

# 寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15) FAX 86-7964



# 寿台公民館通信

令和4年  
8月号

おもて  
公民館だより  
ひろばだより  
うら  
予定表

松本市広報  
R4-2

## なつやすみ おはなし会 スペシャル 2022

日時：8月5日(金) 午前10:30~  
会場：寿台公民館 大会議室ほか

申込みは不要です。当日会場にお越しください！

「トトロのへや」の皆さんによるおはなし会(30分)と、たなばた人形作り(30分)の工作を楽しみましょう。

工作に参加したい方は、筆記用具とのり、ハサミを持ってきてください。

※ 詳細は、公民館・図書館にあるチラシをご覧ください。



## 寿台地区子ども会育成会 青山様とぼんぼん



町会名	実施日時	予備日
2丁目	8/3(水) 午後6:45~8:30	なし
3丁目	8/7(日) 午後4:00~5:00	なし
東町会	8/2(火) 午後5:00~8:00	8/3
9丁目	8/1(月) 午後6:15~7:30	8/2

## はじめてのスマホ講座 入門編

日時：8月3日(水)  
午後1:00~3:00  
会場：寿台地区福祉ひろば  
まだ若干空きがあります！  
お申込みは公民館まで！



7月から寿台公民館に、  
新しい職員が入りました。

新村 さつき

どうぞよろしく申し上げます。

寿台地区在住の中学生対象

## 夏休み学習スペース

期間：~8月19日(金)まで  
午前9:00~午後5:00  
会場：寿台公民館 小会議室  
日程はポスターをご覧ください



## 投票にいこう 長野県知事選挙 8月7日(日)

投票時間 午前7時~午後8時  
投票所 寿台地区福祉ひろば  
当日都合がつかない方は、期日前投票を！

※ 詳細は、回覧チラシをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症拡大状況により、紙面で紹介している講座・行事が急ぎよ変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

## 胃がん・大腸がん検診

日時：8月23日(火)  
午前7:15~8:00  
会場：寿台公民館

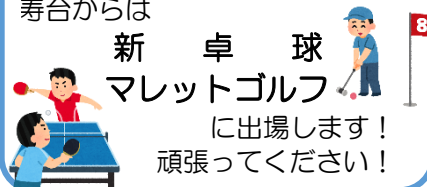
申込みは8/10(水)までに  
南部保健センター(Tel.27-3455)へ

## 東南フロック球技大会

日時：8月28日(日)

寿台からは  
新卓球  
マレットゴルフ

に出場します！  
頑張ってください！



第46回寿台文化祭実行委員会・寿台地区子ども会育成会

## 第46回 文化祭 ポスター募集のお知らせ

寿台地区の小学生を対象に文化祭のポスターを募集します。  
育成会が配布するお知らせにある「ポスター応募用紙」に必要事項  
を記入して、ポスターと合わせて寿台公民館までお持ちください。

応募締切：

8月26日(金)  
午後5:00まで

ご応募お待ちしております！

ポスターに必ず入れてほしいこと

- ① 第46回寿台文化祭
- ② 日時：令和4年10月23日(日)  
午前9:30~午後3:00
- ③ 場所：寿台体育館



## 寿台図書館 今月のおすすめ本

『戦争が町にやってくる』

ロマナ・ロマーニシン/アンドリー・レシヴ 作  
金原瑞人 訳 / ブロンズ新社

ウクライナを拠点に活動する作家が描く戦争と平和の絵本。  
「美しい町・ロンドで、人びとは花を育て、変わった家を建て、鳥や草木  
に話しかけながら楽しく暮らしていました。ところがある日とつぜん「戦争」  
がやってきたのです。「戦争」を知らない町の人びとはおろおろするばかり。  
町を愛するダーンカ、ジールカ、ファビヤンの3人は、知恵と能力のす  
べてを使い、ロンドを暗闇から救い出そうとします。」(出版社紹介より引用)

8月のおはなし会はスペシャル(5日)です。

# 寿台福祉だより

8月号 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の公式ラインはこちら⇒



寿台地区福祉ひろばでは、電話での相談をいつでも受付しています。お気軽にご連絡ください。  
(☎57-1168) 来館される時には、ご自分の水分をお持ちください。

※コロナ感染レベルによっては、行事が中止となる場合もございます。



## 健康ウォーキング

8日(月)9時30分～

寿台福祉ひろばで行います。

今月はひろば室内で行う、体力測定です。測定後、自宅で行える体操を指導します。

※今月は熱中症予防でウォーキングは行いません。

持ち物:水分、タオル

## 銭太鼓華音サークル

☆ミニ発表会☆

5日(金)9時30分～

場所:寿台地区福祉ひろば

寿台銭太鼓『華音』サークルの発表会を開催します。活動を初めて10年になりました、、、地区の皆さまに笑顔と感謝の気持ちを込めて(\*^▽^\*)最後の発表会を開催します。

## 新 銭太鼓体験会

～第二期スタート～

8月19日(金)13時～

9月16日(金)13時～

場所:寿台地区福祉ひろば

持ち物:水分、タオル

銭太鼓ってなあ～に?何するの?まずは体験会を行います!!先生の指導のもと一緒に体を楽しく動かし、脳トレや介護予防もできて、いつまでも健康に!!自分のためにはじめてみませんか。

## 居酒屋 よいましょ



8月は休肝日のためお休みです。

## ひろば体操 第3火曜日

16日(火)9時～10時

無理しない!頑張り過ぎない!安全に!元気いっぱい美穂先生の頭と体を使って行う介護予防運動です。

## 8月お休みの行事



ハートたおる

ひろば喫茶



ふれあい健康教室

## はじめてのスマホ体験講座 <入門編>

3日(水)13時～15時

場所:寿台地区福祉ひろば

持ち物:筆記用具、飲み物、マスク

寿台公民館・寿台地区福祉ひろば共催

寿台公民館・寿台地区福祉ひろばでは、いつでもスマホの使い方をお教えます。困ったときには、、、お気軽にお越しください～い。

## みんなでラジオ体操



(第1・2・4・5火曜日)

場所:寿台地区福祉ひろばの南側芝生

\*悪天候の場合は室内で行います。

開催日時:2・9・23・30日(火)

9時～

# バスに乗ったら気を付けましょう



- ・降り口の側の席が空いたからといって、運行中に席の移動をするのは止めましょう。
- ・降りる停留所が近くなったからといって、バスが止まる前に降り口に立つのは止めましょう。

バスは、発進時、急ブレーキなど、危険がいっぱい。転倒事故に気を付けましょう。

## 長野県 8/7(日) 県知事選挙

期日前投票は3日前、8/4-8/6の間、寿出張所、2F大会議室にて行っています。8:30-19:00  
当日は、7:00-20:00  
会場福祉ひろばにて

## 夏休み学習スペース 7/26-8/19

土日祝・公民館行事の時は、使用できません。  
使用時間 9:00~17:00  
対象 中学生  
使用可能日は、行事カレンダー-公民館スペースにアイコンで記載 → → →

②この線を山折りして、後ろへ折り入れます

①②③の順に山折りして頂くと、ピンと紙に張りが出て、1カ月間見やすい状態が続きます。

③↑この線を山折りして、後ろへ折り入れます

①→この線を山折り

教えて！コロナワクチンの事  
①ワクチンの予約については引き続き（松本市新型コロナワクチンコールセンター）☎02063475670

②ワクチン接種後の副反応や、4回目のワクチンの事など、その他健康についての心配事等も、地区担当保健師へ相談して頂けます。  
☎02063273455 地区担当保健師高山さん

③電話対応が困難な方 FAXにて対応します。  
（南部保健センター FAX）☎0263273464  
\*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。

# 8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)

会場	福祉ひろば		ふれあいセンター		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~)			地域づくり行事	ゴミ収集	明善小学校 低学年	明善小学校 高学年
1	月	仏滅		13:30	街角ランチ「かたらい」 10:30	夏学	休館	夏季休業	夏季休業	
2	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓		可燃	夏学			
3	水	赤口	パ	スマホ体験講座 13:00		破	夏学			
4	木	先勝	漢		民生定例会 14:00	雑入	夏学			
5	金	友引	華音ニ発表会 9:30			可燃	夏学			
6	土	先負	【お願い】新型コロナウイルスの感染状況で、計画が変更になる場合がございます。							
7	日	仏滅	長野県知事選挙 会場：寿台福祉ひろば(体育館北側) 7時より							
8	月	大安	健康ウォーク体力測定 9:30			夏学	休館			
9	火	赤口	みんラジ体操 9:00	太		可燃	夏学			
10	水	先勝	パ			破	夏学			
11	木	友引								
12	金	先負				可燃	夏学			
13	土	仏滅		困	居酒屋よみましょ 休肝月					
14	日	大安								
15	月	赤口				夏学	休館			
16	火	先勝	ひろば体操 9:00			可燃	夏学			
17	水	友引				埋	夏学			
18	木	先負				雑小	夏学			
19	金	仏滅	銭太鼓体験会 13:00			可燃	夏学			
20	土	大安								
21	日	赤口								帰宅時間 18:00
22	月	先勝	健康・育児相談 9:30	紙			休館			
23	火	友引	みんラジ体操 9:00	太		可燃	夏学			
24	水	先負	事務局16:00			破	夏学			
25	木	仏滅		コ		資源	夏学			
26	金	大安	ひろば手芸の日 13:00~15:00			可燃	夏学			
27	土	友引	華	困						
28	日	先負								
29	月	仏滅					休館			
30	火	大安	みんラジ体操 9:00			可燃	夏学			
31	水	赤口				破	夏学			

## 9月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	木	先勝	健康ウォーク 9:00			雑入				
2	金	友引		ハートたおる 13:00		可燃				
3	土	先負	華							
4	日	仏滅								
5	月	大安		彩	13:30		休館			
6	火	赤口	みんラジ体操 9:00	卓		可燃	夏学			
7	水	先勝	パ		街角ランチ「かたらい」10:30	破	夏学			
8	木	友引	漢		民生定例会 14:00					

福祉協議会行事予定  
24日 事務局会議 16:00~

水分を小まめに  
握りましょ  
よう  
お部屋にいても  
熱中症になります

## 街角ランチ「かたらい」 今月は8月1日(月) 10:30~11:50

顔なじみの皆さんで、お話ししたりゲームをしたりして、お昼ご飯を一緒に食べましょう。と書いて始まった会です。現在はコロナ状況が良くないため、会食はしていません。

次回 9月6日(火) 10:30~11:50  
【内容】脳トレ・包括支援センター(何でも相談) 保健師(血圧他)

「おでかけお話し会」

紙芝居で昔話を楽しみましょう  
(中央図書館 五十嵐さん 藤原さん)

お弁当のお渡しは 11:40~  
お弁当注文(有料400円)と参加受付は、福祉ひろばにお願いします。

受付開始 8/9(火)より

申込み：福祉ひろば ☎57-1168



一緒にやりましょ 月1開催!

## スマみじ手習い会

日時 22日(月)9:00~12:00

出入り自由：順番で対応しますので、解決したらお帰り頂けます。お待ちいただく場合もございますご了承ください。

「もっとスマホを身近に！スマみじコーナー」の手習い会です。一人でやって分からなかった方、お出かけください。予約は必要ありません。  
・やりたい事をメモしておきましょう ・スマホは充電してお持ちください

ガラケー愛好家の皆さんで、メール機能を習得したい方もお出かけください。

## 【8月お盆の内科救急当番医】必ず当番医に電話してから行きましょ

日時	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)
9:00	12:00~19:00 唐沢内科医院 ☎32-1553	小口内科クリニック 西野 ☎85-0770	山岡内科医院 庄内 ☎26-6068	宜保内科 消化器・肝臓内科クリニック 村井町 ☎57-6060
19▶23	松本市小児科・内科夜間急病センター 城西2丁目 ☎38-0622			
23:00	まつもと医療センター 村井町 ☎58-4567	相澤病院 本庄 ☎33-8600		

熱中症を疑う場合は、すぐに救急車を呼びましょ ☎119



シニアのみなさん、スマホ、活用していますか？「本当は変えたくなかった。」そう言わずせつかなので使いこなせるようになっていましょう。

今まで公福通信の右帯で紹介のスマホ活用情報を見直し「もっとスマホを身近に！スマみじコーナー」として新登場しました。もっとスマホを身近に感じられるようになりたい皆さまには、一緒にやってみる会、「スマみじコーナー手習い会」を開催しますので、ぜひご参加下さい。

今まで公福通信の右帯で紹介のスマホ活用情報を見直し「もっとスマホを身近に！スマみじコーナー」として新登場しました。もっとスマホを身近に感じられるようになりたい皆さまには、一緒にやってみる会、「スマみじコーナー手習い会」を開催しますので、ぜひご参加下さい。

皆さんはラインを使用していますか？写真やスタンプが有ったり、簡単にメールが送れたり。特に用事が無くても、気軽に「今日暑かったね」なんてお友だちとやり取りしていませんか？そんな便利なラインですが、最近では詐欺の報告もされており、利用にあたって注意が必要となっています。そこで今回は、LINE詐欺に遭わないように、事例をご紹介します。

ケース1:「OOです。携帯新しくしました」「【知り合いかも?】に出ていたので追加しました」と、あたかも知り合いのようなメッセージを送って来て、知り合いではないと判明した後も、「これもご縁だと思うので、友だちになってくれませんか?」と会話を続けてきます。何回かやり取りを行うと「ラインの調子が悪い」と言い出し、他のツールで会話することを勧めますが、これが罠です。送ってくるURLに繋がった先でメールアドレスを入力させられ、個人情報を奪われてしまいます。

ケース2:ライン公式アカウントを偽って、「不正ログインされたため以下のURLからパスワード設定を行ってください」というような、いかにも公式が送ってくるようなメッセージによって暗証番号などを入力させようとしてきます。これに応じてしまうと、個人情報の流出や15:05ウントの乗っ取りが起きます。最近では、コロナ対策で厚労省から送られてくるアンケートを真似し、クレジットカードの情報を入力させてくる詐欺もあったようです。その他、詐欺はいたるところに潜んでいます。突然金銭が絡む話をされたり、この人はこんな話する人じゃないな...と違和感を覚えたら、相手の要求にすぐに応じるのは止めましょう。違和感を感じたら、無視をして削除しましょう。何度も来るから「間違いですよ」と言ってあげようか？絶対対応してはいけません。ラインだけでなく、ショートメール、メールでも同じです。タッチせずに直ぐに削除しましょう。

「長野県サイバー犯罪相談窓口」QRコードを読み取り接続してください。利用者登録をしてからメールで相談できます。

【お問い合わせ】  
寿台地区生活支援員 水口 ☎070-8684-8033

こんな状態ある？  
認知症⑩  
気をつけて！  
認知症と猛暑に潜む危険

日中猛暑になっても朝方はなんだか涼しくて、というのが、松本の気候です。涼しいからといって、秋冬の物は、毛ばだっていたり、目が詰まっていたりして、薄くても暖かく着れるよう工夫されていますので、日中の温度上昇を考えるとできれば避けたいところです。自立を促すのであれば、「これは秋冬の物だからしましょ」と言ってタンスの奥に。今の季節にあった春夏の衣類を目の付く場所に置いて、寒いようならネックウォーマーや、ベストを用いましょう。これなら暑くなったと感じた時に脱げばいいし、涼しさをカバーすることも出来ますね。暑くなってきたから脱ごうね。と、声掛けするのも言いやすいですね。認知症があると、寒いや熱いと感じることが多くなります。本人の寒いに一応答えてあげることで、怒ることなくスムーズに着替えが出来ます。温度調整がしやすいので、脱水の予防にもつながります。

ご家族やご近所さんのことで心配なことがあったら何でも聞いてください！  
地区生活支援員 水口 電話：070-8684-8033

この紙は、市役所で発生した使用済古紙を製紙機で再生したものです