



寿台公民館だより

(第214号)

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

新講座

たのしく！わらって！
元気習慣！

ニュースポーツ講座

モルックとポッチャそして新しい種目を月替わりで楽しむ

日時: 4月9日(木) 午前9:30~

会場: 寿台公民館2階 大会議室

持ち物: 上履き、水分、動きやすい服装

モルックとポッチャそして月替わりで新しい種目を楽しみましょう！お気軽にご参加ください◎



小中学生対象
ことぶきだいまなびの場

テラコヤ!

時間内の
出入りは
自由だよ

4月4日(土) 午前10:00~12:00

4月19日(日) 午後2:00~4:00

4月25日(土) 午後2:00~4:00

25日はハッピー食堂とコラボ day!

申込不要 会場: 寿台 エコプラザ

新学期が始まりました。予習復習の時間にどうですか？息抜きしながら一緒に時間を過ごしましょ◎

脳活にも最適な 漢字検定を知る

※ 受験はしません

日時: 4月23日(木) 午前10:30~11:30

会場: 寿台 エコプラザ

申込み: 4/20(月)までに公民館へ



クイズ番組でよくある漢字の読み書きや難読漢字の問題、あなたはどのくらい解けますか？脳活にもおすすめの漢検について紹介しながら、あなたの漢字力をアップします。

チラシは小学校を通じて配布します
申込みは公民館へ

明善学区の小中学生対象

子どもテニス教室

期間: 5月中旬から、毎週土曜日 午前中
(夏休み・祝日などお休みがあります)

会場: 寿台テニスコート

令和8年度 寿台

日時: 5月24日(日)

春のスポーツ交流会

詳細は来月全戸配布する
チラシをご覧ください。

公民館ロビーにて展示中

展示期間 4月上旬まで

写真スポットで記念写真！顔を入れたらお雑様になれるパネルなど準備しておまちしています！

ひなかざり

申込用紙は3月に全戸配布済み。公民館、ひろばにもあります

寿台みまもり隊 会員随時募集中!

新一年生の登下校が始まります!

お散歩や買い物など、外に出る時間があれば登下校の時間を意識してもらえると嬉しいです。下校時間は裏面カレンダー参照。

文化委員・体育委員・図書視聴覚委員

公民館委員募集中!

公民館活動の企画や運営のお手伝いをしてくださる方を募集します!(報酬有)興味のある方は公民館へ◎

寿台公民館 思い出フォトコーナー を設置予定!

今年度からの公民館の講座や行事の写真を展示、販売するコーナーを作ります。お楽しみに!



寿台図書館 今月のおすすめ本

『凧のお暇』(全12巻)

コナリミサト / 秋田書店

『都内で働く28歳の主人公大島凧は、いつも人の顔色を伺い、空気を読みすぎてしまう小心者。付き合っている彼氏や同僚に良いように使われ、気づけば自分を見失っていた。ある日、限界を迎えた凧は、会社を辞め、全財産を持って人生をリセットすることを決意する。何も予定がない「お暇」な生活を郊外の古いアパートで始め、新しい出会いを通じて自分らしい人生を見つけていく物語です。』(紹介分より抜粋)

2019年にドラマ化もされたコミックスです。過剰に空気を読んで生きてきた主人公が人生をリセットするストーリーは多くの人の共感を呼んでいます。

4月のおはなし会は10日(金)です



今年度もよろしくお願ひいたします。桜寿祭開催します！！★お楽しみに～★ (*^_^*)v
福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付けています。お気軽にお越しください。

詳しくは桜寿祭のチラシをご覧ください。

2026 寿台 桜寿祭

4月11(土)12(日)



- ・桜寿祭ウォーキング
(ひろばで景品交換します！)
- ・サークル作品と思い出写真
- ・寿台の桜の写真展示
- ・古紙、金属類の資源物回収します。
- ・子ども服のリユース会



- ★おしるこ会(無料) 11日(土) 17時～
- ★お花見会食会 12日(日) 12時～
とん汁(100円)、おにぎり(100円)

桜の写真を募集しま～す こちらのコードからご応募ください！

応募締切: 4月8日12時

寿台地区で今年撮影した写真に限ります。



『ハンドマッサージ(無料)』今年も開催
11日(土)・12日(日) 10時～15時
予約はひろばへ 57-1168



みんなでラジオ体操

開催日時: 7・14・28(火) 9時～
室内で開催しています。



ひろば体操 21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

ハンドマッサージ 会場ひろば

開催日時: 8(水) 10時～15時
無料です!!! 予約はひろばへ



ヨガ教室 27日(月) 13時30分～

持ち物: フェイスタオル・水分・ヨガマット

ハートたおる 24日(金) 第4金

13時～15時 持ち物: めがね・水分

ひろばでエクササイズ 月曜～金曜日 15時30分～16時

1日、9日はお休みします。

親睦ウォーキング

『中野市バラ公園ウォーキング』

6月8日(月) 8時30分出発

参加費 4500円(昼食とバス代込み)

定員 50名

受付開始 (参加多数の場合は抽選)

4月14日(火) 10時～

寿台地区福祉ひろば 57-1168

健康ウォーキングは、5月からです。

4月6日(月)～9日(木)

午前10時～11時

『松本市生活応援クーポン』

説明会を行います。

※はがきをお持ちください※

居酒屋よりましょ 4月25日(土)

会場 ふれあいセンター(申込をお願いします)

予約は福祉ひろばへ 57-1168





今から練習しよう
バスの乗り方

高齢者の皆さんはいつまで車の運転を続けたいと思いますか？ 元気なうちは運転を続けたいですか？ 認知症状が少し出ているくらいの方も、車の運転は可能です。それは、運転を何十年と続けているベテランだからです。ならばずっと続けてもよいものでしょうか。免許証更新では、認知症症状が出ている場合、更新は難しくなります。認知症状の有る無しに限らず、車の運転で怖いのは、とっさの時のアクセル、ブレーキの踏み間違いやエンジンのかけ方を忘れてしまうこと。こんな状態で、事故に遭ったら大変です。免許返納になると、移動にはバスを使ったりタクシーを使ったりとなるのですが。

そこでお尋ねです。皆さん路線バスに乗ったことありますか？ 令和9年度よりバスパス券での乗車はキャッシュレスとなり、現金での支払いの場合通常料金となります。なので、路線バスに乗る機会があったら、ぜひキャッシュレス決済で積極的に乗ってみてください。そして、一日も早く慣れましょう。

さて皆さん。なんかややこしいですね。認知症状が出ている方や認知症状が出ていない方でもよくわからない方は、地区生活支援員に連絡ください。詳しく説明させていただきます。



〈のり一と〉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！
スマみじコーナーです

今月は 松本市チケットポータルで
電子クーポンを取り込もう

松本市の生活応援クーポンを電子クーポンで使いたい皆さま、まずはお手元に下記の3つをご用意下さい。

- ① 「松本市生活応援クーポン」ハガキ
- ② スマホのメールアドレス
- ③ 英字大小 数字 記号で9文字のパスワードを作り入れる ※下のマスをお使いください

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- ① 届いたハガキを開き A のQRコードを読み取ります
- ② ハガキ B に移り、松本市チケットポータルの画面
- ③ 用意したメールアドレス、パスワードを入力
- ④ 下の方にある「登録はこちら」を押す
- ⑤ A の「シリアルコード」「パスコード」入力ど、進みます

◎大切なのはここから

取得したクーポン開けてみることはできますか？
ホーム画面などから確認できるようにしておくのがおすすめです。

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。 4月27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



4月当番医の掲載は間に
合いませんでした。
下記にお問い合わせ下さい
松本広域消防署
☎35-9111

よせなべ情報



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

QRコードから詳しい情報を取り込もう
かざしてポイント押す
どれもスマホのカメラで読み取れます



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

物価高騰対策事業「松本市生活応援クーポン」を確実に貰いましょう 〈紙クーポン希望手続き〉

3月中旬に松本市より配送されたハガキ、皆さんお手元にお持ちでしょうか。紙クーポン希望の方は、下記の日程でサポートセンターへ電話をしていただき、クーポンをもらう作業をお願いします。なくしてしまった方、捨ててしまった方も【お名前・住所・生年月日】をサポートセンターに電話をしていただければ、もらうことができます。

【受付期間】4月15日から6月12日のあいだ

【受付時間】平日のみ10時 - 12時/13時 - 17時

【サポートセンター】026-217-1037

- ◎ サポートセンターに電話して手続きが終わった方には、5月頃からクーポンを申し込んだ方のお宅に直接配送になります。
- ◎ 届いたクーポンは3,000円券が2枚入っています。(6,000円分)
- ◎ 紙クーポンはおつりが出ません。1回に3,000円以上の買物をして自分のお金を足して使ってください。
- ◎ お孫さん等にプレゼントできますが、使えるのは松本市の指定された店舗だけです。県外の方にプレゼントする場合はご注意ください。
- ◎ 紙クーポンを使用できる期間は5月11日から6月30日までです。
- ◎ デリシア、とをしやは使えます。ビックは電子クーポンだけです。使える店舗を知りたい場合は、寿台のひろば、公民館で確認できます。



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。



松本市認知症思いやり相談日
ご家族のことで心配な方は、松本市高齢福祉課まで ☎34-3237

緊急連絡先をキーホルダーにして持ち歩きましょう

認知症状の出ているご家族がいらっしゃる方、持病をお持ちの方、ご高齢の方、家のカギに付けて常に持ち歩きましょう。持ち主にもしもの時があった場合、警察、救急等の発見者者からからキーホルダーを気付いてもらい、身内に連絡してもらおう。といったものです。申込用紙が手元にない場合はひろば・公民館にございます。間違いのないよう記入、200円を添えて申し込んで下さい。

【作成担当】
寿台地区生活支援員 水口 ☎58-6561(公民館)



おはなじ畑「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 4月20日(月) 10:30~11:45頃
会場 ふれあいセンター

【講座】ちゃんと唾液出ていますか？

大好評ちいばつばさんの
【おはなし小箱】絵本の朗読でお話の世界へ

バランスの取れた高齢者向き弁当販売
参加・弁当の注文は福祉ひろば ☎57-1160
次回開催日 5月11日(月) 申し込み 4/10より
次回内容 悩んで楽しい 季節の脳トレ工作

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ましたら、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。

◎ 応対が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター(0263)27-3466
● 寿台公民館(0263)867-9664
* 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。

長野県救急安心センター



※ダイヤル回線・IP電話回線の場合は [026-231-3021] へ

※重症の場合は、迷わず ☎119



#8000
子どもはこちら

公通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます



4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 ※活動日 変更	地区行事他	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間	
日	曜	六曜	午前 9:30-12:00 午後 13:00-17:00	ふれあいセンター エコプラザ ゴミ収集			明善小 低学年 高学年	明善中 中学校
1	水	先負						
2	木	仏滅						
3	金	大安	会計監査 10:00			定休も 百体		
4	土	赤口		☎ テラコヤ 10:00-12:00				帰宅 時間 17:30
5	日	先勝						
6	月	友引	絵手紙 13:30			休館		
7	火	先負	みんなラジ体操 9:00 卓球 13:00		可燃		11:15 11:15	14:50
8	水	仏滅	バタンク 9:30 ※切り絵 13:00		プラ資		11:30 12:15	15:10
9	木	大安	漢字ナンク口 9:30 編み物 13:30		[講座]9:30 保健師在館 ニュースポーツ 9-11時	定休も 百体	11:30 14:50	15:30
10	金	赤口	桜寿祭準備		可燃	[図書館講座]10:30 お子さま向けおはなし会	11:30 14:50	15:30
11	土	大安	桜寿祭					
12	日	友引	桜寿祭			休館		
13	月	先負	桜寿祭片付け				14:00 14:50	15:30
14	火	仏滅	みんなラジ体操 9:00 太極拳 13:00		可燃		14:00 15:40	16:30
15	水	大安			プラ資埋		14:00 15:10	15:10
16	木	赤口		充電電池回収日 透明ビニール入れて	雑ペ小電		14:00 15:40	16:30
17	金	先負	全体委員会 19時		可燃	定休も 百体	14:00 14:50	16:30
18	土	仏滅						
19	日	大安		☎ テラコヤ 14:00-16:00				
20	月	赤口	絵手紙 13:30	おはなし畑「かたらい」 10:30	☎ まだ使える野菜 あります11:00	休館	14:00 14:50	15:30
21	火	先勝	ひろば体操 9:00 卓球 13:00		可燃		14:00 15:40	15:30
22	水	友引	バタンク 9:30	☎ 福祉協議会 15:00 役員会	プラ資大		14:00 15:10	15:10
23	木	先負	編み物 13:30	☎ [公民館講座]10:30 漢字検定を知る	資源	保健師在館 13:30-15:30	定休も 百体	14:00 15:40
24	金	仏滅	ハートたおる 13:00		可燃		14:00 14:50	15:30
25	土	大安		☎ テラコヤ 11:00~ 要予約 14:00-16:00 [食堂予約] ☎070-9441-4023				
26	日	赤口		☎ 25日(土)の開催です 居酒屋よりまじよ 17:00				
27	月	先勝	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	13:30 13:30
28	火	友引	みんなラジ体操 9:00 太極拳 13:00		可燃		13:30 13:30	16:30
29	水	先負						
30	木	仏滅				休館	13:30 13:30	15:30