



# 波田くらしの ささえあい情報

Hata Community Support Information

波田まちづくり協議会

波田まちづくり協議会では、地域の皆さんが住み慣れた地域(家)で安心して暮らし続けられるよう地域資源冊子「波田くらしの支え合い情報」を令和4年7月に発行しました。

このたび、内容を見直し、新たな情報も追加した改訂版が完成しましたので、ぜひご活用ください。

なお、ご利用いただくなかでご要望などがありましたら、ご意見をお寄せください。

令和8年3月

波田まちづくり協議会

電話 0263-92-3001

(松本市役所波田支所内)



# も く じ

	松本市の福祉事業	1
	波田地区社会福祉協議会の事業	3
	松本市社会福祉協議会の事業	6
生活支援・サービス	外出支援	7
	生活支援	10
	宅配(買い物)	13
	配食弁当	14
	衣料品	15
	灯油の宅配(ポリタンク)	17
	お米の宅配	18
	電球交換	18
	訪問・送迎美整容	19
	通いの場他	サロン
しあわせカフェ		21
波田地区福祉ひろば		22
波田公民館		23
波田こどもプラザ		24
FMまつもと「Hata 79.1」		25
関係機関・相談窓口	西部保健センター	26
	西部地域包括支援センター	27
	松本市商工会	28
	行政書士 社会福祉士	29
	波田地区生活支援員	29
	波田交番	30
	波田まちづくり協議会	31

# 松本市の福祉事業

## 緊急通報装置の設置

65歳以上のひとり暮らしの方等で、急病等の緊急時に対応が困難な方に対して、緊急通報や健康相談ができる「緊急通報装置」を設置します。利用できる対象者等についてはお問い合わせください。

機種	月額料金(※1)	備考
固定電話回線利用型	600円	
LTE回線搭載型(※2)	1,200円	固定電話回線を持たない方に限る

※1 介護保険料第1段階の方は無料

※2 回線の接続状況により利用できない場合があります。

## 介護マークの交付

介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくための、首から下げられるホルダー式の介護マークを交付します。

## 軽度生活援助事業

65歳以上のひとり暮らしの方や高齢者世帯の方へ生活援助員を派遣し、草取りや周囲の片づけなど軽易な作業を行い、日常生活を支援します。利用できる対象者等についてはお問い合わせください。

- 利用回数 月1回、1時間
- 利用料 無料

## 救急医療情報キット支給事業

緊急時に、救急隊員が連絡先やかかりつけ医などの情報をすぐに確認できる「救急医療キット」を支給します。キットは冷蔵庫に保管します。

利用される方の同意に基づき、市でも救急情報カードを保管し、必要な場合には消防局等と情報共有するとともに、利用者の名簿を民生委員等と共有しています。

支給対象者： 障がいのある方  
高齢の独居  
日中独居の方等



## 福祉100円バス乗車パス券の交付

- ① 証明写真(6か月以内) (タテ 3cm× ヨコ 2.5cm)
- ② 顔写真付き身分証明書をご持参ください。



- 70歳以上の方 ● 難病の方
- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

・上高地線電車他

※利用できるバス路線については  
お問い合わせください。

**1乗車 100円**



## 福祉入浴券(利用助成券)の交付

高齢者の健康増進と交流促進、外出することでフレイルを予防することを目的に、松本市に住民登録のある4月1日現在70歳以上の方に市内の入浴施設の料金の助成を行います。

※申請方法、利用できる施設、助成金額などの詳細については、お問い合わせください。

## 終活情報登録事業

終活情報を市に登録することで、万が一の際、登録時に指定していた方が終活情報の開示を受けることができます。

●対象者 市内在住者ならどなたでも

●登録できる内容(遺言書のような法的効力はありません)

①緊急連絡先及び情報開示指定者 ②リビングウィル、エンディングノート ③遺言書の保管場所 ④臓器提供に関する事 ⑤生命保険や預貯金に関する事 ⑥生前契約等の内容 ⑦お墓の所在地または埋葬希望 ⑧その他自由登録事項(スマホのロック解除方法、銀行口座、保険、家族等に伝えたい内容等)

各事業の詳細、申請方法などは下記へお問い合わせください。  
要介護認定を受けている方、介護者が利用できるサービスは他にもあります。

### 【お問い合わせ】

波田支所1階 西部福祉課(波田地区担当)

☎92-3002 《受付時間》 平日 8:30~17:15

# 波田地区社会福祉協議会の事業

## 子どもから高齢者までの支援

波田地区社協は、次世代を担う青少年の健全育成を応援し見守っています。  
また、誰もが活躍できる場所があり、地域での生活を楽しめるように支援しています。



児童生徒福祉体験活動等に対する支援をしています。

〔 波田小学校・波田中学校  
波田児童センター  
梓川高校  
子ども会育成会

### 事業内容

- 地域福祉事業の推進
- 福祉団体への支援
- デイホーム事業の実施
- ボランティア活動支援事業
- 広報事業

波田地区社協だより(年3回発行)をご覧ください。

**波田地区では、多くの皆さんがボランティア活動をしています。**

### ボランティア協議会

- 福祉ボランティア(10グループ)
- ボランティアレクレーションクラブ(9団体)
- デイホームボランティア(22グループ)

関心のあることや、得意なことを活かして一緒に楽しく活動してみませんか？



## デイホーム



- 利用できる方** 波田地区の誰でも
- 活動地区** 波田地区内22グループが開催
- 活動日時** 各グループ 月1回程度  
\*グループによって開催日時が違います。  
事務局までお問い合わせ下さい。
- 場所** 町内公民館・集落センター
- 参加費** 1回 500円以内
- その他** 参加者の損害保険料は波田地区社会福祉協議会が負担
- 活動内容** 茶話会、食事、レクリエーション、健康の話、健康体操、  
高齢者福祉の話等  
\*企画・運営はデイホームボランティアが実施

### 【グループ名】

さみぞほのぼの会 (1区)	上波田あ・うんの会 (13・14区)
福寿草 (2区)	いちご会 (15区)
お達者クラブ (3区)	一緒にえべや (17区)
弥生会 (4区)	ひばりの会 (18区)
たんぽぽ (5区)	すずめのお宿 (19区)
むつみの会 (6区)	お元気クラブ (20区)
お薬師の会 (7区)	21区つどいの会 (21区)
すえひろ (8区)	なずなの会 (22区)
こだまの会 (9区)	若芽会 (23区)
きずな (10区)	オアシス (24区)
ほほえみ (12区)	さくらの会 (26区)



## 福祉ボランティア

- コスモスの会 …… 市立病院(ガーゼたたみ)、ちくまの(衣類の補修)等
- 食生活改善推進協議会 …… 地区社協、福祉ひろばへの協力
- スノードロップ …… 視覚障がい者へのCD録音など
- デイサービスボランティア …… デイサービス補助(作業・行事手伝いなど)
- ととろ …… 波田小学校・あかり教室での読み聞かせ
- やまびこ会 …… 福祉ひろば「おしゃべりサロン」協力
- 四つ葉会 …… 信濃学園(行事・交流会)、タオル寄付など
- ラベンダークラブ …… 福祉施設(行事・交流会)
- 波田婦人会 …… 福祉施設(行事・交流等)、波田地区文化祭等の協力
- 松本日赤波田分団 …… 社会福祉協議会等への協力など

## ボランティアレクリエーションクラブ

- アルパクラブ …… アルパ演奏
- オカリナフレンズ まほろば …… オカリナ演奏
- 和の会(茶の湯) …… 茶道
- おはなしの会 …… 朗読・紙芝居・影絵など
- パストラルはた …… コーラス
- はなおりの会 …… 折り紙
- 万年青の会 …… マジック・ギター漫談等
- 樹音の会 …… コカリナ演奏
- 波田ストリートライブプレイヤーズ …… ヴァイオリン&ピアノ&コントラバス演奏



### 【お問い合わせ】

波田地区社会福祉協議会事務局

波田支所3階 松本市社会福祉協議会 地域福祉課(西部) 内

☎91-2030 《受付時間》 平日 8:30~17:15

# 松本市社会福祉協議会の事業

## 車イス 貸出

**無料**で貸出 (最長6ヶ月 更新可)

旅行等、他県での活動にもご利用いただけます。

### 利用できる方

- 松本市内在住で歩行困難な方
- 福祉体験等で車イスが必要な学校、団体、企業



- \* 要介護2以上の方は、介護保険サービスを優先的にご利用ください。
- \* 紛失または破損の場合は、自己負担となります。

## 福祉自動車 貸出

**無料**で貸出

(ガソリン代・駐車場代等は自己負担)

買い物、通院、行事、行楽などにご利用ください(県内に限ります)。

### 【利用できる方】

- 利用者または申請者が、松本市内在住
- 車イスを必要とする高齢者・障がい者(児)・傷病者等



- \* 利用期間は2泊3日までで、1か月3回までご利用できます。
- \* 破損等で修理が必要な場合は、自己負担となります。

### 【お問い合わせ】

波田支所3階 松本市社会福祉協議会 地域福祉課(西部)

☎91-2030 《受付時間》 平日 8:30~17:00

# 外出支援

## 波田循環バス



### ★循環便

主な行き先: ●市立病院 ●波田駅 ●保健福祉センター ●きろろ

火・水・金曜日 … 東部路線・西部路線(下の段)

月・水・木曜日 … 中部路線・西部路線(上の段)

誰でも1乗車 100円



\*路線上であればどこでも降りることができます。

運転手に前もって伝えてください。

(乗る時は、指定のバス停からお乗りください。)



バス停はこの  
『青い旗』  
が目印

波田循環バスは波田地区内を循環しています。  
乗っている時間が長くなる場合がありますが、のんびりと景色を見ながらご乗車ください。

### 【お問い合わせ】

波田まちづくり協議会 循環バス運行部会

(波田支所1階 波田地区地域づくりセンター内)

☎92-3001 《受付時間》 平日 8:30~17:15

# 外出支援



## NPO法人ぽっかぽか

**対象者** ぽっかぽか登録会員  
公共交通機関の利用が困難な方

- 要介護者、要支援者
- 身体障がい者手帳交付者
- 人工透析を受けている方など  
歩行困難な方

**利用日時**  
月～土 8:30～17:00  
30分(15分)単位で延長可能  
※日曜・祝日と時間外はできる範囲  
で相談に応じます。  
(予約は3日前まで)

**内容** … 通院・公共施設・買い物・金融機関などに限る

**料金** … 基本料金 : 30分 750円 \* 当日キャンセル 500円  
時間外料金 : 30分 900円  
日曜祝祭日 : 30分 1,125円

交通費 : 1Km×150円(利用者出発地から目的地までの距離)  
・波田地区外における送迎 200円加算  
・高速道路・駐車場料金実費

サービス加算 : 車イス移動 1回150円  
車イス車両利用料 1回250円  
車イス移乗(車⇔車いす)1回100円  
(車いす⇔ベッド)1回300円  
診察付き添い介助料 60分 100円

その他 : 入会金 2,000円  
年会費 3,600円(毎年4月更新)

### 【お問い合わせ】

NPO法人 ぽっかぽか(波田1663)

☎92-7240

# 外出支援

北信交旅第579号許可



## 福祉タクシー



松本市波田 9756-4

**090-1828-2913**

**0263-92-5204**

にしざわ たけよし

**西沢 健好**

介護職員初任者研修修了

### 介護を必要とする方のための専用タクシーです！

車イスに乗ったまま、車で移動できます。  
ベッドに寝たままの方も、寝たままストレッチャーに移乗、そのまま病院へ。  
そして寝たままご自宅のベッドまで戻れます。

通院、お買い物、小旅行 … 使い方は自由！  
付き添いも可能ですので、たくさんのお買い物なども安心！

お電話でご予約いただければ  
ベッドまででもお迎えにあがらせていただきますので安心・安全です。

#### <料金表> 北信交旅第743号認可

初乗運賃	加算運賃
1.19 kmまで670円	239mごとに100円

**土日祝日も  
承っております**

お気軽に  
ご連絡ください

- ◎旧波田町内にお住まいの方は“迎車回送料金”をいただいております。
- ◎メーター料金に“乗降介助料500円”を加算させていただきます。
- ◎障害者手帳をお持ちの方は1割引となりますので、お申し出ください。



# 生活支援

松本市社会福祉協議会

## つむぎちゃんサポート

利用できる方（事前に登録が必要）

- 日常生活に支障のある75歳以上の高齢者
- 障がいのある方



### 支援内容

- ・家事支援 30分 … 495円、1時間 … 990円
- ・外出支援(付き添い) 1時間 … 1,210円
- ・ゴミ出し支援 1回 … 165円

\*年会費および交通費は別途かかります。

### 【お問い合わせ】

波田地区生活支援員(波田地区地域づくりセンター内)

☎070-8684-8042

松本市社会福祉協議会 地域福祉課(松本市双葉4-16)

☎25-7330

《受付時間》 平日 8:30~17:00

## 協力会員募集中!!



松本市社会福祉協議会キャラクター  
つむぎちゃん

地域の皆さんの助け合いによる有償生活支援事業です。介護認定の有無にかかわらずご利用になれます。

\*協力できる会員がない場合は、お断りすることもあります。

# 生活支援

## シルバー人材センター

- 屋内外清掃
- 除草、草刈り、庭木の剪定・手入れ
- 農作業(種まき、水やり、収穫など)
- 障子・ふすまの張替え
- 大工工事・ペンキ塗り
- 刃物とき
- 外出・通院の付き添い
- 簡単な介護、話し相手
- 軽度生活援助
- 家事手伝い
- 空き家管理
- その他、困りごと



電話またはFAXで申し込み

- ・お名前
- ・住所
- ・電話・FAX番号
- ・依頼内容
- ・日時、時間
- ・依頼人数
- ・その他の条件

を伝えて下さい。

### 【お問い合わせ】

松本地域シルバー人材センター(松本市宮渕本村1-10)  
☎39-6680 《受付時間》 平日 8:30~17:15

# 生活支援

## NPO法人ぽっかぽか

### 利用できる方

- 日常生活に支障のある65歳以上の高齢者
- 障がいのある方
- 必要がある方

### 支援内容

- ・ゴミ出し 1回 … 300円
- ・家事支援(掃除・料理等) 30分 … 750円
- ・身体介護 30分 … 900円
- ・入院中、ショートステイ時などの洗たく 1回 … 1,500円



**その他費用** 交通費は活動者自宅から利用場所までの距離 1km×50円  
入会金 2,000円  
年会費 3,600円(毎年4月更新)

### 【お問い合わせ】

NPO法人 ぽっかぽか(波田1663) ☎92-7240

## お片付けの美月(みつき)

自分のための生前整理 &  
残された家族のための遺品整理

いつかやらなきゃ!

10人いれば、10通り。

ご自身に合った片づけ方法があります。

どんな空間にしたいですか? お話をお聞かせください。



### 【お問い合わせ】

お片付けの美月(みつき) (波田6270-8)

☎080-6737-3679

代表 眞関直美(遺品整理士・古物商・整理収納アドバイザー)

## 宅配(買い物)

### 生活クラブの個別配送サービス

### 食料品・生活用品一式販売

- 週1回カタログを見て注文書に記入
- 翌週、ご自宅までお届け
- 食品・生活用品を幅広く取り扱い
  - ・安全性にこだわった加工品、野菜、肉、パン、牛乳など
  - ・せっけん、トイレトペーパーなどの日用品
- 組合員登録が必要

国産素材中心！  
減農薬！  
添加物削減！

小さなご注文でも毎週お届け  
買い物が大変な方の食の継続をサポートします



### 【お問い合わせ】

生活クラブ生協松本センター

☎ 87-0276 ≪受付時間≫ 平日 10:00~17:00

### コメリまごころ便(カタログ注文)

### 生活用品一式販売

- 重い荷物でもお家でかんたんにお買い物ができます。
- 配送基本料金 一回 550円(10,000円以上購入で無料)

### 【お問い合わせ】

コメリ 波田店 ☎ 91-1020

カタログがありますのでお問い合わせください。

## 宅配(買い物)

### JA生活用品取り扱いサービス

### エコープ商品

- 食料品(砂糖、しょう油、味噌など)
- 日用品(トイレットペーパー、ティッシュ、ゴミ袋など)
- 肉、魚などのグルメ便もあります。
- 電話で注文 随時配達
- 配達無料



### 【お問い合わせ】

JA松本ハイランド波田支所

☎ 92-7575 《受付時間》 平日 9:00~17:00

## 配食弁当

### NPO法人キッチンぽっかぽか

- 利用できる方** 波田地区のどなたでも
- 利用日時** 月~土(昼食) 800円  
(夕食は相談による。17時まで)
- 休日** 日曜日・祝日・年末年始

お弁当・おかずの配達



減塩食、キザミ食、たんぱく質制限食、おかゆ、魚希望、柔らかめなど、  
できる限り相談対応しています。

一般のお弁当メニューも有り(630円~800円)。  
店頭販売もしています。

### 【お問い合わせ】

NPO法人 キッチンぽっかぽか(波田5187-5) ☎92-3524

# 衣料品

## 洋服・肌着・寝具の宅配

- 買い物にでかけられない方
  - 奥様やお母様の介護をされている男性の方にも
  - おしゃれを楽しみたい(ご自身で選びたい)方
  - 腰の曲がった方用のスラックスや口ゴムゆったりソックスなど
- お体に合った衣料品について相談ください。  
(何点かお持ちして、その中から選んでいただけます。)



- \* ご注文は税込み3,000円より承ります。  
3,000円以下の場合は、宅配料300円頂戴します。

- \* 繁忙期はお待たせすることがあります。
- \* 人手がなく、すぐに配達できないこともありますが、翌日には配達します。



- \* 対象のお店は次ページにあります。

—— 洋服の寸法直しなども承ります ——

- ズボンの丈を直してほしい。
- ゴムがのびてしまったので取り替えてほしい。
- ボタンがかけられないので、マジックテープにしてほしい。



など、お気軽にご相談ください。



**保育園関連の手芸用品**

手作り製作応援と完成品の販売  
サイズ・デザインなど、

お気軽に相談ください。\*生地を持ち込みも可能です。

**【お問い合わせ】**

ファミリーショップ サカイ (波田5451-1)

☎ 92-2333 定休日:水曜日

《営業時間》 9:00~18:00

—— お店への送迎もあります ——

**取り扱い商品**

婦人・紳士洋服、肌着、靴下 パジャマ

寝具、エプロン、サンダルなど



**【お問い合わせ】**

総合衣料の店 にしむらや(波田6416)

☎ 92-2018 FAX 92-3504 定休日:火曜日

《営業時間》 9:00~19:00

# 灯油の宅配(ポリタンク)

ご自宅へお届けします



★灯油の配達をしてくれるお店

町会	店名	電話番号	営業時間	定休日
8区	(有)波多腰石油	92-3014	10:00~16:00	日曜日・祝日
10区	(有)春宮燃料 * 3缶から	92-2267	10:30~16:00	日曜日・祝日
17区	(有)深澤石油	92-3966	7:00~18:00	4月~11月 無休 (冬期)日曜・祝日
4区	コメリ 波田店*	0120-371-445	9:00~18:00	日曜日

\*コメリ 波田店をご利用される方は条件がありますので、お問い合わせください。

困っていませんか？

運転ができなくて  
買いに行けないなあ…



少しずつ買いたいけど  
配達してくれるのかな？

## 灯油の配達は

- 電話予約が必要です。
- お電話いただいてから、配達まで2・3日かかることもあります。
- ポリタンク 20ℓ×2缶 または、3缶から配達いたします。
- ポリタンクがない場合は販売もしています。

# お米の宅配

★お米の配達をしてくれるお店 ご自宅へお届けします

町会	店名	電話番号	営業時間	定休日
8区	(有)波多腰商店	92-3014	10:00~16:00	日曜日・祝日

## 困っていませんか？

運転ができなくて  
買いに行けないなあ…



少しずつ買いたいけど  
配達してくれるのかしら？

### お米の配達は

- 電話予約が必要です。
- お電話いただいてから、配達まで2・3日かかることもあります。
- 5キロから注文承ります。(5キロ、10キロ、20キロ)
- ご注文いただいてから精米します。



# 電球交換

★電球交換をしてくれるお店(電化製品の相談もあります)

町会	店名	電話番号	営業時間	定休日
10区	(有)小林電機	92-2150	8:00~19:00	日曜日
15区	(有)ニシデン	92-4419	8:00~18:00	日曜日・祝祭日

## 困っていませんか？

どの電球を買って  
いいかわからない…



電球を交換したい  
けど、高いところの  
作業ができない…

### 電球交換は

- 電話予約が必要です。
- 料金はお問い合わせください。



## 訪問・送迎理美容

★自宅まで来て髪のカットをしてくれるお店

★自宅 ⇄ 理美容室 の送迎をしてくれるお店

(令和7年5月現在)

町会	店名	訪問	送迎	電話番号	営業時間	定休日
1区	なぎさ美容室	○	○	92-5162	9:00~19:00	毎週(月)・第1(火)・第3(日)
3区	すずらん美容室	○	○	92-4748	9:00~18:00	毎週(月)・第1(火)・第3(日)
4区	美容室グリーン	○	○	92-7062	9:00~18:00	毎週(月)
10区	美容室 くらぶ ビビット倶楽部		○	92-7744	9:00~18:00	毎週(月)・月2回(日) (電話で確認して下さい)
12区	美容室アサダ	○	○	92-3582	9:00~18:00	毎週月曜日・第3日曜日
15区	バーバーショップ 三木	○	○	92-2334	8:00~18:30	毎週(月)・第1(火)・第3(日)
22区	美容室 <small>はなてまり</small> 花手毬	○	○	92-8710	9:00~18:00	毎週(月)・第1、第3(日)
26区	美容室 ドレミ・ふぁ	○	○	92-5919	9:00~18:00	毎週(月)・第3(日)
26区	美容室ミルク	○	○	92-5057	9:00~18:00	毎週(月)
27区	美容室 アートルーム	○	○	91-3066	9:00~19:00	毎週(月)・第1、第3(日)

～ご相談ください～

- 運転免許を返納された方
- けが等体調不良により、理美容室に行けない方 等

### 訪問・送迎理美容サービスは

- ・事前に電話予約が必要です。
- ・料金はお問い合わせください。
- ・体調等お聞きする場合があります。
- ・利用される時は、ご家族など見守りいただける方の  
同伴をお願いします。



# サロン

## NPO法人ぽっかぽかの家

**利用できる方** 波田地区の方（身の回りのことが自分でできる方）

**活動日時** 毎週 火曜日

**活動時間** 10:00～15:00 \*随時イベントあり

**利用料金** 年会費 3,600円 もしくは 月会費 400円

[	1日	2,000円	]*外出・見学時に費用が かかることがあります。
	昼食	700円	
	(おやつ含む)		
	送迎料金	100円	

### ～活動内容～

- 作品作り(材料費実費)  
手芸・花の寄せ植え・絵手紙など
- 茶話会
- 外出等  
バラ園・買い物ツアー・野菜の販売等

\*お試し利用できます。



### 【お問い合わせ】

NPO法人 ぽっかぽか(波田1663)

☎92-7240

# しあわせカフェ

# しあわせカフェ



しあわせフェアリー  
なごみちゃん

毎月第2月曜 (変更の場合あり)  
しあわせカフェ Open

築130年の蔵をリノベーション  
ひき立てコーヒーを飲みながら  
ほっこりできるひとときを...



J-1杯 ¥200



PM1:00  
～ PM4:00

介護でお疲れの方…  
悩みを抱えている方…  
おしゃべりしながら  
癒されませんか？

福祉の専門職も  
参加します



松本市波田2154-5  
陽だまりCafe しあわせ  
☎080-6931-1690

\*8月・1月と祝日はお休みします。

# 波田地区福祉ひろば

福祉ひろばは、ひろば事業や福祉活動等を通じて、健康増進や生きがいづくりなどに取り組んでいます。

また、「人のつながり」と「笑顔」が生まれる場として活動をしています



【ふれ健コンサート】

## 【ふれあい健康教室】

- \*ふれあい健康教室 福祉ひろばを会場に町会の皆様の運営協力で開催されます。体操やコンサート鑑賞、講演会、フレイル検診など様々な企画を参加者の皆様に楽しませます。
- \*出前ふれあい健康教室 各町会へお出かけし、ふれあい健康教室を町会長主催で開催します。各種レクレーション・健康相談もあります。



【おいでよ！ひろば】

## 【ひろば交流事業】 それぞれの活動を通して仲間づくりをします。

- \*この指とまれ 手芸や折り紙、ニュースポーツなど
- \*男衆のひろば 男性主体で軽スポーツやそば会、芋煮会など
- \*おいでよ！ひろば 体操や講演会、コンサートなど
- \*おしゃべりカフェ お好きな飲み物(お菓子付)でおしゃべり
- \*スポーツ吹き矢 呼吸を整えながら健康増進
- \*手作りおやつでティータイム 簡単なおやつ作りと茶話会



【おしゃべりサロン】

## 【生きがい活動事業】

### \*おしゃべりサロン

参加者同士でおしゃべりをしながら、本の読み語りや軽体操、脳トレなどを通じて交流します。

「大人の社会見学」などのお出かけ企画もあります。



【ふれあいタイム】

## 【その他事業】

- \*福祉ひろばまつり ひろばのお祭り。波田文化祭と同時開催
- \*世代間交流 保育園や小学生、梓川高校生とひろば参加者の交流をします。
- \*ふれあいタイム 未就園の親子の交流会。手遊びや茶話会など。
- \*ウォーキング いろいろな所へお出かけします。公民館と共催で開催することもあります。
- \*いきいき健康ひろば 熟年大学のいきいき健康ひろばコース
- \*サークル活動支援 「ヨガ教室ひの木」や「健康マーじゃん」の活動を支援しています。

## 【お問い合わせ】

波田地区福祉ひろば(波田保健福祉センター内)

☎92-8001

# 波田公民館

波田公民館では、波田地区を代表する史跡「若澤寺」に関する歴史講座をはじめ、仲間づくり、地域づくりの学習拠点として活発に活動しています。

クラブ数も100団体を数え、年間3万人余りが生涯学習事業に公民館を利用しています。より多くの住民が公民館活動に関わり、関心を持って参加していただけるよう、住民主体となつてがんばっています。

## 主な公民館活動



### 竹の子教室

2歳から3歳児とその保護者を対象に、運動や遊びを通じて親と子のふれあいと体力づくりを行っています。



### ゆうゆう 遊YOU大学

元気な高齢者の学びの場として、様々な運動や講座などを通して参加者相互の交流と体力づくりを行っています。



### 歴史講座

若澤寺史跡を中心に、波田地区の歴史を後世につなぐ活動をしています。

## 【お問い合わせ】

波田支所1階 波田公民館

☎92-2268 《受付時間》 平日 8:30~17:15

# 波田こどもプラザ

## 波田こどもプラザ



こどもプラザは、お子さんと一緒におもちゃや絵本などで楽しく遊んだり、保護者同士が情報交換などの交流をしながら過ごすことができる施設です。

## 子育て支援の拠点として 子育てを応援します

### 利用できる方

- 就学前(主に入園前)の幼児とその保護者
- 妊娠中の方、子育てにかかわる方など
- 里帰り中など、一時的に松本市に滞在されている方



### ～子育て支援の内容～

- 子育て中の不安や悩みなどの相談
- 子育てに役立つ情報の提供
- 子育てサークルの支援（出前講座・大型絵本の貸し出しなど）
- 七夕・クリスマス・ひな祭りなど季節の行事の実施
- 発達・絵本の読み聞かせなど様々な育児講座の開催

\*子育てサークルなどで利用する場合は、事前登録および予約が必要です。  
\*LINEから、保護者・お子さんの情報を事前に登録していただくことで、施設での入退室や混雑の状況の確認が簡単に行えます。

詳細は、松本市「[こそだて応援サイト](#)」をご覧ください。

### 【お問い合わせ】

波田こどもプラザ(波田6861) ☎91-3113

※みつば保育園との複合施設

《利用時間》 月～金 8:30～17:00

駐車場 50台(みつば保育園と共通駐車場)

FM まつもと  
79.1 MHz



運営：波田ラジオステーション実行委員会

## 波田の情報番組 「Hata 79.1」

毎週金曜日 夕方6時から 放送しています。

波田地区の行事、生活情報、イベント情報、地域のお店を中心に、  
地域の今をわかりやすく、楽しくお届けしています！

毎回の放送では、波田で活躍する人たちをゲストに迎え、軽快なトークで  
ゲストの素顔や想いを引き出しながら、地域の魅力を再発見できるような  
内容をお届けしています。

スポーツや芸術、地域の活動や事業など、波田で輝く「人財」にも  
スポットを当て、幅広い話題を地域の皆さんにお届けする番組です。

明るく、元気に、そしてちょっと笑える！？  
そんな時間を お楽しみください！

- ✓ 翌週月曜日の朝 9時45分から再放送もしています。
- ✓ 番組はエフエムまつもと公式アプリから、スマートフォンやパソコンで聴くこともできます。

ありがとう  
11周年！  
エフエム  
まつもと Hata79.1  
毎週金曜 PM6:00/再放送 毎週月曜 AM9:45

アプリでも聴けちゃう

過去の放送は「波田コーデ」の  
ホームページから聴けます！

### パーソナリティ

武居  
あゆみ



奈良井  
裕



AYA



デザイン：Pen（大澤 洋平）

# 西部保健センター

R8. 3月現在

市民の皆さんが生涯を通じて、安心して健やかに暮らせる毎日であるように、健康づくりを総合的に支援する場所が保健センターです。妊婦さんから赤ちゃん、高齢者までの健康相談、窓口での各種手続き(妊娠届、予防接種等)、乳幼児健診、がん検診、特定健診などを行っています。

松本市には、4つの保健センターがあります。西部エリアは、波田保健福祉センター内に「西部保健センター」があります。

保健センターでは、予約制で **健康相談等** を行なっています。(土日・祝日は休み)

## 総合的な相談（健康相談）

保健師等が健康などの相談をお受けします（無料）

健康相談	
平日 月～金曜日 (祝日は休み)	9:00～12:00 (受付は午前 9:00～11:30)

## 専門的な相談

※祝日の場合は変更

歯科相談	毎月 第2・4 (金)	9:00～11:30
栄養相談	毎月 第4 (金)	9:00～11:30
禁煙相談	平日 月～金曜日	9:00～12:00 13:00～17:00

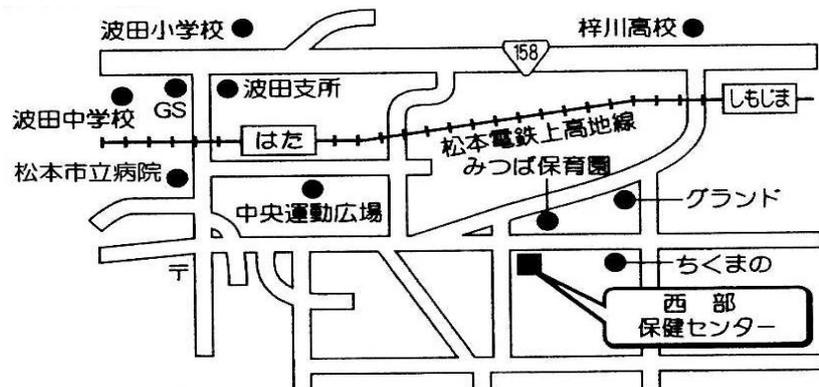


## 【お問い合わせ】

西部保健センター（波田6908-1）

☎ 92-8001

《受付時間》 平日8:30～17:15



# 西部地域包括支援センター

## ～地域包括支援センターの仕事～

### ふれあい健康教室やサロン等 地域行事への参加

地区内で行われている、ふれあい健康教室やサロン、大いなる波田体操に参加し、介護予防や健康づくりのお手伝いをしています。



### 暮らしやすい地域のために

「誰もが、住み慣れた家で、地域で安心して暮らし続ける事が出来る仕組み」をつくるため、民生委員等の地域の皆さんや地域づくりセンター、地区生活支援員、医療機関、介護保険事業所と連携します。



### 相談業務・権利擁護・ケアプラン作成

高齢者の皆さんやそのご家族から相談をお受けし、必要な制度の紹介や多職種、関係機関と連携して支援します。

～ある日の相談～

市外に住む娘さんより「最近、一人暮らしの父の物忘れが心配…。お金の管理が出来ず困っている。」と電話で相談がありました。

⇒物忘れ(認知症)の相談もお受けしています。

必要に応じて成年後見制度の利用支援や介護保険の申請の手続きを行います。

要介護認定において「要支援1・2」と認定された方や「事業対象者」に該当した方のケアプランを作成します。また、必要に応じて地域の通いの場や生活支援サービスの紹介、介護予防事業へのご案内をします。



### 【お問い合わせ】

西部地域包括支援センター(波田6908-1)

西部保健センター内 ☎87-1572

# 松本市波田商工会

商工会は、地域の事業所の経営の支援と、活力ある地域づくりを目的として、設立された公的な団体です。

## ■地域の事業所への経営支援事業

### ●創業・事業承継支援

…創業や事業の引継ぎなどを円滑に達成させるための支援

### ●事業改新支援

…事業計画の策定・業態転換や事業の再構築など、経営力向上を目的とした支援

### ●事業継続化支援

…自然災害・感染症への対応など、事業継続力の強化による早期復旧のための支援

### ●基本的な経営改善支援

…資金繰り・税務・労務相談など、経営全般にわたる経営基盤の強化を目的とした支援などを事業者に伴走し支援しています。

## ■活力ある地域づくり事業

### ●安全・安心なまちづくり

…町会・まちづくり協議会など各種団体との連絡協調による、老若男女が安心して暮らせる地域づくり

### ●地域コミュニティイベントの開催と地域行事の運営支援

…よなよな街角イベント・仁王尊股くぐり祭・文化祭などの側面支援と地域のにぎわいの創出

### ●地場農産物のPRと販売

…市指定管理者指定による農産物直売所の運営と地域内外へのPR活動

### ●各種地縁団体の運営支援

など産業振興と市民生活に寄与すべく活動しています。

## 身近なお困りごとにも、ご相談下さい!!

◆屋根や内外壁・水まわりなど建物の老朽化、庭の管理、電化製品や機械の故障・修理など、日々の暮らしの中のお困りごとをご相談ください。地域の頼れる事業者を紹介いたします。

◆農産物直売所「恋人の丘サラダマーケット」では、地元農産物の出荷者を随時受付しておりますので、ご連絡をお願い致します。



## 【お問合せ】

松本市波田商工会(波田10098)

☎ 92-2246 / FAX 92-5999

恋人の丘サラダマーケット(波田8501-1)

☎ 92-6777 / FAX 92-6777

受付時間:8:30~17:15

月曜日~金曜日(年末年始、祝日を除く)

営業時間:8:30~18:00

(12月~1月は16:00閉店)

定休日なし(ただし年末年始・2月~3月は休業)

## 行政書士 社会福祉士

### 宮澤優一 事務所

身寄りのない方、高齢者、障がい者の  
人生の安心と暮らしをトータルサポート



**相続手続き**をはじめ、身寄りのない方や、障がいのあるお子さんの、これから暮らしを支援しています。

医療や介護の場面での身元保証、財産管理や生前の相続対策まで。

(**遺言、家族信託、成年後見**など)

法律と福祉の専門家が、あなたの「これから」に寄り添います。

### 【お問い合わせ】

行政書士・社会福祉士 宮澤 優一 事務所(波田5712-121)

☎88-3323 FAX:50-7044

《営業時間》月～金 9:00～19:00

## 波田地区生活支援員

松本市では市内35地区に各1名ずつ地区生活支援員を配置し、高齢者の方などが地区で元気な生活を送り続けられるように、地区の住民の方や関係団体と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援しています。

地区生活支援員は地域の応援団。あなたの「困った」を教えてください。

仕事はリタイアしたけど、  
地区で何かできるなあ



ちょっとした困りごとを  
助けてくれる人いないかなあ



高齢の父母が心配だなあ



地域の皆さんと一緒に支え合いのしくみを考えて取り組みます。  
「あつらいいな!」「こんなことできたらいいな!」  
を共に考え、つくりましょう。

### 【お問い合わせ】

波田支所1階 波田地区地域づくりセンター内

☎070-8684-8042 《受付時間》平日 8:30～17:15

# 電話で お金詐欺 気をつけましょう!

お金が返って  
くるから銀行  
ATMへ...



オレだけど...

「新型コロナを口実に。また、介護保険料や医療費・税金などの還付金がある。」と市役所や銀行を名のる犯人や、息子や娘、孫、または親族の友だちなどを名のる犯人が固定電話に電話をかけてきたり、様々な理由をつけて「誰にも話さないで」や「早急にお金が必要」であることを告げて、現金等をだまし取る詐欺。

## 対策

カードは渡さない!  
口座番号や暗証番号は教えない!  
銀行やATMに行くように言われても 行かない!

## 在宅中でも留守番電話設定

メッセージを聞き、相手を確認してから電話に出ることで、犯人からの電話を受けずにすみます。

電話を受けてしまい、お金の話が出たら...

## すぐに電話を切り、親族に確認

もともと知っている親族に電話をかけるなどして必ず確認する。

- ※ 電話でお金の話が出たら、詐欺を疑いましょう!!
- ※ 有料動画等の未納料金のメールや財産差し押さえなど見覚えのないはがきは、連絡しない! 無視しましょう!!

波田交番 ☎92-2040

# 波田まちづくり協議会

## 設立の経過

平成22年3月の松本市合併後、波田支所機能の見直し(縮小)に伴い、従来の行政依存型では地域活動の行き詰まりや地域の活力が失われてしまうのではないかとという危惧感から、波田地区町会連合会が主体となり議論や検討が進められた結果、平成26年6月に「住民が主体となって地域づくりを行っていく組織」として設立されました。

## 設立の目的

先人たちが築いた誇りある郷土を、未来を託す子どもたちに自信を持って引き継ぐため、新たなまちづくりを創造し、地域の多様な課題に対し地域住民及び諸団体等が連携し、住民自らが主体性と連帯感を持って協働して解決しながら、「波田地区住民が生き生きと輝くまち」の実現を目指すものです。

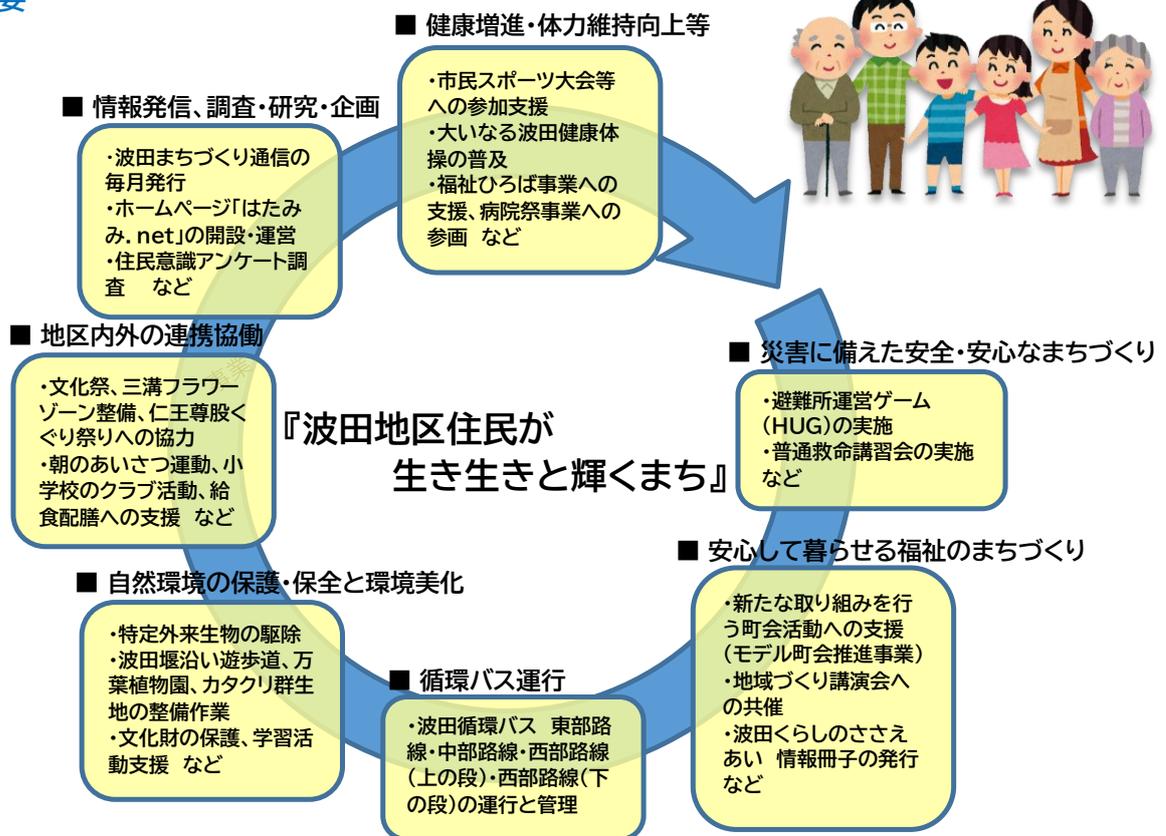
## 組織運営

町会長、公民館長及び各種団体の代表者等と公募会員で組織し運営(R7:34団体 88名)

## 運営収入

松本市からの「地域づくり推進交付金」及び「地域主導型公共交通事業補助金」と波田地区住民負担金(1戸 300円/年)を活用

## 事業概要



## 【お問い合わせ】

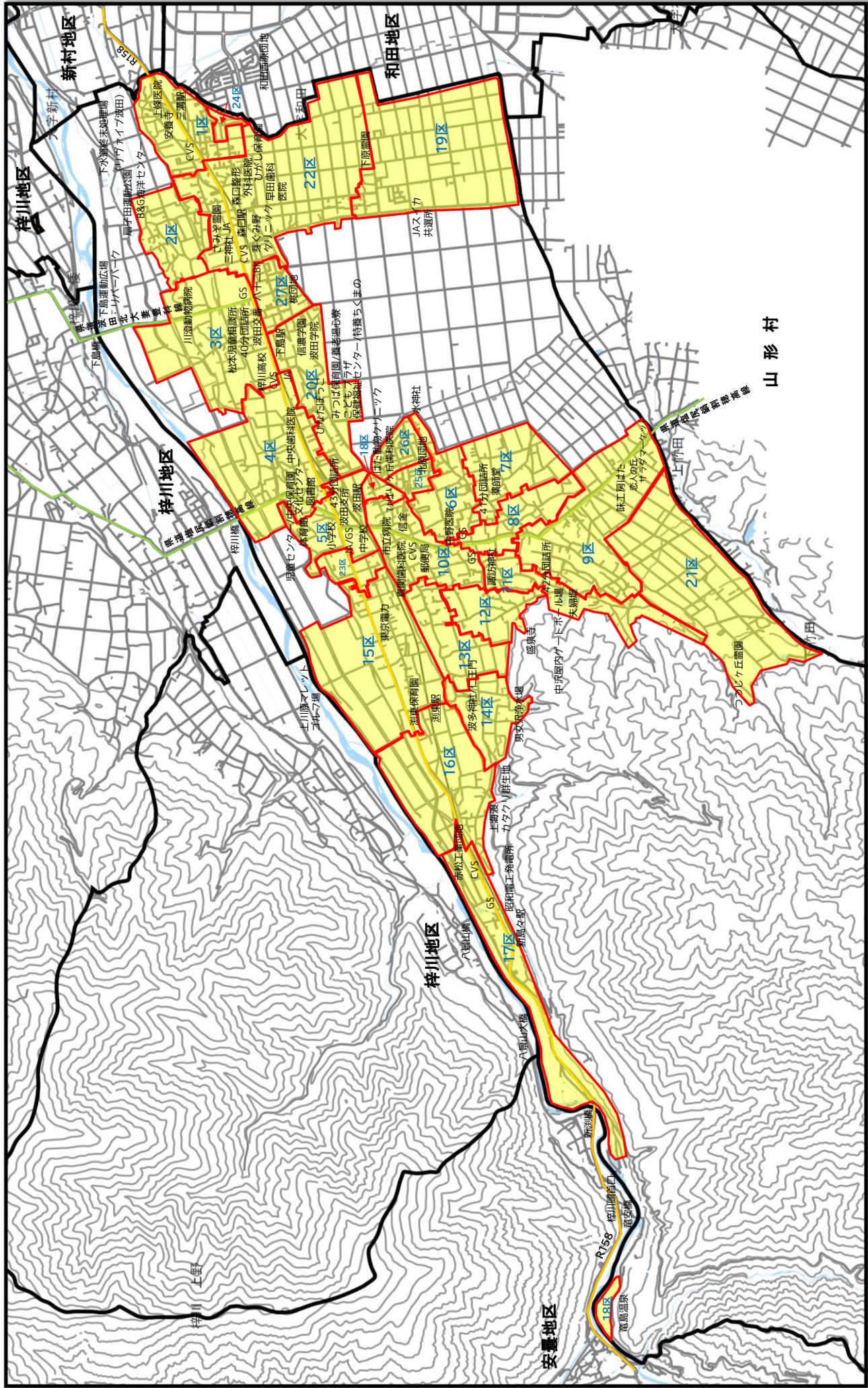
波田まちづくり協議会事務局(波田地区地域づくりセンター内)

☎92-3001 E-mail : hata.machikyuu@gmail.com



波田まちづくり協議会サイト  
「はたみみ.net」

波田地区 町会区域概要図



山形村



## 公共機関等連絡先



松本市役所 波田支所 (波田4417-1)			
1階	波田地区地域づくりセンター	92-3001	
	西部福祉課	92-3002	
	波田公民館	92-2268	
3階	松本市社会福祉協議会 地域福祉課(西部)	91-2030	
	波田地区社会福祉協議会	91-2030	
波田保健福祉センター (波田6908-1)			
	西部地域包括支援センター	87-1572	
	西部保健センター	92-8001	
	波田地区福祉ひろば	92-8001	
松本市立病院		92-3027	
消費者生活センター		(購入した商品やサービスなどの 契約で困った時の相談)	36-8832
その他関係機関等		緊急連絡先	
松本警察署		25-0110	110
波田交番		92-2040	
松本広域 山形消防署(消防車・救急車)		98-4455	119
松本市波田商工会		92-2246	
JA松本ハイランド 波田支所		92-3070	
八十二長野銀行 波田支店		92-6282	
松本信用金庫 波田支店		92-3077	
波田郵便局		92-2049	
三溝簡易郵便局		91-2388	
下島簡易郵便局		92-8077	
波田図書館		92-7503	
竜島温泉せせらぎの湯		94-1126	
アルピコタクシー波田待機所		87-0555	