



寿台公民館だより

(第207号)

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

文化祭参加申込書は、

9月3日(水) 午後5:00までに

必要事項を記入して公民館へ!

参加賞あるよ!

第49回 寿台文化祭

ポスターコンテスト

締切は9月5日(金)午後5:00まで

応募用紙に必要事項を記入してお持ちください

どちらかの時間にならずご参加ください!

第49回 寿台文化祭 参加者説明会

日時: 9月19日(金)

午後2:00~/午後7:00~

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

第49回 寿台文化祭

日時: 10月26日(日)

会場: 寿台体育館 他

プログラムは10月に全戸配布します

毎月第1木曜日は

モルックを楽しもう

日時: 9月4日(木)

午前9:30~

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

うわばき、水分をお持ちください

子どもテニス教室

9月の開講日:

9/6、9/13、9/20、9/27

まだまだ暑い日が続きます。
水分補給をしっかりとしましょう!

公民館の七夕かざり

みなさんの願いがたくさんつま
った七夕かざりの短冊は8/10(日)に深
志神社へ奉納しました。みなさんの願い事がかないますよ
うに...☆彡いつ来るかわからないから
日頃からの準備が大切です

寿台地区

防災訓練

日時: 9月7日(日)

午前9:45 発災

会場: 寿台体育館



40歳以上が対象です

肺がんCT検診

日時: 9月9日(火)

午前9:00~11:30

予約が必要です

8/26(火)までに、Web 予約または
南部保健センター(Tel27-3455)へ寿台図書館
今月のおすすめ本嬉しい試飲・試食から巨大ダムの内部潜入まで
大人が楽しむ

『社会科見学100選』

宝島社

『ワクワク感が止まらない!非日常体
験でリフレッシュ!』作業場のすぐ近くまで行き、五感で
リアルなモノづくりの世界に触れられ
るものから、巨大なダムや橋などの公
共施設を観光するものまで、最新ス
ポットから話題の工場、ダムや橋、体
験工房まで、大人が手軽に非日常を
体験できる施設を厳選して紹介して
います。(抜粋)』

9月のおはなし会は12日(金)

プログラムは今月全戸配布します

第52回

秋の体育祭

日時: 9月21日(日)

午前9:00 開会式

会場: 寿台体育館

町会対抗ではないのでどなたでも
気軽に楽しめます!『自分だけは大丈夫?』
そんなあなたに
知ってほしい!

みんなで学ぼう!

大腸がんクイズラリー

大腸がんに関するポスターを見ながら
クイズに答えて大腸がんを知ろう!
参加者にはプレゼントがあります😊

同時開催!



『寿台地区福祉ひろば』は、地域の皆さまに愛されて、今年30周年をおかえます。
館内に寿台地区で行った行事の写真などの展示をしています。
福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付ています。お気軽にお越しください。

健康ウォーキング**3日(水) 9時30分～**

筋トレ、ストレッチをしてみんなで歩きましょう。

持ち物：水分、帽子

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。

みんなでラジオ体操**開催日時：2・9・30(火) 9時～**

室内で開催しています。

**ひろば体操 16日(火) 9時～**元気いっぱいの美穂先生と
体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル

**ヨガ教室 22日(月) 13時30分～**

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

お気軽にご参加ください。

ひろば喫茶**5日(金) 13時30分～**

コーヒー又は紅茶(100円デザート付き)

ありがとう大掃除**29日(月) 10時00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。**ハートたおる****12日(金) 13時～15時**乳児院の子ども達にハンドタオルを作って届けましょう。
道具はひろばで用意しています。**双葉会会員の皆さんへお知らせ****お茶会 9月18日(木)****13時30分～**

詳しくは双葉会のお便りをご覧ください。

ひろば手芸 工作講座 ドライフラワー額縁**9月26日(金) 13時～****材料費 600円**

持ち物 ・ハサミ ・水分 必要な方は メガネ 締め切り 9月10日

申し込み 寿台地区福祉ひろば 57-1168



約8cm×8cm

『寿台エコプラザ』**今月のイベント案内****こどもハッピー食堂 9月20日(土) 11時～13時 (申し込み制)****刃物砥ぎ講座****9月 27日(土) 9時～ (申し込み 57-1168)**

ハサミの砥ぎ方も学べます。





認知症カフェ「かたりば」
って知ってる？

令和7年9月26日（金）13:30より
内田地区福祉ひろばに於いて
認知症カフェ「かたりば」が開催されます

このカフェは、認知症の症状が出ているご本人や、そのご家族に集まってもらって、普段辛く感じていることや、生活している中でのいろいろな思いを語り合うことを目的としています。認知症症状のある方とご家族が対象となり、専門職からのアドバイスも受けることが出来ます。

[申し込み]

南東部包括支援センター
0263-58-7351



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、ご紹介いたします。

【お問い合わせ】
地区生活支援員 水口
☎070-8684-8033

Q R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

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

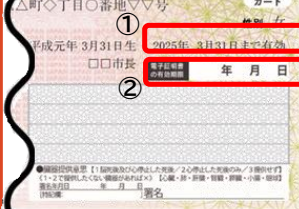


マイナ保険証の利用登録はお済みですか

マイナ保険証の利用登録をしても、マイナ保険証の利用が困難な方は、希望により資格確認書を交付できます。※資格確認証は保険証として使えます。お問い合わせ松本市役所保険課 ☎34-3203

マイナカード写真面の、2つの日付をご確認ください

① 5年に1度更新が行われます。3か月前になると、国の方から連絡が入ります。オンラインもしくは市役所、出張所窓口で行います。



② 保険証等として使える有効期限です。市役所、支所出張所で手続きが必要です。3か月前から通知が配布されますが、届く前でも更新できます。[持ち物] マイナンバーカード・電子署名用の16桁のパスワード・住民基本台帳、利用者証明の4桁のパスワード

〈のるーと〉予約はお電話で
0263-31-5315

予約時に伝えます カード決済できます
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

のるーと
KAWASUBUTE



スマホをもっと身近に！
スマホみじコーナーです

今月は 写真の整理

お盆に孫が来て、面白がって写真を撮ったはいいけど、気が付けば写真の量がすごいことになっていて、「こりゃ困った！」といったことはありませんか？スマホのデータはこまめに削除して、整理するのがコツです。

同じような写真が何枚もあれば一つにしたり、お孫さんから、旅行だったり、行事ごとにくさく写真が届くならスマホに入れっぱなしでなく、アルバムにして手元に置いておけば、いつでも見ることが出来ますね。

現在は、スマホの画像を写真プリントすることも、お店に行かなくてもすることが出来ます。

また、そんな写真の数々、ラインで送られて来ていませんか？ラインで送られてくる画像は保存しないでよく、届いてから30日で消えてしまいます。

残しておきたい写真は、トーク画面で写真をタッチ、写真が全画面になったら保存マークがあればこの↓マークを押して、写真を保存しましょう。「写真を保存」というメッセージが出ればメッセージに従って操作しましょう。

大切な思い出を消してしまわないで。



スマホの分からないを「スマホみじ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。開催日9/22

〈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だければと思います。



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8(月) 10:30~11:45頃 会場 ふれあいセンター

【健康講座】フォレストと一緒に唄おう

BS日本心の歌に出演の「フォレスト」の映像と一緒に、時間の許す限り唄いますよー

大好評：ちいばっさんの【おはなし小箱】

・参加、お弁当申し込みは、福祉ひろばにお願いします。

・お弁当代400円は当日集金します。

次回開催日 10月6日(月)

・お弁当のお渡しは 11:40~

申し込み9/10より

福祉ひろば ☎57-1168

【健康講座】防災ご飯食べてみよう！



長野救急安心センター

☎ #7119(大人) #8000(小児)

看護師のアドバイスが受けられます

※重症の場合は、迷わず ☎119

休日夜間当番局問い合わせ ☎0263-35-9392

(119は携帯電話でも固定電話からでも無料です)

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

松本市認知症思いやり相談日
9月開催 会場市役所本庁北別棟1階
日時9月26日(金) 13時30分より16時30分まで
お問い合わせ 予約 高齢福祉課 ☎34-3237

会場に来るのが難しい場合など、まずはお電話をお願いします。



◎ 対応が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター(0263)277346
● 寿台公民館(0263)867964
※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。

水分を持ち歩きましょう

水分をこまめに取って今日も元気！



日曜	9/ 14	15 (月祝)	21	23 (火祝)	28	10/ 5
9>19	品川内科 ☎28-3313	塩ノ崎医院 ☎28-0880	神應透析クリ ☎24-0852	こやま内科 ☎32-4290	平林内科 ☎85-3800	唐沢内科小児 ☎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 ▼ 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
	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

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 (※サｰクル日変更)		地域づくり行事		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~)	ふれあいセンター エコプラザ	ゴミ収集			明善小学校 低学年 高学年	明善 中学校		
1	月	仏滅		絵手紙 13:30				休館	13:55	13:55	16:30	
2	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00		可燃			13:55	13:55	16:30	
3	水	赤口	健康ウォーキング 9:30			資源破			13:55	13:55	15:05	
4	木	先勝				雑パ虫入	[講座]9:30 モルック講座		15:00	15:50	16:30	
5	金	友引		ひろば喫茶 13:30		可燃			15:00	15:00	16:30	
6	土	先負							帰宅時間 17:30			
7	日	仏滅	7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									
8	月	大安		エコパジ	11:00 センタ	おはなし畑「かたらい」 10:30		休館	15:00	15:50	16:30	
9	火	赤口	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00	エコパジはエコプラザで開催中 市場で廃棄され、まだ使えそうな野菜が届きます。		可燃		15:00	15:50	16:30	
10	水	先勝	バタンク 9:30				資源		13:40	15:25	15:05	
11	木	友引	漢字ナンクロ 9:30	※編み物 13:30					15:00	15:50	15:30	
12	金	先負		ハートたおる 13:00	センタ	のるーと体験会 10:00	可燃	[講座]10:30 お子さま向けおはなし会	15:00	15:00	15:30	
13	土	仏滅		囲碁 13:00								
14	日	大安			センタ	4丁目敬老祝賀会						
15	月	赤口	敬老の日				東町会敬老祝賀会	休館				
16	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球 13:00	センタ	連合理事会 19:30	可燃	休館	15:00	15:50	15:30	
17	水	友引		切り絵 13:00			資源理		13:40	15:25	15:05	
18	木	先負		双葉会お茶会 13:30			雑パ小		15:00	15:50	16:30	
19	金	仏滅					可燃		15:00	15:00	15:30	
20	土	大安	申し込みは「明善児童センター」へ ☎31-5776		エコパジ	こどもハッピー食堂 11:00-13:00 要予約						
21	日	赤口	第52回 秋の体育祭 開会式 9:00 於寿台体育館									
22	月	友引	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30			スマみじ 手習い会 9:00	休館	15:00	15:50	15:30	
23	火	先負					可燃	休館				
24	水	仏滅	バタンク 9:30				資源大		13:40	15:25	15:05	
25	木	大安		編み物 13:30			資源		15:00	15:50	16:05	
26	金	赤口		ひろば手芸の日 13:00~15:00		居酒屋よりまよ休肝月	可燃	休館	15:00	15:00	16:00	
27	土	先勝		囲碁 13:00	エコパジ	やってみよう! 刃物研ぎ 9:00~					15:45	
28	日	友引										
29	月	先負	ありがとう大掃除 10:00					休館	15:00	15:50	緑明祭振休	
30	火	仏滅	みんラジ体操 9:00				可燃		15:00	15:50	16:30	

10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	大安			資源破	
2	木	赤口	健康ウォーキング 9:30		雑パ虫入	[講座]9:30 モルック講座
3	金	先勝			可燃	
4	土	友引				
5	日	先負				
6	月	仏滅		絵手紙 13:30	センタ おはなし畑「かたらい」 10:30	民生定例会 15:00
7	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00	可燃	休館
8	水	赤口	バタンク 9:30			

寿台だれでもいきいき百歳体操カレンダー

いき百は、筋トレです
コツコツ無理なく筋野金
毎週開催、お出かけ下さい

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	〇	開催日	