

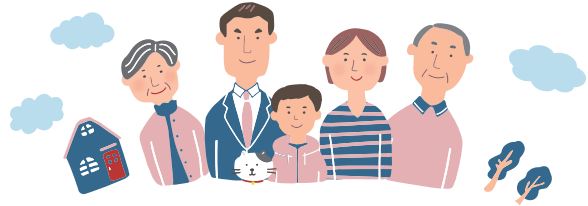
保存版

第二地区

# 暮らしの安心ガイド

このガイドは、子どもから高齢者まで地域に住む誰もが安心して生活できるよう、暮らしに役立つ情報をまとめたものです。各々ご活用いただければ幸いです。

- ★令和5年12月現在、第二地区住民自治協議会が得ている情報を掲載しています。
- ★ここに掲載している情報は、今後も必要に応じて更新していきたいと考えています。
- ★最新情報や詳細は、各事業所等のQRコードにて確認、または直接お問合せください。



第二地区住民自治協議会 福祉健康部会

 <b>事件・事故</b> <b>☎110</b>	三輪交番	<b>026-241-0138</b>
	若松町交番	<b>026-234-0319</b>
	柳町交番	<b>026-234-5525</b>
 <b>火事・救急</b> <b>☎119</b> (各戸でご記入ください)	中央消防署	<b>026-237-0119</b>
	氏名	
	住所	
 <b>緊急医</b>  休日や夜間の急病時 ▶	長野市民病院・医師会 急病センター	<b>026-295-1291</b>
	長野県休日・夜間緊急医案内サービス 音声案内	<b>050-3033-0665</b>

ちよつと困った時は ▼ こちらへお問い合わせください ▼

**地域包括支援センター  
博愛の園**

高齢者に関する相談  
(平日/8:30~17:30)  
**026-256-6530**

**北部保健センター**

健康や子育てに関する相談  
(平日/8:30~17:15)  
**026-259-2088**

**第二地区住民自治協議会**

(平日/9:00~16:00)  
**026-262-1263**

**第一～第五地区  
地域たすけあい事業**

家事援助・福祉移送に関する有償サービス相談  
(平日/8:30~17:00)  
**026-238-2820**



# 生きがい・健康づくりに 関するサービス



★体を動かして足腰を鍛えたい ★趣味や仲間をつくりたい ★おしゃべりしたい

	名称	会場・連絡先	内容
1	お茶のみサロン	各区公民館等	誰もが気軽に集える 「ふれあいの場」「交流の場」
2	はつらつ体操クラブ	各区公民館等	フレイル(虚弱な状態)予防の体操・ 脳トレなど
3	通いの場 「サニークラブ」	柳町団地3号棟 集会室	おしゃべりメインの「集いの場」 年に数回楽しい講座やイベント開催 (第2・4火曜日 10:00~)
4	福祉健康部会	城山公民館 第二地区分館等	健康づくり活動・各種講座等
5	城山公民館	長野市大字長野東之門町 2462 <b>026-232-3111</b>	成人学校・一般講座の開催 自主活動サークルへの貸館等
6	かがやきひろば湯福	長野市箱清水3-11-17 <b>026-232-8335</b>	生きがいづくりや健康づくり、ボラン ティア活動などの各種講座、高齢者 の自主グループに活動場所を提供 【対象】 ●長野市在住60歳以上の方 ●地域福祉活動をしようとする方
7	かがやきひろば柳町	長野市三輪1252-1 <b>026-235-0019</b>	
8	勤労者女性会館 しなのき	長野市西鶴賀町1481-1 ① <b>026-235-2373</b> ② <b>026-237-8300</b>	①ヨガ、ハワイアンフラ、英会話など いろいろな講座の開催 ②会議室、ホールの貸出など



お茶のみサロンで住民同士の交流を図ります



福祉健康部会 ノルディックウォーキング



はつらつ体操で健康の維持増進と脳トレ・交流



福祉健康部会 サロンdeレコード



# 買い物支援サービス

★買い物にでかけられない



	名称	内容	問合せ先
1	生活協同組合コープながの (長野センター)	生鮮食品から日用雑貨まで衣食住に こだわって6000品目以上	<b>0120-043-502</b>
2	コープながの 長野稲里店 うごくお店 コープながの号	週に1回決められた曜日・場所・時間帯 に生鮮品や食料品などの移動販売 (人数5人以上・スペース等条件あり。要相談)	コープながの 長野稲里店 <b>026-283-4455</b>
3	デリシアの移動スーパー とくし丸	生鮮食品から日用品まで400品目 自宅の前で見て買って注文もできる 便利な移動スーパー	<b>080-7461-1420</b>
4	デリシアネットスーパー	パソコン・スマホ・タブレットで簡単 注文	<b>0120-48-4147</b>



# 外出支援に関するサービス

★病院や買い物に行くための移動手段がない

	名称	内容	問合せ先
1	長野観光タクシー	●介護福祉タクシー ●ジャンボタクシー ●普通タクシー ●いのちの絆タクシー ●キッズ見守りタクシー →登下校・習い事への送迎サービス	<b>026-222-1234</b> ----- 介護福祉タクシー専用 <b>026-222-1227</b>
2	つばめ長電タクシー	●福祉タクシー(車椅子) ●普通タクシー ●ジャンボタクシー	<b>026-241-3255</b> ----- <b>026-233-1111</b>
3	長野タクシー	●福祉タクシー(車椅子) ●普通タクシー ●ジャンボタクシー	<b>026-244-2222</b>
4	中央タクシー	●普通タクシー ●ジャンボタクシー ●空港便	<b>026-282-7777</b> ----- 空港便 <b>026-282-0232</b>
5	シンリク観光タクシー	●普通タクシー	<b>026-273-2200</b> ----- <b>026-273-8888</b>
6	介護タクシーあさかわ	●車椅子に乗ったまま乗り降りができる スロープタイプの車両 ●要介護、要支援認定を受けている方の他、 ケガ等で移動が困難な方、妊婦利用可	<b>070-4201-1812</b>
7	N-OK (なんでもオッケー)	●移動サービス お出かけ・買い物・通院等(院内介護可) ●訪問介護・支援サービス(介護保険外) 身体介護・高齢者見守り・家事全般	<b>090-3338-7548</b>
8	中心五地区 地域たすけあい事業	●要会員登録 ●自宅から病院への送迎	<b>026-238-2820</b>



# 家事支援等に関するサービス



- ★草取りやゴミ出し等の困りごとがある
- ★家事や食事の用意を頼みたい
- ★見守りをお願いしたい

	名称	内容	問合せ先
1	まごころサポート 長野TAO店	高齢者のための困りごとを解決 家事代行、掃除全般、ゴミ出し、買い物等	<b>0120-979-141</b>
2	ダスキン ライフケア 長野東ステーション	家事や介護、見守り、病院や外出への つきそい等、困りごとに応じて対応	<b>0120-68-7710</b> ----- <b>026-242-7710</b>
3	コープながの くらしサポート活動 まごころ	掃除、買い物代行、草取り等 ※要相談	<b>0120-755-590</b> コープながの組合員対象
4	クリーニング APA (アピア)	洗濯代行サービス 衣類、寝具類(布団・毛布)、カーペッ ト、カーテン等 ご自宅まで配達可	<b>026-285-0061</b>
5	長野シルバー人材センター	外出・通院の付添い、家事の手伝い、 障子・襖・網戸の張替、刃物研ぎ等、剪 定・草刈りは希望者多数につき要相談	<b>026-237-8315</b>
6	長野県高齢者生活協同組合 NPO法人 ワーカーズコープかがやき	草取り、剪定	<b>026-213-8807</b>
7	中心五地区 地域たすけあい事業	要会員登録 高齢者・障がい者対象 家事援助、福祉移送サービス	<b>026-238-2820</b>



# 配食サービス

★食事に困る



	名称	内容	問合せ先
1	長野県高齢者生活協同組合 宅配弁当 つくしの里 大豆島店	弁当宅配サービス 基本手渡し 土日・祝もOK(お盆・年末年始を除く)	<b>026-267-0294</b>
2	配食のふれ愛 信毎ふれあいネット 長野店	高齢者向け配食サービス 基本手渡し(他の方法もあり) 日・正月三日が日除く	一部対象エリア外(要問合せ) <b>026-217-1510</b>
3	コープながの デイリーコープ	栄養バランスの良い食事を、月曜～ 金曜まで日替わりでお届けします。 (週3日のご注文からお届けします。)	<b>0120-502-160</b>



# 子育て・子どもに関するサービス



- ★子育ての仲間がほしい
- ★誰かに話を聞いてほしい
- ★子どもを遊ばせたい・預かってほしい

	名 称	内 容	問合せ先
1	城山公民館 ①ひよこくらぶ ②あひるくらぶ	①未就園児と保護者を対象とした親子講座 ②小学生と保護者を対象とした親子講座 ※就園時～小学2年生(予定)と保護者を対象とした親子講座を検討中	026-232-3111
2	北部保健センター	乳幼児の定期健診 育児に関する不安や悩みの相談	026-259-2088
3	柳町保育園 子育て支援センター	主に就園前のお子さんとその保護者が気軽に遊べ、交流をしたり、子育ての情報交換ができる施設。 子育てに関する相談もできる。	026-244-9090
	りんどう保育園 地域子育て支援センター		026-252-7024
4	こども広場 じゃん・けん・ぼん	主に0歳から3歳までの乳幼児とその保護者の皆さんの遊びと交流の場。 子育てに関する相談や各種講座、イベントも開催。	026-219-0022
5	ながの こどもわくわくカフェ	食事支援・学習支援・各種相談 【対象】小学生以上 【開催】毎日(第1・第3水曜日除く) 【休日】土曜日・第2・4日曜日	026-225-9354
6	地域貢献サークル ぐるんぱ	▼ Instagram  長野県立大学の学生さんによる未就学児対象の親子のひろば。 長野県立大学プレイルームで開催。 ▼ ブログ 	
7	長野市ファミリー・サポート・センター <b>有料</b>	子育ての手助けがほしい人、子育てのお手伝いができる人の双方が会員登録し、子育ての相互援助活動を行う。	026-267-6006
8	善光寺大本願乳児院 こっこ広場 <b>有料</b>	一時預かり保育。※予約状況は新生児から就学前のお子さんまで利用可。 右記QRコードで確認可能 	090-3224-3576
9	子育てラウンジ にことかぜ <b>有料</b>	親子のひろば(子育てラウンジ) 託児(一時預かり保育)	050-5530-1688
10	柳町カフェ	こども食堂 毎月第3日曜日(変動あり) 10:00~13:00 こども無料・大人200円	026-235-4001
11	こども宅食 えんまる便	月1回の食材のお届け 長野市にお住いのひとり親(児童扶養手当受給家庭)が利用できます。 希望者多数のため、順番に対応。	070-4353-8848



# 暮らしの相談窓口

	内 容	名 称	問合せ先
こども・青少年の相談	子どもに関する悩みごと(育児の悩み、発達、貧困、いじめ等) 0歳～18歳までの子どもに関する相談	長野市こども総合支援センター 「あのえっと」 平日/8:30～17:15	0120-783-041 026-224-9746
	いじめや不登校など学校生活に関わる相談	長野県教育委員会 心の支援課 学校生活相談センター (24時間子どもSOSダイヤル)	0120-0-78310
	家族の世話や介護が「手伝い」の範囲を超えている子ども・若者の相談	長野県ヤングケアラー 専用相談窓口 平日/8:30～17:00	026-228-4244
		長野市ヤングケアラー 担当相談窓口 平日/8:30～17:15	026-224-7062
	子育てやこころ・からだ・性にまつわる相談	川中島の保健室(白澤章子さん) 10:00～17:00 自宅を保健室として開放	026-284-8220
女性・男性相談	女性の悩みについて	女性のための相談 (長野市男女共同参画センター) 平日/9:00～16:00	026-237-8778
	母子家庭や保護が必要な女子等の相談	長野市子育て家庭福祉課 平日/8:30～17:15	026-224-7062
	男性の悩みについて	電話による男性相談 (長野県男女共同参画センター) 毎週(金)17:00～19:00 ※祝日休み	0266-22-7111
障 害	障害(児)者(身体・精神・難病)の福祉、障害者虐待、障害者差別に関する相談	長野市障害福祉課 平日/8:30～17:15	026-224-8730
	障害(児)者をお持ちの保護者の方の相談・情報交換	長野市手をつなぐ育成会 平日/9:00～16:00	026-225-1234
心の悩み	心の健康相談 (ストレス、うつ、ひきこもり等)	こころの相談専用電話 長野市保健所健康課 平日/9:30～16:00	026-227-4455
暮らし	親族との関わりがない方で、1人では解決が難しい困りごとの相談	「おひとりさま」 あんしんサポート相談室 平日/8:30～17:15	026-219-5115
労働仕事	生活や就労など経済的な困りごとの相談	長野市生活就労支援センター 「まいさぼ長野市」 平日/8:30～17:15	026-219-6880
消費者	消費者問題の相談 (契約トラブル、クーリングオフ、多重債務等)	長野市 消費生活センター 平日/9:00～17:00	026-224-5777
性の多様性	性の多様性に関する相談	LGBTQ(性の多様性)相談室 毎月第4(火) 13:00～17:00 面談または電話(長野市中央隣保館内)	026-223-2220