



## 寿台公民館だより

(第190号)

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

チラシは小学校を通じて配布します

明善学区の小学生(1~6年生)対象

### 子どもテニス教室

期間: 5月中旬から、毎週土曜日 午前中  
(夏休み・祝日などお休みがあります)

会場: 寿台テニスコート

申込み: 左上QRコードまたはチラシにある申込書に記入の上、公民館までお持ちください

毎年大人気の子どもテニス教室。道具がなくても参加できます!



2024 寿台桜寿祭

### 桜フォト募集します!

スマホやガラケーで撮った写真をひろは公式ラインへ送ってください。

寿台の桜を送ってください!

締切: 4/10(水)正午まで

応募作品は、来年の桜寿祭のチラシに掲載する可能性があります。ご了承ください。



寿台福祉ひろは公式ライン

みんなでワイワイ!

前回の体験会、すごく盛り上がりました!

### ボッチャ講座

定員: 20名(先着順)

年齢や性別、障害の有無や運動の得手不得手に関わらず、だれでも一緒に楽しめるボッチャ。

初めての人も一人の参加も大歓迎。

みんなで一緒に楽しみましょう!

飲み物と上履きを持って、動きやすい服装でお越しください。

日時: 4月11日(木)

午前9:30~

会場: 寿台公民館 大会議室

申込み: 4/5(金)までに公民館または

下記QRコードから



※ 詳細は、回覧チラシをご覧ください。

### 第51回 寿台球技大会

日時: 5月26日(日)

会場: 寿台体育館ほか

ソフトバレーや新卓球で楽しみましょう。競技や会場の詳細は、来月全戸配布するプログラムをご覧ください。

切れ味のよい包丁でよりおいしいお料理を!

### やってみよう! 包丁研ぎ

定員: 各時間 5名

会場: 寿台公民館 料理実習室

申込み: 3/22(金)までに公民館へ

予定を立てやすい!  
2024 年間日程 回覧中

日時: 4月22日(月)

初回⇒午前9:00~

2回目⇒午前10:30~

※ 詳細は、回覧チラシをご覧ください。

カメラを持って、出かけよう!

### 安曇野・春の撮影会

定員: 15名(先着順)

参加費: 800円 ※昼食持参

陽気も良くなり色鮮やかな季節になりました。今の季節しか撮れない1枚を探しに出かけましょう!

日時: 4月24日(水)

午前8:50 寿台公民館発

午後4:00 帰着(予定)

行先: 大庄屋 山口家

国営アルプスあづみの公園

(堀金・穂高地区)

申込み: 4/8(月)から申込み開始

公民館へお申込みください

※ 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

### 源氏物語 あやとき草子【一】

—紫式部と彰子—

遠藤 遼 著 / 双葉文庫

本名等ほとんど記録のない女性がどのように『源氏物語』を書いていったのか。大河ドラマの主人公で話題の紫式部をはじめ、親しみやすく描かれた登場人物と当時の様子を読みやすい文章で綴る平安後宮ファンタジー小説です。

4月のおはなし会は12日です



寿台公民館(地域づくりセンター)には、保健師がいる日があることご存じですか?相談したいことがあれば、お気軽にお越しください。詳しい日程は、裏面の情報よせなべまたはカレンダーをご覧ください。



寿台地区福祉ひろばでは、相談をいつでも受け付けています。お気軽にご相談下さい。



## 2024寿台桜寿祭

開催期間 12日(金)～14日(日)

開催期間中のイベント(9時～15時)

- ・桜寿祭ウォーキング(景品あり)
- ・サークル作品の展示会
- ・2023年の思い出写真展



12日(金) 13:30～(ふれあいセンターにて)

お花見ひろば喫茶 同時開催 丸山俊治さんのギターショー  
コーヒー50円・デザート付き

(場所:ふれあいセンター)



14日(日) 11:30～(寿台体育館駐車場特設会場)

お花見昼食会 同時開催 変面ショーとアルプちゃん出演

おにぎり(1個50円)と豚汁サービス

子供向け企画 ワクワク子ども広場でお待ちしてます

(場所:ふれあいセンター北側広場)

## 寿台町会連合会

桜が開花したら🌸



『寿台の桜』の写真を

ひろばの公式ラインまで  
応募してくださ～い!!!寿台地区福祉ひろばの  
公式ラインはこちら☆

応募締め切り 10日(水) 12時

夜桜ライトアップもお楽しみに☆彡

桜寿祭の詳細内容はカラー広告をご覧ください。

## ひろば体操 第3火曜日

16日(火) 9時～10時

美穂先生の楽しい体操

頭と体を使って行う介護予防運動です。

持ち物:水分



## 新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

\*ラジオ体操の後に追加の体操を行います\*

開催日時:2・9・23・30日(火)

9時～9時30分

運動習慣を付けましょう(\*'▽')

## 親睦ウォーキング 『春の安曇野』

5月2日(木) 9時出発予定

参加費:2000円 定員:25名

申し込み4月16日(火)

10時から受付開始です。

詳細は、回覧をご覧ください。



## ハートたおる

19日(金) 13時～15時

5月からは、第1金曜日に行います。

## 健康ウォーキング参加者募集

1回目開催は5月10日(金) 9:30～

寿地区福祉ひろば集合 持ち物:水分、帽子

## 居酒屋よりましょ

26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





認知症の症状を理解して  
お互いに助け合おう

「最近ではみんな忘れっぽくなっちゃって・・・」高齢の方とお話しているとそんな風におっしゃいます。「あの人が認知になったかと思ってたけど、私もそうかと思う時があるよ」とも。ホントにその通り。案外皆さん忘れ物は日常茶飯事なのかもしれませんね。そうすると認知症状が出るっていうのはそんなに怖くないこと。と思いませんか？ 近所や仲間と認知症状が出た時のことを話していれば、まだ話してないですか？ まだの方は、仲間や近所の方と「私に認知の症状が見えたら」で、お話しして下さい。そして、離れていくのではなく、力を貸してあげてください。お互いに忘れ物がなにか確認したり、ひろばのふれ健に誘ったり、地区行事のかたらいに誘って一緒に出かけたり、人との交流を促したり。もしもの時にすぐ連絡できるように、お互いの緊急連絡先を交換したり、常に持ち歩いたり。

そうやって考えれば、少しくらい忘れっぽくなくても、ひとり暮らしで身内が近くに住んでいなくても、力強く寿台で暮らしていけそうじゃないですか。

どうしたらいいかわからなくなったら、いつでも連絡してくださいね。一緒に考えていきましょう。

地区生活支援員 水口まで

☎070-8684-8033

# 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  
がざしてポンと押す  
どれも  
グーグルレンズで読み取れます



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

## 公福通信の新しいかたち

令和2年4月より統合版で発行となりました(寿台公福通信)(公民館の公と、福祉ひろばの福で[こうふく]と読みます)、皆さまの生活が幸福でありますように。という願いを込めて名付けられました。この度5年目を向かえ装いを一新。新しい公福通信がスタートしました。皆さまにお届けする内容が、これからも(寿台公福通信)を、皆さまのご家庭で未永く可愛がっていただければと思います。

## 令和6年度からのコロナワクチンについて

接種日に65歳以上の方。接種日に60歳から64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する、身体障害者手帳1級をお持ちの方が対象です。自治体による定期接種は秋冬にかけて行われます。費用は原則有料となります。(＊インフルの予防注射と同じように受けていくかたちです。)

令和6年4月1日以降、秋冬接種以外に接種をご希望の方は、自費で接種していただくことができます。詳しくは医療機関におたずねください。松本市ホームページでのご確認はこちらから→



## 松本市相談日をご存知ですか

相続、土地建物の登記、行政に関する相談など、専門の相談員、弁護士が無料で対応しています。自分に当てはまる相談日に合わせて、予約が必要な場合は電話で予約します。「こういうのはどうしたらいい？」とどこに相談したらいいか迷った場合は地区生活支援員におたずね下さい。また、該当の項目が分かる方は日程が、松本市広報最終見開き右側に掲載していますのでご活用ください。＊4月の予定は3月の広報に掲載されています。

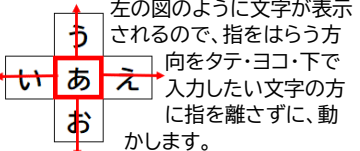
## 寿台公民館で配布中(ご自由にどうぞ)新ハザードマップ

スマホを身近に！  
スマミジコーナーです  
今日は  
フリック入力を覚えましょう

ラインやメール、文字入力ですまじっている方が多いようです。キーボードを連打で文字出しをする方は、あ・い・う・え・おと押している時にあ・い・う・何だっけと間が空くと、出したい文字まで行かず変な変換をしてしまいます。そんな時、有効なのがフリック入力です。

あを入力するときはポンと触ります。い・う・え・おの場合はズンと押し込むと左の図のように文字が表示されるので、指をほうう方向をタテ・ヨコ・下で入力したい文字の方に指を離さず、動かします。

最初は慣れるまですこし大変ですが、ゆっくりでいいので、慣れていきましょう。毎日行るのが慣れるコツです。あきらめずに試してくださいね。



〈のーと〉予約電話番号  
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

〈のーと〉ははじめの一歩を  
お手伝いします

「使ってみたいけどよくわからないの」という方。登録、予約、乗り方をお手伝いします。「この日に使いたい」予定が決まると、寿台公民館(寿台地区地域づくりセンター) (担当 水口)がお手伝いします  
☎58-6561

令和6年能登半島地震災害義援金募金箱を寿台公民館に設置しています。お受けした義援金は日本赤十字社を通して被災地の皆様にお届けします。＊領収書の必要な方は窓口でお受けします  
＊確定申告証明書も発行できます。今年度末に使えます。



## おはなし畑『かたらい』

「街角ランチかたらい」が名称変更。介護予防をテーマに、あなたの健やかな生活を応援します。顔みしりの皆さんで楽しいひと時を過ごしましょう。

開催 4月8(月) 10:30~11:40ころ  
会場 ふれあいセンター

松本市役所危機管理課職員さんより、高齢者でもできる防災の備えについてお話を伺います。

お弁当のお渡しは 11:40~お弁当注文は(有料400円)参加、お弁当申し込みは、福祉ひろばにお願いします。

次回開催日 ☎57-1168

5月13日(月) 申し込み4/9より  
【内容】

超高齢社会をいつまでも元気に過ごそう  
大塚製薬さんのお話しです

ながの緊急医療案内サービス  
☎050-3033-0665

音声案内に沿ってボタンをプッシュ↓

- ①地域番号を押す 3 中信地区→
- ②地区番号を押す 2 松本市→

※この案内は休日、夜間の具合が悪くなったときに使ってください。重症の場合は、迷わず

☎119 に電話して下さい

## 寿台だれでもいき百体操カレンダー

長く続けて実感！高齢者の筋トレです。何時からでも参加できます。

時間 9:30-10:30  
会場 寿台公民館

日	月	火	水	木	金	土
	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	

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。

8日(月)
13:00-16:00
17日(水)
9:00-12:00



今月はお休み  
次回は5月



◎ 対応が困難な方 FAXにて対応します  
● 南部保健センター(026633227) 34664  
● 寿台公民館(026338679) 664  
＊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。

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までの当番医については、下記にお問い合わせ下さい  
松本広域消防署 ☎35-9111

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



日曜	4/7	14	21	28	29(月祝)	5/3(金祝)	4(土祝)	5	6
9・19	降旗医院 ☎25-3989	宜保内科消 ☎57-6060	前澤医院 ☎58-2432	松岡小児科 ☎25-1619	山岡内科医 ☎26-6068	塩ノ崎医院 ☎28-0880	唐沢内科小児 ☎25-7633	神應透析ク ☎24-0852	しのざき内科 ☎24-0570
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	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600
翌	内科 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	相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	松本協立病院 ☎35-5300	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます



# 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  
 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		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		
日	曜	六曜	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 中学校	
1	月	赤口		絵手紙 13:30			民生定例会 15:00	休館	年度末休業		
2	火	先勝	みんなラジ体操 9:00	卓球		可燃					
3	水	友引	ペタンク	切り絵		資源					
4	木	先負	漢字ナンク	編み物		雑へ虫入			11:15	11:15	15:50
5	金	仏滅		全体委員会 19時		可燃			12:15	12:15	15:30
6	土	大安							帰宅時間 17:30		
7	日	赤口									
8	月	先勝			おはなし畑「かたらい」10:30			休館	15:00	15:00	15:30
9	火	先負	みんなラジ体操 9:00	太極拳		可燃			15:50	15:50	15:30
10	水	仏滅	ペタンク	桜寿祭 桜フォト12時締切		資源			14:25	15:20	15:05
11	木	大安		桜寿祭準備			[講座]9:30 ポッチャ講座		15:00	15:50	16:05
12	金	赤口	桜寿祭	お花見ひろば喫茶 13:30~		可燃			15:00	15:50	16:30
13	土	先勝	桜寿祭								
14	日	友引	桜寿祭	お花見会食 11:30~							
15	月	先負	反省会・役員会 10時	絵手紙 13:30/桜片付け				休館	15:00	15:50	15:30
16	火	仏滅	ひろば体操 9:00	卓球		可燃			15:00	15:50	16:30
17	水	大安	16日火 10時~ ウォーキング申込み			資源埋			14:25	15:20	15:05
18	木	赤口				雑へ小			15:00	15:50	16:30
19	金	先勝		ハートたおる13:00		可燃			15:00	15:50	16:30
20	土	友引									
21	日	先負					22日(月) 狂犬病予防注射 10:00-11:30				
22	月	仏滅	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30			[講座]9:00 やってみよう!包丁研ぎ	休館	13:55	13:55	16:30
23	火	大安	みんなラジ体操 9:00	太極拳		可燃			14:50	14:50	14:30
24	水	赤口	ペタンク			資源大	[講座] 8:50 安曇野・春の撮影会		13:55	13:55	14:30
25	木	先勝		編み物		資源			13:55	13:55	14:30
26	金	友引		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	13:55	13:55	14:30
27	土	先負		囲碁							
28	日	仏滅									
29	月	大安						休館			
30	火	赤口	みんなラジ体操 9:00			可燃		休館	13:55	13:55	14:10

## 5月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	水	先勝	ペタンク			資源破					
2	木	友引	親睦ウォーキング 9時出発			雑へ虫入	[講座] 9:30 ポッチャ講座				
3	金	先負				可燃		休館			
4	土	仏滅						休館			
5	日	大安						休館			
6	月	赤口						休館			
7	火	先勝	みんなラジ体操 9:00	卓球		可燃		休館			
8	水	仏滅	ペタンク	ハートたおる 13:00		資源					

## 福祉協議会行事予定

4月5日(金)  
19時  
全体委員会

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

