



## 寿台公民館だより

(第211号)

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

### 本年もよろしくお願いたします



寿台公民館 2026年1月5日(月)より通常業務です

寿台図書館 2026年1月4日(日)より通常業務です

図書館: 1/5(月)休館日

寿台地区 三九郎 2026年1月10日(土)

町会名	点火時間	場所
1、2丁目	午後 5:00	2丁目町会公民館 北側空き地
3丁目	午後 3:00	寿台3丁目公民館
4丁目	午後 4:00	寿台西緑地
5丁目	午後 1:00	5丁目町会公民館 東側駐車場
東、8、9丁目	午後 3:00	寿台東公園 (短大幼稚園隣)

募集終了



日時: 1月10日(土)  
午前 11:00~

会場: 寿台公民館  
1階 料理実習室

定員: 20名(先着順) 費用: 無料

小中学生対象



日時: 1月4日(日)  
午前 10:00~

会場: 寿台公民館  
2階 大会議室

費用: 無料

募集終了

小中学生対象  
ことぶきだい  
まなびの場

### テラコヤ!

日時: 1月6日(火)  
午前 10:00~12:00

会場: 寿台 エコプラザ  
申込み不要

宿題や勉強道具を持ってきてね!

### モルックを楽しもう

日時: 1月8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

寿台地区人権啓発推進協議会

## 2026 新春寄席

講談師 すみれ亭香方まん 出演

日時: 1月18日(日)  
午前 10:00~

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

定員: 20名(先着順) 費用: 無料

申込み: 1/14(水)までに  
公民館または QR コードから



### 寿台図書館 今月のおすすめ本

『CHOCOLATE;the DRINK』

チョコレートは飲み物です

株式会社 明治(著) / アスコム

『みなさんはチョコレートと聞いて、何を思い浮かべますか?(中略)日本では、食べるイメージが強いチョコレートですが、実は別の顔、というか本当の顔があります。それが飲み物のチョコレートです。』(抜粋)

温かいものから冷たいものまで、明治が教えるドリンクレシピ集。

値上げが続くチョコレートを、ちょっとおしゃれて贅沢な飲み物にして味わってみませんか? 甘いのが好きなあなたも、苦手なあなたも、きっと好きな1杯に出会えますよ!

1月のおはなし会は9日(金)です

来年度、公民館を継続または新規で利用する団体は必ずご参加ください

## 寿台公民館 利用者懇談会

日時: 2月19日(木)  
午後 2:00~/ 午後 7:00~  
会場: 寿台公民館 2階 大会議室

2月の講座案内 内容などの詳細は、来月の回覧チラシでご確認ください

### やしょうまをつくろう

日時: 2月12日(木)  
午前 10:00~

会場: 寿台公民館 1階 料理実習室

定員: 8名(先着順) 費用: 無料

申込み: 2/6(金)までに  
公民館または QR コードから



### あなたの知らない 松本城と世界遺産

座学と実地研修で松本城を学びます

- ① 2/17(火)午前 座学(エコプラザ)
- ② 2/24(火)午前 座学(エコプラザ)
- ③ 3/3 (火)午後 松本城見学

申込み: 2/4(水)~2/10(火)までに  
公民館または QR コードから



1  
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



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします



寿台地区福祉協議会一同

雪の季節になりました。大切なお知らせです。

大雪（10センチ以上の積雪）や路面凍結の場合は皆さまの安全を考えて、  
行事やサークル活動は中止となります。ご了承ください。

## 健康ウォーキング



7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。

## ひろば体操 20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



## みんなでラジオ体操

開催日時：6・13・27（火）9時～

室内で開催しています。



## ヨガ教室 26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。

## ひろばでエクササイズ

15時30分～16時頃 まで 月曜～金曜日

1回10分～20分の動画を見ながらの運動を行っています。

居酒屋よりましよ  
今月はおやすみです。

ひろば手芸工作講座

## ひな飾り シールはい絵



シールを指定の場所に貼るだけで華やかな絵が出来上がります。

材料費 700円 1月23日（金）13時～

募集人数15名

持ち物 水分 申し込み 寿台地区福祉ひろば 57-1168

予告

包括ケア『後悔しないシニアの片付け』

2月16日（月）10時30分～

専門家の先生を招いての講座です。



ひろば職員しませんか？

勤務時間

8時30分～17時15分

詳しくはお問い合わせください。  
寿台地区福祉ひろば。

『寿台エコプラザ』

## 今月のイベント案内

テラコヤ！

1月 6日（火）10時～（お問合せ 寿台公民館 58-6561）

こどもハッピー食堂

1月 24日（土）（申し込み制です）

刃物砥ぎ講座

1月 29日（木）9時～（申し込み 57-1168）



歌を唄うのは好きですか？

若い頃に聞いていた歌を、聴いたり唄ったりするのは認知症予防に役立つと言われています。特に歌を唄うというのは脳を活性化させるので、認知症予防にとっても有効です。また、一緒に喉の筋肉も鍛えられるため、嚥下体操にもってこいですね。

寿台では公民館にて月2回懐かしい歌を唄うサークルが活動中です。どなたでも参加できるので、新年の事始めに参加してみたいかがですか。



寿うたごえ同好会  
寿台公民館2階大会議室  
毎月第2・4金曜日  
10:00~12:00

〈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

年末年始休業  
12/29-1/4  
まで

のーと



スマホをもっと身近に！  
スマミジコーナーです

今月は  
撮った写真を検索で探す

たくさん写真を取っていると、「この前のあの写真どこ行ったかな」ということに出くわします。そんな時、フォトアルバムを検索することで、すぐに探していた写真を見つけることができます。



検索窓に探している物の[キーワード]花、風景、人や料理などや、いつ撮った写真かが分かれば〇〇年や、夏などを入力してもいいですね。これからも、たくさんいい写真を撮りましょう。

スマホの分からないを「スマミジ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。1月26日9時~

休日夜間当番薬局  
問い合わせ  
☎0263-35-9392

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



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



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

日曜	1/ 11 (月祝)	12 (火祝)	18	25	2/ 1
9>19	池上医院 ☎32-0411	倉科医院 ☎32-4163	唐沢内科 ☎25-7633	しのざき内 ☎24-0570	しらゆり内科 ☎38-1671
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	相澤病院 ☎33-8600	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
	内科 相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

## 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

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  
Google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

令和9年4月から、路線バスで〈バスパス券〉を使つての決済は、現金(100円)支払いが出来なくなります

12月広報  
4頁掲載

◇乗るときに下記の4種類のカード等のいずれかを「ピッ」とかざします ★支払いはあなたに合った方法で★



ICチップ  
リップルマーク  
[ICチップとリップルマークの付いたクレジットカード]を使う←(イオンカード等が使えます。銀行引き落とし)

マスターカード←(カード種類)は都合により使えません。



スマホに  
[チケットQR]  
アプリを入れて使う↑  
(決済はペイペイや〇〇ペイクレジットカードです)

[松本バスターミナル]で、チケットQRプリペイドカード↓を購入(使いきりです)



[松本バスターミナル]で、長野県下統一のスイカへ(カード名)を新しく作る 以前から持っている物は使用不可(チャージ式、ファミリーマートはレジで、JRは切符売り場、セブンイレブン、ローソンはATM機でチャージして使う)

◇降りるときはバスパス券を運転手に見せて、値下げ作業をしてもらってから上記のいずれかのカードをかざし支払います



〈バスパス券〉を使ってバス利用する方は、ご準備ください  
「まだよくわからない」  
大丈夫です生活支援員にお声掛け下さい 詳しく説明します

〈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。

1月はお休みです その次は2月9日  
皆さんで楽しくゲームをします  
申し込み1月7日から

大好評ちいばっさんの  
【おはなし小箱】  
絵本の朗読でお話の世界へ

〈所得税・市民税申告〉今年度より、申告会場が、寿出張所に集約されます  
開催期日 2/25(水)-3/2(火)まで ※詳しくは町内回覧、松本市広報に掲載します  
〈電子申告講習会〉開催 1月30日(金)午後(電話予約で受付) 会場:寿台公民館

松本市認知症思いやり相談日  
次回1月開催 会場:役所本庁北別棟1階  
日時1月23日(木) 13時30分~16時30分  
お問い合わせ 予約 高齢福祉課 ☎343237

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 F.A.X にて対応します  
● 南部保健センター(0263)2713464  
● 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



# 令和8年1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		地区行事	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	木	大安	<div>謹賀新年</div> 			ゴミ休	休館	年始休業		
2	金	赤口				ゴミ休				
3	土	先勝								
4	日	友引	〈お休み〉ひろば、公民館は4日まで休み5日より、図書館は4日より通常業務です				[講座]10:00 書初め教室			
5	月	先負					休館			
6	火	仏滅	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00	6日(火) テラコヤ 10:00-12:00	可燃				
7	水	大安	健康ウォーキング 9:30			資破				12:15
8	木	赤口	漢字ナンクロ 9:30	編み物 13:30		雑へ虫入	[講座]9:30 モルック講座	12:15	12:15	16:30
9	金	先勝				可燃	[講座]10:30 お子さま向けおはなし会	15:00	15:00	16:30
10	土	友引		囲碁	<div>10日(土)三九郎</div> <div>2丁目 17:00~ 3丁目 15:00~</div> <div>4丁目 16:00~ 5丁目 13:00~</div> <div>東・8・9丁目 15:00~</div>					
11	日	先負					[講座]11:00 まゆだまをつくろう!			
12	月	仏滅					東町会新年会	帰宅時間 16:30		
13	火	大安	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃	休館	15:00	15:00	16:30
14	水	赤口	ベタンク 9:30			資	休館	13:40	14:25	15:05
15	木	先勝						15:00	15:50	16:30
16	金	友引	熟大いきいき 9:30			可燃		15:00	15:00	16:30
17	土	先負			居酒屋よりましよ 休肝月					
18	日	仏滅					[人権講座]10:00 新春寄席 12:00 町会連合会新春懇談会			
19	月	赤口		絵手紙 13:30	7日(土) エコバジ 11:00		休館	15:00	15:50	16:30
20	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30
21	水	友引		切り絵 13:00		資理		14:25	14:25	15:05
22	木	先負		編み物 13:30		雑へ小		15:00	15:50	16:30
23	金	仏滅	ひろば手芸の日 13:00~15:00			可燃	休館	15:00	15:00	15:30
24	土	大安		囲碁 13:00	子どもハッピー食堂 11:00~ 要予約					
25	日	赤口			[予約電話] ☎070-9441-4023					
26	月	先勝	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30			スマミジ 手習い会 9:00	休館	15:00	15:50 16:30
27	火	友引	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30
28	水	先負	ベタンク 9:30			資大		13:40	14:25	15:05
29	木	仏滅			[講座]9:00 包丁研ぎ	資源		14:20	15:50	16:30
30	金	大安				可燃		15:00	15:00	15:30
31	土	赤口								

## 2月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	日	先勝					
2	月	友引	健康ウォーキング 9:30	絵手紙 13:30		民生定例会 15:00	休館
3	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00	可燃		
4	水	仏滅			資破		
5	木	大安		ひろば喫茶 13:30	雑へ虫入	[講座]9:30 モルック講座	
6	金	赤口	熟大いきいき 9:30		可燃		
7	土	先勝					
8	日	友引					

寿台だれでもいきいき  
百歳体操カレンダー

寒い時こそ、筋トレやろう

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	31