

北信

長野本社 〒380-8546 長野市南県町657
電話 026-236-3130 FAX 026-236-3196

須坂支局 〒382-0076 須坂市須坂1229-3
サンパレス本藤A棟307号室
電話 026-245-0120 FAX 026-248-4893

中野支局 〒383-0025 中野市三好町2-4-41
電話 0269-22-3224 FAX 0269-26-0760

飯山支局 〒389-2253 飯山市福寿町1114-10
電話 0269-62-2226 FAX 0269-63-3128

千曲支局 〒387-0006 千曲市栗佐1305-4
電話 026-273-0062 FAX 026-273-1134

予約制 北山補聴器

本店	長野市中御所町4丁目2番地 第2中御所ビル1階	☎(026) 224-6822
市役所前店	長野市緑町1600-10	☎(026) 232-6856
しなのき 調剤薬局内	長野市北長池1602-1 ふくむか耳鼻咽喉科めいクリニック隣	☎(026) 266-0332
松本店	松本市大手2丁目10-5	☎(0263) 31-0690
上田店	上田市秋和307-1	☎(0268) 71-7530

ケーブルテレビ コミュニティFM

これが
おすすめ!

中学生による環境提言!
(FMぜんこうじ 月～金 前7・30～、後0・30～、後5・15～)
地球温暖化防止のためのCO2排出削減策、ゼロカーボン社会に向けた取り組み、SDGsの実現などをテーマに長野市立、須坂市立の中学生が自分たちの声でラジオから発信しています。生徒たちの学校や自宅での取り組みのアイデアを聴いてあなたも実践してみましょう。

令和6年度第9回長野上水内中学校連合音楽会
(INC長野11ch 11月2日前9・00ほか)
長野市と上水内郡(飯綱町・信濃町・小川村)の中学3年生が、長野市芸術館のステージで歌声を響かせました。その模様を3週に分けてお送りします。11月2日からは、鬼無里・信濃小中・西部・豊野・北部・犀陵・櫻ヶ岡・中条・文化学園・若穂です。

みんな集まれ!元気っ子「豊洲保育園」
(グーライト30日～11月1日 前10・00、後3・00、8・00/121ch)
園児たちの1日に密着し、自然な姿をお届けする人気番組「みんな集まれ!元気っ子」。今回は、豊洲保育園のお盆行事と夏祭りを楽しむ子どもたちの様子をお届けします!ぜひご覧ください!

県内初 長野でケアマネ全国大会 「地域課題を国に」確認

日本介護支援専門員協会の第18回全国大会は26、27日、長野市のホクト文化ホールで開いた。県内開催は初めてで、全国の介護支援専門員(ケアマネジャー)ら約650人が参加。高齢者を地域で支える仕組みを維持するために、各地のケアマネジャーの連携を深め、地域課題を国に届けていくことを確認した。

介護保険制度が始まり20年余り。利用者増加に伴いケアマネジャーの業務は多様化する一方、高い専門性に比べて賃金が低い。担い手は減少しており、県介護支援専門員協会の小林広美会長は「ケアマネジャーの経験値を共有し魅力を次世代に伝えたい」とあいさつした。

厚生労働省地域介護推進課



の吉田慎課長が講演した。ケアマネジャーが作る利用者

のケアプランの質にばらつきがあったため、国は統一の目安を作成して普及に努めていると報告。「専門性を高める取り組みをした先に介護報酬改定の議論がある」と述べた。

軽井沢町の事業所で主任ケアマネジャーを務める美津津康弘さんは、大人に代わり日常的に家事や家族の世話をする「ヤングケアラー」としてケアマネジャーら約650人が参加した全国大会に26日、長野市

年重ねる女性 等身大の輝き

長野で40、50代女性ら「お婆会」和気あいあい

長野市松代町清野の老若男女の居場所「かえるのいえ」で、40、50代の女性が中心の「お婆会」が開かれている。半年に一回ほどのペースで、アロマテラピーなどを楽しんだり、おかずやお菓子を持ち寄りながら和気あいあいと過ごす。若ぶらずお婆会という言い方や、お婆さんを楽しもう。そんな思いがネーミングに込められている「お婆会」。

参加者たちは肩書きや所属にとらわれず互いの個性を尊重する関係を大切にしている。



アロマテラピーを楽しむ「お婆会」のメンバー

アロマテラピーや体調に関するおしゃべり…若ぶらず 楽しみながら

かえるのいえは千曲市のNPO法人が運営し、会員制。お婆会のメンバーは、同法人が同市で運営していた「ごちやませカフェ」で働いたり集ったりしていた人たちだ。カフェは2020年4月に閉業したが、かえるのいえ開設後の21年冬ごろ、お婆会をスタートさせた。

今夏開いたお婆会には市内外の8人が参加。異なる香りの精油の調合でアロマのスパレーを作り、互いに香りを確認し合った。アロマテラピー教室を主宰する山崎あき子さん(49)＝坂城町＝が手ほどきしながらアロマテラピーを体験。その後、介護施設で管理栄養士として勤務する南島元子さん(49)＝長野市＝がマヤ暦を使った鑑定でそれぞれの性格を分析した。

子育てが一段落し、介護を経験して親を看取ったり、身体に不調が出始めたりした経験を打ち明け合うこともある。「30代の人から、40、50代って楽しいと思ってもうえるのも大切なこと」と南島さん。山崎さんは「みんな」と心強い」と話した。メンバーの一人、介護福祉士井出景子さん(45)＝同＝は意義について「自分の生きていく先を知ることができる集まり。1人で悩まなくて良いと実感できる」と指摘していた。

クリスタ選手 恩師と対談

松商学園高時代を振り返り

長野・善光寺

パリ五輪柔道女子57kg級で優勝した塩尻市出身でカナダ代表の出口クリスタ選手(29)＝日本生命＝と、松商学園高校(松本市)時代の柔道部の恩師山口泰志さんの対談が27日、長野市の善光寺事務局であった。同寺が一般市民を対象にした「寺子屋文化講座」として企画し、約200人が聞いた。

出口選手は金メダルを獲得したパリ五輪での戦いについて「準決勝で右膝を痛めて違和感があったが、(脚が)ちぎれても良いというぐらいの気持ちで頑張った」と振り返り、山口さんは「決勝戦は延長までもつれ込んだが、いつも通りの精悍な顔つきをしていたので大丈夫だと思っていた」と話した。

高校時代について「練習が厳しかったので、このやろうと思うこともあったが、そこで根性が付いたのかもしれない」と懐かしんだ出口選手。山口さんは「出口選手は体が小さい方だが、学生時代からスピードがずば抜けていた。不満を言うこともなく、自身に厳しく向き合っている」と目を細めていた。

現在は競技者として「休養中」という出口選手だが、今後について「まずは1年1年という気持ち。日本は柔道の競技人口が減っているの、子どもたちのための柔道教室などにも関わっていきたい」と抱負を述べた。



対談する出口クリスタ選手(中央)と山口泰志さん(右)

イベント

◆長野市(無料相談会)
11月12日午後1時～5時、サンライフ長野☎026・2277・2310。市在住の勤労者が対象。相続専門相談員が応じる。1人40分。申し込みは会場へ。無料。雨天決行。

◆飯綱町「大地子どもまつり」
11月3日午前7時半～午後3時、認定こども園大地☎026・253・8902。ライブキッチン、ライブクラフトスペースのほか、音楽演奏や人形劇のステージも。おわん、お皿、カッターナイフ、敷物、ごみ袋などを持参する。入場無料。雨天決行。



長野市松ヶ丘小6年 松坂 若奈

私の好きなことは、服やカバンを見ていることです。たくさんの種類から選んで、着たいものが見つかったときが一番幸せです。よくSNSで衣しよう部屋を公開している動画を見ますが「今後、自分もこうなりたい」とよく思います。服や小物によって印象が変わることがとてもおもしろいです。また、人のコーディネートも見てしまいます。大人になっても好きでいたいなと常に思っています。