



寿台公民館だより

(第219号)

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

文化祭参加申込書は、

9月2日(水) 午後5:00までに
必要事項を記入して公民館へ!

第50回 寿台文化祭

日時: **10月25日(日)**

会場: 寿台体育館 他

プログラムは10月に全戸配布します

どちらかの時間にならずにご参加ください!

第50回 寿台文化祭

参加者説明会

日時: **9月11日(金)**

午後2:00~ / 午後7:00~

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

寿台文化祭、今年は第50回を迎える記念の年です。
にぎやかに楽しく!ご参加をおまちしています!

たのしく!
わらって! 元気習慣!

ニュースポーツ講座

日時: **9月3日(木)**

午前9:30~11:00

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

今月は

バグー

脳活にも最適な

漢字検定を知る⑥

日時: **9月17日(木)**

午前10:30~11:30

会場: 寿台エコプラザ

申込み:9/7(月)までに公民館へ

明善中学校の生徒対象 テスト前

日時: **9/7(月)~15(火)**

午後1:00~6:30

※ 土日の開放はありません

会場: 寿台公民館 2階 小会議室

学習スペース

テスト前の1週間、学習スペースとして会議室を開放します。
利用前に、必ず公民館窓口で受付簿を記入してください。

いつかのためにいまそなえよう

防災訓練

日時: **9月6日(日)**

会場: 寿台体育館

第53回

秋の体育祭

日時: **9月27日(日)**

プログラムは今月全戸配布します

抗がん剤治療中の方に届ける

タオル帽子作り

フェイスタオルで帽子を作ります。詳細は回覧チラシをご覧ください。

日時: **9月30日(水)**

午前9:30~11:00

会場: 寿台公民館 2階 視聴覚室

乳がん・マンモグラフィ

予約が必要です

日時: **9月29日(火)**

南部保健センター(Tel27-3455)へ



ことぶきたいまなびの場

テラコヤ!

開催日: 9/5、19、26

いずれも土曜日

午後3:00~5:00

会場: 寿台エコプラザ

申込
不要

子どもテニス教室

後期開始

9月の開講日: 9/5、9/12、9/19、9/26



寿台図書館 今月のおすすめ本

『スーパーって観光地やねん』

下村 英理 / 青月社

あなたは、旅先でスーパーに行きますか? もし行ったことがないのであれば、少しもったいないかもしれません。

旅先での楽しみのひとつに、食べ物がありますよね。名物を食べたり、お土産屋さんで選んだりするのも楽しい時間です。

でも、お土産屋さんや駅や空港の売店では出会えない本物の名物グルメは、実はスーパーにあり?!

日本全国を歩きつくした著者が教える、名物グルメとその文化と歴史を紹介した1冊です。長野のご当地食品のアレも紹介されていますよ!

9月のおはなしかいは11日です



福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付ています。お気軽にお越しください。
熱中症の予防に、水分をお持ちください。



敬老の日
おめでとうございます
これからも元気にお過ごしください。
敬老祝賀会は各町会のお知らせをご覧ください。

ひろば手芸の日

あみつけネットの『ミニバック』

9月11日(金)13時～

材料費は 800円です。



みんなでラジオ体操



1,8,29日(火) 9時～

室内で開催しています。

ヨガ教室

28日(月)13時30分～

心も体も整います。

持ち物: フェイスタオル・水分・ヨガマット



ひろば体操

15日(火) 9時～

元気いっぱい先生と体を動かしましょう。

持ち物: 水分・タオル



健康ウォーキング

楽しくウォーキングしてます。

4日(金)9時30分～



ひろば喫茶

3日(木)

13時30分～

♡ コーヒー150円(デザート付き) ♡



ハートたおる

25日(金)

13時～15時



☆ 男性の方も参加しています。

ひろばでエクササイズ

月曜～金曜日15時30分～16時

3, 10, 11日はお休みします。

毎日運動する習慣づくり!



ありがとう大掃除

29日(火)9時30分～

サークルの皆さんは、参加を
よろしくお願いします。

居酒屋よりましょ

9月はお休みです。



次回をお楽しみに☆

ハンドマッサージ 会場 ひろば

開催日時: 9/9(水)10時～12時

無料です!!! 予約はひろばへ



こんな症状 ある 認知症 (59)

誰にも言えない
介護の悩みAIに
話してみませんか？

認知症家族の「なんで？」という気持ちの相談に、AIを活用してみませんか。AIはあなたのストレスの軽減や、やるせないモヤモヤした時の話し相手としての利用に最適です。スマホに入れるアプリなので、24時間対応です。ただし、具体的には、家族や地域包括支援センター等への相談をお勧めします。AIは完全ではありません。



〈アプリ〉ヨルニモ

介護者を支援するAIパートナー
アイコン対応

深夜でも早朝でも、あなたの声に応えます。孤独を感じる瞬間にも寄り添える安心感を届けます。介護職・医療・心理・福祉の専門家たちの知見と、実際に介護に携わる人たちの声をもとに設計。単なる情報提供ではなく、日々の小さな成功成長に向けた「リアルな困りごと」に沿ったアドバイスを受けられます。

〈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！ スマミジコーナーです

今日は これは使える！
グーグルレンズ(翻訳)

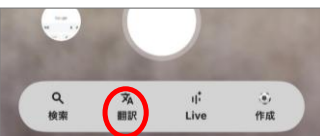
皆さんはスマホのグーグルレンズ、〈翻訳〉をためたことありますか？

英語にフランス語、中国語に韓国語、最近では輸入食材がスーパーの棚に並び、何が使われているのか、どんなものなのか、興味はあるけどよく分からず購入を断念してしまうことも。そんな時にこのグーグルレンズが役に立ちます。



英語→
←グーグルアプリの
中のカメラマーク押す

ハングル→



カメラの画面、下の部分↑の
〈翻訳〉を押す
日本語に翻訳され
画面に映ります→

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。9月28日9時～

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
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
で確認願います

松本市双葉にある松本市社会福祉協議会、[ボランティアセンター]の一室で、月に1回抗がん剤治療を行う方に向けてタオル帽子を手作りしている皆さんがいらっしゃいます。

手作りタオル帽子の活動は、抗がん剤治療をおこなうお母さまの姿に心痛める一人の女性のつぶやきから始まりました。がん治療の主流である「抗がん剤」は、多くのがん患者さんの治療効果をあげていますが、抗がん剤の種類、投与の方法によっては、吐き気・虚脱感・「脱毛」の副作用が予想されます。

気がめいってしまいがちな治療や副作用ですが、たった一つのタオル帽子が、患者さんの心を癒し笑顔にしてくれます。患者さんの笑顔は、家族や周りの人々を癒し支えてくれます。目に見えないお互いの距離感流れる空気も自然と和らぎ前向きな気持ちにしてくれます。



そこで、寿台の皆さまにお願いです。タオル帽子を作るためのフェイスタオルが不足しております。できましたら何枚でもご寄付をお願いいたします。柄の物、名前入りでもどのような物でも構いません。ご家庭で眠っているタオルがありましたら、

[寿台福祉ひろば]もしくは[寿台地域づくりセンター(公民館)]までお持ちいただけますと幸いです。

また、サークル団体でまとめていただければ、受け取りにも伺います。タオル帽子を作り方を知りたい、作るのを協力したいという方。タオル帽子を希望する。等のお問い合わせは、
寿台地区生活支援員水口 ☎070-8684-8033までお願いします。



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。
健康の事などおたすねください。



バス料金 キャッシュレス

R9.4月より
福祉バス乗券
で乗る方、現金
払いが出来ません



公福通信や地区
の配布物をスマ
ホでご覧いただけ
ます



思い立ったら申し込み！ がん検診がスマホで申し込み出来ます

WEBで申込み 左斜めのQRコードを読み取り、スマホで簡単に申込できます

スマホ・パソコンから24時間予約OK!!
空き状況を確認しながら予約ができてとても便利です。



- 詳しい予約方法は市ホームページに掲載
- 受付時、確定時にメールが届く



健(検)診日の3日前に
リマインドメールが届きます。

松本市 けんしんナビ 検索、URL <https://www.aitel-reservation.jp/matsumotocity-nagano/>

寿台 マルシェ
10/30(金)

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 9月7日(月) 10:30~11:45頃

会場 ふれあいセンター

大好評
ちいばっさんの
絵本の朗読

[講座] 美空ひばりと唄おう

-映像を見ながら懐メロと一緒に唄いましょう-

バランスの取れた高齢者向き弁当販売 価格400円
参加・弁当の注文は福祉ひろば ☎57-1160

次回開催日 10月5日(月) 申し込み 9/10より

次回内容 ゲームを楽しもう

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
合っていたいただければと思い
ます。



◎ 対応が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター 0263-3271346
● 寿台公民館 0263-8679644
※必ず住所氏名を記入して、何につけての相談
なのか、ご用件を記入して送ってください。

防災無線聞き逃したら
☎(0120)07-8686
(通話料無料)

休日夜間当番薬局
問い合わせ
☎0263-35-9392



長野救急安心センター ☎ #7119(大人) 重症の場合は、
#8000(小児) 迷わず ☎119

重症の場合は、
迷わず ☎119

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	9/ 13	20	21(月祝)	22(火祝)	23(水祝)	27	10/ 4
9>19	松岡小児科 ☎25-1619	しらゆり内科 ☎38-1671	前澤医院 ☎58-2432	塩ノ崎医院 ☎28-0880	しのぎ内科 ☎24-0570	平林内科 ☎85-3800	小口内科クリ ☎85-0770
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	相澤病院 0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	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 0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 0570-03-3600	丸の内病院 ☎28-3003	相澤病院 0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

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



9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	地区行事他	公民館	図書館	地域で見守ろう！ 下校時間		
日	曜	六曜	ゴミ 収集	※活動日 変更				明善小 低学年 高学年	明善中 中学校	
				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				
1	火	友引	可燃	みんラジ体操 9:00 卓球 13:00				16:55 13:55	16:30	
2	水	先負	資源					13:30 14:20	15:30	
3	木	仏滅	雑入	ひろば喫茶 13:30 *エクササイズ休み		[講座]9:30 ニュースポーツ		13:55 13:55	16:30	
4	金	大安	可燃	健康ウォーキング 9:30			だれでも 百体	14:50 13:55	16:30	
5	土	赤口			テラコヤ 15:00-17:00			帰宅 時間 17:30		
6	日	先勝			寿台防災訓練 9:45発災 於寿台体育館					
7	月	友引		絵手紙 13:30	おはなし畑「かたらい」 10:30	保健師在館 12:00-15:30	休館	14:50 14:50	15:30	
8	火	先負	可燃	みんラジ体操 9:00 太極拳 13:00	日傘で日陰を作りましょう 自分の体は 自分で守る 水分をこまめに取ろう			14:50 15:40	16:30	
9	水	仏滅	資源	ペタンク 9:30 ハンドマッサージ ※編み物 13:30 10:00				13:30 14:20	15:30	
10	木	大安		漢字ナンクロ 9:30 双葉会お茶会 *エクササイズ休み			だれでも 百体	14:50 14:50	16:30	
11	金	友引	可燃	ひろば手芸の日 13:00 *エクササイズ休み				14:50 14:50	16:30	
12	土	先負		囲碁・将棋 13:00						
13	日	仏滅								
14	月	大安			連合理事会 19:30	まだ使える野菜 あります 10:00	保健師在館 9:30-12:00	休館	14:50 14:50	15:30
15	火	赤口	可燃	ひろば体操 9:00 卓球 13:00				14:50 15:40	16:30	
16	水	先勝	資源	切り絵 13:00				13:30 14:20	15:30	
17	木	友引	雑入		17日充電電池回収日 透明ビニール入れて	[公民館講座]10:30 漢字検定を知る	だれでも 百体	14:50 15:40	16:30	
18	金	先負	可燃					14:50 14:50	16:30	
19	土	仏滅			居酒屋よりまじよ休肝月	テラコヤ 15:00-17:00				
20	日	大安			4丁目 敬老祝賀会					
21	月	赤口	敬老 の日			東町会敬老祝賀会	休館			
22	火	先勝	可燃				休館			
23	水	友引					休館			
24	木	先負	資源	編み物 13:30			だれでも 百体	14:50 15:40	16:30	
25	金	仏滅	可燃	ハートたおる 13:00				14:50 14:50	15:30	
26	土	大安		囲碁・将棋 13:00	テラコヤ 15:00-17:00					
27	日	赤口			秋の体育祭 会場 寿台体育館	子どもハッピー食堂11:00 要予約 [食堂予約] ☎070-9441-4023	→9/19			
28	月	先勝		健康・育児相談 9:30 ヨガ教室 13:30		スマホ講習会 9:00	休館	14:50 14:50	15:30	
29	火	友引	可燃	みんラジ体操9:00 ありがとう大掃除9:30		乳がん(要予約)・大腸がん検診 9:30-10:00		14:50 15:40	15:30	
30	水	先負	資源	※切り絵 13:00		[講座]9:30 タオル帽子作り		13:30 14:20	15:30	

→9/19