



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

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

寒い時期にぴったりの室内競技

うわばき、水分をお持ちください

モルックを楽しもう

日時: 2月5日(木)

午前9:30~

会場: 寿台公民館2階 大会議室

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たね!

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

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



中華料理講座

日時: 3月12日(木)

午前9:30~12:00 (予定)

会場: 寿台公民館 料理実習室

材料費: 800円 定員: 8名(先着順)

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。

寿台図書館 今月のおすすめ本

繰り返して模様を楽しむ カミキの
『モザイク・タイルおりがみ』

カミキ 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。おり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、おり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: 2/23(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、よろしくお願いたします。





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
これからの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

行事を一緒にお手伝いし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**『寿台エコプラザ』 今月のイベント案内**

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

こんな症状 ある 認知症 ⑤2

物忘れが認知症
とは限らない

老化による物忘れは、認知症の物忘れと違い何かのきっかけに忘れていたことを思い出すものです。

しかし認知症ではヒントを与えても忘れていたことを思い出せません。忘れていたという自覚症状がないため、回りで接しているご家族やお友達がいち早く気づき、やさしくして、☆「忘れていたよ」「もう何回も話してる」★「変なこと言わないで」「おかしくなっていないよ」とよく聞いたり取りに繋がっていくのです。

認知症症状の初期段階では、一般的な物忘れも増える特徴がありますが、進行するほど一般的な物忘れとは全く違う状態になります。認知症の特徴の一つに、同じことを何度も聞くことがあります、数分前の出来事も忘れてしまうので、同じ質問を何度もしてしまいます。大切な事、確認したい事柄は、なおさら何度も聞いてしまうのです。

不安がある場合は、勇気を出して家族やかかりつけ医に相談しましょう。家族が前もって医師と話をしたい場合は医院にその旨を伝えましょう。

〈のる一と〉予約はお電話で 0263-31-5315

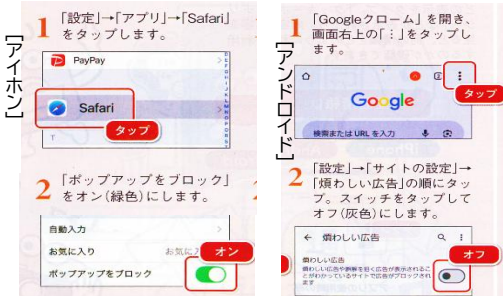
予約時に伝えます

- 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！
スマミジコーナーです
今月は
広告を出にくく設定

スマホで調べ物をしていると、広告が大きくなって消そうと思っても消すところからなくて何調べようとしていたか忘れちゃった。何てことはありませんか？
アプリが無料で使えるのは広告のお陰とはいえ、頻繁に出てくる広告には困ったもの。
「出にくくなる」操作が一応あるので余裕があればやってみたいいかがでしょうか。



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。2月24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

情報 よせなべ



生活支援員の目線で、皆さんに知
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
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
いつでも
どこでも
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
らで確認お願い
します

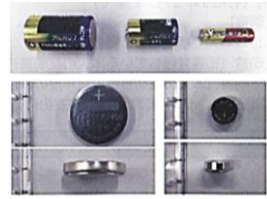
令和8年4月から、〈充電式電池等〉の分別収集を始めます

今まで回収していた乾電池に併せ、ボタン電
池も回収できるようになります

回収場所では専用回収容器に入れてください

小型家電製品等から取りはずせる小型充電式電池で、
以下の種類の電池

- ▶リチウムイオン電池
- ▶ニッケルカドミウム電池
- ▶ニッケル水素電池



回収場所へはお家に
ある透明のビニール
袋に入れて持って
行きます

回収場所では
専用の【黄色の蓋つき】
専用回収容器に入れます

代表的なもの

- ▶コードレス掃除機、ノートパソコン、携帯電話等の充電
して使用する小型家電に使用されている電池
- ▶電動アシスト付き自転車に使用されている電池
(※自動車、バイクのバッテリーは、対象ではありません。)
- ▶携帯電話等を充電するための小型のモバイルバッテリー

必ず守ること

膨張したり破損している物はゴミステーションに出せません

1月広報 5頁掲載

変わります

〈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
寿台での納税相談はありません。開催期日 2/25(水)-27(金) 3/2
(月)の期間で ※詳しくは市民税課にお尋ねください ☎34-3232

〈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 2月9日(月) 10:30~11:45頃 会場 ふれあいセンター

皆さんで楽しくゲームしましょう

大好評ちいばっぼさんの
【おはなし小箱】
絵本の朗読でお話の世界へ

次回3月9日(月)

第2回フォレストと唄おう

参加・弁当の申込みは2月9日からひろばへ



長野救急安心センター

☎ #7119(大人)
#8000(小児)

※重症の場合は、迷わず
☎119

看護師のアドバイスが受けられます

日曜	2/ 8	11(火祝)	15	22	23(月祝)	3/ 1
9~19	松岡小児科 ☎25-1619	くさま内科 ☎87-0111	中村内科・小 ☎25-5763	宮本内科 ☎31-5112	野村医院 ☎25-1619	前澤医院 ☎58-2432
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	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567
内科	相澤病院 ☎0570-03-3600	相澤病院 ☎0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567



◎ 対応が困難な方FAX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



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〜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~)	ふれあいセンター エコプラザ	民生定例会 15:00		明善小学校 低学年 高学年	明善 中学校	
1	日	先勝			セラコヤ 10:00-12:00					
2	月	友引	健康ウォーキング 9:30	絵手紙 13:30			休館	15:00	15:50	16:30
3	火	先負	みんなラジ体操 9:00	卓球 13:00				15:00	15:00	16:30
4	水	仏滅						13:40	15:25	15:05
5	木	大安		ひろば喫茶 13:30		[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					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	みんなラジ体操 9:00	太極拳 13:00				15:00	15:00	16:30
11	水	大安	建国記念日				休館			
12	木	赤口	漢字ナックロ 9:30	編み物 13:30		[講座]10:00 やしょうまを作ろう		15:00	15:50	15:30
13	金	先勝		ハートたおる 13:00		[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		セラコヤ 10:00-12:00					
16	月	仏滅	シニアの片付け講座 10:30	絵手紙 13:30			休館	15:00	15:50	16:30
17	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球 13:00				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				13:40	15:25	15:05
19	木	先負	体力サポーター 9:30			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		福祉協議会 15時理事会				15:00	15:00	16:30
21	土	大安			居酒屋よりましょ 17:00					
22	日	赤口			セラコヤ 10:00-12:00					
23	月	先勝	天皇誕生日				休館			
24	火	友引	みんなラジ体操9時 健康・育児相談9:30			スマミジ 手習い会 9:00	施設工事	15:00	15:00	15:30
25	水	先負	バタンク 9:30	ヨガ教室 13:30				13:40	14:25	15:05
26	木	仏滅		編み物 13:30				15:00	15:50	15:30
27	金	大安			[講座]9:00 包丁研ぎ		休館	15:00	15:00	15:30
28	土	赤口		囲碁・将棋 13:00	子どもハッピー食堂 11:00 ~ 要予約【予約電話】☎070-9441-4023					

エコプラザで開催中

小中学生対象
ことぶきだい
まなびの場

セラコヤ!

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、セラコ
ヤで一緒にやりましょう。日程はカレンダーで

エコバジ

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
程が変わる場合があります。ご了承ください。

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

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	みんなラジ体操 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		雑パ虫入
6	金	赤口	熟大いきいき 9:30	サポーター勉強会・懇談会 13:00		可燃
7	土	先勝				
8	日	友引				

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	