



寿台公民館だより

(第195号)

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

10月27日(日)開催 第48回寿台文化祭
ステージ発表、作品展示または出店

申込期間: 9月2日(月)~9月13日(金)午後5:00まで

参加団体・個人を募集します!

※手作り食品の販売はできません。ご了承ください。

参加希望の方は全戸配布される申込用紙に必要事項を記入の上、申込期間内に公民館へお持ちください。

期限を過ぎてからの申込みは、ご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

肺がんCT検診

日時: 9月5日(木)

午前9:00~11:30

会場: 寿台公民館

申込み、受診料(クーポン対象者は無料)が必要です。

詳細は、公民館にあるチラシまたは南部保健センターへ。



いつ来るかわからないから
こそ日頃から準備しよう!

寿台地区 防災訓練

日時: 9月8日(日)

会場: 寿台体育館

プログラムは後日全戸配布します

第51回

秋の体育祭

日時: 9月22日(日)

午前8:30~

会場: 寿台体育館



子どもテニス教室

9月の開催日:

7日、14日、21日、28日

まだまだ暑い。体調に気を付けよう!
子どもテニス教室は今からでも参加できます。申込みは公民館へ!

文化祭参加者説明会

9月20日(金)

午後2:00~/午後7:00~

申込みの方は必ず参加してください。

9/6
締切

第48回寿台文化祭

ポスターコンテスト

※提出期限は午後5:00です。

期限を過ぎた提出は、賞選考からは除外となり当日掲示のみとなります。

みんなでワイワイ!

ボッチャ講座

日時: 9月12日(木)

午前9:30~

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

申込みは、前日までに
公民館または右側QR
コードから



やってみよう! 包丁研ぎ

定員: 各時間 5名

日時: 9月24日(火)

初回⇒午前9:00~

2回目⇒午前10:30~

会場: 寿台公民館 料理実習室

申込み: 一週間前までに公民館へ

包丁持って見学もOK! 見本に砥ぎます!

10月予告

中華料理講座 肉まんに挑戦

日時: 10月9日(水) 午前9:30~12:00

定員: 8名(先着順) 参加費: 600円(1人3個予定)

申込み: 9月17日(火)午前9:00~電話または窓口にて受付開始

大好評だった講座の第二弾!! 詳細は、今月の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

シェルパ斉藤の

『山小屋24時間滞在記』

斉藤政喜 文・写真

神田めぐみ イラスト / 山と溪谷社

松本市出身のバックパッカー斉藤さんが訪れた全国の山小屋からよりの145軒を紹介。

山小屋にまつわるお話にと、まるで空から見たような間取り図が分かりやすくてかわいらしい1冊です。

松本市図書館 システム更新と蔵書点検による休館のおしらせ

9/12(木)~25(水)

詳細は、図書館の掲示物をご覧ください。

9月のおはなし会は13日(金)です

9
月
号



寿台地区福祉ひろば便り

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
公式ライン



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。お気軽にお越し下さい。



敬老の日を迎えられる皆さんへ 皆様方のご長寿をお祝い申し上げます。
祝賀行事は各町会にて行いますので、町会からのお知らせをご覧ください。

ふれあい健康教室

18日(水) 9時30分～

『フレイル予防講話

運動とお薬講座』



理学療法士さんと薬剤師さんの講話です。体操も行います。

保健師による血圧相談も行います。持ち物 フェイスタオル(体操で使います)

ハートたおる

6日(金) 13時～15時



健康ウォーキング

19日(木) 9時00分～



筋トレ・ストレッチと2～3キロのウォーキングの講座です。

天候、気温によっては室内で筋トレのみの場合もあります。

寿台地区福祉ひろば集合

持ち物：水分、帽子、タオル



新みんなでラジオ体操

場所：寿台地区福祉ひろば 室内で開催

*ラジオ体操の後に体操を行います

開催日時：3・10・24(火)

9時～



ひろば体操

17日(火) 9時～10時



頭と体を使って行う介護予防運動です。

元気いっぱい美穂先生と朝から体を動かしましょう。

持ち物：水分、タオル



ひろば喫茶

20日(金) 13時30分～

福祉ひろばでコーヒーを楽しみましょう

コーヒー又は紅茶(100円)



ありがとう大掃除

25日(水) 13時30分～



いつも使っているひろばを皆で、きれいにしましょう。
各サークルから一名以上の参加をお願いします。

双葉会会員の皆さんへお知らせ

お茶会 9月12日(木)13時30～

場所 寿台地区福祉ひろば

ヨガ教室

30日(月) 13時30分～

イスに座って行うヨガ教室で年齢経験問わず参加できます。

持ち物：フェイスタオル・水分
バスタオル又はヨガマット



健康育児相談

24日(火) 9:30～



保健師による健康・育児相談を行っています。
お子さんの身長、体重測定や大人の血圧測定などを行います。

居酒屋よりましよ

9月はお休みです





フレイルは
「いろはにすめし」で
確認を

フレイルは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。「なんか変だ？」ともややしているより、フレイルを疑い早く気が付いて対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があると言われています。症状には、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

なかでも「社会的なこと」には、活動量、精神・心理状態、口腔機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたり健康分野にも大きく関わると言われています。早く気が付くためのチェックをしてみましょう。

「いろはにすめし」チェックリスト

い 移動 歩く姿がふらふらしたり、傾いている。
ろ お風呂 入らない・入りたくないと言う。
は 排泄 尿・便、排泄のリズムに変化がある。
に 認知症 いつもと違う言動・物忘れがひどい。
す 睡眠 寝つきが悪く、よく眠れていない。
めし 食事 食べる量が減った。漬物だけとかで食事をすましている。
症状が一つでも当てはまったら、医療機関に相談しましょう。フレイルを甘く見てはいけません。

〈のーと〉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！
スマみじコーナーです

今月はスマホの写真は手ブレに注意



スマホで写真を撮ると手ブレになることが多いという方がいらっしゃいます。ポイントをおさえてブレのない写真を撮りましょう。
①まず左手でしっかりスマホを固定します。ノート型のカバーの方は、どうやって持つとカメラを隠さず固定できるか、何度か持ってみましょう。脇を絞めることも忘れずに。
②被写体を映した時、画像がボケていると写真もボケてしまいます。画面を押すとピントが合ってくるので、ピントが合ったところで、シャッターボタンを押します。この時脇を絞めていないと、やっぱりブレてしまいます。たくさん撮って、いい写真を残しましょう。

寿台のクールシェア・スポット

熱中症の予防に、クールシェア・スポットをご活用下さい

寿台図書館（月曜休） 寿台福祉ひろば（土日休）

活用できる時間 午前10時～午後17時

都合で開放できない場合もございます。ご了承ください。

休日夜間当番薬局
問い合わせ
☎0263-35-9392

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

※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にお電話を。

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	9/ 8	15(日祝)	16(月祝)	22(日祝)	23(月祝)	29	10/ 6
9>19	唐沢内科小児 ☎25-7633	神應透析クリ ☎24-0852	しのざき内科 ☎24-0570	池上医院 ☎32-0411	宮本内科 ☎31-5112	塩ノ崎医院 ☎28-0880	野村医院 ☎25-1619
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 翌9	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	相澤病院 ☎33-8600	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
	内科 相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	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



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
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

高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルスのワクチン接種(自己負担)が10月から始まります

〈対象者〉

- 接種日に65歳以上の方
 - 接種日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する、身体障害者手帳1級をお持ちの方
- *誕生日前日から接種可能、接種日に松本市に住民登録のある方です

〈自己負担額〉

高齢者インフルエンザワクチン 1,200円
新型コロナウイルスワクチン 1,800円 *いずれも生活保護世帯は無料です

〈その他〉

- ・医療機関での実施です。かかりつけ医に直接おたずね、ご予約をお願いします。
 - ・接種券は届きません。
 - ・上記の対象者以外の方も接種は出来ませんが、全額自己負担となります。
- インフルエンザワクチン 3,000円-5,000円
新型コロナウイルスワクチン 7,000円前後



【お問い合わせ】健康づくり課 ☎34-3217

☎ファックス対応 39-2523 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。

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 9月9日(月) 10:30～11:45ころ 会場 ふれあいセンター

【健康講座】認知症を理解して、 講座の後は、
認知症の仲間と共に過ごそう ちいばっばさんの【おはなし小箱】

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。

福祉ひろば
☎57-1168

次回開催日 10月7日(月) 【健康講座】
申し込み9/10より 松本城のお堀復元について



ながの緊急医案内サービス ☎050-3033-0665

音声に案内に沿ってボタンをプッシュ
①地域番号を押す 中信地区→

③

②地区番号を押す 松本市→

②



◎ 対応が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター(0263)2773464
● 寿台公民館(0263)8679644
*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。

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます



9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	日	大安									
2	月	赤口		絵手紙 13:30				休館	13:55	13:55	16:30
3	火	友引	みんなラジ体操 9:00	卓球		可燃			13:55	14:55	16:30
4	水	先負	バタンク			資源			13:55	15:55	15:05
5	木	仏滅				雑ペ虫入	9:30-11:30 肺がんCT検診		13:55	15:50	16:30
6	金	大安		ハートたおる 13:00		可燃			15:00	15:00	16:30
7	土	赤口	9日食品ロスを減らそうデイ 11:00～ 市場の都合でロス商品がない場合、日程 が変わる場合があります。 ご了承ください。		8日(日) 寿台地区防災訓練 発災 9:45 速やかに、町会の指示に従い避難しましょう				帰宅時間 17:30		
8	日	先勝									
9	月	友引			おはなし畑「かたらい」10:30			休館	15:00	15:50	16:30
10	火	先負	みんなラジ体操 9:00	太極拳		可燃			15:00	15:50	
11	水	仏滅	バタンク	編み物		資源			13:35	13:35	15:05
12	木	大安	漢字ナンクロ	双葉会お茶会 13:30			[講座]9:30 ポツチャ講座	システム更新、 蔵書点検のため休館	15:00	15:50	16:30
13	金	赤口		ひろば手芸の日 13:00～15:00		可燃			15:00	15:00	15:05
14	土	先勝		囲碁			期間中、全市図書館が 休館となります。 12日～25日				
15	日	友引			敬老会 4丁目						
16	月	先負	敬老会 9丁目		敬老会 2丁目		敬老会 東町会				
17	火	仏滅	ひろば体操 9:00	卓球	連合理事会 19:30	可燃			15:00	15:50	16:30
18	水	大安	ふれあい健康教室 9:30	切り絵		資源			14:25	14:25	15:05
19	木	赤口	健康ウォーキング 9:00			雑ペ小			15:00	15:50	16:05
20	金	先勝	熟大いきいき 9:30	ひろば喫茶 13:30		可燃			15:00	15:00	15:30
21	土	友引	自分の体は自分で守る 日傘で日陰を作りましょう 水分をこまめに取ろう 息からも水分が蒸発しています		第51回 秋の体育祭 開会式 8:30 於寿台体育館						
22	日	先負									
23	月	仏滅									
24	火	大安	みんなラジ体操 9:00 健康・育児相談 9:30			可燃	講座]9:00 やってみよう! 包丁研ぎ		15:00	15:50	15:30
25	水	赤口	バタンク	ありがとう大掃除 13:30		資源大					15:30
26	木	先勝		編み物		資源			15:00	15:50	16:05
27	金	友引		ひろば手芸の日 13:00～15:00		可燃			15:00	15:00	15:45
28	土	先負		囲碁							14:40
29	日	仏滅									
30	月	大安		ヨガ教室 13:30			スマみじ 手習い会 9:00	休館	15:00	15:50	
					居酒屋よりましよ 休肝月						

10月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

だれでも参加OK!

1	火	赤口	みんなラジ体操 9:00	卓球		可燃	
2	水	先勝	バタンク			資源	
3	木	先負				雑ペ虫入	
4	金	仏滅		ハートたおる 13:00		可燃	
5	土	大安					10月 ポツチャ講座 10月10日(木)
6	日	赤口					
7	月	先勝		絵手紙 13:30	おはなし畑「かたらい」10:30		休館
8	火	友引	みんなラジ体操 9:00 健康ウォーキング 9:30	太極拳		可燃	

寿台だれでもいきいき

百歳体操カレンダー

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			開催日		