

全戸配布

壽台公福通信

松本市広報
R7-6

令和8年2月号



寿台公民館だより

(第212号)

TEL: 58-6561

(平日 8:30~17:15)

FAX: 86-7964

(いつでもどうぞ)

信州伝統の米粉のお菓子

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

寒い時期にぴったりの室内競技

モルックを楽しもう

小中学生対象
ことぶきだい
まなびの場



テラコヤ!

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!

日時: 2月1日(日)

2月15日(日)
2月22日(日)

午前10:00~12:00

来年度公民館を継続または新規で利用したい団体は必ず参加してください!

寿台公民館

利用者懇談会



中華料理講座



かわりだね肉まんに挑戦

申込み: 2/18(水)から3/5(木)までに公民館またはQRコードから

第41回松本市公民館研究集会

令和7年度松本市地域づくり市民活動研究集会

未来へつなぐ私たちの まちづくりの集い



日時: 2月15日(日)

午前9:30~午後4:30

会場: 松本市中央公民館(M ウイング)他

申込み・問合せは、中央公民館

TEL: 32-1132

みんなで行こう

衆議院議員選挙

日時: 2月8日(日)

午前7:00~午後8:00

会場: 寿台福祉ひろば

当日、都合の合わない方は、
期日前投票をご利用ください。

公福通信の紙は、市役所で発生した使用済み古紙を製紙機で再生したものを利用しています。

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

座学 ①2/17(火)

②2/24(火)

時間: 午前10:30~11:30

会場: 寿台エコプラザ

実地 松本城 ③3/3(火)

見学時間: 午後2:00~3:30

寿台体育館 出発午後1:00

帰着予定午後4:15

申込み: 2/4(水)から2/10(火)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

繰り返して模様を楽しむ カミキィの『モザイク・タイルおがみ』

カミキィ 作 / 株式会社翔泳社

『小さなパーツを集めて模様を作り出すモザイクタイルをご存じですか? 本書は、そんな美しいタイルから着想を得て生まれた1冊です。おがみでシンプルな形を繰り返し折り、組み合わせていくことで、さまざまな装飾模様を作ります。(抜粋)』

幾何学模様を合わせた作品だけでなく、季節のモチーフを合わせて作るお飾りなどを紹介。

折り方は難しくないので、おがみに慣れていない人にも始めやすく、シンプルで繰り返す作業は時間を忘れて集中できます。

2月のおはなし会は18日(金)です

寿台図書館

休館のお知らせ

休館日: 2/28(月)~27(金)

上記期間、工事のため休館となります。休館中の返却は、ブックポストをご利用ください。

ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。



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



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

2日(月) 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：3・10・24(火) 9時～

室内で開催しています。

ひろば体操 17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 25日(水) 13時30分～

持ち物：フェイスタオル・水分・ヨガマット

ひろばでエクササイズ

1回15分くらいの動画を見ながら運動！

15時30分～16時頃まで 月曜～金曜日



2月20日(金)のエクササイズ
はお休みになります。

2月のふれあい健康教室

『相続と空き家のセミナー』



18日(水) 9時30分 保健師による健康相談も行います。

詳しくは回覧をご覧ください。

申し込み締め切り13日(金)まで 申し込み 57-1168

寿台地区地域づくりセンター 地区支援企画

終活!! からだが動く今だから、自分でできる！

『片付けの手順とコツ』

自分と残される家族のために「物」と「情報」を整理し
これから的人生を快適に過ごしましょう！

16日(月) 10時00分～

会場 寿台地区福祉ひろば

申し込みはひろばへ 57-1168
申し込み締め切り 2月10日(火)



詳しくは回覧をご覧ください。

ハートたおる

13日(金) 13時～

ひろば喫茶

5日(木) 13時30分～

コーヒー又は紅茶(100円デザート付き)



居酒屋よりましょ

21日 土曜日 17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**

サポーター懇談会
(勉強会)
3月6日(金)
13:00～

ひろばサポーターさんを募集します

行事を一緒に手伝ってくれる方を募集しています。
行事の受付・準備・片付け・掃除等を行います。



詳しくは回覧をご覧ください。申し込みは、
TEL 57-1168

新イベントがスタートします！
ハンドマッサージ
2月12日(木)10時～12時
57-5653 井澤まで

刃物砥ぎ講座
2月27日(金)9時～
(申し込み 57-1168)

こどもハッピー食堂
2月28日(土)11時～13時
(申し込み制)

テラコヤ！
2月1・15・22日(日)
時間：10時～12時
※3日間とも同じ時間です。
お問合せ 寿台公民館 58-6561

『寿台エコプラザ』 今月のイベント案内

2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~)	セ・タ ふれあいセンター ゴミ エコプラザ 収集		明善小学校 低学年 高学年	明善中学校	
1 日	先勝			テラコヤ 10:00-12:00					
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	15:00 15:50 16:30	
3 火	先負	みんなじ体操 9:00	卓球 13:00		可燃			15:00 15:00 16:30	
4 水	仏滅				資破			13:40 15:25 15:05	
5 木	大安		ひろば喫茶 13:30		雜ベ虫入	[講座] 9:30 モルック講座		15:00 15:50 16:30	
6 金	赤口	熟大いきいき 9:30			可燃			15:00 15:00 16:30	
7 土	先勝								帰宅時間 17:00
8 日	友引	衆議院議員総選挙投票日 於福祉ひろば							
9 月	先負						休館	15:00 15:50 15:00	
10 火	仏滅	みんなじ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃			15:00 15:00 16:30	
11 水	大安	建国記念日			資		休館		
12 木	赤口	漢字ナンクロ 9:30	編み物 13:30			[講座] 10:00 やしようを作ろう		15:00 15:50 15:30	
13 金	先勝		ハートたおる 13:00		可燃	[図書館講座] 10:30 お子さま向けおはなし会		14:50 15:00 15:30	
14 土	友引		囲碁 13:00						
15 日	先負	連合救急救命講習会 於福祉ひろば 10時~12時		テラコヤ 10:00-12:00					
16 月	仏滅	シニアの片付け講座 10:30	絵手紙 13:30	テラコヤ 11:00			休館	15:00 15:50 16:30	
17 火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃			15:00 14:50 16:30	
18 水	友引	ふれあい健康教室 9:30	切り絵 13:00		資埋			13:40 15:25 15:05	
19 木	先負	体力サポーター 9:30			雜ベ小		寿台公民館 利用者懇談会 14:00~ 19:00~	15:00 15:50 16:30	
20 金	仏滅				可燃			15:00 15:00 16:30	
21 土	大安			セ・タ	居酒屋よりましょ 17:00				
22 日	赤口			テラコヤ 10:00-12:00					
23 月	先勝	天皇誕生日					休館		
24 火	友引	みんなじ体操9時 健康・育児相談9:30			可燃	スマミジ 手習い会 9:00		15:00 15:00 15:30	
25 水	先負	ペタンク 9:30	ヨガ教室 13:30		資大			13:40 14:25 15:05	
26 木	仏滅		編み物 13:30		資源			15:00 15:50 15:30	
27 金	大安			テラコヤ [講座] 9:00 包丁研ぎ	可燃		休館	15:00 15:00 15:30	
28 土	赤口		囲碁・将棋 13:00	テラコヤ 11:00~ 要予約 [予約電話] ☎070-9441-4023	こどもハッピー食堂				

エコプラザで開催中

中小学生対象
ことばきだい
まなびの場
「やってみよう！包丁研ぎ」
包丁研ぎの基本から学びます。月1回開催中

テラコヤ!

とは？ 明善学区の小・中学生を対象とした寿台の学びの場です。お家だと集中して勉強できない。分からないところがある。等、テラコヤと一緒にやりましょう。日程はカレンダーで

エコベジ

とは？ 松本市市場丸昇より廃棄され、まだ使えそうな野菜が届き、ほしい方にお分けします。市場の都合でロス商品がない場合、日程が変わることがあります。ご了承ください。

3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		絵手紙 13:30				休館		
3 火	先負	みんなじ体操 9:00	卓球 13:00		可燃				
4 水	仏滅				資破				
5 木	大安	健康ウォーキング 9:30	ひろば喫茶 13:30		雜ベ虫入	[講座] 9:30 モルック講座			
6 金	赤口	熟大いきいき 9:30	サポート勉強会・懇談会 13:00		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

時間 9:30-10:30

会場 寿台公民館

寒い時に付けた筋肉は、春から体を動かしたいあなたを応援します

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
				○	開催日	