



ながおか

社協だより



表紙：山古志地域（写真提供：山古志南平 青木一政さん）

特集1：コロナ禍でも変わらない冬の支え合い活動 P2～4

特集2：あなたの『大切な』気持ちを大切な人と話してみませんか？ P5～7

〈主な内容〉

P8 子どもたちの「ともに生きる力」を育む

P10 ボラセンだより

P12 情報コーナー

“ながおか社協”の日常の様子は
HPにて随時更新しています。

ながおか社協 検索



<http://www.nagaoka-shakyo.or.jp/>



この社協だよりは、**赤い羽根共同募金配分金**で発行しています。

特集1

コロナ禍でも変わらない 冬の支え合い活動

長引くコロナ禍の生活から早2回目の冬を迎えました。
今号の特集は長岡市屈指の豪雪地帯を
クローズアップしました。
コロナ禍でも変わらない活動を繰り
広げる3地域をご紹介します。



太田地区

太田除雪 ボランティア隊

冬季は積雪量が3〜4メートル
にもおよぶ全国有数の豪雪地、太
田地区。
行政サービスだけでは担うこと
ができない生活道路の除雪を地域
ぐるみで行っています。
そこには、昔から助け合いの文
化があるそうです。



高齢者の生活道路の除雪

活動を始めたきっかけは？

長岡市から大型除雪機が入らな
い道路用に歩行除雪機が供与され
たことをきっかけに結成しました。

活動して起こった変化は？

幹線以外の私道等生活道路の除
雪は自助努力となっており、高齢
者にとっては大変な死活問題でし
たが、生活道路の確保により、各
集落センター、ゴミステーション
が利用しやすくなったと皆さんか
ら大変喜ばれました。また、この
地区に末永く住みたいという高齢
者の切実な思いが強まりました。

さらに、助成金なども活用し隊
員の防寒着等も整備したことによ
り、以前にも増して精力的に活動



お話をうかがった
きくいりたかお
代表の菊入隆夫さん

活動の原動力は？

もともと町内皆顔見知りで知ら
ない人なんていない。親戚のような
もの。頼られれば嫌とは言わない。
昔から住民同士が助け合うとい
う文化がある。
困った人をほっとかない地域な
んです。

「コロナ禍の活動に不安はありますか？」

特に意識してません。
高齢者ばかりなので、地域外に
出る人がいないから、感染のリス



ゴミステーションの除雪

今後の活動について

団塊の世代がほとんどで後継者
がいないことが問題です。将来的
には外部からの業者を雇う形にな
るかもしれませんが、良い答えは見
つかりませんが、今は「依頼がな
くとも、雪が降ればやる！」
「心配するな！高齢者が住んで
いる以上は俺たちが守る!!」とい
う気持ちでやっています。

フが少ないんです（笑）

ひとことPR

一番大切に思っているのは、
住民・高齢者との深い「コミュニ
ケーション」と厚い信頼関係を築
き続けること。

平均年齢72歳という高齢化の
進む地域ですが、皆が「健康」で
「明るく」「楽しく」「末永く」こ
こに住んでもらえるよう、でき
ることを地道に進めていきます。

参考…平成24年発足

隊員数15人（取材時）

川口地域

かわぐち遊雪隊 ゆっせつたい

川口地域の冬季除雪困難世帯が安心して暮らせるようにと結成された「かわぐち遊雪隊」。

下は40歳、上は67歳と幅広い年齢層で毎冬活動されています。

「楽しくできる雪下ろしがモットー」と話される、岡村さんと、星野さんにお話をうかがいました。

活動を始めたきっかけは？

星野さん▼設立当時、町が生涯学習の推進に力を入れていて、「生涯学習の会」として活動をしていました。そこから、社会貢献でできることは何かないかとなりスタートしました。

ネーミングの由来は？

星野さん▼「雪」＝大変なイメージなので、楽しむ気持ちでやろうとなり、「遊」の文字を引用しました。

岡村さんはお若いですが、始めたきっかけと活動されての感想は？

岡村さん▼前代表に誘われるままに参加していましたが、隊員自身の家も雪が降れば大変な中、皆時間を作って参加してくれます。

代表の岡村貴浩さん



設立者の星野正美さん



世代を越えて同じ気持ちをもった者同士が楽しく、なおかつ人のためになっている活動だなと思います。雰囲気も良いです。「大変でしょう？」と聞かれますがあまりそう感じたことはありません。大勢で作業すると思ったより時間はあっという間です。もちろん疲れますが皆との一体感を感じられます。

この活動に一步踏み出せた原動力は？

岡村さん▼終わったときの爽快感と、喜んでくれた人の顔を思い出すと、いつしか自分の中の決まり事になり、今では冬の生活の一部になっています。

週末近くになると「日曜日除雪あるかな？ありそうだな」とか、対象者の家の前を通ると「この家そろそろだな」と心づもりしたりします。

星野さん▼やっぱり、達成感。自身のモチベーションになって、「また、次来なきゃ！」という気持ちになります。

それから、屋根から見渡す景観の素晴らしさは、やってみないと味わえないです。

今、コロナ禍の活動はどうですか？

岡村さん▼屋外の活動なので比較的心配は少ないですが、車の乗り合いで移動するため車中はマスク着用をお願いしています。また、隊員同士での感染は避けたいので体調に不安のある場合は参加を控えるようにしてもらっています。

星野さん▼マスクを着用しての除雪作業は苦しい。吹雪の時は粉雪が顔を覆い大変なんですよ（泣）

嬉しかったことは何ですか？

岡村さん▼除雪した家のばーちゃんが手を合わせて「ありがとっ」と言ってくれる。これにつきます。



星野さん▼「俺まだ生きてるんだっけ、手を合わせて拝むのやめてくれ！」って言っんですよ（笑）

今後の活動について

星野さん▼変わらず継続していくこと。

イメージ的に「雪下ろしは大変！」気持ちが無ければ続かない、損得言ったらキリがない。達成感を味わったり、年寄りの喜ぶ顔を見て自身が嬉しいと感じないと中々難しい活動です。

究極の目標はこの活動を「解散」すること。自分たちが関わらなくても集落独自の支え合いができればよいと思っています。

高齢者が川口で一人で頑張って生活している限り、「心配はさせない！」という信念でやっていきます。

ひとことPR

結成から早22年。
延べ活動回数474回、延べ活動人数6,094人。（昨シーズンまでの実績）

除雪困難世帯が今後も安心して冬を過ごせるように、また、隊員の安全確保も考慮しながら頑張ります。

参考…平成11年発足
隊員数22人（取材時）

買い物送迎サービス



山古志地区社会福祉協議会では、冬期間の買い物困難な地域の高齢者を対象に、ドアツードアによる買い物送迎サービスを始めました（事前登録制）。

買い物に同行するボランティアの関静子さんとサービスを利用している小川クニ子さんにお話をうかがいました。



左から二人目が小川さん、三人目が関さん

【ガイドボランティア…関静子さん】活動が始まったきっかけは？

地域にはスーパーがなく、自家用車を持たない世帯は、移動販売の利用、あるいはクローバーバス（コミュニティバス）を利用して地域外のスーパーまで買い物に行きます。また、雪の多い地域なので、冬の間、お年寄りの方が家に閉じこもりがちで、心身の機能低下につながります。こういった買い物困難なお年寄りや障害のある方の声に応え、サービスが始まりました。

関さんはこの活動にどのように協力されていますか？

このサービスを利用する方に近隣の人が同行して、運行のガイドをしたり、買い物した商品を運んだりしています。

活動を通して感じたことは？

自分で商品を選んで買い物する楽しみはもちろんのこと、スーパー

に向かうまでの車中の参加者同士の何気ない会話が楽しそうです。

【参加者…小川クニ子さん】このサービスを利用してみてどうですか？

普段は移動販売を利用しているけれど、お出かけ気分で購入物に行けるので、とても楽しみです。それと、昔、村の行事で一緒だったみんなに会えるのも嬉しい。

今日は何を買い物したんですか？

子供にお歳暮を送ったり、正月用品を買ったり。日用品も自分で見て選べるのがいいね。前の日に買うものをメモしておくんです。



正月料理の食材をいっぱい買いました

このサービスへの要望はありますか？

冬は家から出るのもやっとなので、とってもありがたい。

いって言うなら、（月一回でなく）運行する回数を増やしてほしいかな（笑）

【関さん】今後の活動について

今、協力しているボランティアの皆さんも、いずれこういったサービスが必要になってきます。その時に気兼ねなく利用できるよう、これからもお手伝いしていきたいです。地域の人口が減っていく中で、地域の人や団体ができることをお互いに協力し合って、山古志で暮らし続けたいです。



ひとことPR

単身で自家用車を持たない方など、事前に登録された25の方が利用中。

車両は補助金を活用して導入した車両を使用し、運転は地域のNPOである中越防災フロンティアの協力のもと、雪深い地域で安全運転を心がけ運行しています。

特集2

あなたの『大切な』気持ちを大切な人と話してみませんか？

誰もが人生においてご自身の考えを表明できない状態になる可能性があります。
 そんな時、「あなたならきっとこう考えるだろう」とあなたの価値観や考え方を大切にしてくれる人が重要です。日頃からご自身の気持ちを話すことで、あなたに代わって家族や周りの人が様々な決断をする際のヒントとなります。
 松蔵一家を参考に、ご自身の思いを大切な人と伝え合ってみてはいかがでしょうか。

介護のことや相談窓口のことなど聞かせてもらったけど、梅子はどうしたいのかなぁ。



父:松蔵(70代)

子どもの見守り活動などボランティアが生きがい

お父さん、今は元気だけど何かあった時、私はどうしたらいいんだろう。



母:梅子(70代)

軽度の認知症の診断を受けている

縁起でもない！まだ元気なのに。第一、どうやって聞けばいいの？



長女:亀子

市内で一人暮らしをしていたが、母の物忘れが心配で実家にもどってきた

お父さん、お母さんも年をとってきたし先々のことを聞いておいた方がいいんじゃないかなぁ。



次女:鶴子

実家に近い松蔵名義の土地に家を建てて家族と暮らす



婿:竹男



孫:ひめ

梅子ばあちゃん、わたしとずっといっしょがいいんだってー

あらあら、松蔵さん一家がそれぞれ悩んでいるようですね。少しのぞいてみましょう。



はじめてみませんか?あなたの思いを伝えること

お母さんの料理
おいしいからずっ
と教えて欲しいわ

私は料理するのが
好きだからねえ

ポイント①

話し合いの過程が 大切

日常会話なら構えずに
話しているうちに自分
でも気づかなかった気
持ちに気づかされるこ
ともあります。

ポイント②

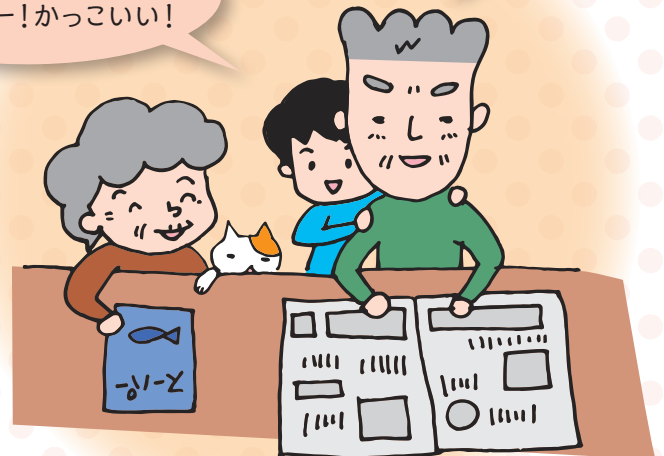
かけがえのない 人生を豊かに

先々のことは縁起でも
ない話と敬遠されてし
まう傾向がありますが、
ご自身の人生をよりよ
く生きるための準備と
して大切です。



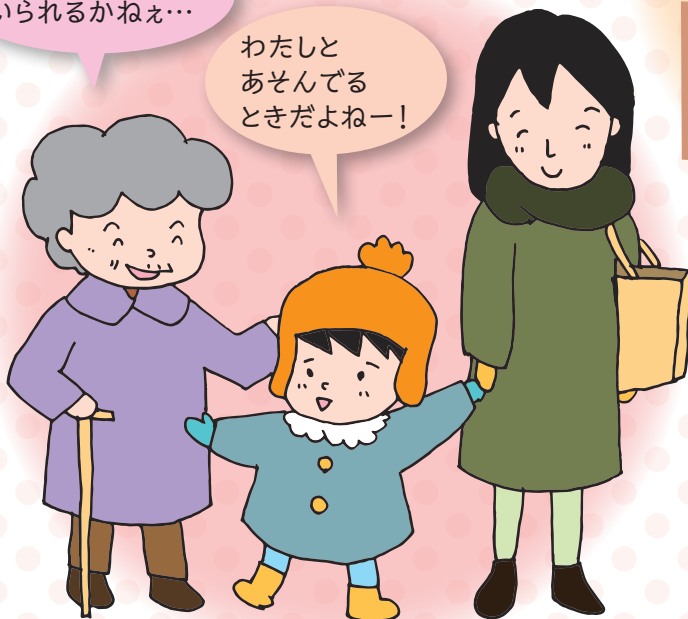
いつまでレンジャー
できるかなあ

おじいちゃんはおはよう
レンジャー! かわいい!



いつまでこうして
いられるかねえ...

わたしと
あそんでる
ときだよなー!



お母さん、どんな時が
一番楽しい?

日頃の何気ない会話からヒントになることも…。



あなたの気持ちや価値観を よく分かってくれている人はどなたですか？

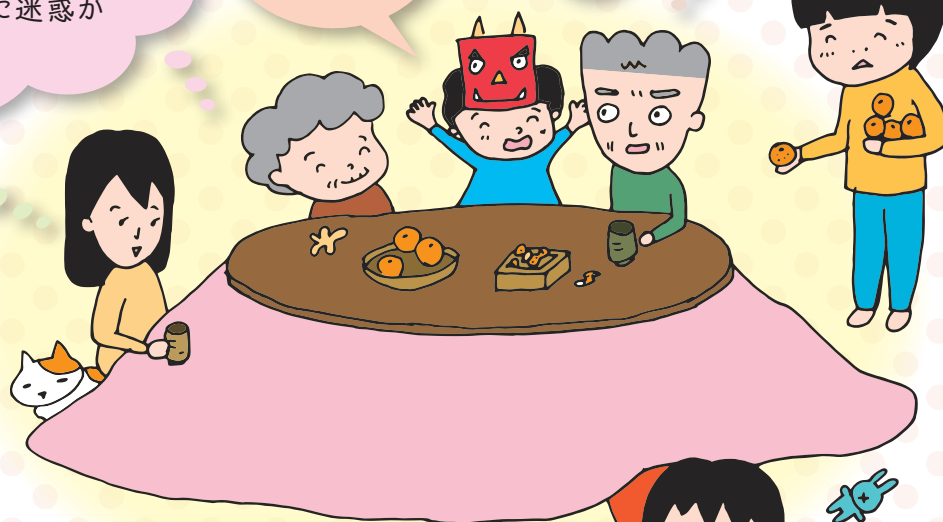
自分でできるうちは自分で
したい。でもできなくな
ったらみんなに迷惑か
けたくないなあ

みーんなだい
すき、みーんな
にここに♡

今度梅子に
色々聞いて
みようかなあ

父母になにかあったら
私が動かなきゃ…

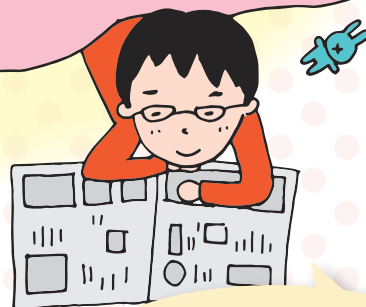
実家に帰った時に
また親の話、聞いて
みよう！



ポイント 3

気持ちは揺れるもの

体や気持ちの状態、時間の経過等で気持ち
が揺れ動くため、話し合いを重ねるこ
とが重要です。



僕はずっとこの家族と
一緒にいたいなあ



まずはあなたの「大切にしたいこと」「して欲しくないこと」から、
話をしてみてもいいかなと思います。

こんな人にオススメ！

- 将来に備えて情報収集したい方
- エンディングノート？聞いたことはあ
るが、見たことがない方

新型コロナウイルス感染拡大の状況により変更
することがありますので、予めご了承ください。

内容
○「残しておきたい私らしさ」
講師 いがた県中央司法書士事務所
代表 司法書士 田辺 俊樹氏
定員 50人(定員になり次第締切)
参加費 無料
申込み 2月14日(月曜日)から
権利擁護支援課
TEL: 33-7833
FAX: 33-6004
電話またはFAXにてお申込みく
ださい。
(月～金午前8時30分から
午後5時15分まで)

日時 3月12日(土曜日)
午後1時30分から午後3時30分まで
会場 長岡市社会福祉センタートモシア
3階 多目的ホール
(長岡市表町2-2-21)

終活について学べるセミナーを開催し
ます。将来の備えとして日頃からできるこ
とと一緒に考えてみませんか？
興味のある方、みなさん誘い合わせの
うえ、ぜひご参加ください！

成年後見セミナー
inながおかのご案内

「ともに生きる力」を育む



の小・中・特別支援学校、高等学校、高等専門学校を社会福祉協力校に指定し、各校の活動をします。

思いを受け継ぐ『愛校活動』

長岡市立阪之上小学校

阪之上小学校には、愛校活動と呼ばれる校舎の美化活動があります。

現在は、開校記念日（6月15日）と創立記念日（10月15日）を「愛校デー」とし、全校児童で行う「一斉清掃活動」と、その後一週間日常的にできることに取り組む「愛校活動」の2つを中心に取り組んでいます。

どちらの活動も、クラスごとに清掃をする場所を決め、仲間と協力して時間いっぱいまで一生懸命に取り組む姿を校内の様々なところで見ることが出来ます。

愛校活動は、子どもたちにとって「大好きな学校のために自分ができることは何だろう」と改めて考えるよいきっかけになっています。さらに学校がきれいになったことで、「頑張ったよかった」という達成感を味わうことも出来ます。今



教室へつながる階段
きれいにすると気持ちがいいね

後子どもたちの愛校心を育てる活動を続けたいと思います。

地域と共に

長岡市立与板中学校

与板中学校では、例年、ボランティアを募り、学区を流れる旧黒川の河川清掃に取り組んでいます。今年度はコミュニティセンターの皆さんと協力して、川に生えている雑草取り、ごみ拾い、周辺の公園清掃に分かれて行いました。実施後の生徒の感想を紹介します。

・大変だったけれど終わったときは楽しい気持ちになりました。半面、空き缶やプラごみを捨てている人がいて、悲しい気持ちになりました。今度、環境問題について家族と話してみようと思いました。

・河川清掃は初めてだったので不安でしたが、楽しく活動できてよかったです。ゴミ拾いをして、少しは与板の役に立つことができたのではないかと思います。

今回の取組は、個人でボランティア活動に参加するための意欲付けになりました。これからも、地域と共に様々なボランティア活動に取り組んでいきたいと思っています。



筏に乗っての枯草やごみの除去作業

筏に乗っての枯草やごみの除去作業

体験学習

新組小学校3年生 中島小学校4年生



車いす体験



高齢者疑似体験

器具を使って高齢者や障害者の生活の一部を体験し自分たちで何ができるかを学びます。

トモシア訪問学習

太田小学校全校児童

フードバンクのねらいと活動内容を通して、社会貢献活動への理解を深めます。



フードドライブの学習

福祉教育の推進

子どもたちの

長岡市社会福祉協議会では、市内すべて支援しています。各協力校の取組を紹介

介護学習の取組

県立長岡聾学校

長岡聾学校高等部普通科では、職業学習で介護分野の学習に取り組んでいます。相手の気持ちに寄り添いながら介護技術を学ぶことで、その場に応じた介護の必要性を理解し、その過程で生徒の介護技術が向上するものと考えています。

その中に車いす操作の学習があります。様々なコースでの車いす走行や、エレベーターの乗車、スロープでの操作の仕方など、介護する側とされる側の両方を体験します。車いすに実際に乗ってみることで、適するスピードや段差における操作のポイントを身に付けることができます。

また、事後学習で振り返ることで、相手の気持ちを考えて行動する大切さに気付く、その学びが日常生活でのコミュニケーションの育成に活かされています。



車いす操作の体験

このような思いやりを育てる活動を、今後も継続して取り入れて行きたいと思っています。

「新たな交流のかたち」を考える

県立栃尾高等学校

「福祉・家庭系列」では、地域を担う人材育成を目指して、高齢者施設と交流活動を行っています。

昨年度は、「特別養護老人ホームいずみ苑」との新たな交流として、離れた場所でも行えるレクリエーションを提案しました。生徒が途中まで制作した貼り絵や壁面アートなどを、施設利用者が引継ぎ完成させる共同制作です。活動の様子を高校の展覧会に展示して地域の方に紹介しました。今年度は、「実りの秋」をテーマに5種類の壁面アート制作に取り組んでいます。生徒は、これまで学んできた知識を活かし、施設利用者が季節を感じ、手指を動かしながら楽しく活動できるように工夫を加えました。また、新たな触れ合いのかたちとして、「願いごと短冊」の制作を通して、互いの作品を紹介し合えるようにしました。



「実りの秋」壁面アート

今後も地域との交流を通して、社会とのつながりを感じられるような活動を生徒とともに考えていきたいと思います。



皆さまから心あたたまるたくさんの寄附金品をいただき、心から感謝申し上げます。いただきました金品は、社会福祉のために有効に活用いたします。
(令和3年9月1日から令和3年12月28日まで 敬称略)

（本部事務局）

9 7 御嶽山 石油ファンヒーター 六台

9 9 善行寺 七日会 食器 三〇枚

9 9 江陽倶楽部 一九〇六九円

11 11 長岡MRN観賞魚の会 五八一九円

11 13 日父弥市命日 明子 六六〇〇円

12 11 長岡モラロジー事務所 二一六八〇円

12 11 長岡友の会 一九九〇〇円

12 11 長岡福音キリスト教会教会学校 五〇〇〇〇円

12 11 匿名 二〇〇〇〇円

12 11 新潟いなほの会 一〇〇〇〇円

12 11 御真如苑 長岡支部 二〇〇〇〇円

12 11 匿名 一〇〇〇〇〇円

12 11 トリア(樹慈善金募金) 三三三三三円

12 11 樹ピーコック 一〇一〇〇〇円

12 11 青山野菜直売所 二一〇〇〇〇円

12 11 世界平和統一家庭連合 長岡家庭教会 三〇、三〇〇円

12 11 中之島支所 中ノ島Aなんかんサービス 二〇、〇〇〇円

12 11 中之島中央ラジオクラブ 二〇、〇〇〇円

12 11 三島支所 近藤 偉佐雄 一〇〇、〇〇〇円

12 11 三島グラウンドゴルフ協会 一四〇〇〇円

10 12 越路支所 西脇 功 五〇、〇〇〇円

10 12 小国支所 山田 徹夫 一〇、〇〇〇円

10 21 和島支所 山崎 正義 五、〇〇〇円

12 11 山崎 清 一七、一四六円

12 11 山崎 正義 五、〇〇〇円

10 18 栃尾支所 中越北部地区局長会などしこの会栃尾支部 一四〇〇本

12 11 杵淵 修 二二五、二四三円

12 11 匿名 五〇、〇〇〇円

12 11 匿名 一〇、四四〇円

10 12 川口支所 えちご遊石会 一四、七二六円

たくさんの方の善意をありがたうございました。今後も皆さまからの善意をお待ちしております。

ボラセンだより



長岡市
ボランティアセンター
イメージキャラクター
トモセくん

募集

ハート・カー運転ボランティア

車いすのまま乗車できる福祉車両「ハート・カー」の運転ボランティアです。重度障害により、一人で外に出ることが難しい方の社会参加をお手伝いします。

ぜひ、皆さんのお力をお貸しください！（土日だけでもOKです。）

登録要件

- ・普通自動車免許を持っている方
- ・登録時の年齢が70歳以下
- ・過去2年間に運転免許の停止処分を受けていない方



募集

除雪ボランティア

大雪が降った際に、自分で除雪を行うことができない高齢者世帯や障害者世帯等の家の周りの“雪かき”に協力いただける方を募集しています。

募集範囲

個人または長岡市に関連する団体・企業・機関・学校

活動内容

玄関先や家の周りの除雪作業 ※屋根の雪下ろしは行いません。

活動方法

事前にボランティア登録いただき、支援が必要なときに活動を調整します。



募集

フードバンクながおか運営スタッフ

～気軽に参加ください～

募集人数

4人程度（性別・年齢は問いません）

活動内容

- ①フードドライブの受付と活動（長岡市内中心）
- ②企業や個人より寄付食品の引き取り
- ③支援世帯や個人へのお渡しと一部配達
- ④活動のPR（チラシ作成、SNS、Web、訪問等）

活動時間等

1週間に2～3回（1回 2～4時間）
運営活動（無償）、ガソリン代等経費は支給

問い合わせ先

E-mail：foodbank.nagaoka@gmail.com

電話：090-2142-6119 担当：山崎

住所：長岡市大島本町3-1-57



越路中学校でのフードドライブ

フードバンクながおかは、生活にお困りの世帯を重点的に食料品の支援をしています。

募集

傾聴ボランティア「はじめの一步」講座

傾聴ボランティアを目指す初歩的な講座です。人の話に耳を傾けることにより、周りの人とコミュニケーションがうまくとれるようになります。

講座でスキルを学びボランティアを始めてみませんか。

○申込方法…右の申込フォームかハガキ、FAXで①名前②住所③電話④年齢を記入し次ページ申込先まで。



申込フォーム▶

日時：3月1日（火）10:00～16:30
場所：長岡市社会福祉センタートモシア3階
内容：傾聴ボランティアについて（講義・演習）
講師：日本傾聴ボランティア協会事務局長 山田豊吉
定員：20人（定員になり次第締切）
締切：2月21日（月）

令和4年度ボランティア大学開講予定

ボランティアをこれから始めたい方、仲間づくりをしたい方、そんなあなたのための講座を予定しています。

講座名	内 容	開催時期	定 員
基礎講座	ボランティアのねらいや魅力にふれながら、高齢者理解、障害者理解、ボランティアグループの活動紹介、手話や点訳等の基礎技術を学びます。	5月～9月 全11回（公開講座「講演会」を含む）	20人
傾聴講座	傾聴は、相手の気持ちに寄り添いながら話を聞くことです。良い関係性を築くために寄り添う聴き方を学び、傾聴の技術をボランティア活動に活かします。	9月以降 全3回	20人
初心者講座	主に聴覚や視覚に障害のある方への情報保障の初歩的な講座です。講座終了後は各サークルで活動できます。 (手話・点訳・音声訳・要約筆記)	9月以降 週1回	各講座10人

講座を実施しました

初心者講座（手話・音声訳・点訳・要約筆記）

意欲的に情報保障*の学習に取り組んでいました。多くの修了生がサークルに入会し、更なる技術の習得に励んでいます。



手話



点訳

※情報保障とは、障害のある人が情報を入手するにあたり必要なサポートを行うことで、情報を提供することと言えます。

おもちゃドクター養成講座

修理技術の基本を学びながら、一生懸命おもちゃの修理に取り組みました。多くの方が、おもちゃ病院での活動を希望しており、今後はおもちゃドクターとして子供たちに「もの」の大切さを教えて欲しいと期待しています。



イベントを実施しました

トモシア5周年記念イベント

長岡市社会福祉センタートモシアは、平成28年11月1日の開館から5周年を迎え、記念イベントを行いました。

5年間を振り返るパネル展示をはじめ、カフェく・る～むでは期間限定メニューの販売、福祉の店パレット長岡では特別割引販売などを行いました。



トモシアクリスマスファミリーコンサート

竹灯籠や折紙、バルーンなどで装飾された温かみのある会場でクリスマスファミリーコンサートを開催しました。

ピアノやフルート、ギターなどの楽器演奏や紙芝居、マジックなど、8団体のパフォーマンスが披露され、少し早いクリスマスプレゼントになりました。



○申込み・問い合わせ・相談は、長岡市ボランティアセンターまでお願いします。
〒940-0071 長岡市表町2丁目2-21 長岡市社会福祉センタートモシア内
電話:94-5588 FAX:32-5210

情報コーナー

準職員募集

日常生活自立支援事業専門員（常勤準職員）

- ・本部事務局 権利擁護支援課（問い合わせは総務課へ）

介護支援専門員（常勤準職員）

- ・栃尾支所 ・川口支所

介護支援専門員・相談員（パート準職員）

- ・本部事務局 介護サービス課

訪問介護員（常勤準職員）

- ・本部事務局 介護サービス課

訪問介護員（パート準職員）

- ・本部事務局 介護サービス課
- ・栃尾支所



▲採用情報

★詳しくはホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】長岡市社会福祉協議会 市外局番（0258）

●本部事務局

長岡市社会福祉センタートモシア

【所在地】〒940-0071 長岡市表町2丁目2番地21

※長岡駅大手口から徒歩約10分

- ・総務課 TEL 32-1442 FAX 33-6004
- ・地域福祉課 TEL 33-6000 FAX 33-6004
- ・権利擁護支援課 TEL 32-7833 FAX 33-6004
- ・ボランティアセンター TEL 94-5588 FAX 32-5210
（トモシア）貸室専用 TEL 32-5200 FAX 32-5210
- ・介護サービス課 TEL 39-2247 FAX 31-8830
長岡市水道町3丁目5番30号

- 中之島支所 TEL 66-0688 FAX 66-0689
長岡市中野中甲1666番地2 サンパルコなかのし案内

- 越路支所 TEL 92-4656 FAX 92-4924
長岡市来迎寺3697番地 越路総合福祉センター内

- 三島支所 TEL 42-3760 FAX 42-3761
長岡市上岩井1261番地1 長岡市三島支所内

- 山古志支所 TEL 41-1180 FAX 59-2081
長岡市山古志虫亀219番地2 山古志地域福祉センターなごみ苑内

- 小国支所 TEL 95-2027 FAX 95-2591
長岡市小国町新町304番地1 おぐにコミュニティセンター内

- 和島支所 TEL 74-2911 FAX 74-2912
長岡市小島谷3560番地1 高齢者コミュニティセンターゆきわり荘内

- 寺泊支所 TEL 75-2368 FAX 75-2945
長岡市寺泊金山170番地3 老人憩いの家 夕映荘内

- 栃尾支所 TEL 52-5895 FAX 53-2263
長岡市新栄町2丁目2番23号 栃尾保健福祉センター内

- 与板支所 TEL 72-4714 FAX 72-4712
長岡市与板町本与板2380番地1 志保の里荘内

- 川口支所 TEL 89-3117 FAX 81-5020
長岡市西川口1168番地 高齢者生活支援ハウス川口ぬくもり荘内

福祉の店 パレット長岡

福祉の店パレット長岡では、障害のある人の自立と社会参加を目指し、心を込めて作った製品を展示・販売しています。皆さまのご来店をお待ちしております。



新しい商品が入りました

- ・ミニリース 300円
（クリエイターズウェル ながおか）



- ・アニマルバスケット 150円
（こばと）
- ・さをりポーチ 800円
（ピュアはーと）



＜問い合わせ＞市内の下記のところで販売しています

長岡市社会福祉センタートモシア1階

TEL：32-1442 営業時間 10：00～16：00

- ・志保の里荘……………TEL 72-4649 営業時間 9：00～17：00
- ・老人福祉センター皆楽荘……………TEL 52-1601 営業時間 9：00～17：00
- ・セブン-イレブンアオーレ長岡店…TEL 34-5677 営業時間 7：00～23：00

社会保険労務士による無料相談会

年金、労務、成年後見の相談に応じます。

〈日時〉毎月第3水曜日 13：00～15：00

〈会場〉長岡市社会福祉センタートモシア2階相談室

〈予約・問い合わせ〉新潟県社会保険労務士会長岡支部事務局

TEL080-7195-7022（澤野社会保険労務士事務所内）

ふれあい福祉総合相談所

日常の心配ごとや悩みごとの相談は、左記の「問い合わせ先」へお願いします。（長岡地域は本部事務局権利擁護支援課へ）

※秘密・プライバシーは固く守られますので、安心してご相談ください。

●一般相談

地 域	日時（祝日及び12月28日～1月4日を除く）
長 岡	毎週月・水・金曜日 13：00～16：00 ※一般相談員対応 毎週火・木曜日 13：00～16：00 ※職員対応
中之島・越路 三島・山古志 小国・和島 寺泊・栃尾 与板・川口	毎週月～金曜日 9：00～12：00 13：00～16：00 ※職員が対応しておりますので、来所される前にご連絡ください。

●法律相談（予約制）

地 域	日時（祝日及び12月28日～1月4日を除く）
長 岡	毎週火曜日 13：00～16：00 ※弁護士対応 （1人30分まで 年2回）