

R8年度 保存版

# 令和8年度 地域福祉活動計画

## こうほくふくし

ふっつうって  
なんだろう

しあわせは  
いつもの日々

安心して  
くらしたい



あおのん  
(青木島)



ましりー  
(真島)



おしざえもん  
(小島田)



いなっと  
(稲里)



### 更北地区住民の皆様へ

住民の皆様には、日頃更北地区の福祉活動に多大なご理解・ご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

更北地区も年々高齢化が進む中、高齢者世帯に関わらず単身世帯も増大傾向にあり、生活面においても物価高騰で安心して満足できる生活が厳しくなっております。その様な環境を踏まえ、本年度は心と身の源である「食」に重点を置き、また高齢者に対しては、「フレイル予防」「健康寿命を延ばす」お手伝いをさせていただきます。

高齢者世帯に関わらず若年層世帯の方々にも、お役に立つ楽しいイベントを計画してまいりますので、よろしく申し上げます。

健康福祉部会 部会長 大淵 健一

更北地区住民自治協議会 健康福祉部会発行

身近な地域・場所に、多様な「参加の場」があり、誰もが週1~2回の外出や交流ができると、お元気を維持しやすい

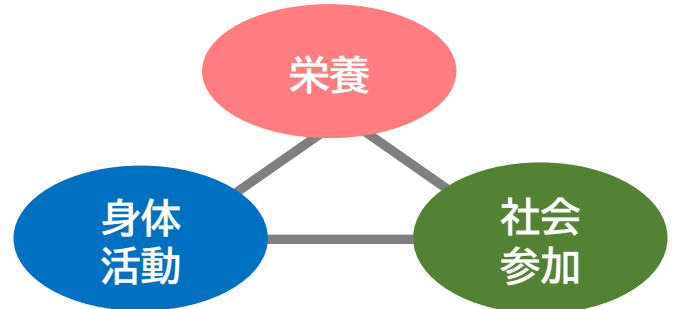
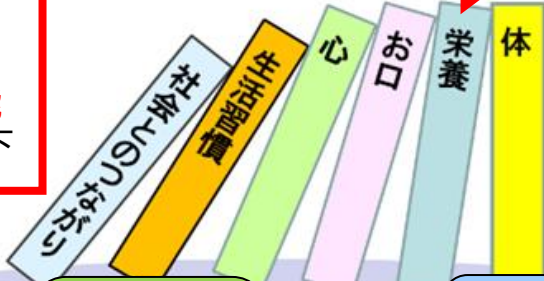
フレイル(虚弱)ドミノ

心身機能の低下の原因はさまざま  
社会参加が少なくなることも要因

フレイル予防の三本柱

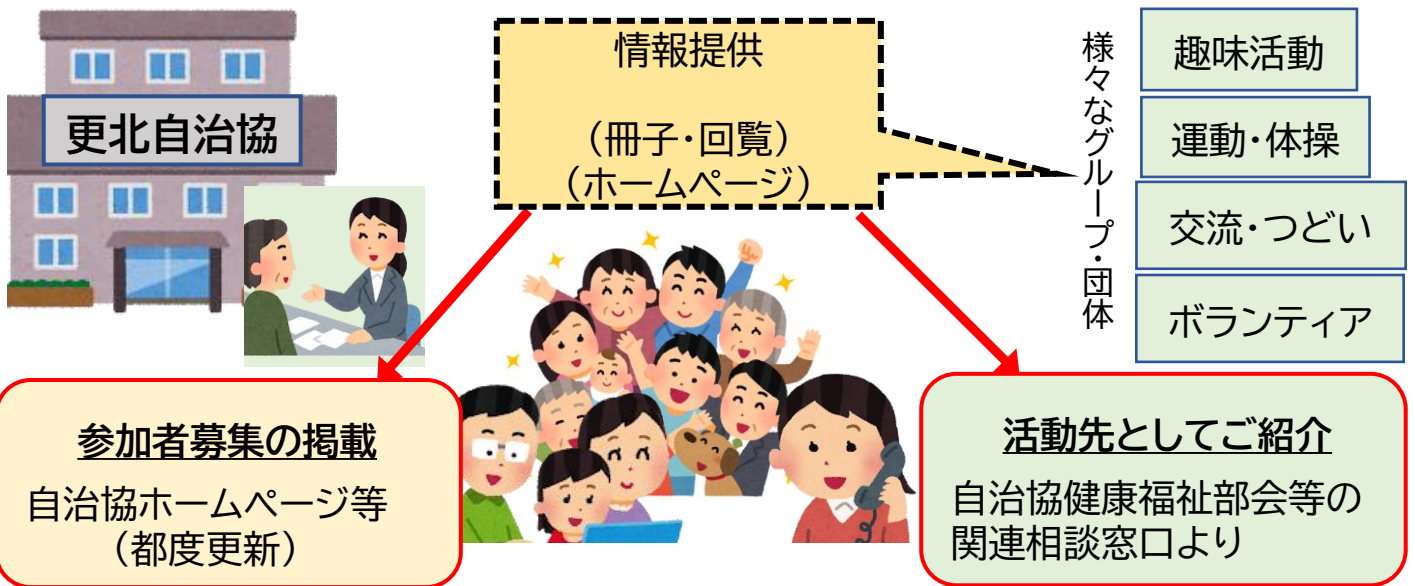
社会参加できる「場」があることも大切

社会性が低下  
↓  
運動機能が低下



様々な活動団体を住民の方々に紹介して、活動・交流の場を推進したい

地元の「参加の場」を、地域の方々に情報として提供いたします



地域たすけあい事業

高齢者や障がい者等の方が日常生活で困った時に地域住民の皆さんが協力会員となり、ボランティアで身の回りの家事援助や通院などのお手伝いを中心に有償で行う事業です。

<利用料>

家事援助: 600円(1回/1時間以内)  
福祉移送: 800円(1回<片道>/1時間以内)  
※ 事前に利用券を購入していただきます。

<利用時間帯>

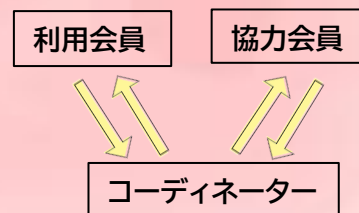
平日(月~金) 9:00~16:00 (祝日は除く)

協力会員募集中!

活動時間: あなたの可能な日・時間で調整します。

資格は?: 年齢・経験不問。※福祉移送については、講習などがあります。

詳しくは 026-213-6637 (担当: たすけあい事業 岡村)



# 元気に過ごそう！

秘訣は「教育」と「教養」  
きょういくところがある きょうようじがある

## お茶のみサロン

地域の高齢者や住民が気楽に集まり、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、体操を取り入れ健康増進、楽しい催しを開催しての世代間交流、独居住民の孤立防止、見守りなどを目的としています。



## はつらつ健康体操

住み慣れた自宅で暮らし続けるためにフレイル予防をして、介護が必要にならないようにみなさん一緒に体操してふれあいを楽しみましょう。各地区の公民館を中心に登録グループが実施しています。どなたでもご参加いただけますので気軽にお問い合わせ下さい。



## 運動講習会

開催 毎月第3水曜日（4月のみ第2週水曜日開催）  
時間 13:30~15:00  
場所 更北公民館 多目的ホール \*5月・10月は屋外でも開催予定  
講師 健康運動指導士 林部 美代子 講師  
持ち物 タオル、水やお茶など  
ヨガマット(お持ちの方はご持参ください)  
☆ 1回でも、途中からでも参加可。ご都合の良いときにご参加ください。

## わくわく音楽サロン

3ヶ月に一度、音楽に関連した講師による歌や演奏を楽しみます。時には一緒に曲に合わせて歌ったり踊ったり、簡単な楽器を使って歌いながら演奏することもあります。懐かしい童謡・昭和の歌謡曲・フォークソングを聴きながら、青春が甦る楽しい時間を過ごします。

開催 5月・8月・11月・2月  
(土曜日開催)

時間 10:00~11:45

場所 更北公民館 多目的ホール

参加 無料(ご自由にご参加ください)

## 男性の料理教室

男性の料理教室、パパ&じいじのイクメン料理教室、パン調理・コーヒー講座、誰でも参加可能な料理教室を更北公民館の調理室で開催しています。自宅でも簡単に作れるメニューを教えてください。日々の献立にお役立てください。詳細は回覧などでお知らせします。



# 令和8年度 健康福祉部会年間行事予定表

結婚相談
法律相談
運動講習会
おしゃべり交換
音楽サロン
親子ひろば
ボランティアC
○ オレンジ

< 開催場所 >
  
 
 
 
 
 
○ は更北公民館各室使用
  
  は更北支所 1階多目的会議室
   料理教室

2026年4月							2026年5月							2026年6月							2026年7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
							31							* 27日パン教室・結婚相談							* 29日パン教室・ボランティアカフェ						

2026年8月							2026年9月							2026年10月							2026年11月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
						1			1	2	3	4	5					1	2	3		1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						
30	31																											
* 5日会場は稲里北部センター																				* 28日パン教室・結婚相談								

2026年12月							2027年1月							2027年2月							2027年3月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5						1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31				

## お困りごと・お問い合わせはこちらへ



健康福祉部会

TEL 026-285-6225

[ksyakyou@grn.janis.or.jp](mailto:ksyakyou@grn.janis.or.jp)

たすけあい事業専用

TEL 026-213-6637



こうほくボランティアセンター



更北地区住民自治協議会

長野市青木島町大塚881-1

TEL 026-286-2335 FAX 026-214-2324

月～金(8:30～17:00) [kjitikyo@grn.janis.or.jp](mailto:kjitikyo@grn.janis.or.jp)



詳しくはホームページをご覧ください。



<https://kohoku-jjk.com/>



# 地域の福祉活動

## こんな事もやっています！！

### 親子ひろば

子どもたちの遊ぶ様子をみながら一緒に楽しくおしゃべりします。  
お母さん同士の交流や子育て相談もできます。

開催 毎月第2・4火曜日  
時間 10:00~11:30  
場所 更北支所 1階 多目的会議室  
対象 就園前の乳幼児と保護者  
内容 季節の行事・自由あそびなど  
参加 無料 予約不要



### 結婚相談

相談員と話しながら素敵な出会いをみつけませんか？  
事前に健康福祉部会窓口、または電話にてご予約ください。

開催 毎月第2日曜日、第4土曜日  
時間 9:30~11:00  
場所 更北公民館 2階 学習室1, 2  
入会料 初回のみ3,000円  
相談 無料

※ 随時申込み可



### 法律相談

弁護士[宮下 法律事務所]による無料の法律相談です。  
事前に健康福祉部会窓口、または電話にてご予約ください。

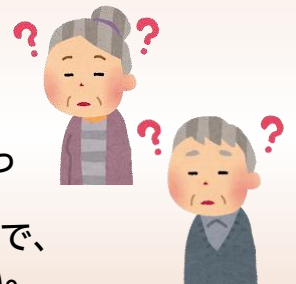
開催 4月・8月・10月・12月・2月は 第3木曜日  
6月は第4木曜日  
時間 13:30~16:30  
(1人30分/1回6人まで/要予約)  
場所 更北公民館 3階 学習室3  
相談 無料



### オレンジカフェ こうほく

認知症の方や高齢の方を中心に気軽に集まり、話をしたり一緒に軽体操や調理をしたりして、楽しむ活動をするための場です。  
また専門職にも相談できます。

開催 基本的に毎月第4水曜日  
時間 10:00~11:30  
場所 更北公民館 2階 学習室1  
参加費 1回につき100円(お茶代等)  
\*申込み不要。時間内、いつ来ていつ帰っても自由です。  
\*いろいろな楽しい企画もやっていますので、半年に一度の回覧を参考にしてください。



### 花活プロジェクト

フレイル予防高齢者や認知症の方を中心に、土いじりを通して花を育て屋外での活動により活力を養いましょう。  
また花を使った作品づくりも行います。

開催 5月・7月・9月・11月  
時間 10:00~12:00  
場所 更北公民館並びに敷地内花壇  
参加費 1回につき500円(材料費)

\*開催日に合わせて、その都度回覧にて参加者を募集します。



# あなたも ボランティアはじめませんか？

特技・趣味を生かしてボランティアをしましょう。何もできることはないという方もご登録ください。仲間を見つけたり、おもしろそうなグループを紹介します。  
更北支所奥のこうほくボランティアセンターにてお待ちしております。

## おしゃべり&交換ひろば

会場にあるこども服や本を自由にお持ち帰りできます(無くなり次第終了)。お茶を飲んでおしゃべりしながらひと休みしませんか？  
こども服の持ち込みについては、自治協事務局にて常時受付しています。  
★北信助産師会などの出張講習会も開設しています。

開催 毎月第1水曜日  
時間 10:00~12:00  
場所 更北公民館 3階 集会室  
参加 100円

(子ども服は持ち込まれたまま並べます)



## ボランティアカフェ

ボランティアさんが、環境に配慮した再利用の工夫で誰かの役に立つものを作りながら交流を楽しんでいます。  
作っていただいたものは、園や福祉施設などに届けて喜ばれています(必要な方は、ご連絡ください)。

開催 毎月最終水曜日を基準  
12月は休み

時間 14:00~16:00

場所 更北支所 1階 多目的会議室

参加 無料

どなたでもご参加いただけます。



## 学生料理教室

中学生や高校生を対象に料理教室を開催します。  
お米や野菜などをご提供くださる方がいらっしゃいましたら、ご協力をお願いします。

<スケジュール>

4/29,5/30,6/27,7/29,8/7,

9/5,10/17,11/28,12/12,

R9.1/30,2/6,3/6

翌月のメニューは公式LINEからお知らせします。



## 学生ボランティア活躍中！

行事の時に長野南高等学校や広徳中学校、更北中学校のみなさんお手伝いに来てくれています(ボランティア活動証明書発行可)。  
地域を支える子どもたちの活躍を応援してください。

～ 地域のみなさまへ ～  
中学校の文化活動を応援する活動にご協力ください。  
クラブを発足して下さる方、ご相談ください。

