



寿台公民館だより

(第209号)

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

今日の開催は第2木曜日です！ご注意ください★

モルックを楽しもう



日時: 11月13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

若干空きあり☐

中華料理講座

日時: 11月7日(金)
午前10:00~12:00(予定)
会場: 寿台公民館 料理実習室
材料費: 1,000円 定員: 8名(先着順)

ヤオグオジーディン
腰果鶏丁
カシューナッツと
鶏肉の炒めもの
で定食を作ります！



申込み不要・受診料無料
当日会場へお越しください

肺がん・結核検診 胸部レントゲン

日時: 11月4日(火)
午後2:00~2:30
会場: 寿台公民館

問合せは、健康づくり課(34-3217)へ

10月12日開催 第68回 市民スポーツ大会

寿台から参加チーム 大会結果

- 新卓球 Cブロック 3位
- 軟式野球 4位
- ゲートボール 5位

選手の皆さんお疲れ様でした！

申込み不要

寿台図書館・公民館共催

クリスマス おはなし会スペシャル

日時: 12月6日(日)
午前10:00~(予定)
おたのしみに！



12月にはこんなことがあります！

寿台地区人権啓発推進協議会 視察研修

無言館と北向観音

戦争と平和、これからの共存とは何かを考えます

定員: 25名(先着順) 費用: 2,100円(昼食代、入場料込)

申込みは、11/10(月)午前9:00から公民館へ

※ 詳細は、回覧チラシをご覧ください。

日時: 12月3日(水)
午前8:30~午後4:30(予定)
(寿台体育館発着)

小中学生対象

ことぶきだいまなびの場

テラコヤ！

日時: 12月27日(土) 日時: 2026年1月6日(土)
午前9:00~10:00 午前10:00~12:00

会場: 寿台 エコプラザ

申込み・参加費は不要です。当日会場へお越しください。

教員免許を持つボランティアの先生と冬休みの宿題を終わらしちゃおう！勉強で苦手なことがあれば、ボランティアの先生に教えてもらうのもいいね。申込は不要です。

ひとりでも、お友達と来て大丈夫！勉強道具を持って集合しよう☺

※ 詳細は、来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

信州で出会える、やすらぎの空間へ
『森のカフェと緑のレストラン』

びあ株式会社

暑かった夏を過ぎ、ほんの少し暖か
いものが恋ようになってきたこの頃。
素敵なカフェに出かけて、あたたかい
飲み物とおいしい食事をしませんか？

自然に囲まれた、まるで隠れ家のような
カフェをフルカラーで紹介しています。
写真は緑でいっぱいですが、これ
からの時期はいろいろな色に染まった
紅葉が楽しめるかもしれません。

県内を網羅していますが、寿台から
でも比較的行きやすい、松本市内のお
店も載っています。

11月のおはなし会は14日(金)



寿台シルバーふれあい会食会



11月20日(木)

10時00分～

対象：寿台にお住まいの65歳以上の方

会場：寿台地区福祉ひろば

申込み締め切り 11月12日(水)

予約電話番号：57-1168

健康ウォーキング



4日(火) 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：4・11・25(火) 9時～

室内で開催しています。



ひろば体操 18日(火) 9時～

元気いっぱいのお穂先生と
体を動かしましょう。

持ち物：水分・タオル

ヨガ教室 21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



7日(金) 13時30分～

コーヒー又は紅茶(100円デザート付き)

11月・12月のひろば工作講座
『クリスマスリース』

11月28日(金) 13時～

材料費 1000円 募集人数10人

見本はひろばにあります。

申込み締め切り 11月21日まで

『2026年干支の押し絵』

12月19日(金) 13時～

材料費 1,300円 募集人数10人

申込み締め切り 12月10日まで

寿台地区福祉ひろば 57-1168



ひろばでエクササイズ

月曜～金曜日開催

15時30分～16時30分

時間内ならいつ来てもOK!!

1回10分～15分くらいの動画を見ながら一緒に運動しましょう！
お仕事帰りや夕方の空いた時間に一緒に運動をしましょう。

※11月12日(水)は、お休みします。

ちょこっと
夕方体操

ハートたおる



14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。

居酒屋よりましょ

21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。

申込みは福祉ひろばへ57-1168



『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 11月22日(土) 10時30分～

刃物砥ぎ講座

11月 25日(火) 9時～ (申し込み 57-1168)



こんな症状がある認知症

認知症カフェ「かたりば」が、開催されました

以前このコーナーでもご紹介した、認知症カフェ「かたりば」に参加したので、ご紹介します。私も初めての経験で、ちょっと始めはギク、シャク、緊張しました。

参加者は10名で、ご家族を介護している方が9名、認知症症状の出ている方が1名でした。なので、もっぱら介護者のここの話...という介護者サイドのお話が多かったですね。家庭では介護者ひとりが密接に関わることが多いので、こういう症状があるけど、自分の介護方法は間違っていないか？ つい言いすぎて怒ってしまうことがあるが大丈夫か。こんな行動に困っている。等、それぞれお家のケースを話していました。

専門家のアドバイスを受たり、他所のご家庭の話を聞いたりして、瞬く間に2時間過ぎ、どなたも胸にあった重い気持ちを吐き出すことが出来て、皆さんすっきりした顔になっていました。今期はもう1度開催の計画があるようです。

●興味をお持ちになった方はお尋ねください
南東部包括支援センター ☎0263-58-7351

よせなベ情報

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

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

年2回のお楽しみ 移動販売会を楽しもう！ 寿台マルシェ 開催日時11月11日 9:30～ (一部9:00～)

これからの季節を暖かく過ごす衣類 歩きやすい履き物

衣料品コタケ ☎32-2213 靴のシューマート ☎86-3309

季節のおいしい物 富成伍郎商店のトーフ 伍郎のきぬ・伍郎のもめん 事前予約できます ☎58-6561(公民館) *「とうふの注文」とお伝えください

やきいも おひさまパンの焼きたてパン

明善小特別支援「かがやき」学級で育てた新鮮野菜

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。

5日(水) 13:00-15:30
13日(木) 9:00-11:30

〈のる一と〉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

無料包丁研ぎ開催

9時スタート 先着順に対応します おひとり1丁

寿台では備えの一つとして笛の活用を声掛けしています
1セット200円 受付にて販売中

松本市認知症思いやり相談日

11月開催 会場市役所本庁北別棟1階
日時11月20日(木) 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。

スマホをもっと身近に！ スマホじコーナーです

今月は「のる一と」アプリ入ってますか？

「アプリ」とは、アプリケーションの省略で、スマホの特定の機能のひとつですが、スマホに設定登録しておくことで、とても便利に使えます。合わせて、最近のラインの「友達登録お願いします」という言葉も役に立つようになりました。

松本市公式アカウントやのる一と、図書館にデリシア、イオン等、普段から頻繁に使っているアプリを入れておくことで、お買い物ではポイントが付いたり、行政関係では便利に使うことが出来ます。

最初の登録が少しめんどくさい場合があります。「スマみじ手習い会」では、アプリの登録などもお手伝いさせていただきますので、お気軽にご参加ください。

〈アプリのインストール〉アプリをスマホに設定するには専用のアプリが必要です

●アンドロイドは
グーグルプレイから ✓ アイホンは
アップストアから →

スマホの分からないを「スマみじ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。開催日11/25

お外でひと休み ひろばカフェ
ひとっきり話せましょ

ハンドマッサージ
先着順にて無料施術
9:00よりスタートしますが、希望者多数の場合は施術できない場合もございます
ご了承ください

寿台エコプラザ

回収カゴ設置
アルミ・スチール缶をお持ちください

〈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いただければと思います。

おはなし畑「かたらい」 11月はお休み

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。

【健康講座】
脳トレ手芸「扇の正月飾り」 材料費100円
次回開催日 12月8日(月) 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、福祉ひろばをお願いします。
・お弁当代400円は当日集金します。
・お弁当のお渡しは11:40～

福祉ひろば ☎57-1168

長野救急安心センター
看護師のアドバイスが受けられます

☎ #7119(大人) #8000(小児)
※重症の場合は、迷わず ☎119(無料)

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

日曜	11/ 9	16	23	24 (月祝)	30	12/ 7
9>19	中村内科・小 ☎25-5763	くさま内科 ☎87-0111	松原台診療 ☎86-5041	松岡小児科 ☎25-1619	野村医院 ☎25-1619	宮本内科 ☎31-5112
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	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	まつもと医療 ☎58-4567	松本協立病院 ☎35-5300	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

休日夜間当番局問い合わせ ☎0263-35-9392

◎ 対応が困難な方 F.A.Xにて対応します

● 南部保健センター(0263)277-3464
● 寿台公民館(0263)867-7964

* 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

11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	土	友引									
2	日	先負									
3	月	仏滅						休館			
4	火	大安	みんなラジ体操 9時 健康ウォーキング 9:30	卓球 13時		可燃		休館	15:00	15:50	15:30
5	水	赤口				資源破			13:40	15:25	15:05
6	木	先勝				雑パ缶入			15:00	15:00	16:30
7	金	友引		ひろば喫茶 13:30		可燃	[講座]10:00 中華料理講座		15:00	15:00	15:30
8	土	先負		囲碁 13:00					帰宅時間 16:30		
9	日	仏滅									
10	月	大安						休館	15:00	15:00	16:30
11	火	赤口	みんなラジ体操 9:00	太極拳 13:00	センタ 寿台マルシェ9:30	可燃			14:50	14:50	15:30
12	水	先勝	ベタンク 9:30			資源			13:40	15:25	15:05
13	木	友引	漢字ナンクロ 9:30	編み物 13:30			[講座]9:30 モルック講座		15:00	15:50	16:30
14	金	先負		ハートたおる 13:00		可燃	[講座]10:30 お子さま向けおはなし会		15:00	15:00	16:30
15	土	仏滅									
16	日	大安									
17	月	赤口		絵手紙 13:30	エコプラザ 11:00			休館	15:00	15:50	16:30
18	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃			12:10	12:10	16:30
19	水	友引		切り絵 13:00		資源理			13:40	15:25	15:05
20	木	仏滅	寿台シルバーふれあい会食会 10:00			雑パ小			15:00	15:50	16:30
21	金	大安	熟大いきいき 9:30	ヨガ教室 13:30	センタ 居酒屋よりましょ 18:00	可燃			15:00	15:00	16:30
22	土	赤口		囲碁 13:00	エコプラザ こどもハッピー食堂 11:00-13:00 要予約						
23	日	先勝			申し込みは「明善児童センター」へ ☎31-5776						
24	月	友引						休館			
25	火	先負	みんなラジ体操9時 健康・育児相談9:30	太極拳13時	エコプラザ やってみよう! 刃物研ぎ 9:00~	可燃	スマミジ 手習い会 9:00	休館	15:00	15:50	16:30
26	水	仏滅	ベタンク 9:30			資源大			13:40	15:25	15:05
27	木	大安		編み物 13:30		資源			15:00	15:50	16:30
28	金	赤口		ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃		休館	15:00	15:00	16:30
29	土	先勝									
30	日	友引									

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	月	先負		絵手紙 13:30			休館
2	火	仏滅	みんなラジ体操 9:00	卓球 13:00		可燃	民生定例会 15:00
3	水	大安		ひろば喫茶 13:30		資源破	
4	木	赤口				雑パ缶入	[講座]9:30 モルック講座
5	金	先勝	健康ウォーキング 9:30		福祉協議会 事務局会議 15:00	可燃	
6	土	友引					
7	日	先負		ひろば喫茶 13:30			
8	月	仏滅		囲碁 13:00	センタ おはなし畑「かたらい」 10:30		休館

寿台だれでもいきいき百歳体操カレンダー

いき百は、筋トレでオ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
○開催日						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						