



寿台公民館だより

(第204号)

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

令和7年度 寿台春のスポーツ交流会

申込みは不要です。参加希望の方は当日会場へお越しください。
子どももおとなもどなたでも。気軽に楽しみましょう◎

新卓球・ソフトバレー

日時: 6月8日(日)
受付: 午前8:45~
競技: 午前9:00~12:00 (予定)
会場: 寿台体育館



モルック大会

日時: 6月15日(日)
受付: 午前8:45~
競技: 午前9:00~12:00 (予定)
会場: 寿台体育館



毎月第1木曜日は

モルックを楽しもう

日時: 6月5日(木)午前9:30~
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

若干空きあり! 気になる方はお早めに!

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)



子どもテニス教室

《6月の開講日》

7日、14日、21日、28日

コートコンディションや天候等によりお休みになる場合があります。

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!

登録用紙を今月号の広報と一緒に全戸配布しています。
地域みんなが安心して過ごせるまちづくりにご協力ください。



だいにじに使おう! みんなの公民館

建設職人の方々による地域奉仕活動で、今年は公民館の床材の一部張替え等をお願いしています。

令和7年度 松本市 肺がん・結核検診 胸部レントゲン

日時: 6月24日(火)

申込み不要、受診票は会場に有り
問合せ: 健康づくり課(34-3217)

寿台体育館 午後1:00~2:30
寿台公民館 午後2:45~4:00



寿台図書館 今月のおすすめ本

ロープウェイでらくらく行ける、雲上リゾート&展望台58選!
『天空テラス 週末さんぽ』
全国版

JAFメディアワークス

全国のロープウェイで行ける絶景スポットを写真たっぷりフルカラーで紹介しています。
おしゃれなカフェでくつろぐもよし、自然に囲まれて癒されるもよし。ロープウェイで登れるので、体力に自信がない人でも大丈夫。
松本からでもお出かけしやすい甲信越地方のおすすめも16か所掲載されています。
お出かけには絶好の季節、どこ行こう?とお悩みの方は参考にはいかがでしょうか?

6月のおはなし会は13日(金)です

7月12日(土)は、なつやのみ おはなし会スペシャル

大道芸人オマールえびさんによる、大道芸と読み聞かせを組み合わせたスペシャルなおはなし会。詳細は、回覧チラシをご覧ください。

寿台図書館 蔵書点検による休館日
6月23日(月)~25日(水)



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周年をおかえます。
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ています。お気軽にお越しください。

ふれあい健康教室 13日(金) 9時30分

楽しく学べる

『高齢者交通安全教室』

保健師による健康相談も行います



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 23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

6日(金) 13時30分～



コーヒー又は紅茶(100円デザート付き)

工作講座

簡単にできる

華やかペーパーフラワーづくり

27日(金) 13時～

キッチンペーパーと紙ナフキンを使って
ペーパーフラワーを作ります。

材料費 50 円 募集人数 10人

申し込み 寿台地区福祉ひろば 58-1168

双葉会会員の皆さんへお知らせ

健康教室 6月 3日(火) 9時30分～

お茶会 6月12日(木) 13時30分～

詳しくは双葉会のお便りをご覧ください。

居酒屋よりましょ 6月27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

『寿台エコプラザ』

今月のイベント案内

子どもハッピー食堂 6月 28日(土) 11時～13時 (申し込み制)

刃物砥ぎ講座

6月 25日(水) 9時～ (申し込み 57-1168)

ハサミの砥ぎ方も学べます。





脳トレが認知症予防に
良いらしい???

脳トレって聞いたことありますか？
クイズや計算・パズルなど、様々な種類がありますが、これらを解くことで頭を使い、考えることを自然にするようになっていきます。

脳トレをすると、脳に適度な刺激が加わり、脳内の血流が良くなる。その結果脳が活性化され認知機能の低下を防ぐことができ、認知症の予防になるというわけです。

ではどんな脳トレがいいのかですが、決して難しい脳トレをする必要はなく、単純な内容のクイズや計算などを継続して行うことが何より大切なようです。

今では、新聞でもこの脳トレが毎日掲載されていますし、脳トレの雑誌も販売されています。寿台福祉ひろばにもプリントが用意され、持ち帰ることが出来ます。1日10分から30分、集中できる時間を持ってみませんか？

〈おはなし畑かたらい〉でも脳トレの時間を作っています。一人でやると、いいじすることもあります。話しながらやるとそれも楽しかったりして。興味のある方はぜひご参加ください。

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
グーグルレンズ
で読み取れます

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



年2回のお楽しみ 移動販売会を楽しもう！

寿台マルシェ 開催日時 6月24日 9:30～
(一部9:00～)

これからの季節を涼しく過ごす衣類 歩きやすい履き物

衣料品コタケ 靴のシューマート

☎32-2213

☎86-3309

季節の美味しい物

富成伍郎商店のトーフ リトル工房のおやき

やきいも ソフトクリーム クレープ

他にもたくさんの協賛

生産者から採れたてをお届け
新タマネギ1袋 (3個入)
大特価 限定20袋
受付にて販売

備えの一つとして、笛の活用を声掛けしています。

1セット200円

受付にて販売

お外でひと休み
ひろばカフェ
ひとっきり
話してきましたよ

無料包丁研ぎ開催
9時スタート
先着順に
対応します
おひとり
1丁

寿台エコプラザ
回収カゴ設置
アルミ・スチール缶を
お持ちください

ハンドマッサージ
先着順にて無料施術
9:00よりスタートしますが、
希望者多数の場合は施術でき
ない場合もございます
ご了承ください

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。

2日(月)
9:00-11:30
19日(木)
13:00-15:00

始めまして
とさだ
です



松本市認知症思いやり相談日
7月開催 会場 市役所本庁北別棟1階
日時 7月31日(金) 13時30分より16時30分まで
お問い合わせ 予約 高齢福祉課 ☎34)3237

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。

〈のるーと〉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

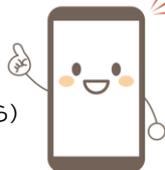
スマホをもっと身近に！
スマミジコーナーです
今月は
スマホの「最近へん？」はすぐに相談を

皆さんは自分のスマホの契約がどのようになっているかご存知ですか？
普通の通話は、無制限のかけ放題？ 3分のかけ放題？
パケット通信量は何ギガでしょうか。

※パケット通信量とは、Webサイトの閲覧やメールの送受信など、携帯電話でデータ通信を行なえる容量のこと。

「なんでこんなに今月は高いんだろう？」といったことも含め、おかしいな？最近へん？と感じたら、契約内容やオプション、今スマホがどんな状態なのかを自分の契約している携帯会社のサポート窓口で連絡して相談しましょう。

NTTドコモ 電話番号:151(ドコモ携帯から)
0120-800-000(一般電話から)
au
電話番号:157(au携帯から)
0077-7-111(一般電話から)
ソフトバンク
電話番号:157(ソフトバンク携帯から)
0800-919-0157(一般電話から)



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。開催日6/30

〈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。

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 6月9日(月) 10:30～11:45頃 会場 ふれあいセンター

大好評:ちいばつぱさんの【おはなし小箱】

【健康講座】 季節の手芸で脳トレ

〈あじさい〉の壁掛けを作ります材料費50円

お弁当のお渡しは 11:40～お弁当注文は
(有料400円当日集金)参加、お弁当申し込みは、 次回開催日 7月7日(月)
福祉ひろばをお願いします。

福祉ひろば ☎57-1168

持ち物
メガネ、
ハサミ(無い人には
販売します有料)



【健康講座】 申し込み6/10より
ちいばつぱのおはなし宝箱

休日夜間当番薬局問い合わせ ☎0263-35-9392

熱中症の予防に、
クールシエア・スポーツ
をお使いください
寿台図書館
をお使いください

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	6/ 8	15	22	29	7/ 6
9>19	松原台診療所 ☎86-5041	神應透析クリ ☎24-0852	唐沢内科小児 ☎25-7633	しらゆり内科 ☎38-1671	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				
23	小児科 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	まつもと医療 ☎58-4567
翌9	内科 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	まつもと医療 ☎58-4567

◎ 応対が困難な方 FAXにて対応します
● 南保健センター(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。

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます



6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-クル日変更)		地域づくり行事		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			ゴミ収集	明善小学校 低学年	明善 高学年	明善 中学校
1	日	仏滅									
2	月	大安	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	赤口	みんなラジ体操 9:00 双葉会健康教室 9:30	卓球 13時		可燃		15:00	15:00	16:30	
4	水	先勝				資源破		13:40	14:25	15:05	
5	木	友引				雑沓入	[講座]9:30 モルック講座	15:00	15:50	16:30	
6	金	先負		ひろば喫茶13:30~		可燃		15:00	15:00	16:30	
7	土	仏滅	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 息からも水分が蒸発しています			春のスポーツ交流会 新卓球 リトバレー 8:45集合					
8	日	大安									
9	月	赤口			セント	おはなし畑「かたらい」 10:30	休館	15:00	15:50		
10	火	先勝	みんなラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30	
11	水	友引	ベタンク 9:30	※編み物 13:30		資源		13:40	14:25	15:05	
12	木	先負	漢字ナンクロ 9:30	双葉会お茶会 13:30				15:00	15:50	16:30	
13	金	仏滅	ふれあい健康教室 9:30			可燃	[講座]10:30 お子さま向けおはなし会	15:00	15:00	16:30	
14	土	大安		囲碁13:00				帰宅時間 18:00			
15	日	赤口	春のスポーツ交流会 モルック大会 8:45集合								
16	月	先勝		絵手紙 13:30			休館	15:00	15:50	13:40	
17	火	友引	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30	
18	水	先負		切り絵 13:00		資源		13:40	14:25	15:05	
19	木	仏滅				雑沓小		15:00	15:50	16:30	
20	金	大安	熱大いきいき 9:30	役員会15時		可燃		15:00	15:00	16:30	
21	土	赤口	 23日 エコベジ 11:00~於ひろば (市場で廃棄され、まだ使える野菜が届きます。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。			休館					
22	日	先勝									
23	月	友引	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30			蔵書点検	15:00	15:50		
24	火	先負	みんなラジ体操9:00	太極拳13:00	セント	寿台マルシェ9:30 可燃		24日 胸部リフト 体育館 13:00-14:30 公民館 14:45-16:00	14:00	15:00	16:30
25	水	赤口	ベタンク 9:30		プラザ	やってみよう! 刃物研ぎ 9:00~	資源大	13:40	14:25	15:05	
26	木	先勝		編み物 13:30			資源	15:00	15:50	16:30	
27	金	友引		ひろば手芸の日 13:00~15:00	セント	居酒屋よりましょ 18:00	可燃	15:00	15:00	16:30	
28	土	先負		囲碁 13:00							
29	日	仏滅									
30	月	大安					スマミジ 手習い会 9:00	休館	15:00	15:50	16:30

7月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

寿台だれでもいきいき
百歳体操カレンダー

いき百は、筋トレです
コツコツ無理なく筋貯金
毎週開催、お出かけ下さい

時間 9:30-10:30
会場 寿台公民館

1	火	赤口	みんなラジ体操 9:00	卓球 13:00		可燃	
2	水	先勝	健康ウォーキング 9:30			資源破	
3	木	友引				雑沓入	[講座]9:30 モルック講座
4	金	先負		ひろば喫茶 13:30		可燃	
5	土	仏滅					
6	日	大安					
7	月	赤口		絵手紙 13:30	セント	おはなし畑「かたらい」10:30	休館
8	火	先勝	みんなラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃	

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
29	30	31	○	開催日		