

令和元年東日本台風災害あの日を忘れない♡ 10.13を伝えていく集い

災害から5年。あの日を忘れずに未来へ伝え、

安全で安心して暮らしていける「豊野」

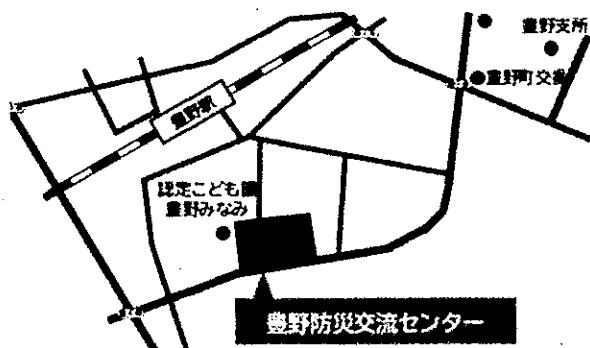
を地域一丸となって作り上げていきます。

日時 | 令和6年
10月13日(日) 午前9時30分より

—災害の歴史を学び、みんなで支え合い安心して暮らせる地域づくりを—

- ・被災から繋ぐ未来
- ・防災学習から学んだこと
- ・講演「歴史に学ぶ災害への備え」(仮題)

会場 | 長野市豊野防災交流センター
(ゆたかのてらす)



※駐車場には限りがありますので
豊野支所周辺施設の駐車場も
ご利用ください。

主催

10.13 を伝えていく集い実行委員会

お問合せ

豊野地区住民自治協議会 事務局 ☎026-217-6638

秋のつつじ山整備 ボランティア大募集！

北信濃地方随一のヤマツツジ群生地であり
豊野地区の観光名所でもある「つつじ山」の
遊歩道整備ボランティアを募集します。
皆様のご参加をお待ちしています！



- ❖ 日 時 10月20日(日) 午前8時から2時間程度(予定)
- ❖ 集 合 場 所 つつじ山公園富士社境内
- ❖ 作 業 内 容 つつじ山遊歩道周辺の整備(枝切、つる切など)
- ❖ 持 ち 物 枝切ばさみ、のこぎり、柄の長い鎌、軍手など
- ❖ 募 集 人 数 20名
- ❖ 申し込み方法 10月11日(金)までに豊野地区住民自治協議会へ
お電話ください。

【お問い合わせ・申し込み先】

豊野地区住民自治協議会(TEL 217-6638)

回 覧



豊野防災交流センター
第2号 令和6年10月1日

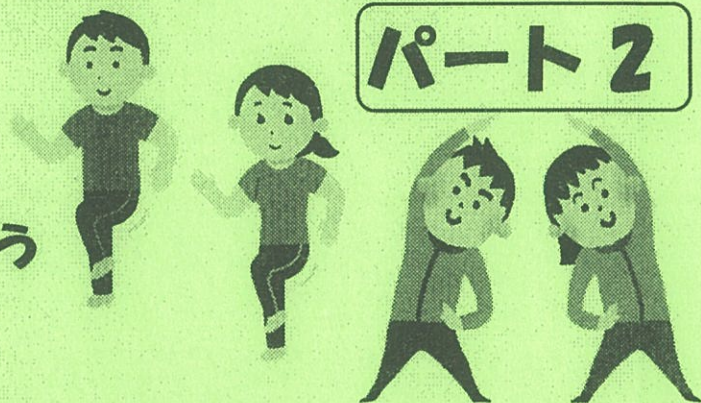
健康フライデー

パート 2

体操・歌で脳を活性化

楽しくフレイル予防をしましょう

心と身体もスッキリ！



日 時 毎月第3金曜日 10:00～11:30

① 10月18日 ② 11月15日 ③ 12月20日

④ 1月17日 ⑤ 2月21日 ⑥ 3月21日

会 場 豊野防災交流センター 多目的ホール

講 師 清水順子さん、中川真由美さん（ピアノ）

募集人数 20名

持 ち 物 運動のできる服装・靴、飲み物等

参 加 費 無 料

申 込 み 窓口または電話でお申し込みください。

途中参加も大歓迎です。

問 合 せ 豊野防災交流センター（☎ 257-5875）

回 覧



豊野防災交流センター

第1号 令和6年10月1日

秋空に響く



ゆたかの音楽会

～癒しのテノールと安らぎのピアノ～

独唱 島津 和平 さん

伴奏 成田 ゆかり さん

日 時 10月17日(木) 13:30～15:00

会 場 豊野防災交流センター 多目的ホール

参加費 無 料

募集人数 60人(先着順)

申込み 10月15日(火)までに窓口または電話で
お申し込みください。

問 合 せ 豊野防災交流センター (☎ 257-5875)



長野市 スマホ教室



スマホは初めてなんだけど…

一歩進んだ使い方を知りたい



買ってみたけどイマイチ使いこなせない



初めての方も便利に使ってみたい方も
ご自身のレベルに合わせて学べます！

初心者
大歓迎

参加費
無料

スマホ
貸出可

複数回
参加可

▶日時 令和6年 11月20日(水)、21日(木)、25日(月)、27日(水)、29日(金)

午前の部 10:00～11:30 午後の部 13:30～15:00

▶場所 豊野防災交流センター 防災学習室 ▶定員 各回8人(先着順)

▶内容 ア. 電話・文字入力などの基本操作を学ぶ初心者向け教室

イ. インターネットや地図・カメラなどアプリの使い方を学ぶ教室

ウ. コミュニティを広げよう LINEで学ぶSNS(交流サイト)教室

(個人のスマホをお持ちの方のみ)

エ. スマホで便利にお支払い 使い方を学ぶキャッシュレス決済教室

(個人のスマホをお持ちの方のみ)

オ. スマホの使い方を学ぼう 安心・安全な使い方教室

(パスワードによる管理や不審なメール受信時の対処法等を扱います)

開催日	11/20(水)		11/21(木)		11/25(月)		11/27(水)		11/29(金)	
内容	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
	ア	イ	ウ	エ	ア	オ	イ	オ	ウ	エ

▶申込み 豊野防災交流センターに電話 ☎ 026-257-5875 (8:30～17:00)

※10月15日(火)は 9:00～17:00

▶受付期間 令和6年10月15日(火)～11月13日(水) 定員に達し次第、締切り

主催 長野市情報システム課・豊野防災交流センター

地域包括支援センター

豊野サブセンターだより

10月号
2024

こんにちは、地域包括支援センター豊野サブセンターです！

地域包括支援センターでは地域の高齢者の方の相談窓口として日々活動しています。地域のサロンにお邪魔させていただいたり、介護者教室やケアマネージャさん向けの研修等も開催しています。そんな活動の一部をご紹介します。

令和6年度第1回介護者教室を開催！

豊野地区に新しくオープンした「ゆたかのてらす」にて8月20日に令和6年度第1回介護者教室を開催しました。テーマは「もしバナゲームで考えよう人生会議」長野市地域包括ケア推進課西澤幸枝主査から人生会議の講座を受けた後、参加者の皆さんでカードゲームを行いながらもしもの時自分が大切にしたい価値観は何か考えたりお話ししました。「もしバナゲーム」は在宅医療・緩和ケアの医師が開発した新感覚レクリエーションゲームです。もしも自分が余命半年と診断されたら、最後のときを迎えるとき何を大切にしたいか、自身の価値観について考えることができます



もし余命半年だったら...

当日も「最後はやっぱり家かな」「病院かな」「お金のことはどうする？」など話が盛り上がりました。不謹慎とも言われタブーにされがちな話題を、ゲームだからこそ、楽しく話しながら考えることが出来ました。

「子どもたちや家族に、自分の考えや気持ちを知ってもらっておくのが大事だね」など実際に家族とも話してみたいという声も聞かれました。

お気軽にご相談ください

介護保険のこと、認知症のことなど様々な相談をお受けしています。相談は電話や訪問でも対応していますのでお気軽にご連絡ください。

サロンに出向いての講座等もお受けしています。

『人生会議』ってなに？

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」とは、もしものときに備えて、人生の最期のときに受たい治療やケアについて、あなたの希望や思いを家族や大切な人、信頼できる医師（かかりつけ医等）をはじめとした医療従事者や介護ケアに携わる人などともあらかじめ話し合っ共有する取組のことです。

詳しく知りたい方は、包括支援センターにお尋ねください。パンフレットもご用意しています。

地域包括支援センター豊野サブセンター

〒389-1105 豊野町豊野655番地5

026-219-2607

福祉健康部会主催 男性地域デビュー講座(女性の参加も歓迎)

かんたんマジック入門

回覧

Magic debut



日時

R6年10月17日(木)
10時~11時30分

場所

豊野防災交流センター
学習室

定員

25名(地区外の方もOK)

講師

岡澤 文夫さん
(長野市小島田町在住)

持ち物

はさみ、カッターナイフ

参加費

無料

申込

10/15までにお申し込み下さい

新聞紙、紙袋などを使ったマジックを学べます。技を習得し地区のイベントなどで披露しちゃいましょう!

申込・問合せ



豊野地区住民自治協議会

TEL 026-217-6638 担当:丸山

合併20周年記念

『とよの秋まつり』と同日開催

とよのマルシェ

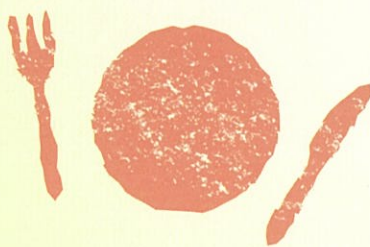


11月3日 (日)

10:00~

14:00

豊野防災交流センター
(ゆたかのてらす)



町内学校生徒による
販売ほか

・模擬店 遊びゲームいろいろ

キッチンカー

CREPE



地域の農産物や
加工品などの販売

・ぼたん胡椒詰め
揚げおやきほか

主 催：豊野まちづくり委員会 豊野地区住民自治協議会
問合先：豊野地区住民自治協議会事務局 026-217-6638

本事業は「長野県地域発元気づくり支援金」を活用しています。

令和6年10月1日

各組伍長・班長様

長野県共同募金会長野市支会
豊野分会長 水本 正 俊

令和6年度「赤い羽根共同募金」運動への協力について(依頼)

平素、共同募金運動に対し格別のご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、本年も共同募金運動が全国一斉に行われ、豊野地区におきましても下記のとおり実施しますので、ご協力とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

なお、昨年は、豊野地区全体で1,266,550円となり、目標額を超えたことにより本年191,550円の地区配分金が交付されます。ご協力に感謝申し上げます。

記

1 募金の期間

個別募金期間は、令和6年10月1日から10月31日までです。

2 募金の方法

チラシ・赤い羽根を各世帯へ配布して運動を周知し、募金をお願いしてください。

3 募金額の目安

ご協力いただける金額でお願いいたします。

(一世帯当たり500円～1,000円を目安にご協力いただけると、なお幸いです。)

4 募金の納入

受付時間 9:00～17:00 (土・日・祭日を除く)

組・常会単位でまとめていただき、令和6年11月6日(水)までに豊野地区住民自治協議会事務局(長野市豊野支所1階)へ、ご足労をおかけして誠に恐縮ですが、お届けくださいますようお願いいたします。

※ 伍長・班長様は、**11月1日(金)までに連絡員(組長・常会長)様へお届けください。**

5 その他

募金された方から領収書を請求された場合は、豊野地区住民自治協議会事務局へご連絡ください。(税法上の優遇措置として、法人の場合は寄付金全額が損金に算入され、個人の場合は2千円を超える金額が所得税控除の対象等となります。)

6 送付物品

(1)全戸配布用	☐ チラシ
	☐ 赤い羽根
(2)各組・常会(班)用 (回覧数)	☐ ボランティアのしおり(共同募金運動にご協力いただくみなさまへ)
	☐ 戸別募金集計表
	戸別募金集計表の提出は不要です。各組・常会での集計用にご利用ください。
	集計表は、募金担当者以外の方の目に触れないようにお願いします。
	☐ 募金袋

※ご不明な点や不足しているものがありましたら、お手数ですが豊野地区住民自治協議会事務局までご連絡をお願いします。

豊野地区住民自治協議会事務局：柳原・森・竹内
TEL・FAX:217-6638

豊野りんご狩りウォーキング

日 時 令和6年11月9日(土) 集合 午前9時00分
出発 午前9時30分(小雨決行)

集合場所 豊野温泉りんごの湯農産物直売所前

コ ー ス 豊野温泉りんごの湯(出発)～ 豊野観音堂(ちびっこ
いこいの森公園)～ 小林農園(りんご狩り)～ 広域農道～
りんごの丘公園(ワークショップ)～ 流死人菩提碑～
りんごの湯(帰着:13時00分頃)
〈ウォーキングの距離は約9km〉

- ・豊野温泉りんごの湯の入浴券をお配りします。
- ・豊野温泉りんごの湯農産物直売所で、ふるまいを行います。

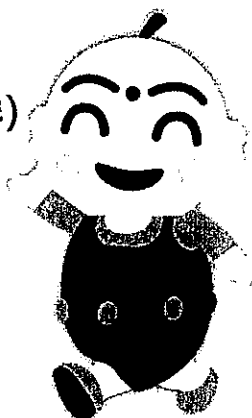
りんご狩り 豊野町豊野上神代 小林農園
('ふじ'を一人5個ずつもぎとり)

参 加 費 大人 1,700 円・小学生以下 1,000 円
※傷害保険料、りんご狩り代、豊野温泉りんごの湯入浴券代込

参加資格 どなたでも参加できます(小学生以下は保護者同伴)

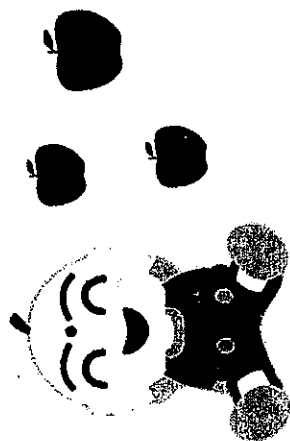
申込締切 10月18日(金) [定員40名(先着順)]
※準備の都合上、開催日当日の申し込みは受け付けておりません。

問合せ・申込 長野市豊野支所産業振興担当内
豊野りんご狩りウォーキング実行委員会
電話 257-5874 FAX 257-4776



豊野地区キャラクター
「ゆたかちゃんJr.」

長野市豊野支所産業振興担当内
 豊野りんご狩りウォーキング実行委員会 宛
 (FAX 026-257-4776)



豊野りんご狩りウォーキング参加申込書

必要事項の記入をお願いします。

氏名 (ふりがな)	住所	電話番号	年齢
() 千 -		- -	
() 千 -		- -	
() 千 -		- -	
() 千 -		- -	
() 千 -		- -	

※傷害保険加入のため、イベント当日の年齢を記入してください。

※当該個人情報については本イベント運営に関わる目的のみに使用し、個人情報に関する法令等を遵守します。

ミュージックベルで クリスマスを奏でよう！

ミュージックベルは、ハンドベルと違いコンパクトで軽量なため、幼児から高齢者まで幅広い世代に人気の楽器です！

今回はクリスマスの曲に挑戦します！みんなで素敵な音色を奏でましょう♪



日 時：① 11/18(月) ② 12/2(月) ③ 12/16(月)

10:00 ~ 11:30 (計3回)

場 所：かがやきひろば豊野 2階 大集会室

対 象：長野市在住の60歳以上の方

受講料：300円 (1回100円 初回一括納入)

定 員：20名 (先着順)

講 師：中川 真由美 先生 (ピアニスト)

持ち物：水分補給用飲み物、マスク着用、スリッパ等



※10月21日(月) ~ 25日(金)

の間に、電話または直接センター
窓口までお申込みください。

感染症対策

◇共用備品(楽器・椅子など)はすべて消毒します。

◇部屋の換気をし、前後左右の方との間隔を取り、講座を実施します。

お申込み＆お問合せは・・・

かがやきひろば豊野

(豊野老人福祉センター)

☎257-3135

(豊野町豊野624-2)

月～金 9:00～17:00 担当：富田



行政書士



「無料相談会」

—あなたの困りごとにお応えします！—

《主な相談内容》

相続手続・遺言作成・生前贈与・老い支度
(成年後見)・公正証書手続・内容証明書
離婚問題・その他

日時：令和6年11月1日(金)

13:00~16:00 お一人30分程度

場所：かがやきひろば豊野(豊野町豊野624-2)

対象：長野市在住の方ならどなたでも

定員：6名(先着順) 個別相談(約30分)

申込み：電話または直接センターへお申込みください。

※長野県行政書士会長野支部の行政書士が相談に応じます！



お申込み＆お問合せは・・・

かがやきひろば豊野(豊野老人福祉センター)

☎257-3135

月~金 9:00~17:00



運動 講座・相談のご案内

受講
無料

「スポーツの秋！体と運動の関係を知り、日々の生活に取り入れられる運動を探してみませんか。」

腰痛予防講座

腰がだるくて…

腰が伸びなくなってきた気がする

【内 容】 ◆講話（腰のしくみと運動） ◆実技（簡単なストレッチ、筋トレ）

【日 時】 10月16日（水）13：30 ～ 15：00

【会 場】 東部保健センター（富竹）

【申込み】 長野市保健所健康課 電話 226-9961

血糖値やHbA1cが高め…

運動が大切なのはわかるけど

何をすればよい？

血糖値を下げる運動講座

【内 容】 ◆講話（血糖と運動の関係） ◆実技（簡単な有酸素運動、ストレッチ、筋トレ）

【日 時】 11月13日（水）13：30 ～ 15：30

【会 場】 東部保健センター（富竹）

【申込み】 長野市保健所健康課 電話 226-9961

【申込み締切日】 11月11日（月）

個別の運動相談

歩き始めてみたけど

膝や腰が痛くて歩くのが大変

【内 容】 ◆個別の運動相談

【日 時】 12月17日（火）13：30 ～ 15：30 のうち40分程度

【会 場】 東部保健センター（富竹）

【申込み】 東部保健センター 電話 295-3330

【申込み開始日】 12月9日（月）

上記の日時・会場での都合が悪い場合、他保健センターや家庭訪問での相談にも応じています。
お気軽にご相談ください。【お問い合わせ】 豊野保健センター 電話 257-5871

今より1日**10分**からだを多く動かすことが健康寿命^{※1}を延ばします。

ふだんから、からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、^{※2}ロコモうつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

※1 健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。(健康日本 21 第2次)

※2 ロコモ = 「ロコモティブシンドローム」とは？

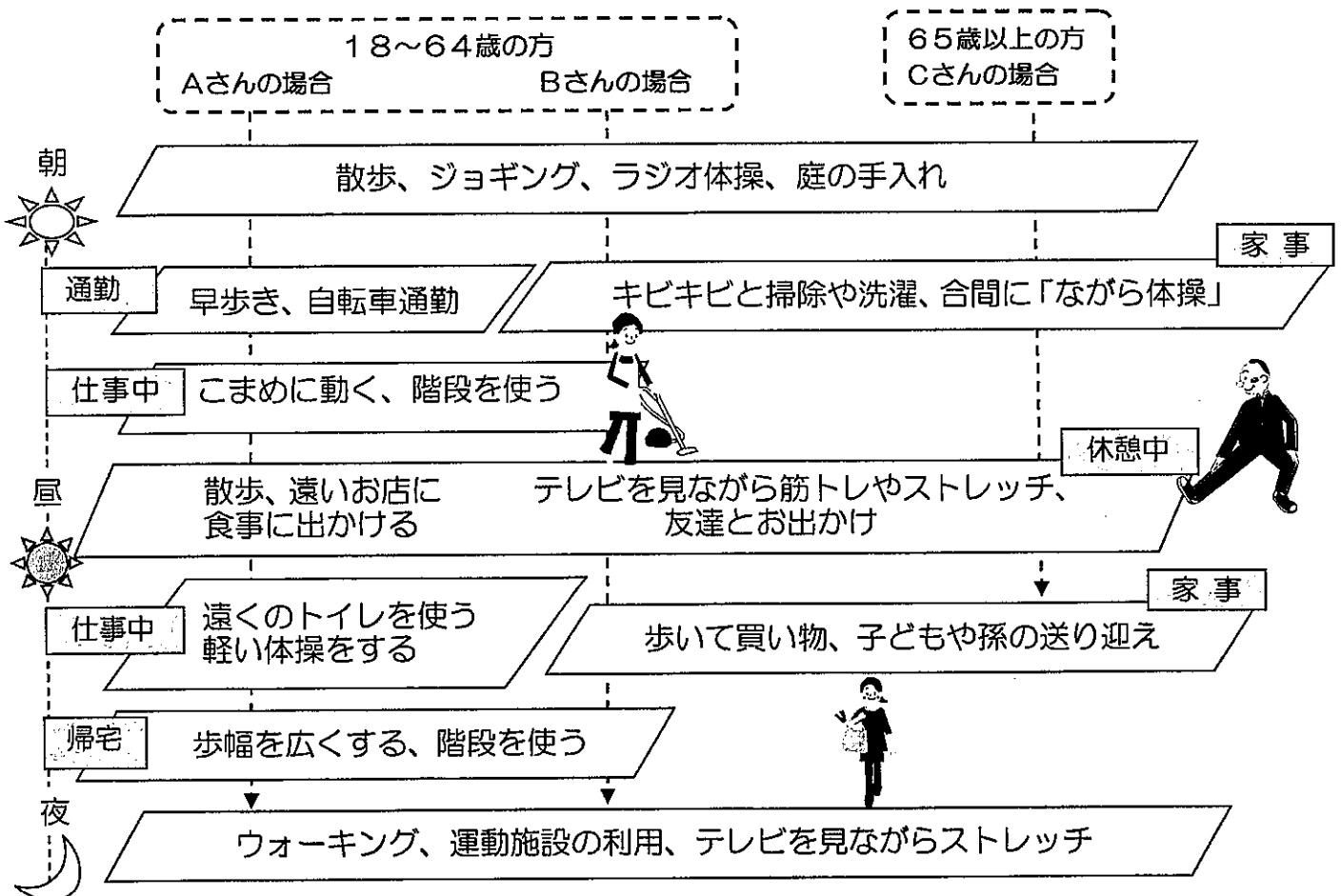
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



家事、通勤、仕事等で体を動かすことを【生活活動】といいます。
運動の取り組みが大変な時は、【生活活動】を増やすことから始めてみましょう。



1日の過ごし方を振り返ってみましょう



【安全に体を動かすために】

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☐ 体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない
- ☐ 病気や痛みのある場合は、まず主治医に相談しましょう

出典

2013

アクティブガイドから

予防接種の有効性・効果について

<インフルエンザ予防接種の有効性・効果について>

インフルエンザ予防接種の有効性は世界的に認められています。国内の研究によると、65 歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については 34 ～ 55% の発病を阻止し、82% の死亡を阻止する効果があったとされています。なお、予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに 2 週間程度かかり、効果は約 5 か月間持続するとされています。

<新型コロナウイルス感染症予防接種の有効性・効果について>

新型コロナワクチンについては、国内外で実施された研究などにより、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の入院や死亡等の重症化を予防する効果が認められたと報告されています。



予防接種の注意事項

<予防接種を受ける前に> 予診票はご本人の署名が原則的に必要です

実施医療機関で渡される説明書や医師の説明を聞き、十分に納得した上で予防接種を受けてください。予防接種を受ける法的な義務はなく、ご本人が希望する場合のみ、意思確認をした上で接種を行います。

個人情報保護法の施行に伴い、接種への同意署名にあわせて、予診票の長野市への提出についても同意署名が必要となります。なお、同意署名いただけない場合は、全額自己負担での接種となりますのでご注意ください。

<予防接種を受けることができない方>

- ① 明らかに発熱（通常 37.5 度以上）のある方
- ② 重篤な急性疾患にかかっている方
- ③ ワクチンの接種液の成分により、急激でひどいアレルギー反応（アナフィラキシー）を起こしたことがある方
- ④ インフルエンザ予防接種においては、以前に受けたとき、2 日以内に発熱、発しん、じんましんなどアレルギーを思わす異常がみられた方
- ⑤ その他、医師が不適当な状態と判断した場合

<予防接種を受けた後の注意事項>

予防接種を受けた後の 30 分間は、急な副反応が起こることがあります。また、ほかの病気がたまたま重なって副反応が現れることがあります。接種した部位がひどくはれたり、全身のじんましん、繰り返す嘔吐など心配な症状が現れたら、医師の診療を受けてください。

<予防接種を受けない場合>

接種医の説明を十分聞いた上で、ご本人が接種を希望しない場合、家族やかかりつけ医の協力を得てもご本人の意思が確認できなかったため接種をしなかった場合、当日の身体状況等により接種をしなかった場合においては、その後、当該感染症に罹患、あるいは罹患したことによる重症化、死亡が発生しても、担当した医師にその責任を求めることはできません。

お問い合わせ 長野市保健所健康課 感染症対策担当 ☎ 226-9964 FAX226-9982

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

予防接種のご案内



令和 6 年 10 月 1 日から定期予防接種が始まります。

10 月 1 日より、下記の予防接種が実施されます。各予防接種で実施期間が異なりますので、ご確認ください。医療機関の診療時間内に実施するため、必ず事前に電話で確認・予約をしてください。特に年末年始は休診となる医療機関もあるため、ご注意ください。

対象者

接種日現在 65 歳以上の方（満年齢）

※接種日現在 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（身体障害者手帳 1 級）を有する方も対象となります。

高齢者インフルエンザ 予防接種

■自己負担額■ 1,200 円

■実施期間■

令和 6 年 10 月 1 日から
令和 6 年 12 月 29 日まで

新型コロナウイルス感染症 予防接種

■自己負担額■ 1,800 円

※来年度以降は本予防接種に対する国の助成の有無が未定のため、金額が高くなる可能性があります。

■実施期間■

令和 6 年 10 月 1 日から
令和 7 年 3 月 31 日まで

◎実施期間は医療機関の状況により異なりますので、予約の際にご確認ください。

※上記対象者のうち、生活保護受給者および特定中国残留邦人等支援給付受給者はどちらの予防接種も無料です。

- ・生活保護受給者は、福祉事務所（長野市生活支援課又は福祉政策課篠ノ井分室）から受給証明書を発行してもらい、受付の際に提出してください。
- ・特定中国残留邦人等支援給付受給者は、福祉事務所（長野市生活支援課）で発行する本人確認証を受付の際に提出してください。

接種場所

別表の医療機関（2 ～ 3 ページをご覧ください。）

接種方法

※期間中の接種回数は 1 回です。

- ① 接種を希望する方は、事前に別表（次頁以降）の医療機関に必ず確認・予約をしてください。
- ② 医療機関の窓口に住所、年齢等が確認できるもの（保険証、免許証等）を提示してください。
- ③ 新型コロナウイルス感染症予防接種については、昨年度までのような接種券（予診票）はお送りしません。
- ④ 医療機関にある予防接種の説明書をよくご覧いただき、医療機関で渡される予診票に必要事項を記入・署名し、問診を受けて接種してください。
- ⑤ 接種された方は、自己負担額を医療機関窓口でお支払いください。

問 長野市保健所健康課 ☎ 226-9964

令和6年度 予防接種実施医療機関

※実施する予防接種に○印がついています。

医療機関名	住 所	電 話	インフル	コロナ
釜田内科胃腸科小児科医院	西 長 野	233-0040	○	○
小林医院	桜 枝 町	232-3632	○	○
藤井クリニック	桜 枝 町	231-5407	○	○
春日内科・糖尿病医院	横 沢 町	232-2205	○	
島田医院	箱 清 水	234-7372	○	○
矢島内科医院	三 輪 田 町	233-1231	○	○
小谷医院	上 松	232-8360	○	○
池田クリニック	上 松	233-5668	○	○
太田糖尿病内科クリニック	上 松	241-3570	○	○
川上内科医院	上 松	241-5033	○	○
片桐内科クリニック	上 松	215-1900	○	○
上松病院	上 松	241-1628	○	
磯村クリニック	鶴賀権堂町	234-8282	○	○
竹重病院	田 町	234-1281	○	○
大門東クリニック	鶴 賀 田 町	235-2700	○	○
中澤医院	西 鶴 賀 町	232-3017	○	
岡田内科	西 鶴 賀 町	235-1788	○	○
長野中央病院	西 鶴 賀 町	234-3211	○	○
高木クリニック	鶴 賀 緑 町	234-3239	○	○
小林クリニック七瀬	七 瀬	226-7880	○	○
吉澤産婦人科医院	七 瀬 中 町	226-8475	○	
彦坂医院	七 瀬 中 町	226-6930	○	
鈴木泌尿器科	七 瀬 中 町	227-8515	○	○
高田整形外科オルソクリニック	鶴 賀	227-2510	○	○
愛和病院	鶴 賀	226-3863	○	○
榊ペインクリニック	南 千 歳	224-7711	○	
小島内科	南 千 歳	226-2181	○	○
びわレディースクリニック	南 千 歳	217-4232	○	
増田医院	早 苗 町	233-3606		○
恵信会クリニック	西 後 町	234-2880	○	○
佐藤医院	妻 科	232-6026	○	○
山口形成外科	妻 科	238-1270	○	
竹内医院	南 県 町	232-5457	○	○
ながの県庁前クリニック	南 県 町	232-2088	○	○
脳神経外科 A-ONE クリニック	南 石 堂 町	228-1929	○	○
ながのファミリークリニック	中 御 所	217-6610	○	○
小林医院	中 御 所	228-3030	○	○
塚田整形外科	稲 葉	228-6311	○	
林リウマチ整形外科クリニック	稲 葉	214-8802	○	○
兄玉医院	稲 葉 母 袋	221-6574	○	○
荒井内科小児科医院	稲 葉 日 詰	221-4411	○	○
東口メンタルクリニック	栗 田	267-7708	○	
東口病院	栗 田	227-0700	○	○
板倉内科・糖尿病クリニック	栗 田	269-0300	○	○
栗田病院	栗 田	226-1311	○	○
きたの耳鼻咽喉科クリニック	栗 田	224-1187	○	
武田医院	若 里	226-0871	○	○

医療機関名	住 所	電 話	インフル	コロナ
わかこ皮ふ科クリニック	若 里	217-1230	○	
小島病院	若 里	217-3861	○	○
中澤ウィメンズライフクリニック	若 里	228-8155	○	
伊藤耳鼻咽喉科医院	高 田	227-3400	○	
わかまつ呼吸器内科クリニック	高 田	266-0227	○	○
みやじま内科クリニック	高 田	227-7777	○	○
堀越医院	平 林	243-5141	○	○
平林堀内整形外科	平 林	239-6111	○	
南長池診療所	南 長 池	263-1234	○	○
徳武クリニック	西 尾 張 部	252-6151	○	
みすずレディースクリニック	東 和 田	241-5855	○	
東和田クリニック	東 和 田	243-4895	○	○
西和田 林クリニック	西 和 田	263-0884	○	○
田中病院	西 和 田	243-1263	○	○
みうらハートクリニック	南 高 田	244-6226	○	○
平野内科小児科医院	三 輪	235-2611	○	○
朝日ながの病院	三 輪	215-8081	○	○
小林脳神経外科病院	三 輪	241-6221	○	○
かくた内科クリニック	三 輪	262-1166	○	
北野病院	三 輪	241-0631	○	
上野医院	三 輪	232-2861	○	
宮下整形外科	三 輪	232-2665	○	
野村耳鼻咽喉科医院	三 輪	219-1133	○	○
新田ブレインクリニック	三 輪	217-4351	○	
おぬま皮膚科クリニック	三 輪	241-7707	○	
ひなた形成・皮ふ科クリニック	三 輪	232-4874	○	○
仁科医院	桐 原	241-3730	○	○
宮沢医院	吉 田	241-5956	○	○
斎藤脳神経クリニック	吉 田	243-8226	○	○
はっちょう皮膚科	吉 田	241-6603	○	
青豆診療所	吉 田	263-5523	○	○
花岡内科医院	吉 田	243-7780	○	
やまだクリニック	中 越	217-0118	○	
かねばこ内科クリニック	金 箱	295-6050	○	
富竹クリニック	富 竹	295-6643	○	○
風の里クリニック	富 竹	217-0303	○	○
浅井泌尿器科	三 才	295-5161	○	
藤森小児科医院	西 三 才	296-1600	○	
原山クリニック	小 島	243-5885	○	○
あい長野クリニック	柳 原	217-7705	○	○
にいざわ皮ふ科	柳 原	255-7238	○	
中島医院	柳 原	295-0600	○	○
加藤内科	神 楽 橋	243-6877	○	○
神楽橋医院	神 楽 橋	244-5600	○	○
まつした胃腸内科外科クリニック	大 豆 島	222-2000	○	○
整形外科・リハビリテーション科児島医院	大 豆 島	267-0811	○	○
降旗醫院	風 間	213-7731	○	○

医療機関名	住 所	電 話	インフル	コロナ
いちかわ内科クリニック	松 岡	214-6800	○	
北長池内科クリニック	北 尾 張 部	259-8556	○	○
ふくおか耳鼻咽喉科めまいクリニック	北 長 池	217-3387	○	○
あらかわファミリークリニック	北 長 池	251-0808	○	
矢彦沢内科・脳神経クリニック	北 長 池	217-8153	○	○
岡田呼吸器科内科医院	石 渡	259-3090	○	○
金井内科医院	北 堀	296-0457	○	
山田記念朝日病院	南 堀	244-6411	○	○
石黒内科医院	桜 新 町	243-7189	○	○
小出メンタルクリニック	檀 田	217-2250	○	
まゆみ田クリニック	檀 田	259-1555	○	
あらい耳鼻咽喉科	檀 田	243-3387	○	○
いでうら内科クリニック	徳 間	256-6600	○	
長島医院ペインクリニック	徳 間	254-5480	○	
大森整形外科	徳 間	259-5767	○	
小口内科小児科医院	若 槻 団 地	241-5588	○	○
清水内科クリニック	若 槻 東 条	295-3522	○	○
竹中内科医院	上 野	295-5117	○	
東長野病院	上 野	296-1111	○	
クリニックレインボー	吉	295-0014	○	○
中村医院	稲 田	217-4677	○	
さかいざわクリニック	稲 田	217-5181	○	○
稲田クリニック	稲 田	263-3811	○	
笹井医院	津 野	296-6630	○	○
南十字脳神経外科	小 柴 見	213-4800	○	○
安茂里柳原整形外科	安 茂 里	228-9717	○	
金木内科クリニック	安 茂 里	226-3553	○	○
安茂里堀越内科クリニック	安 茂 里	229-5890	○	○
伊勢宮腎臓内科クリニック	伊 勢 宮	224-8877	○	○
瀬原田クリニック	篠ノ井布施五明	299-5511	○	
芹田内科クリニック	篠ノ井布施高田	214-8104	○	○
酒井医院	篠ノ井布施高田	292-0255	○	○
松尾医院	篠ノ井布施高田	292-1093	○	
ゆうき内科クリニック	篠ノ井布施高田	290-5580	○	
おかむら耳鼻咽喉科	合 戦 場	290-7787	○	
高須医院	篠ノ井塩崎	292-1451	○	
星のさとクリニック水野医院	篠ノ井小松原	292-0191	○	○
塚田内科歯科医院	篠ノ井東福寺	290-7001	○	
南ながの公園クリニック	篠ノ井東福寺	285-9209	○	
くめた整形外科クリニック	篠ノ井杵淵	290-5511	○	
いちのせ循環器内科	神 明	247-8500	○	
信里診療所	篠ノ井有旅	292-0258	○	
加古医院	松代町松代	278-2108	○	○
長野松代総合病院	松代町松代	278-2031	○	○
神林医院	松代町松代	278-2101	○	
轟医院	松代町松代	278-2135	○	
ハナイ眼科医院	松代町松代	213-4810	○	

医療機関名	住 所	電 話	インフル	コロナ
むらおか脳神経外科クリニック	松代町東寺尾	278-8811	○	
わかほこどもクリニック	若 穂 綿 内	214-7420	○	
長野松代総合病院附属若穂病院	若 穂 綿 内	282-7111	○	○
立岩医院	若 穂 綿 内	282-5405	○	○
滝澤医院	若 穂 綿 内	282-2160	○	
峯村医院	若 穂 川 田	282-6172	○	○
倉石整形外科クリニック	若 穂 牛 島	266-5252	○	
今井クリニック丸山内科	川中島町今井	284-8280	○	○
竹内メディカルクリニック	川中島町今井	254-7733	○	
すずき小児科医院	川中島町今井	284-1161	○	
としだ内科	川中島町原	292-5766	○	
米田整形外科クリニック	川中島町原	290-7722	○	
いしぐるクリニック	川中島町御厨	286-6363	○	○
かめいわ医院ペインクリニック	川中島町御厨	286-2157	○	
川中島クリニック	川中島町御厨	284-3811	○	○
篠ノ井 鈴木医院	里 島	261-1515	○	
ナカジマ外科病院	青 木 島	284-8585	○	○
わたなベクリニック	丹 波 島	285-3777	○	
河合医院	青木島町綱島	285-5830	○	○
廣岡脳神経外科	下 氷 鉦	285-3445	○	
赤羽医院	稲里町中氷鉦	254-6811	○	
神林医院	稲里町下氷鉦	283-0781	○	
長野県健康づくり事業団長野健康センター診療所	稲里町田牧	286-6410	○	○
脳とからだのくらしまクリニック	稲里町田牧	214-3105	○	
みやがわ耳鼻咽喉科きこえクリニック	稲里町中央	214-4133	○	
稲里生協クリニック	稲里町中央	286-1500	○	
三井クリニック	稲里町中央	291-0088	○	○
ましまクリニック	真島町真島	284-2052	○	○
信更診療所	信更町氷ノ田	299-2013	○	
賛育会クリニック	豊野町豊野	257-2470	○	○
中屋診療所	豊野町豊野	257-2281	○	○
鈴木医院	豊野町豊野	257-5020	○	○
むらかみ整形外科	豊野町豊野	213-8830	○	
戸隠診療所	戸 隠 豊 岡	254-2211	○	○
今井医院	戸 隠 栃 原	252-2011	○	
鬼無里診療所	鬼 無 里	256-1020	○	○
南長野医療センター新町病院	信州新町上条	262-3111	○	○
更水医院	信州新町新町	262-2027	○	○

・公表についてご了解いただいた実施医療機関を掲載しています。

・掲載されている医療機関は、長野市内の医療機関となります。

・通院者のみ実施するため公表していない医療機関もありますので、かかりつけ医等がある場合は個別にお問い合わせください。

OCT.2024
VOL.83

- 編集・発行 -

社会福祉法人
長野市社会福祉協議会

ふくしながの

ー私たちの身近なところにある「ささえあい」の取り組み
そして、日々変わる福祉の制度や事業

「ふくしながの」は、そんな「身近な福祉情報」をお届けしますー

「ふくしながの」は長野市社会福祉協議会ホームページからもご覧いただけます

<https://www.csw-naganocity.or.jp/>



「地域のつながり」 そこには「支えている人」の存在がある。

第83号 -CONTENTS-

特集 - 地域のささえあい活動で活躍する現役世代 - …P2、3

長野市社会福祉協議会と各地区住民自治協議会では、協働により掃除・買い物・草取りなどの生活上の支援を行う「家事援助」と、医療機関への送迎を行う「福祉移送」を身近な地域の住民の皆さんが行う「地域たすけあい事業」として実施しています。

今号では、30代～50代のいわゆる「現役世代」の皆さんがこの事業で活躍している姿を紹介します。

地域たすけあい事業協力会員募集
社協の相談窓口、ご寄付について、クイズ

…P4



「ふくしながの」は
共同募金の配分金で
発行されています。

地域たすけあい事業 協力会員募集

現役世代の皆さん
お待ちしております！！

地域たすけあい事業は、毎日の暮らしの中で「ちょっと困ったな」と思ったときに、身近な地域の中で支える「お互いさま」の想いを形にした活動です。
「想い」があれば、年齢や経験、専門性は問いません！
ぜひ、みなさんのお力をお貸しください！！

◇活動内容：家事援助、福祉移送

◇活動時間：主に土日・祝日を除く月～金曜日

◇条件：家事援助⇒特にありません
福祉移送⇒※下記参照

◇協力費：1回1時間以内500円

※協力会員の皆さんが活動中にケガをされたり、利用会員にケガを負わせたり、所有物を破損してしまった場合などの事故に備えて、本会の負担により傷害・賠償責任保険に加入しています。

福祉移送サービスの協力会員にご協力いただくためには…

「地域たすけあい事業」の福祉移送サービスは、道路運送法第79条に基づく「福祉有償運送」許可を受けて実施しており、以下のいずれかに該当する方が従事できることとされています。

①第二種運転免許保有者

②第一種運転免許保有者で、かつ、過去2年以内に免許停止処分を受けていない方で、さらに国土交通大臣の認定を受けた団体が実施する「福祉有償運送運転者講習」を修了している者（※）。

※②に規定する研修は、講義及び実技含めた1日半の研修となり、参加費は本会が負担して受講していただいています。



今号では、紙面の都合上、地域たすけあい事業の仕組みや家事援助・福祉移送サービスの具体的な内容といった詳細についてはご紹介していません。
詳細については、本会ホームページをご覧ください。か、本会担当もしくは各地区に駐在している地域たすけあい事業コーディネーターまでお問合せください。



HPはこちら

◆地域福祉課地域福祉担当
(電話) 026-227-3030

◆各地区コーディネーター
(電話)※HPからご確認ください
または検索サイトから

Q 長野市社協 地域たすけあい

社協の相談窓口

お困りの方どなたでもご利用いただけます。(長野市在住の方に限ります。)

※相談は無料 秘密は厳守します。 ※土・日・祝日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)はお休みです。

○生活が苦しい、就職がうまくいかない	まいさば長野市	TEL:219-6880
○悩み事や困りごとを聞いてほしい	きぼう相談	TEL:226-8200(本部:毎週火・金曜日) TEL:292-1151(篠ノ井:毎週月曜日)
○成年後見制度について知りたい	長野市成年後見支援センター (信濃町、飯綱町、小川村の方もご利用いただけます。)	TEL:225-0153
○一人暮らしをしていて将来が不安	「おひとりさま」あんしんサポート相談室	TEL:219-5115
○ボランティアについて相談したい	長野市ボランティアセンター	TEL:227-3707
○地域の活動をどう進めて良いか知りたい	地域福祉担当	TEL:227-3030
○WEBサイトから相談したい	URL・二次元コードからご相談ください URL www.csw-naganocity.or.jp/contact	

ご寄付を賜りまして誠にありがとうございます

令和6年1月から令和6年7月までにご寄付をいただいた方々をご紹介します。いただいた寄付金品は、長野市の社会福祉の向上や本会事業のために活用させていただきます。

・門前農館さんやそう様 ・つち茂様 ・喜世栄様 ・長野モラロジー事務所様
・生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会長野県協会様 ・匿名様

ご寄付のお願い

皆様からのご寄付が地域福祉を推進するための貴重な財源となっておりますので、より多くのご支援を心よりお願いいたします。

遺贈によるご寄付の相談も承ります。(総務課TEL:225-1234)



～寄付金品の例～

・遺贈による寄付
・車椅子の寄付 など

賛助会員も募集中

年会費 個人(1口) 5,000円
団体(1口) 10,000円

「ふくしながのクイズ」で図書カードを当てよう！

問題	地域のささえあい活動で活躍する〇〇世代 〇〇に入る言葉をお答えください。
〇答え・氏名・住所・年齢・ふくしながのや本会についてのご意見、取り上げて欲しい情報等をはがきを書いて下記までお送りください。	
〇抽選により10名の方に「ふくしながのオリジナル図書カード」をプレゼントします。	
〇締め切りは10月31日(木)です。	
〇送り先 〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1714-5 長野市社会福祉協議会「ふくしながのクイズ」係	

Episode1
福原さん



福原 卓（ふくはら たかし）さん
古牧地区（福祉移送協力会員）
昭和58年生まれの41歳。新潟県津南町出身。就職を機に長野市へ。平成27年7月から福祉移送サービスの協力会員として活動。趣味は、打楽器演奏で、現在住んでいる地区のサークル活動でドラムを担当している。奥様と小学生のお子様の3人暮らし。

◇活動のきっかけは、「酔った勢いで」登録宣言?!

福原さんは、地域たすけあい事業に参加するようになった平成27年、会社の社宅に住んでいました。当時、同社宅は古牧地区の行政連絡区の一つ（JR宿舎区）であり、同区長に4月から就任していました。就任後間もなく開かれた区長会で、「地域たすけあい事業」の説明があり、そこで初めてこの事業のことを知ったそうです。説明では、古牧地区13区（※当時）毎の利用会員・協力会員数の現況が示され、JR宿舎区は協力会員が0名でした。これを見た福原さんは「何とかしなきゃな」と思ったそうで、その後行われた懇親会の席でお酒の勢いもあったのか「自分が協力します!」と宣言した（してしまっ）たとのことです。

◇先輩の協力会員の姿を見て学ぶ

福原さんは、元来、運転が好きとのこと、21歳で第二種大型自動車運転免許を取得していたことから、協力会員としてすぐに活動を開始しました。活動を始めた当初は、先輩会員に同行し、リフト装置の使い方や声掛けの

◇「健康でさえあれば誰でもできる」そんな支え合いの活動だと思っています

福原さんに貴重な有給休暇を取得して活動することに負担感はないかお聞きすると、「土日にはきちんと家族との時間を持っていますし、趣味の時間も取れています。元々、年配の方と話すことが好きでしたので、車内での会話がとても楽しいです。利用会員からお礼を言われたり、『また頼むね!』と言われたりした時には、『他人の役に立てている』といった充実感を覚えます。協力会員研修も年4回あり、その際には懇親会で先輩方とお酒を飲みながら話をしますが、皆さんの地域に対する想いをひしひしと感じ、『自分も頑張ろう』とその度に思います。驚いたのが、福祉移送の利用会員で90歳のおばあちゃんがいるのですが、家事援助の協力会員にもなっています。移送では支援が必要ですが、自身ができることで支援の側に回っている姿を見て、『凄いな!』と単純に思います。この活動は特殊な能力は必要なく『健康でさえあれば』誰でもできます。月1日からでも大丈夫なので、働きながらでも地域貢献となる活動だと感じています」と想いを語ってくれました。

Episode2
米田さん



米田 真弓（まいた まゆみ）さん
安茂里地区（家事援助・福祉移送協力会員）
昭和51年生まれの48歳。安茂里地区で生まれ育つ。両親が家事援助と福祉移送の協力会員であったことから、平成26年3月から家事援助サービスの協力会員として活動を開始。趣味は旅行。これまでに国内外問わず、時間を見つけて家族で旅行に出かけているとのこと。中学生と小学生の子供を育てる2児の母。

◇活動のきっかけは、母からの誘い

米田さんがこの事業の協力会員となったのは、他でもない「母から誘われた」ことがきっかけとのこと。2番目のお子さんが未満児であった平成26年当時、家事援助・福祉移送の協力会員として活動していた母から「私はもう（協力会員を）辞めるから、暇しているならボランティアやってみたら」と誘われたそうです。「子育て中で決して暇ではなかったけれど、子どもを母に預けてボランティアするのもしばかりになるかな」と思い、家事援助の協力会員として活動を開始。令和3年には福祉移送の特定講習を受講し、福祉移送の協力会員としても活動しています。

米田さんは、2人の子どもが物心つく前に活動を始めたこともあり、夏休み等の長期休みの際も「ボランティアに行ってくるね」の一言で子どもたちにも母の活動が日常のものとなっているとのこと、11年間活動してきた中で「辞めようと思ったことは一度もない」そうです。

◇ヘルパーとは違う「地域住民」としての関わり

先輩がいることに心強さを覚えたそうです。

◇同じ地域の方から多くのことを学ぶことができる

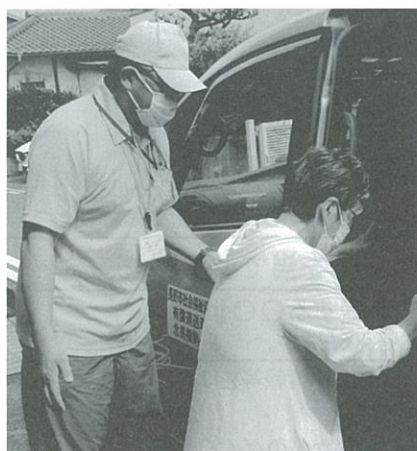
水野さんは、福祉移送と家事援助の両方の活動に協力会員として参加しています。勤務はシフト制ですので、公休日を利用して概ね月に2〜3日の活動に参加しています。

大豆島地区では、年に複数回の協力会員研修会を行っています。勤務の都合上、多くは参加できていないため、他の協力会員と交流する機会は、日々の活動の中で得ているとのこと。水野さんは家事援助の協力会員として草取り支援を行っており、この際には他の協力会員と複数で行っています。

活動中は、樹木や草花等の植物の生態に詳しい他の協力会員の方から知識を得たり、その他の日常生活上の様々な知識を人生経験豊富な協力会員から得ることも多いとのこと。



倉島今朝継（くらしま けさつぐ）さん
大豆島地区（福祉移送協力会員）
高校時代より長野市ボランティアセンターへ出入りし、ボランティア活動に積極的に関わっていたことがきっかけで、大豆島地区で事業を開始した当初から現在に至るまで協力会員として活動。現在は勤務の都合で活動は休止しています。



→ 水野さんが活動している福祉移送では、大豆島地区住民自治協議会が所有する車いすのまま乗車できるリフト車両を使用し、高齢者や障害をお持ちの方の通院の送迎の支援を行っています。

月に30回（時間）程の支援を行っています。中には福祉移送の利用会員であった方が、支援を通じて米田さんとの関係性が構築されたことで、「知らない人に家に来てもらうのは抵抗があったけれど、米田さんにならお願いしたい」と、家事援助の利用を始めた方もいらっしゃるそうです。

父親の坂田重喜さん（73歳）も同じ安茂里地区で家事・福祉移送の協力会員として現在も活動しており、親子2代に渡っての協力会員となっています。



Episode3
水野さん

水野 雅夫（みずの まさお）さん
大豆島地区（家事援助・福祉移送協力会員）

昭和50年生まれの49歳。大豆島地区で育つ。長野市消防局の消防士として勤務する傍ら、令和4年8月から福祉移送サービスの協力会員として活動を開始。趣味は釣りやキャンプといったアウトドア。県外に住むお子さんを含め、家族でキャンプに出かけることもあるとのこと。

◇活動のきっかけは、協力会員募集の地区回覧を見て

水野さんがこの活動に参加するきっかけは、大豆島地区住民自治協議会が住民の皆さんに配布した協力会員募集のチラシを見たこと。そこには「協力会員不足しています。助けてください!」といった内容のことが書かれており、それを見た水野さんは「休みにブラブラしているぐらいなら!」との思いから活動に参加するようになったそうです。実は水野さんの父親も、大豆島地区がこの事業による福祉移送を始めた頃に協力会員として活動に参加していたこともあり、水野さんもこの事業のことは活動に参加する以前より知っていたという背景もあり、「何か役に立てるのでは!」と思ったそうです。

水野さんが活動している大豆島地区では、同じ長野市消防局に勤めている倉島今朝継さん（59歳）も、この事業を取り組み始めた頃から現在に至るまで活動に参加しています。水野さんは活動に参加するまで、先輩である倉島さんがこの活動に参加していることは知らなかったとのこと、同じ活動に消防局の

◇協力会員の活動を通じて感じる「地域の良さ」

この活動に参加するようになって感じるのが「地域の人との会話が楽しい」ということだそうです。利用会員の方との車内での会話においても、大豆島で生まれ育った水野さんは、地域の今昔に関する世間話で盛り上がることも多く、「地域のつながり」を感じることもあるとのこと。

この活動に参加して率直に感じていることを水野さんに伺うと、「空いている時間で、かつ自分のできる範囲で参加できる活動。利用会員との会話も楽しめ、感謝されることも多いので、目に見える形で地域貢献ができていると実感できます。まだまだ困っている人は地域に数多くいるので、多くの皆さんに力を貸してもらえたら!」と話してくれました。

◇「じいちゃん」や「ばあちゃん」家に行くような感覚です（笑）

安茂里地区で生まれ育った米田さんは、利用会員の中には小さなころから知っている方も多く、家で家事援助の協力会員としての活動は「じいちゃんやばあちゃん家に遊びに行くような感覚」とのこと。家事援助の協力会員として活動を開始した当初は月2〜3回（時間）ほどの活動だったそうですが、3年前からは福祉移送の協力会員としての活動も始め、現在は、家事援助・福祉移送それぞれ

米田さんは、ヘルパー2級（※現在の介護職員初任者研修に該当）の資格を取得していますが、家事援助の協力会員として活動をする中で両者の大きな違いを感じているとのこと。それは、「仕事としてではない同じ地域に住んでいる住民だからこそできる関わり」ができる点とのこと。例えば、「掃除」の支援で利用会員宅に伺ったとき、掃除自