



## 寿台公民館だより

(第203号)

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

ごあいさつ 3月で坂井館長が退職となり、4月から百瀬館長が着任しました。

### 着任のご挨拶

新寿台公民館長 百瀬 康弘

4月1日より公民館長に着任しました四丁目の百瀬康弘です。

私は小学校に上がる前に寿台へ越してきて55年が経ちました。歩行者天国になった中央商店街に出店が立ち並んだ夏祭り、お昼を食べながらの運動会と子どもの頃の楽しい思い出がたくさんあります。

当時とは住民の数や年齢構成も異なりますが、寿台の皆さんが楽しく健康的な日常が出来るように一緒に活動していきたいと思ひます。

これからもよろしくお願ひいたします。

### 退職のご挨拶

前寿台公民館長 坂井 久吉

3月31日付けで公民館を退職いたしました。

途中、新型コロナの中大変な時期もありましたが、地域や職員のみなさまには大変お世話になりました。感謝申し上げます。6年間ありがとうございました。

6年間ありがとうございました!

### 寿台の担当保健師が変わりました

保健師 **常田 萌子**

よろしくお願ひいたします!



お世話になりました

齋藤 佳乃

定期講座になりました!

## モルックを楽しもう

日時: 5月1日(木)  
午前9:30~11:30

会場: 寿台公民館2階 大会議室

うわばき、飲み物をお持ちください。

申込みは、開催日の2日前までに公民館へ

令和7年度 寿台

## 春のスポーツ交流会

日時: 5月25日(日)

会場: 寿台体育館 ほか

老若男女問わず気軽に楽しめます。ご家族やお友達とご一緒にどうぞ!

明善学区の小学生(1年生~6年生対象)

## 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

申込み: 申込書に必要事項を記入の上、公民館へ提出、または左のQRコードから。

期間途中からの参加もOK!



## 中華料理講座

日時: 6月17日(火)  
午前10:00~12:00 (予定)

会場: 寿台公民館 料理実習室

材料費: 1,000円 定員: 8名(先着順)

申込みは、5/20(火)午前9:00~公民館へ

シャーレンチャオダン

## 蝦仁炒蛋

エビと卵の炒めもの

を作ります。

そのほか、サラダ、スープ、お漬物、ごはんが付きます。詳細は回覧チラシをご覧ください。

地域の子どもは地域で守る!

2025年度

## 寿台みまもり隊

登録をお願いします!

地域のみんが安心して過ごせるまちづくりにご協力ください



登録用紙は6月に全戸配布  
もえぎ色が目印です

## 寿台図書館 今月のおすすめ本

読んでよかった!シリーズ

### 『教科書のお話』1~6年生

白坂 洋一 監修 / ポプラ社

教科書に載っているお話が1冊に10話入った本。学年別になっていて、1年生から6年生までの6冊をそろえました。

本文の漢字には全てフリガナがふってあり、上の学年の本でも読みやすくなっています。また、国語の先生が紹介する「考える力を身につけるポイント」も載っています。ポイントに注目してもう一度読めば、新しい発見があるかもしれませんね。

大人が読めば、子ども時代を思い出す懐かしい一冊かもしれません。

ゴールデンウィーク中の図書館は、5/8(土)、5(月)、6(火)はおやすみ  
5/4(日)は開館しています

5月のおはなし会は9日(金)です



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』は、地域の皆さまに愛されて、今年30周年をお祝いします。  
館内に寿台地区で行った行事の写真などの展示をしています。  
福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付しています。お気軽にお越しください。

## 寿台シルバーふれあい会食会

開催日：5月15日（木）

お楽しみ会 10時20分頃から

お楽しみ会終了後会食開始

会場：寿台地区福祉ひろば

詳しくは回覧をご覧ください



セレモニー開始：10時00分～

対象：寿台にお住まいの65歳以上の方

申し込み締め切り 5月12日（月）

予約電話番号：57-1168

### 健康ウォーキング

9日（金）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：13・27（火）9時～

室内で開催しています。



### 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



### 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。

### ひろば喫茶

2日（金）13時30分～

コーヒー又は紅茶（100円デザート付き）



### ハートたおる

9日（金）13時～15時

乳児院の子ども達にハンドタオルを作って届けましょう。  
道具はひろばで用意しています。

親睦ウォーキング

### 『東山魁夷館と善光寺参り』

5月8日（木）8時45分出発

受付終了しています

寿台地区福祉ひろば 57-1168

居酒屋よりましょ 5月23日（金）

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



旧寿台児童館の名称が決まりました！『寿台エコプラザ』です。

### 今月のイベント案内

**こどもハッピー食堂** 5月24日（土）11時～13時（申し込み制）

キッズ用品のリユース会をハッピー食堂と同時に開催します。交換会ではありませんので、持ち帰りの袋をお持ちください。

**刃物砥ぎ講座** 5月27日（火）9時～（申し込み 57-1168）

一緒に砥ぎ方を学びましょう

こんな症状  
ある  
認知症

認知症の予防にカレーが  
良いらしい???

皆さんはカレーライス、好きですか?「カレーに含まれるスパイスが認知症予防に役立つ」と言われています。特にカレーの主成分であるウコンの持つ成分が、認知症のリスクを下げると、研究の結果からわかって来たようです。主成分のクルクミン(ポリフェノールの一種)は活性酸素を除去して脳の老化を防ぐ可能性があるとのこと。

カレーをよく食べているインド人は認知症患者が少ない理由の一つだとされています。カレーを日常的に取り入れることが認知症予防につながるかもしれません。

また、人参、ホウレンソウ、カボチャなど、色の濃い野菜には抗酸化作用があり認知症の発症を抑制する効果が期待できると言われています。

手作りカレーの場合は一緒に煮込んで、レトルトカレーの場合はカレーだけで済ませず、ホウレンソウのおひたを一緒に食べたり、蒸しカボチャなどを添えたりすると相乗効果となりますね。

カレーはだれが作ってもおいしいと言われます。市販のカレールウを使うと、料理が苦手な人もレトルトに負けない味になる。はず?ぜひ脳トレとして、旬の野菜を入れたカレーを作って食べて認知症予防を。

引用:医師が認知症予防のためにやっていること  
遠藤 英俊著

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

桜寿祭 <4/11.12.13>

多くの皆さんに参加していただきました  
ありがとうございました



今年度ひろばは30周年を迎えました



子どもたち大興奮!  
寿台地区の若衆(壮年会と育成会)がワクワク子ども広場を開催

何度見ても不思議?変面

寿台壮年会は子どもが楽しめることを考えながら一緒に活動できる仲間も募集しています お問い合わせ ☎58-6561 担当/水口

<のーと>予約はお電話で  
0263-31-5315



\*\*予約時に伝えます\*\* カード決済できます  
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  
詐欺メールに強くなる

フィッシングのしくみ



メールを開くだけでは危険性は低いです、リンクをタップしてしまうと、アクセスしたことが送信者に伝わり、迷惑メールが増えたり、他の詐欺メールが届く可能性があります。もし、覚えのない料金請求メールが届いても支払わず、消費生活センターなどへ相談しましょう。

消費者ホットライン ☎188

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。開催日:5/19

休日夜間当番薬局問い合わせ ☎0263-35-9392



「食品ロス減らすデー」の名称が「エコベジ」に変わりました



「寿台エコプラザ(旧児童館)」  
空き缶・紙類をお持ちください

<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。

開催 5月12日(月) 10:30~11:45頃 会場 ふれあいセンター

【健康講座】最近の最も多い詐欺のおはなしを

松本警察署のお巡りさんに伺います

大好評:講座の後は、ちいばっばさんの【おはなし小箱】

お弁当のお渡しは 11:40~お弁当注文は  
(有料400円)参加、お弁当申し込みは、  
福祉ひろばをお願いします。

次回開催日 6月9日(月)

【健康講座】申し込み5/12より

季節の手芸で脳トレ!材料費50円

かわいい作品を作りましょう

長野救急安心センター ☎ #7119(大人) ※重症の場合は、迷わず  
看護師のアドバイスが受けられます #8000(小児) ☎119

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 FAXにて対応します  
●南部保健センター(0263)271-3466  
●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。

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

日曜	5/ 5 (月祝)	6 (火祝)	11	18	25	6/ 1
9>19	品川内科 ☎28-3313	倉科医院 ☎32-4163	平林内科クリ ☎85-3800	しのぎ内科 ☎24-0570	今村こども ☎85-2228	くさま内科 ☎87-0111
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					
23>翌9	小児科 相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	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
	内科 松本協立病院 ☎35-5300	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

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます



# 5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

日	曜	会場	福祉ひろば		地域づくり行事		公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間			
			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	先勝	※漢字ナクロ 9:30			雑パ虫入	[講座]9:30 モルック体験会		14:00	15:50	16:30	
2	金	友引		ひろば喫茶 13:30~		可燃			15:00	15:00	16:30	
3	土	先負		囲碁 13:00				休館				
4	日	仏滅	19日 エコベジ 11:00~於ひろば(市場で廃棄され、まだ使えそうな野菜が届きます。時間にお出かけください。) 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。									
5	月	大安						休館	帰宅時間 18:00			
6	火	赤口				可燃		休館				
7	水	先勝		※編み物 13:30		資源			13:40	15:25	15:05	
8	木	友引	親睦ウォーキング『長野 善光寺』8時45分出発						15:00	15:50	15:30	
9	金	先負	健康ウォーキング9:30	ハートたおる 13:00		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	仏滅										
11	日	大安										
12	月	赤口				センタ	おはなし畑「かたらい」 10:30	休館	15:00	15:50	16:30	
13	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃			15:00	15:50	16:30	
14	水	友引	ベタンク 9:30			資源			13:40	15:30	15:05	
15	木	先負	ふれあい会食会	卓球 13:00		雑パ小			15:00	15:50	16:30	
16	金	仏滅	熱大いきいき 9:30			可燃			15:00	15:00	16:30	
17	土	大安										
18	日	赤口										
19	月	先勝	体力サポーター 9:30	絵手紙 13:30		センタ	連合理事会 19:30	9:00 スマみじ手習い会	休館	15:00	15:50	16:30
20	火	友引	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃			15:00	15:50	16:30	
21	水	先負		切り絵 13:00		資源			13:40	15:30	15:05	
22	木	仏滅		編み物 13:30		資源			15:00	15:50	15:30	
23	金	大安	ひろば手芸の日 13:00~15:00			センタ	居酒屋よりましょ 18:00		休館	15:00	15:00	16:30
24	土	赤口		囲碁 13:00								
25	日	先勝	春のスポーツ交流会 ソフトB レットG ニュース 8:45集合									
26	月	友引	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30					休館	15:00	15:50	16:30
27	火	大安	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		アガ	やってみよう! 刃物研ぎ 9:00~	可燃		15:00	15:50	16:30
28	水	赤口	ベタンク 9:30			資源			15:00	15:30	15:05	
29	木	先勝							15:00	15:50	15:30	
30	金	友引				可燃			15:00	15:00	16:30	
31	土	先負										

## 6月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

だれでも参加 OK!

1	日	仏滅							
2	月	大安	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	赤口	みんラジ体操 9:00	双葉会健康教室 9:30		可燃			
4	水	先勝				資源			
5	木	友引				雑パ虫入	[講座]9:30 モルック体験会		
6	金	先負		ひろば喫茶 13:30		可燃			
7	土	仏滅	寿台マルシェ 6月24日(火)						
8	日	大安	春のスポーツ交流会 新卓球 ソフトAレ 8:45集合						

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

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	⑬	17
18	19	20	21	⑳	23	24
25	26	27	28	29	⑳	31

