

# 回 覧



松本市社協キャラクター  
帽子の花飾りは松本市の花  
(れんげつつし)なの♪

松本市社協地区生活支援員だより

## れんげつつし

〈発行〉

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16

松本市総合社会福祉センター

☎ 0263-27-2000 ☎ 0263-27-2239

松本市地区生活支援員

活動紹介動画配信中心→



令和4年12月号

## 松本市の便利なサービス、ご存じですか？

住み慣れたところで、安心していきいきとした生活をしていくために、松本市では要介護認定の有無に関わらず、日常で利用できる様々なサービスがあります。



### お弁当を配達して欲しい

#### 訪問給食サービス

対象：おおむね65才以上の方や  
障がい者のみの世帯の方

利用回数：昼食 週2回

料金：400円/食



### 草取り、軽度作業等を手伝って欲しい

#### 軽度生活援助事業（無料）

対象：65才以上の一人暮らしや  
高齢者世帯の方

利用回数：月1回 1時間



### 公衆浴場をお得に利用できるサービスは？

#### 福祉入浴券の交付

★市指定の施設利用助成券を交付します。

対象：70歳以上(4月1日現在)の方

利用料：1人年間30枚 1回100円



### 緊急時の備えをして安心したい

#### 緊急通報装置の設置（月額600円）

#### 救急医療情報キット支給（無料）

#### 避難行動要支援者名簿登録

詳細：市役所福祉政策課 ☎34-3227



### 外出時の移動で利用できるサービスを知りたい

#### 福祉100円バス乗車パス券

対象：70歳以上の方

障がい者手帳をお持ちの方  
難病の方



### お金の管理や契約に 自信がなくなってきた

#### 成年後見制度

#### 日常生活自立支援

詳細：松本市社会福祉協議会 ☎25-7311

【お問い合わせ】市役所 高齢福祉課 ☎34-3492、34-3214 西部福祉課 ☎92-3002



### 「話相手がほしい」

#### 「人と交流をもちたい」

仲間・健康・生きがいづくりのきっかけ

★福祉ひろば（ふれあい健康教室：月1回  
ひろば各種教室：通年）

★公民館（学びの場） など



### 他にも外出時の移動で 利用できるサービスがあります

★福祉車両、車いすの貸出  
利用料：無料

※燃料費、駐車場代、有料道路代等は  
ご負担いただきます。

※対象者等、詳細はお問い合わせください。

【松本市社会福祉協議会 ☎27-2000】

## 【年末年始 内科・小児科救急当番医】

日	29	30	31
曜日	木	金	土
9:00 ▼ 19:00	前澤医院 寿北 ☎58-2432	岡野医院 梓川 ☎78-2804	相野田医院 本庄 ☎32-0729
	すずき内科クリニック 女鳥羽 ☎39-7740	降旗ハートクリニック 中山 ☎29-2230	こやま内科クリニック 北深志 ☎32-4290
	やまだ内科クリニック 島立 ☎47-3900	中垣内科医院 笹部 ☎28-1751	あるが内科クリニック 今井 ☎59-2010
19:00 ▼ 23:00	松本市小児科・内科夜間急病センター 城西2丁目 ☎38-0622		
23:00 ▼ 翌日 9:00	(小児科) まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567		
	松本協立病院 巾上 ☎35-5300	安曇野赤十字病院 安曇野市 ☎72-3170	相澤病院 本庄 ☎33-8600
	まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567	相澤病院 本庄 ☎33-8600	

日	1	2	3
曜日	日・祝	月	火
9:00 ▼ 19:00	やまだ小児科 クリニック 新村 ☎40-0678	原こどもクリニック 筑摩 ☎29-1780	みやばやし こどもクリニック 島立 ☎40-0208 芳樹会内科診療所 浅間温泉 ☎46-5506
	村山内科医院 庄内 ☎26-2277	小林内科医院 里山辺32-7626	降旗医院 神田 ☎25-3989
	折井クリニック 白板 ☎32-0305	松原台診療所 武田内科医院 松原 ☎86-5041	
19:00 ▼ 23:00	松本市小児科・内科夜間急病センター 城西2丁目 ☎38-0622		
23:00 ▼ 翌日 9:00	(小児科) まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567	(小児科) 相澤病院 本庄 ☎33-8600	(小児科) まつもと医療センター 村井町南 ☎58- 4567
	松本協立病院 巾上 ☎35-5300	松本協立病院 巾上 ☎35-5300	相澤病院 本庄 ☎33-8600
	まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567	相澤病院 本庄 ☎33-8600	安曇野赤十字病院 安曇野市 ☎72-3170

必ず当番医に電話してからいきましょう

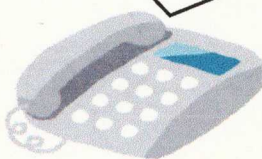
内科以外（外科・眼科など）は  
お電話で確認できます



お電話での確認は  
松本広域消防署

☎35-9111

※自動で音声がかかります



支援員くるみのよもやま話

12月11日 今日は何の日？  
「沢庵忌」

沢庵宗彭(たくあんそうほう、1573～1646)  
の忌日(旧暦)

(安土桃山時代から江戸時代前期にかけての臨濟宗の僧。37歳の時、京都大徳寺の主僧である住持となる)

諸説ありますが、一般的に大根の漬物である「沢庵漬け(たくあんづけ)」の考案者と言われてい

ます。彼が創建した東京都品川区にある東海寺では、初めは名も無い漬け物でしたが、ある時、江戸幕府3代将軍・徳川家光が寺院を訪れた際に供したところ、たいそう気に入り、「名前が無いのであれば『沢庵漬け』と呼ぶべし」と言った、と伝えられています。

さて、この「沢庵漬け」にはビタミンB群やビタミンC、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。「免疫力アップ」「疲労回復」「貧血予防」「目、骨、歯の健康維持」「便秘解消」「精神の安定」「老化防止・美肌効果」など体にいいことがたくさんあるんです！

みなさんのお家でも今年大根を漬けましたか？ご飯のお供に「沢庵漬け」で、元気に寒い冬を乗りきりましょう。

▲くれぐれも塩分の摂りすぎにはご注意ください。

今井地区生活支援員 胡桃 亜矢子(くるみあやこ)

Tel.070-8684-8036 / 0263-59-2001(今井地区地域づくりセンター)