



発見! 地域で輝くステキ人

詳細は
2ページから
掲載されています。



▲アップルツリー夏祭りの様子



▲ソトイク・プロジェクト
天気の良い日には、屋上で活動を行います。



▲ナースセンター「時の駅」スタッフの皆さん

「自分たちの地域は自分たちの手で」

学校・職場・友人・家庭・一人の人として・・・私たちは人生の中で、それぞれのステージでそれぞれの役割を担いながら生きています。

目まぐるしい毎日の中で「地域や社会に目を向けること」をついつい忘れてしまいがちです。

そうした中で今回は、それぞれの立場から地域を見つめ、輝く女性にお話をお聞きし「地域の今とこれから」を考えるヒントを教えてくださいました。

新機能 社協 しおじり
スマートLook



スマート
Look
対応ページ

このアイコンがある記事は紙面には掲載されていない情報の確認やお問い合わせ・申込みもスマートに確認できます！

～ 1人目のステキ人～

やじま しほ
八島 思保 さん

(ナースセンター「時の駅」 社長)



ナースセンター時の駅とは？

ナースセンター時の駅では、訪問看護ステーションと看護師塾を行っています。訪問看護では在宅看護や在宅でのリハビリテーションに加え、看取り支援やご家族の心のケア等も行っていきます。看護師塾では看護師国家試験対策や、すでに働いている医療従事者を対象としたジェネラリスト医療講座、コーチング講座、各種講演会を行っています。

八島さんが看護師として働く理由は？

一日一日を大切に生きることを学び、患者さんとのかわりが自分自身の心の拠り所になっているからだと思います。

看護師になろうと思ったのは、人を嫌いになった経験から「人を知りたい」という気持ちが芽生えたからです。

人は周りを見せている表情や発する言葉の裏に、様々な背景があります。そうした背景に目を向けることで分かり合えることがあると思います。

国立がんセンター、国立循環器病センター等の勤務を経て急性期看護に長く関わるなかで「生きること」について考えさせられました。救急搬送されてくる患者さんは「生きるか死ぬか」をさまよいます。そこにはその人の持つ地位や名誉は関係ありません。「一人の人としてどのように生きるか」を医療は支えます。それは病気の有無にかかわらず、人生において大切にしたい考え方だと思います。

これからの時代は、看護師が1人の国家資格保有者として立場を確立し、自由な働き方が広がっていくと良いと思います。

看護の立場から見る「地域」とは？

地域は全ての人の生活の「原点」だと考えます。地域の中に家庭があり、学校があり、職場がある。地域にはその人の人生を支えて、変えていく力があります。自分自身を豊かにできるフィールドでもあると思います。

地域の中に、一人ひとりにとって「飾らなくても良い空間」があることが大切です。家庭や地域の中で、我慢しなくて良いかわり・ざっくばらんに語り合える場があることが、人の幸せを生み出すと考えます。患者さん一人ひとりにとっても「地域の生活が幸せであって欲しい。」と切に願っています。

ナースセンター時の駅も、地域に根差したプライベートナースとしての事業を拡大していきたいと考えています。時の駅に相談すれば何かが分かる。何かが動き出す。そんな風に地域の皆さんに実感していただける場所にしていきたいです。

お仕事以外での地域との関わりは？

学校運営協議会会長、吉田地区の公民館長等を務め、その中でコミュニティスクールの一環として丘中学校で「カフェ丘」を開催しています。カフェ丘は、地域の大人と生徒・学校を繋ぐ場所となっています。

地域の大人たちが子どもと一緒に学びなおせる場、子どもにとって地域の魅力を感じることでできる場の創出をこれからも考えていきたいです。



～ 2人目のステキ人～

やじま みさき
矢島 美咲さん

(こどもとおとな食堂 アップルツリー)

こどもとおとな食堂「アップルツリー」の活動を始めたいきっかけは？

アップルツリーの活動を始めたのは2017年、子ども食堂が話題になり始めたころです。

「地域のために何かしたい！」という思いを持ったママたちが集まりスタートしました。私自身、SOSが出せずに悩んでいた友人を救えなかった経験があり、不登校などで悩んでいる子どもたちの支援には関心がありました。

不登校で悩んでいる子どもが身近にいることを知り、子どもたちの支援には関心がありました。その中でも特に居場所づくりには必要性を感じましたね。

「きのうのパン屋さん」の活動についても教えてください。

最近「きのうのパン屋さん」というロスパンの配布事業も始めました。地域のパン屋さんで、まだ食べられるのに廃棄されてしまうパンを無料配布することで地域に活用してもらおう取り組みです。

ロスパンとは地域のパン屋さんで、まだ食べられるのに廃棄されてしまうパンの事です。品質には全く問題のないパンですので、遠くまで買い物に出られなかったり、生活にお困りの方など、地域の方に活用してもらおう取り組みです。

回を重ねるごとに毎回顔を合わせる方も増えてきて、少しずつ定着してきた実感があります。必要としている方が来て、そこに繋がりが生まれれば良いと思っています。

矢島さんが目指す地域の姿とは？

ずばり「昔の日本を取り戻そう！」です。私が子どものころ、今よりもっと地域の縁側が身近にあって、学校帰りにおじいさんおばあさんと話をするのが当たり前でした。家族以外で自分のことを知っていてくれる人がいるのってとても安心だと思います。

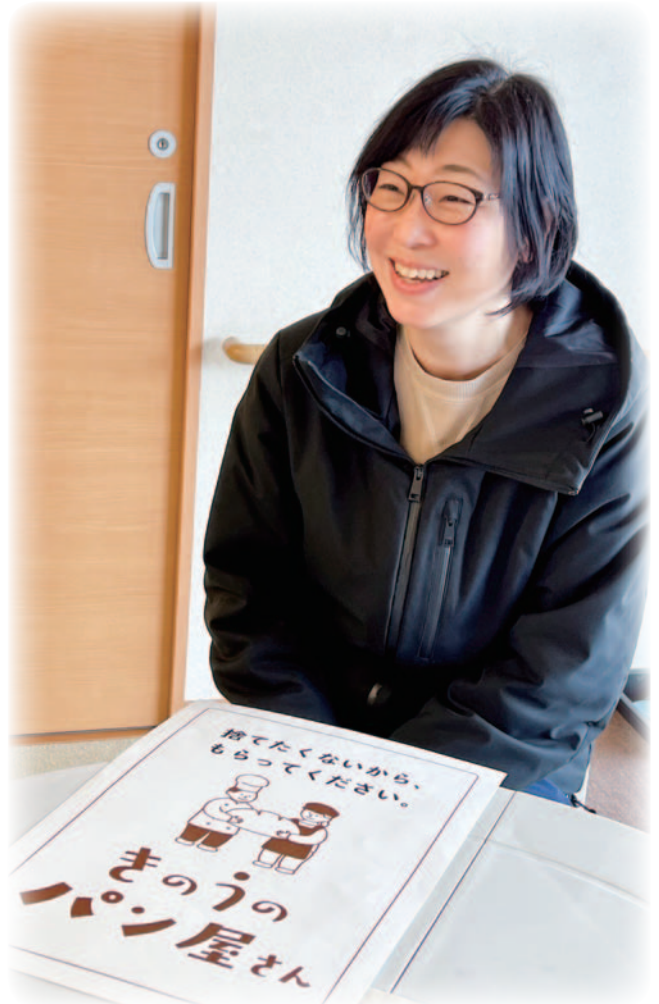
今は核家族化が進み地域の繋がりも薄くなっていますが、活動を通して多世代が交流できるきっかけを作り、もう一度繋ぎ直したいと思っています。



こどもとおとな食堂 アップルツリーとは？

現在は、塩尻市や松本市の公民館で、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い世代が参加できる「こどもとおとな食堂」を開いています。

運営スタッフやボランティアの皆さんの力を借りて食事の提供をすることはもちろん、季節の行事や多世代が交流できるイベントを通して地域に開かれた居場所づくりを行っています。



これからチャレンジしたいことは？

きのうのパン屋さんをやっている場所で、お茶会を一緒にやってみたいです。アップルツリーや、きのうのパンさんの活動は、地域の方と繋がるきっかけだと思っています。これからも困っている人もそうでない人も気軽に来られる、ほっと過ごせる場所づくりを通して、困っている人がいたら助け合うことを当たり前にするまちなりにしていきたいです。



～ 3人目のステキ人～

ゴレイコさん(代表)・

うすい 臼井 あかねさん・湯浅 ^{ゆあさ} ^{あき} 亜木さん
(ソトイク・プロジェクト)

ソトイク・プロジェクトとは？

「ソトイク」の名前は、ソト(外)にイク(行く)。家のソト(外)で、みんなでイク児(育児)するから来ています。暮らし方や働き方が時代に合わせて急速に変化をしている中、「育児」の分野「家の中で育児をする」という昔からの育児スタイルは変わっていません。

育児者の孤立状態「孤育て」を少しでも解消するために、子どもを「まちの子ども」として、子育て中の人もそうでない人もみんなで子育てできるまちづくりを目指します。

活動を始めたきっかけは？

自身の育児体験では「自分と向き合う時間」「自分を大切にできる時間」を取ることができず、自分を失ってしまうような経験をしました。育児者は自分でも気がつかないうちに「自分のための時間をとること」自体に罪悪感を感じている方も多いと感じます。

育児をしても「自分らしさを大切にすること」を忘れないでほしい。育児の悩みを抱え込まず、「みんなで子育てができる地域をつくりたい。」という思いから活動が生まれました。

育児者が「自分らしさ」を大切に、笑っていただけることが、子どもの幸せにも繋がると考えます。

活動から見えることは？

イベントを通して、同じ育児者たちと一緒に育児してみたり、託児を使ってみたり、地域の方々やサービスを頼ってみたりして、育児者が自分らしく育児をできることを願うのと同時に、いろいろな育児のスタイルや環境が生まれることを期待しています。

今後の展望は？

直近では地域の企業や、商店と連携した企画を開催しました。

企画を通して、企業側の「子育て世代に もっと気軽に企業やお店を使って欲しい。」



という想いと「子どもと一緒にいって迷惑にならないのかな？」という子育て世代の不安な想いを繋ぐことができました。

今後も、子育て中のお父さん・お母さんだけでなく、地域の子育てを終えた先輩育児者の皆さんや、高校生などの若い世代など、みんなで育児を考える・みんなで繋がり合える活動をし、「まち」と「育児」をつなげる役割を果たしてしていきたいです。

○今後の活動予定○

「2/13(月) 託児つきモクモク会」
託児サービスを体験しながら“自分のため”の時間を過ごすための会です。

「3/21(火) ソトイク祭 in えんてらす」
プチマルシェやおさがり市、トークイベントを開催します。

詳細はこちら→



～地域のみなさんへメッセージ～

託児付きイベントでの見守りボランティアや、活動場所・資金の提供・援助等、地域からのサポートお待ちしております。ソトイクイベントにもぜひお気軽に遊びにきてください。



令和4年度赤い羽根共同募金のご協力ありがとうございました

今年度は **12,293,195** 円 集まりました!

皆様からお寄せいただいた赤い羽根共同募金は、支部・分会の活動や子育てサロンの運営、貸出福祉自動車の管理、地域の防災や災害準備金等、地域の身近な福祉活動に使われています。

コロナ禍での取り組みとなり募金活動にも制限がりましたが、社協のキャラクターしおりんとのおふれあいや募金活動を通じて、子どもたちに少しでも地域の福祉のことを知ってもらえればと、一緒に募金活動をしました。



実績一覧 (順不同 敬称略)

【戸別募金】 11,135,626円

大門一番町	49,949円	内田原	95,950円
大門二番町	195,000円	片丘地区計	753,268円
大門三番町	142,207円	原新田	634,137円
大門四番町	82,883円	堅石	492,040円
大門五番町	201,429円	郷原	189,400円
大門六番町	108,397円	野村	715,100円
大門七番町	92,966円	広丘地区計	2,030,677円
大門八番町	94,223円	高出一区	196,931円
大門七区	565,746円	高出二区	171,154円
大門田川町	101,823円	高出三区	160,930円
大門地区計	1,634,623円	高出四区	220,101円
東山	62,300円	高出五区	82,265円
柿沢	103,704円	高出地区計	831,381円
金井	62,000円	吉田一区	210,738円
上西条	145,100円	吉田二区	172,958円
中西条	61,900円	吉田三区	282,774円
下西条	110,664円	吉田四区	168,473円
堀ノ内	105,709円	吉田五区	283,736円
長畝	93,848円	吉田地区計	1,118,679円
棧敷	127,541円	上組	143,965円
町区	358,609円	元町	74,661円
松原	9,200円	芦ノ田	199,145円
みどり湖	51,234円	太田	251,841円
峰原	62,660円	岩垂	117,539円
塩尻東地区計	1,354,469円	下小曾部	210,000円
南内田	231,287円	上小曾部	76,100円
北熊井	298,301円	洗馬地区計	1,073,251円
南熊井	72,698円	桔梗ヶ原	335,049円
中挟	29,000円	平出	159,956円
君石	26,032円	床尾	179,710円

洗馬	220,000円
牧野	195,815円
本山	90,534円
日出塩	30,950円
小井戸	60,000円
宗賀地区計	1,272,014円
古町	113,710円
宮前	54,648円
大出	139,944円
上田	84,993円
勝弦	91,050円
北小野地区計	484,345円
贄川	149,500円
木曾平沢	238,300円
奈良井	195,119円
榊川地区計	582,919円

【店舗設置募金箱・施設窓口】 41,920円

中信会館	459円
和彩拓	1,186円
ザ・ビッグ塩尻広丘店	1,826円
社協4施設募金箱	22,692円
吉田地区民生児童委員協議会	4,647円
大門地区民生児童委員協議会	8,110円
個人等	3,000円

【関係事業所等】 21,454円

長野県労働金庫塩尻支店	410円
-------------	------

JA 洗馬	7,050円
信州塩尻自動車学校	2,425円
松本歯科大学病院	11,569円

【学校募金】 83,406円

塩尻東小学校	6,514円
塩尻西小学校	6,172円
吉田小学校	14,099円
片丘小学校	4,193円
宗賀小学校	5,785円
木曾榊川小中学校	9,085円
両小野中学校	8,528円
塩尻中学校	5,977円
丘中学校	23,053円

【職域募金】 191,489円

塩尻市役所関係	94,614円
塩尻市社会福祉協議会関係	96,875円

【自動販売機型募金】 37,551円

㈱サイバックコーポレーション	6,630円
社協施設	26,056円
信州サンコーポレーション	4,865円

【その他】 87,749円

八十二銀行ボランティアクラブ	2,132円
信州寄付マルシェプロジェクト (デリシア・サントリー)	75,769円
ネット募金	9,700円
イベント募金	110円
利息	38円

【法人募金】 694,000円

10,000円以上

(有)美容室こざくら
 (有)ダスキン塩尻
 鴨居歯科医院
 耳鼻咽喉科 吉江医院
 (株)三河屋
 (株)ヒライデ
 (株)ヨネクボ
 (株)立石コーポレーション
 (株)幸成建設
 (株)アルプス
 セイコーエプソン(株)塩尻事業所
 DOWA パワーデバイス(株)

(有)イトウプリント
 アビックオザワ
 つづく歯科医院
 (株)林農園
 (有)コマクサ教材社
 (株)シンセイ

5,000円以上

中信興業(株)
 美勢タクシー(株)
 (有)大津屋商店
 (有)立石薬局
 ツカハラ歯科医院
 信州介護福祉専門学校
 (有)日之出モーターズ
 清沢土建(株)
 (株)長野銀行塩尻支店
 ビレッジもりもと
 (株)MARIMO
 (有)平和自動車
 (有)塩尻造花
 野沢建設(株)
 (株)米窪組
 笑亀酒造(株)
 キッセイ薬品工業(株)塩尻工場
 創成工業(株)
 征矢野建材(株)プレイリーファクトリー
 ソヤノウッドパワー(株)
 (株)マスターマインド
 常光寺
 (社)恵和会こまくさ野村
 (株)光進
 前田産業(株)塩尻営業所
 信濃毎日新聞塩尻製作センター
 (株)ソーシャルネットワークウイズ塩尻
 長野森紙業(株)塩尻事業所
 片桐製材(株)
 諏訪倉庫(株)塩尻支店
 信州五十六家
 美勢商事(株)
 (有)中部オーナメント

クボタ電気工事(株)松本営業所
 信州健康ランド
 (株)メディカルサービス松本
 (有)十字屋商店
 桔梗ヶ原病院
 グループホームまほろば
 ケアハウスなごみ
 有料老人ホームせせらぎ
 信陽(株)

(株)神戸製作所
 小松歯科医院
 (有)J F エイラク
 (有)遠藤製作所

3,000円以上

(株)加藤鯉鶏肉店本店
 (株)マルナカ
 (有)中部防災
 相澤訪問看護ステーションひまわり
 飯田犬猫病院
 (有)田中モーターズ
 (有)エクセルエンジニアリング
 (株)アイワークス
 (株)ロクハ精工
 (有)大下製作所
 天理教愛町分教会愛美町布教所
 (株)鈴木興電
 城北工業(株)長野工場
 (有)中野商店
 笠原製作所
 グループホームきんもくせい
 北熊井郵便局
 (有)高橋工務店
 磯村製作所
 石澤工業
 北信土建(株)中信支店
 京王重機整備(株)塩尻事業所
 (有)東広建設
 (株)シーテック
 セブンイレブン塩尻広丘吉田店
 (有)建塗工業
 ササキ通商(株)
 (株)システムプロモート
 清水外科胃腸科医院
 片桐木材(株)
 橋本産業(株)松本営業所
 荒井内科小児科医院
 林商店
 (株)新川重機
 (株)丸屋家具
 (株)総合印刷
 (有)寿昇運
 (株)ユニコン
 長野県中古自動車販売商工組合

美寿々酒造(株)
 安塚精肉店
 清水商事(株)
 (有)丸谷建設
 信州伊藤石材(株)
 信州塩嶺高原カントリー(株)
 日本ハイコム(株)
 リネオソリューションズ(株)

3,000円未満

(株)いちた
 原山商店
 (有)中島書店
 (有)塩尻メトロスポーツ
 オルゴール弁当塩尻店
 荻上整骨院
 八千代美容室
 (有)居郷留弁当食配センター
 ホテルあさひ館
 永福寺
 (有)信陽堂印刷所
 (有)青木石油
 (株)ランテックプランナー
 (有)丸山化成
 (株)ダイシン
 (株)プロシード
 (有)デジアネット
 山麓亭
 (株)コソブ精機工業舎
 松本信用金庫 広丘支店
 (有)協和ボックス
 (財)長野県学校給食会松本支部
 (有)塩尻木型
 信越ポリマー(株)塩尻工場
 (株)マイクロネット信州事業所
 (株)アステップ信州すが野法祥苑
 昭和電子工業(株)
 (株)アイニックス
 柴又運輸(株)
 (株)しなのマシナリー
 高出簡易郵便局
 神稲建設(株)中信支店
 アキタ株式会社長野営業所
 長野県信用組合塩尻支店
 (有)中村設備工業
 ブックオフ塩尻店
 (有)リカーハウスながはら
 桔梗ヶ原簡易郵便局
 得得桔梗ヶ原店
 (有)石井新聞店
 (株)クラサワ
 (株)ワールド
 セブンイレブン 塩尻高出店
 ホンダ・モトピット・ヒオキ

(有)中島書店 高原通店
 武居自動車
 中華摩天楼
 広名堂接骨院
 (有)二村不動産
 補聴器ラボ・みみずく
 ヤクルト塩尻センター
 (株)克蘭ボン
 日産サティオ松本塩尻店
 台湾料理鑫茂
 (株)アクティオ塩尻営業所
 松本日産自動車(株)塩尻店
 信濃陸送(株)松本本社営業所
 ツクイ塩尻広丘
 ツルヤ広丘店
 滝歯科医院
 (有)太建
 (株)ピックスコーポレーション長野
 リラクゼーションサロンRT
 食堂 SS 塩尻店
 (株)二木製作所
 (株)宮原酸素
 ビューティサロン花垣
 上條酒店
 小さなおいしいパン屋さんヴェグリ
 フェリスクレール
 今井医院
 ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック
 (有)森川デンキ
 鹿児島ラーメン広丘店
 太田眼科
 みらい薬局
 吉田原耳鼻咽喉科
 (株)サン・ブライト
 丸栄工業(有)
 (株)エイ・デザイン
 (有)各務製粉
 (有) K's B
 (有)オオワタイルルーフ
 (有)晃栄不動産
 くすりの志水
 歯科手塚医院
 小林毅法律事務所
 ヤマシン物流(株)本社営業所
 信州エコプロダクツ(株)
 (株)本久 塩尻事業所
 ミュージアム鉦研 地球の宝石箱
 紀州鉄道(株)
 (有)マサキ金型

ご協力ありがとうございました。

令和5年度 ふれあいセンター 介護予防講座 受講者募集



- 受講対象者** | 対象地区の65歳以上の方で、自立していて介護の必要のない方
- 受講料** | **無料** ※クラフトの材料費は実費になります。
※銭太鼓講座には銭太鼓が必要です。お持ちでない方は別途購入になります。
- 日時** | 月に1回程度開講 いずれも午前10時から正午まで
※講座により、開催月、回数が異なります。日程、曜日の変更がある場合があります。
- 注意事項**
- ・1人1講座で、年度ごとに申込みが必要です。令和4年度に受講されている方も、申込みをお願いします。
 - ・定員を超えた場合は、新規の方、受講年数の短い方を優先します。
 - ・定員に満たない場合は、中止する講座もあります。
 - ・新型コロナウイルス感染症対策（検温、消毒、マスク等）にご協力をお願いします。地域の感染状況によっては、講座を中止する場合があります。
 - ・希望者には送迎を行いますので、申込書の送迎希望にご記入ください。（指定場所に集まっての送迎になります。）

> ふれあいセンター洗馬

対象地区 **洗馬** **宗賀** **栢川**

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------|---------|
| ★ 銭太鼓①（銭太鼓でリズム体操） | 洗馬 方面 | 第2金曜日 | （定員20名） |
| ★ 銭太鼓②（銭太鼓でリズム体操） | 栢川 ・ 宗賀 方面 | 第3金曜日 | （定員20名） |
| ★ 笑って健康体操①（体操・レクリエーション） | 洗馬 方面 | 第2木曜日 | （定員20名） |
| ★ 笑って健康体操②（体操・レクリエーション） | 栢川 ・ 宗賀 方面 | 第4木曜日 | （定員20名） |

〒399-6462 塩尻市洗馬2713-1 TEL：0263-51-5337 FAX：0263-52-8088

> ふれあいセンター広丘

対象地区 **片丘** **広丘** **高出** **吉田**

- | | | | |
|---|---------|-------|---------|
| ★ 背骨コンディショニング
（背骨のゆがみを整えて、身体の不調を改善） | ※男性の方歓迎 | 第3水曜日 | （定員20名） |
| ★ 銭太鼓（銭太鼓でリズム体操） | | 第1火曜日 | （定員20名） |
| ★ 3B体操（ベル、ボール、ベルダーを使った体操） | | 第2金曜日 | （定員20名） |
| ★ 音楽で元気に♪（音楽療法で脳トレ） | | 第2水曜日 | （定員20名） |
| ★ 初めてのクラフト | | 第4水曜日 | （定員15名） |

〒399-0705 塩尻市広丘堅石2150-1 TEL：0263-51-5070 FAX：0263-52-0670

> ふれあいセンター東部

対象地区 **大門** **塩尻東** **北小野**

- | | | | |
|------------------|--|-------|---------|
| ★ からだリフレッシュ体操 | | 第3木曜日 | （定員20名） |
| ★ 銭太鼓（銭太鼓でリズム体操） | | 第3火曜日 | （定員20名） |

〒399-0728 塩尻市峰原173-1 TEL：0263-87-2931 FAX：0263-87-2932

申込書は裏面にあります



美姿勢！ヨガ教室 受講生募集

【日 時】 2月25日(土) 10:00～11:30
 【持 ち 物】 タオル、飲み物、ヨガマット(貸出可)
 動きやすい服装でご参加ください。
 【定 員】 10名(定員になり次第締め切り)

※事前の申込が必要です。

申込・問い合わせ先 ふれあいセンター洗馬
 TEL: 0263-51-5337 FAX: 0263-52-8088

筋膜リリース教室 受講生募集

【日 時】 令和5年4月～5月(毎週木曜日 全6回)
 【場 所】 ふれあいセンター東部
 【募集定員】 15名※定員になり次第締切
 (新規の方、受講回数が短い方を優先)
 【申込期間】 3月1日(水)～3月15日(水)

申込・問い合わせ先 ふれあいセンター東部
 TEL: 0263-87-2931 FAX: 0263-87-2932

生活や家計が厳しいご家庭へ お米を無料で配布します。

【日 時】 3月3日、4日、5日いずれも9:00～17:00
 【配布場所】 ふれあいセンター洗馬、ふれあいセンター広丘、
 ふれあいセンター東部、まいさぼ塩尻
 ※まいさぼ塩尻は3日(金)のみの配布

【対象世帯】

- 市内にお住いの方で次のいずれかに該当する世帯
- ①物価の高騰により生活や家計が厳しい世帯
 - ②失業や休業等により収入が減り生活にお困りの方
 - ③ひとり親世帯 ④住民税非課税世帯

※期間中はいずれかの場所で1回のみ受け取れます。

問い合わせ先 塩尻市生活就労支援センターまいさぼ塩尻
 TEL: 0263-52-0026 FAX: 0263-52-0067

第1期 健康運動教室 受講生募集

その人に合った運動プログラムをもとに、トレーニング
 マシンの操作を覚えて、自主的な運動につなげます。

ふれあいセンター広丘

【日 時】 令和5年4月～6月(週1回 全11回)
 ○Aコース(水曜日) 13:30～15:00
 ○Bコース(木曜日) 13:30～15:00
 ○Cコース(金曜日) 14:00～15:30

【場 所】 ふれあいセンター広丘 機能回復訓練室 他

【募集定員】 各コース10名(新規の方優先)

【申込期間】 3月1日(水)～3月15日(水)

※郵送の場合は、15日必着

ふれあいセンター東部

【日 時】 令和5年4月～6月(週1回 全12回)
 ○Aコース(水曜日) 10:00～11:30
 ○Bコース(金曜日) 13:30～15:00

【場 所】 ふれあいセンター東部 いきいき健康ホール

【募集定員】 各コース10名(新規の方優先)

【申込期間】 3月1日(水)～3月15日(水)

講座内容や申し込み方法などの詳細は、直接各センターへ
 お問い合わせください。

申込・問い合わせ先 ふれあいセンター広丘
 TEL: 0263-51-5070 FAX: 0263-52-0670
 ふれあいセンター東部
 TEL: 0263-87-2931 FAX: 0263-87-2932

社協しおじりは共同募金配分金により
 発行しています。次号は4月1日発行予定です。

■発行日 令和5年2月1日

■発行 塩尻市社会福祉協議会

〒399-0705 塩尻市広丘堅石2151-2

TEL(0263)53-7564 (代表) FAX(0263)53-5029

※きりとり

令和5年度 介護予防講座 申込書

施設名	ふれあいセンター洗馬・ふれあいセンター広丘・ふれあいセンター東部		
フリガナ		電話番号	
氏名		生年月日	年 月 日
住所	〒 塩尻市 (行政区:)		
希望講座	新規・継続(年数 年)		
送迎希望	有・無		
申込締切日 2月21日(火)			

この申込書に必要事項を記入し、各施設にお持ちいただくか、郵送又はFAXで受け付けています。

※電話・口頭での申し込みはお受けしておりませんので、ご了承ください。