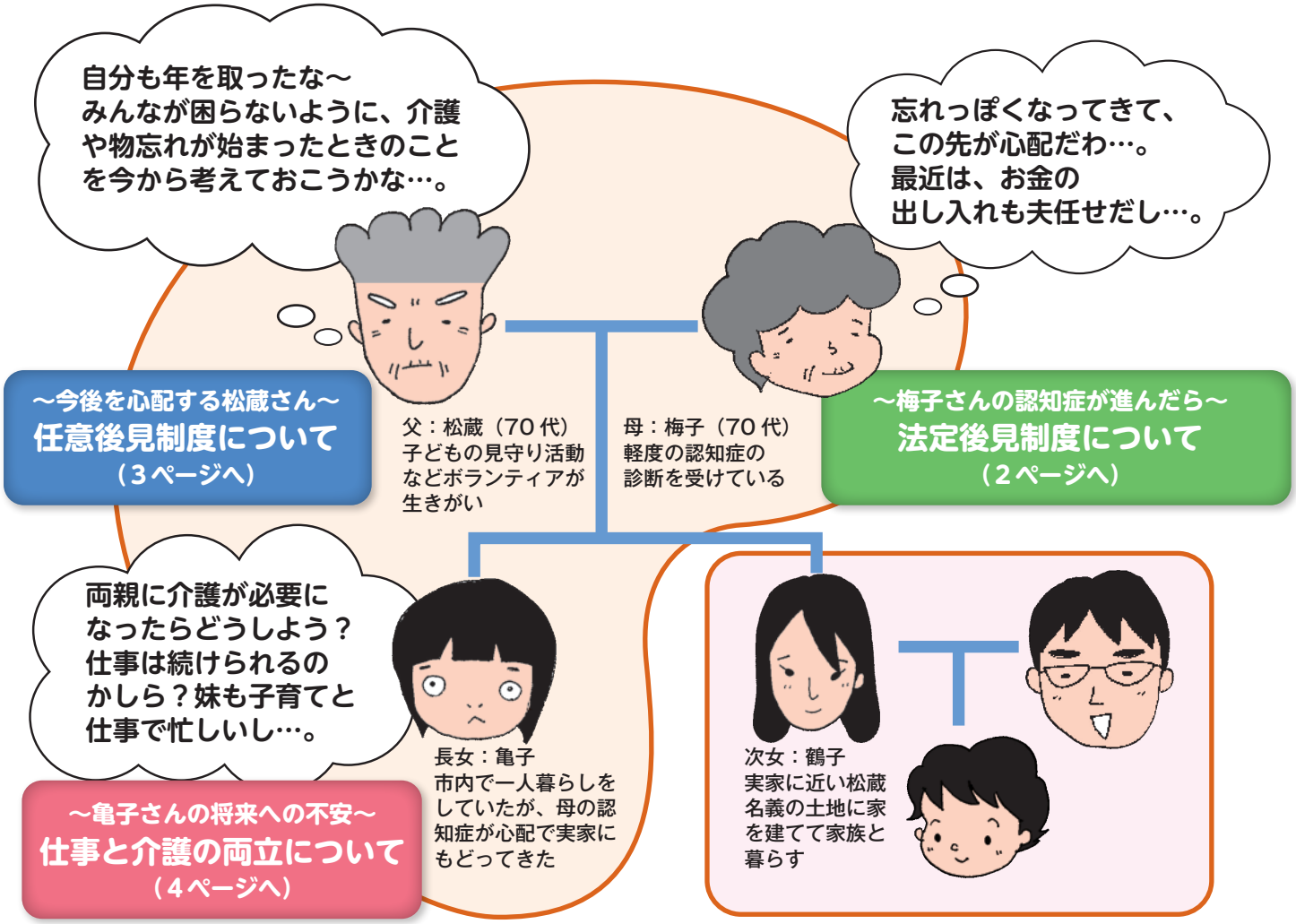
vol.168
令和2年2月1日発行

ながおか社協だより

【特集】少し先の未来に備える



※登場人物は実在しません。内容も説明のために作成したもので実例ではありません。

〈主な内容〉

P 5　台風19号　災害支援 中越から被災地へ！
　　ボランティアバスを運行しました
P 6　学生ボランティアたちのはじめの一歩
P 8　心を育む社会福祉協力校の取組
P10　ボラセンだより

“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

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。

～梅子さんの認知症が進んだら～法定後見制度について

法定後見制度

自分ひとりで物事を決めるのが難しかったり、正しい判断が十分にできない方の権利を守る制度が、**「法定後見制度」**です。家庭裁判所によって選ばれた後見人等が財産の管理や介護サービス等の契約を行い、本人の権利を守り、生活を支援・保護します。

法定後見制度には、本人の判断能力の程度に応じて「後見」「保佐」「補助」の３つの種類があります。

権利擁護支援課で、ご相談いただけます。

成年後見制度等の権利擁護に関する相談に、関係機関と連携し対応する身近な相談窓口です。

活動内容

①成年後見制度に関する相談
②成年後見制度の普及と啓発
③法人後見の受任
④日常生活自立支援事業

相談と支援の流れ

相談の受付
来所
電話相談

皆様の心配ごとをお聞きします。

家庭裁判所への成年後見申し立てに関する相談に応じます。

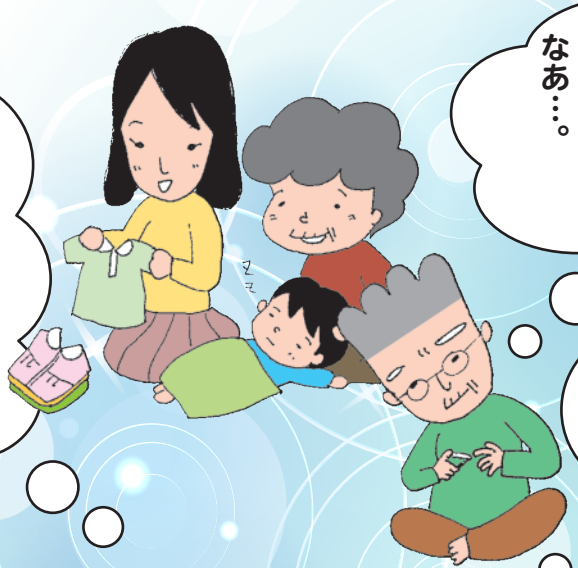
必要に応じて関係機関を紹介します。

申立人による家庭裁判所へ申し立て

成年後見制度の利用へ

お問い合わせはこちらまで
権利擁護支援課
TEL 0258-32-7833

～今後を心配する松蔵さん～任意後見制度について



鶴子の家の土地は鶴子名義にしてやりたい。いつまでも、みんなが仲良く暮らしてほしい。どのように準備したらいいのかなあ…。

亀子には、何かと面倒をみてもらって世話になっている。自分の亡きあとは、自宅を亀子名義にしたいと思う。

自分も高齢になってきた。今はお金の管理や生活に必要な手続きができるけど…。自分ができなくなったら、亀子にお願いできないだろうか。

考えるうえで参考となる
ちょうどいいセミナー
がありますよ！

権利擁護支援課
イメージキャラクター
トモニンくん

任意後見制度

自分に十分な判断能力があるうちに、将来、認知症などにより判断能力が低下した場合に備えておく制度が、**「任意後見制度」**です。

あらかじめ自分で選んだ代理人に、代理権を与える契約（任意後見契約）を公正証書によって結んでおくものです。

成年後見セミナーinながおかのご案内

任意後見制度について、わかりやすく楽しく学べるセミナーです。将来の備えとして興味のある方、みなさんお誘い合わせのうえ、ご参加ください！

日時　3月7日（土）午後1時30分から午後3時30分まで
※受付は午後1時から

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）

定員　130人（定員になり次第締切）

参加費　無料
※駐車料金は有料となります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

申込み　2月10日（月）から
権利擁護支援課
TEL　32－7833
FAX　33－6004
電話、FAXまたはQRコードからお申し込みください。
（月～金 午前8時30分から午後5時15分まで）

プログラム
○「任意後見制度について」
講師　長岡公証人合同役場　柴崎　周市　氏

QRコード

こんな人にオススメ！
・将来に備えて情報収集したい方
・成年後見？任意後見？聞いたことはあるけれどもっと知りたい。
・公証人さんはどんな仕事？ちょっと興味のある方

～亀子さんの将来への不安～仕事と介護の両立について

両親は今は元気でいるけれど、母の認知症が進行し、父にも介護が必要になったら、どんな生活になるんだろう？

今からいろいろ調べておいた方がよいのかな？でも、いったい何を調べておけばいいの～？

大切なのは、ひとりで抱え込まないこと

仕事と介護を両立していくためには、職場の両立支援制度や、介護保険制度等によるサービス、家族や地域の協力を上手く組み合わせて、介護をしながら働くための体制を作っていくことが大切です。

ポイント1 伝える

職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用しましょう。

介護は誰もが直面する可能性があるものです。上司や同僚が知っていれば、「お互いさま」という気持ちから協力も得やすくなります。

ポイント2 相談する

地域包括支援センターや**ケアマネジャー**など福祉の専門職を信頼し、遠慮せずになんでも相談しましょう。

ポイント3 利用する

要介護認定を受けると介護保険サービスを利用することができます。**サービスを上手に利用**して、自分で「介護をしすぎない」体制を整えましょう。

ポイント4 関係を築く

介護はいつ必要になるかわかりません。「親がどんな介護を望んでいるか」「配偶者や兄弟と介護の面、費用の面などでどんな支え合いができるか」など介護がはじまったときのことを**家族と話し合っておく**と良いでしょう。

また、日ごろから**地域の方々**と良好な関係を築いておきましょう。

ポイント5 自分を大切にする

自分の時間を確保しましょう。

介護は、いつ終わるかもわかりません。「自分の好きなことを我慢しないこと」「介護を深刻に捉えすぎないこと」が仕事と介護の両立には必要です。

台風19号 災害支援　中越から被災地へ！ボランティアバスを運行しました

チーム中越／長岡協働型災害ボランティアセンターとは…

長岡市社会福祉協議会や長岡市内のNPO法人、各種団体で構成されている災害支援を中心とした協働団体です。

昨年10月に発生した台風19号は、全国各地に大きな被害をもたらしました。

チーム中越では、多くの皆さんのご協力により、長野県や福島県、栃木県にボランティアバス「おたがいさまバス」を運行しました。さらにボランティアバス運行のための支援金募集などの支援活動も行いました。

市内外から多くの皆さんが参加し、家屋の泥出しや清掃、家具の搬出などの活動をしました。被災された方が少しでも早く、元の生活に戻れるよう「中越の力」や「思い」を共に被災地へ届けることができました。

多くの皆さまや企業からの温かいご支援・ご協力に感謝申し上げます。

今後も、チーム中越は被災地の一日も早い復興に様々な協力をしていきます。

◆活動先
長野県…長野市（4回）
栃木県…栃木市（2回）、佐野市、鹿沼市（各1回）
福島県…いわき市（1回）

多くの高校生から、街頭募金の活動にご協力いただきました

チーム中越／長岡協働型災害ボランティアセンターは、様々なテーマで年に数回、勉強会を開催しています。

一般の方も参加が可能ですので、興味がある方はぜひ来てみてください！

ホームページでは勉強会の案内やブログ等を掲載しています。

チーム中越
検索

学生ボランティアたちのはじめの一歩

学生ボランティアの活動紹介

日本ビジネス公務員専門学校　公務員学科の１年生にインタビューしました！

・公務員学科の担当教官、柳下先生の思い　体験を通して課題を知り、自分を見つめてほしい

柳下先生

生徒たちの将来の夢を叶えるためには、どうしたら良いだろう？

キミたちは次代を担う人になるんだよ

○教室の中で勉強しただけで、社会に出てほしくない
活動を通して、いろんな年代の人と沢山ふれあい、自分の将来を見つめてほしい（教室外でのふれあい＝コミュニケーション能力の育成）

○社会、地域の課題を知ってほしい
多様な人とふれあう中で自分で考える機会をもってほしい（地域貢献）

そんな先生のもとで、学生の皆さんが今までしてきたボランティアは…

・災害支援（おたがいさまバス）　・車イスバスケットボール大会補助
・イベント運営補助（ふれ愛コンサート、えだまめ早食い選手権）　・地域の河川清掃　・学生消防団
・施設ボランティア（図書館、動物愛護センター、地球広場（国際交流）、戦災資料館）
（その他に学校外のボランティア関連講座も受講しています
「傾聴講座」「地域の生活サポーター養成講座」「手話初心者講座」「要約筆記初心者講座」）

半年間でこんなに!?

クラスを代表して５名の学生さんにインタビュー！

学校だけでは関わる機会が無かった幅広い年齢層の人たちと関わることができた。
これから仕事に就いたり、生活したりするうえでも良い経験（真田さん）

最初は先生に言われてやっていたけど、活動していくうちに先生の思いがわかってきた。
自分の目で実際に見て、体験して社会を知ることができるってイイ（池田さん）

真田さん　池田さん

藤田さん　山田さん

自分の住んでいる地域でボランティアをしたけど、意外と面白い。
大人と関わりが増えていろんな見方があることを知り、楽しかった（藤田さん）

将来、自分の住む地域を多くの人に知ってもらえるような仕事や活動をしてみたいと思うようになった。
活動をとおして、地域の課題がみえてきた（山田さん）

佐藤さん

災害支援の「おたがいさまバス」では、初対面の人とのチームワークや絆が大事。
被災した方からの「ありがとう」の言葉がうれしかった。
活動を通して大事なことを学ばせてもらっていると感じる（佐藤さん）

皆さんからの共通した言葉は…

「仲間がいたから一歩を踏み出し、参加できた」
「自分にできる・興味があるボランティアに、自分から参加しようと思うようになった」

学生たちの災害支援「おたがいさまバス」参加日記

片付けを手伝った家のおばあちゃんが笑顔でりんごをくれた。
大変な状況なのに、人に優しくできるってすごい。

被害を受けた家の解体を手伝った。歴史のある家が災害によって一瞬でなくなってしまう。災害の怖さを知った。

まだまだ被害が残っているのにテレビなどの報道で取り上げられず、多くの人が現状を知らないという事実がある。

参加する学生の割合が少ない。高校生や大学生、専門学校生にも、もっと参加してほしいと思った。

思っていたより災害支援に行くボランティアの年齢層が高く、もっと若い力が必要とされていると感じた。人手が足りていないと思った。

被災した家の方は休まず片付けをしているのに、休憩時に座る場所を用意してくれた。そんな優しく強い姿を見て、自分が逆の立場ならできるか考えさせられた。

＜柳下先生のひとこと＞

ボランティア活動をとおして、生徒たちの言葉に重みが出てきました。活動の中で学ぶことが多かったのだと思います。
生徒たちの行動力、活動に躊躇なく「すっ」と取り組む勇気に驚かされました。

＼インタビューした皆さんは、全員が「おたがいさまバス」に参加！／

ボランティアって楽しいぞ！

きょうりょくこう 協力校 の とりくみ 取組

温かい地域に見守られて

長岡市立太田小学校

太田小学校は、蓬平温泉の近くにある小規模の学校です。豊かな自然と温かい地域の皆様に囲まれた環境の中で、子どもたちはのびのびと様々な活動に取り組んでいます。

1学期の資源回収では、保護者ボランティアと一緒に地域を回り、重い新聞の束を力を合わせて車に積み込みました。各家庭に元気よく挨拶を行い、温かい励ましの声をいただきながら作業を進めました。花いっぱい運動では、地域の皆様と一緒に球根や苗を植え、会話も弾み笑顔があふれました。2学期は、学校田のお米「太田の星つぶ」を各家庭に直接お届けして皆様に喜ばれました。

子どもたちが地域で活動をすると、必ずそこには笑顔があふれ、会話が生まれます。温かい言葉をかけてもらった子どもたちは、温かい心で人に接するようになります。思いやりのバトンがどんどんつながっています。

みんなで協力して行った資源回収

西中のボランティア活動

長岡市立西中学校

西中では、生徒が自ら積極的にボランティア活動に参加し、地域に暮らす様々な人々への深い思いやりを持って接する機会を設けています。

その1つの取り組みとして、長岡療育園を毎年訪問しています。昨年の12月で28年目となり、定着してきています。一緒に歌を歌い、レクリエーションを行います。事前指導として、施設の概要を説明し、交流に参加した経験のある生徒から交流の様子を話してもらっています。

実際に活動してみると、反応をみとりにくい方へ声をかけられない場面もありますが、職員の方たちにサポートをしていただき、活動しています。活動後の感想では、「入所者の方が喜んでくれているのが分かってよかった」や「一緒に活動して楽しかった」という声も聞かれます。また、困難を抱えながらも一生懸命に生活している方がいることに気付くきっかけにもなります。

一緒にレクリエーション活動

ともしびは やさしいあなたの心から

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、有効に活用いたします。

（令和元年9月1日から令和元年12月31日まで　敬称略）

月・日　氏名……品名・金額

〈本部事務局〉

9・13　新潟県立長岡向陵高等学校（福祉委員会）……七、三二〇円

10・1　長岡長生ライオンズクラブ……一八、三九七円

10・18　小野寺　キミヱ……七、八三二円

10・20　長岡視覚障害者福祉協会……拡声器一式

10・24　長岡市立前川小学校　3年生……二四、三〇〇円

10・24　かおり庵株式会社……四五、〇〇〇円

10・24　長岡図書館友の会……三、六四〇円

10・28　長岡めだかの学校「うるめっ子学園」……三、二〇〇円

11・1　桧葉の会……二、〇〇〇円

11・6　小林　隆子……一、〇〇〇円

11・8　長岡グラウンドゴルフ協会……五二、九一八円

11・13　長岡福音キリスト教会　教会学校……五、〇〇〇円

11・13　長岡婦人水泳クラブ……一二、五六四円

11・13　黒条陶芸サークル……七、八三〇円

11・29　第四銀行　長岡営業部　四交会……四〇、一六一円

12・2　株式会社夢グループ　代表取締役　石田重廣……一三、三七〇円

12・2　新潟いなほの会・発達障害児者親の会……一〇、〇〇〇円

12・4　草生津2丁目2班……一三九、三〇四円

12・12　（宗）真如苑　長岡支部……二〇〇、〇〇〇円

12・12　フォークダンス　あじさい……七、八一〇円

12・13　宗教法人世界平和統一家庭連合　長岡家庭教会……三〇、〇〇〇円

12・16　アルプスアルパイン（株）長岡工場……一〇〇、〇〇〇円

12・17　長岡音声訳の会……一三、一五八円

12・26　ボーイスカウト長岡第1団……六八、八六五円

〈中之島支所〉

10・31　株式会社第四北越フィナンシャルグループ……チューリップ球根　一〇〇球

12・10　中之島県央ラジコンクラブ……二〇、〇〇〇円

12・17　匿名……五〇、〇〇〇円

心を育む（こころはぐく）社会福祉（しゃかいふくし）

交流を通して世界を広げよう

長岡市立総合支援学校

小学部では、青葉台小学校との交流会を年2回行っています。6月に青葉台小学校の5年生が来校し、交流会を行いました。

最初は互いに緊張している様子でしたが、朝の運動を通して打ち解けていく様子が見られました。競い合うように走る姿、「がんばれ！」の応援に笑顔を見せる姿……次第に本校の児童が友達を受け入れていきました。

その後の学級ごとの遊びでは、自分から友達に近づいたり、友達の呼ぶ声に応じたりする姿が見られました。青葉台小学校の5年生は、初回の交流を元に自分たちで2回目の遊びを考えてくれました。

9月の交流会では、工夫された遊びに本校の児童はとても喜び、帰り際はお互いの姿が見えなくなるまで手を振りあっていました。

今後もいろんな友達と触れ合い、自分の世界をさらに広げていけるように願っています。

みんなでリトミック

地域との関わりを通して

新潟県立長岡大手高等学校

長岡大手高校家政科は、地域の施設等へ実習授業をお願いする機会が多く、地域社会が貴重な学びの場となっています。中でも保育園訪問は、生徒たちにとって人気の高い実習の一つです。その実習先である2つの園に、毎年生徒たちが保育ボランティアとして伺っています。

1つは認定こども園東部保育園での運動会ボランティアです。会場作りや片付け、園児の誘導などのお手伝いを通して、地域社会の見守りが子どもを育むことを学んでいます。

2つ目は東部川崎保育園での夏休みボランティアです。保育士の目線で一日の保育活動を捉え、園児との関わり方を学んでいます。

このような体験から地域を知り、地域に育まれ、いずれは育む人となることを願い、これからも保育園ボランティア活動を続けていきたいと思います。

玉入れのお手伝い

〈越路支所〉
10・17　西脇　功……五〇、〇〇〇円
10・25　越路民謡協会　会長　桑原久男……一五、二四〇円
12・11　髙澤　美智子……二〇〇、〇〇〇円

〈三島支所〉
10・4　関原まつり実行委員会……二三、〇〇〇円
12・2　三島グラウンドゴルフ協会……一〇、一〇〇円
12・25　新保グラウンドゴルフクラブ……一九、五〇〇円

〈山古志支所〉
10・15　(有)山古志自動車……一〇、一一九円

〈小国支所〉
11・28　山田　徹夫……一〇、〇〇〇円
12・4　老人クラブ手芸教室……三、〇〇〇円

〈和島支所〉
10・21　山﨑　正義……五、〇〇〇円
12・13　山﨑　正義……五、〇〇〇円

〈栃尾支所〉
11・18　おりなすG・G大会実行委員会　代表　佐藤　認……三二、二一〇円
12・2　栃堀歌声クラブ　代表　仲野彦一……三五、八四一円
12・2　栃尾ボランティア文化祭実行委員会　八九、二四五円
12・10　匿名……五〇、〇〇〇円
12・11　匿名……一、〇〇〇円
12・26　旧栃尾市金物組合……二一、四五一円

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

長岡市立前川小学校３年生より、
ご寄附をいただきました

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

令和２年度 ボランティア大学 受講生募集

ボランティアに役立つ傾聴講座

傾聴の基礎を学んでみませんか。「傾聴とは？」相手の心に寄り添って話しを聴くことです。
ボランティア活動に生かせるだけでなく、地域や家庭でも「傾聴」は役に立ちます。
お申し込みはお早目にどうぞ。

QR コード

ボランティア大学傾聴講座　　毎回金曜日 13：30 ～ 16：00

開 催 日	会　　場	内　　容
４月24日	長岡市社会福祉センター	・傾聴の基礎「より良いコミュニケーションの取り方」
５月１日	トモシア３階	・傾聴活動について
５月15日	多目的ホール	・高齢者、認知症理解

受講料 300円、全３回講座　締切 ４月17日(金)まで　定員 30人になり次第締切り

基 礎 講 座

ボランティアに興味のある方、ボランティア活動を始めたい方、どなたでもどうぞ！
活動の基礎を知り、体験等を通して自分に合ったボランティアを一緒に探しませんか。
どんな活動があるの？ 地域で活動するには？ などの*ギモン*にお答えします。

QR コード

ボランティア大学基礎講座　　毎回木曜日 13：30 ～ 15：30

開　催　日		会　　場	内　　容
５月	14日、21日	長岡市社会福祉センター トモシア３階 多目的ホール	・ボランティアの基礎知識や心構え ・地域福祉の現状 ・高齢者、障害者福祉について ・手話などの技術系ボランティア体験 ・市内のボランティア活動について　など
６月	４日、18日		
７月	２日、９日、16日、30日		
８月	20日、27日		
９月	３日、10日		

受講料 1,000円、全12回講座　締切 ５月７日(木)まで　定員 30人になり次第締切り

上記２講座の申込みは講座名、名前、住所、電話番号、年代を記入し、下記連絡先まで、ハガキまたは FAX でお申し込みください。また、QR コードからも申し込みいただけます。

昨年の様子を
ちょっと拝見♪

地域福祉を学ぶ

手話体験

高齢者施設訪問

○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

長岡市社会福祉センター トモシア開催 イベント・講座

すこやか・ともしびまつり サテライト会場 (9/28、29)

高齢者疑似体験や縁日コーナーには、大勢の皆さんから来場いただきました。

トモシア文化祭 (11/1)

講演や施設利用団体の発表、カフェの特別メニュー販売もあり、賑やかな１日でした。

トモシアクリスマス ファミリーコンサート (12/22)

バイオリンやギターの演奏、男声合唱、お楽しみライブでおなじみの紙芝居、マジックなど、皆さんが楽しめるコンサートを開きました。

おもちゃドクター 養成講座 (11/23、24)

２日間の講習を受け、24 人のドクターが誕生しました。おもちゃ病院での活躍を期待しています！

長岡市社会福祉センタートモシアでは、年間を通じ様々なイベントを行っています。
各種ボランティア講座や毎月開催の「お楽しみライブ」など、今後も社協だよりや HP などでお知らせします。問い合わせ、申込みは、長岡市ボランティアセンターまでお願いします。

ながおか市民協働センターからのお知らせ　アクティブシニアのための地域デビュー講座

日時：３月９日(月)13：30～16：30　　会場：アオーレ長岡西棟３階B・Cホール

講演会講師：碓井真史氏（新潟青陵大学大学院教授）
基調講演
「キラキラ輝き続ける人生のために
：心理学からのヒント」
（先着 50 名、要申込）

＜講演会＞13：30～14：45
＜活動紹介＞15：00～
＜相　談　会＞15：45～自由参加です

申込み・問い合わせ先
ながおか市民協働センター
電話：39-2020　FAX：39-2900

ボランティアに関する相談（活動についての問い合わせ・活動 PR・助成金についてなど）は、長岡市ボランティアセンターにお問い合わせください。

発行 社会福祉法人 長岡市社会福祉協議会
ふれあいネットワーク

情報コーナー

準職員募集

〈本部事務局介護サービス課：長岡地域〉
訪問介護員（常勤・パート）

〈栃尾支所〉
訪問介護員（パート）

〈川口支所〉
介護支援専門員（常勤）
事務職員（パート）

★詳しくは介護サービス課または各支所へ問い合わせください。

【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ま内

●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

お山の家〈２月～３月催し予定表〉

●２月 16 日（日曜日）　10：30 ～ 15：00
「春呼ぶデュエットまつり」

●３月 14 日（土曜日）　10：30 ～ 15：00
「お山に春がやって来る」

老人福祉センターお山の家 長岡市悠久町 1-192-11 TEL・FAX33-7448
※定休日　毎週木曜日、年末年始

福祉のカフェりらん

アオーレ長岡で、市内の障害者施設等が共同で運営しているカフェです。各施設で作っているパンやお菓子だけでなく、オリジナルのブレンドコーヒーや季節ごとの飲み物を用意しています。

＜営 業 日＞月～金曜日　※祝日休業
＜営業時間＞11：30 ～ 14：00（月・木曜日）
11：30 ～ 15：30（火・水・金曜日）
＜場　　所＞シティホールプラザ「アオーレ長岡」
西棟１階ホワイエ内
（長岡市大手通１-４-10）

ほっとタピオカ大好評！！
ミルクティー、抹茶オレ、ほうじ茶オレの３種類があります。
ホットのため、タピオカのもちもち感が長く楽しめます。

認知症の方やその家族の無料相談

「新潟県認知症コールセンター」では、認知症の人やその家族の悩みごとや心配ごとの相談を無料で応じています。
●相談日…毎週月～金曜日　※祝日、年末年始を除く
●相談時間…９：00 ～ 17：00
〈問合わせ〉
TEL：025-281-2783
新潟県認知症コールセンター（新潟県社会福祉協議会内）
新潟市中央区上所 2-2-2　新潟ユニゾンプラザ３階

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

	日時（祝日及び 12 月 28 日～１月４日までを除く）
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　※職員で対応
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 ※職員で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）

	日時（祝日及び 12 月 28 日～１月４日までを除く）
長岡	毎週火曜日　13：00 ～ 16：00　※弁護士対応

VEGETABLE OIL INK