役員)

オンデマンドバス「のるーと」が寿エリアを運行中

のるーと KNOWROUTE

電話登録・予約
0263-31-5315

街角ランチ「かたらい」

「街角ランチかたらい」は顔なじみの皆さんで、お話ししたりゲームをしたりして、お昼ご飯を一緒に食べましょう。といってお話した会で、しばらく会食はしています。

今月、11月はお休みです

12月の受付開始は 11/13(月)

開催日12月4日(月)

【内容】
お楽しみ講座(内容未定)

その他、脳トレ・包括支援センター(何でも相談) 保健師(血圧他)

お弁当のお渡しは 11:40~お弁当注文(有料400円)と参加受付は、福祉ひろばにお願いします。



日時 27日(月)10:00~12:00
会場 寿台公民館

分からないを解決しましょう

9:00~今さら聞けないメールの事、ガラケー、80の手習いオッケー
お子さんやお孫さんとなつたろう

オンデマンドバス[のるーと]アプリ入力、ライン登録お手伝いします。 やって見たら意外と簡単! 便利を使いこなそう。出来るまで付き合います! 焦らない、あきらめない、いつでもお電話ください。
寿台公民館 ☎58-6561 担当水口

「いつとも違ふ」
見逃さないで、
認知症状態は、
周りの早い気が
づきが必要です。

これからの季節で、
筋肉を落とさない
ようにしたい方、
ぜひご参加下さい
寿台だれでもいき百
体操カレンダー

自由に参加できます

時間 9:30-10:30
会場 寿台公民館

日	月	火	水	木	金	土
○	開	日	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	

この線を山折りして、後ろへ折り入れます

新型コロナウイルスの事
お問合わせは、
松本市保健所 24時間対応
☎(0263)475670



松本市コロナワクチン特設ページ

※必ず住所氏名を記入し、何に
して送ってください。

新しいチラシチェック
ご希望の方は、
こちらで確認
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



グーグルレンズで
読み取れます。



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

土曜日
12:00-19:00
までの当番医に
ついては、
松本広域消防署
☎35-9111
にて、
おたずねください