

1 生きがいづくり・社会参加

生きがいづくり

●おでかけパスポート

いろいろな社会活動に参加していただくため、市内バス事業者と連携しておでかけパスポートを交付しています。

■対象となる人

市内に住所がある 70 歳以上の人

■利用内容

一般路線バス及び市営バスを利用する際に、おでかけパスポートを利用することにより、市内区間の運賃が通常運賃より安くなります。

■地域連携 IC カードへの切り替え

令和 7 年 3 月（予定）から、Suica としても利用できる新しいカードに切り替わります。申し込み方法など詳しくは、広報ながの令和 6 年 10 月号でのご案内を予定しています。

■パスポートの交付

高齢者活躍支援課、支所へお申し込みください。

※おでかけパスポートは IC 機能がついたカードです。（発行には、手数料もしくは、デポジット金の支払いが必要です。）

※おでかけパスポートを利用するときは、運賃の支払い前までにチャージ（入金）しておく必要があります。

※現在発行しているピンク色のカードは、地域連携 IC カードシステムへの切り替えに合わせて令和 6 年冬以降ご利用いただけなくなります。

カードの解約は、KURURU 取扱い窓口（長電バス、アルピコ交通営業所等）へお越しください。

●敬老事業

長寿を祝福し、市民の高齢者に対する敬愛の精神と、高齢者福祉についての理解と関心を高めます。また高齢者自らの生活意欲の向上を図ります。

内 容	対象者・贈呈等	備 考
高齢者祝状等	● 88 歳の人…メッセージカード ● 100 歳の人…お祝い状 ● 市内最高齢の人…お祝い状・記念品	（国）お祝い状・記念品…100 歳の人 （県）お祝い状…100 歳の人
高齢者祝賀訪問	● 100 歳の人	（希望者の中から数名）市長などが訪問し、長寿を祝います。
高齢者 無料写真撮影	● 77 歳の人……キャビネ判（台紙付） ● 100 歳の人……四つ切り判	長野市営写真館協会の協力を得て写真を贈ります。詳しくは対象の人にご案内を送ります。



●かがやきひろば（老人福祉センター）

高齢者の健康増進、教養の向上およびレクリエーションのための便宜を提供することや地域における福祉活動の場を提供します。

■利用できる人 市内在住の 60 歳以上の人及び地域福祉活動をしようとする人

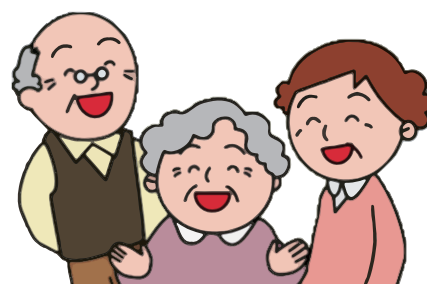
■利 用 料 無料

■講座受講料 1 回 100 円（材料費等は別途負担）

■休 館 日 土・日・祝日及び 12 月 29 日～1 月 3 日

■施 設

名 称	所 在 地	電話番号
かがやきひろば湯福	箱清水 3 丁目 11 - 17	232 - 8335
かがやきひろば柳町	大字三輪 1252 - 1	235 - 0019
かがやきひろば三陽	大字西尾張部 1124 - 6	259 - 2411
かがやきひろば吉田	吉田 3 丁目 22 - 41	263 - 6806
かがやきひろば東北	大字富竹 962 - 5	296 - 5570
かがやきひろば安茂里	大字安茂里 1775	225 - 8500
かがやきひろば篠ノ井	篠ノ井御弊川 281-1	293 - 7227
かがやきひろば氷鉋	稲里町中氷鉋 405	284 - 8100
かがやきひろば豊野	豊野町豊野 624 - 2	257 - 3135
かがやきひろば鬼無里	鬼無里 160 - 3	256 - 3158
かがやきひろば中条	中条日高 3964 - 2	268 - 3200



1 生きがいづくり・社会参加

●かがやきひろば（ふれあい交流ひろば）

老人福祉センターから遠い中山間地において老人福祉センターの機能を有する比較的小規模な施設として、高齢者の健康増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を提供することや地域における福祉活動の場を提供します。

■利用できる人 市内在住の60歳以上の人及び地域福祉活動をしようとする人

■利 用 料 無料

■講座受講料 1回100円（材料費等は別途負担）

■施 設

名 称	所 在 地	電話番号	開館日
かがやきひろば小田切 【かつらヶ丘 小田切】	大字山田中 2574	229 - 3403	火・木曜日（ミーティングルームのみ希望により火・木曜日以外の日も利用できます。）
かがやきひろば松代 （松代保健福祉センター内）	松代町東条 3580-1	278 - 0050	月曜日～金曜日
かがやきひろば七二会 （七二会保育園併設）	七二会己 997	229 - 1022	水・金曜日（希望により水・金曜日以外の日も利用できます。）
かがやきひろば信更 【星空の郷 たかの】	信更町高野 1590	299 - 2011	水・金曜日（休憩室のみ希望により水・金曜日以外の日も利用できます。）
かがやきひろば戸隠 （戸隠保健センター内）	戸隠豊岡 1550	254 - 3580	火曜日～金曜日
かがやきひろば大岡 （大岡保健センター内）	大岡乙 287	266 - 2121 （大岡支所市民担当）	月曜日～金曜日





●シニアアクティブ（高齢者活動）ルーム

中心市街地において、高齢者のさまざまな活動の場として高齢者の健康増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を提供します。

- 利用できる人 市内在住の 60 歳以上の人及び地域福祉活動をしようとする人
- 施設 『もんぜんぷら座』 3 階 大字南長野新田町 1485 - 1 電話 223 - 0058
- 開館時間 午前 10 時～午後 5 時
- 休館日 土・日・祝日及び毎月第 1・3 水曜日（その日が休日のときはその翌日も）、12 月 29 日～1 月 3 日
- 参加料 1 回 100 円（材料費等は別途負担）

●温湯（ぬるゆ）温泉 湯～ぱれあ 高齢者福祉ゾーン

温湯（ぬるゆ）温泉 湯～ぱれあ内に老人福祉センター機能を持つスペースとして、高齢者の健康増進、教養の向上およびレクリエーションのための便宜を提供することや地域における福祉活動の場を提供します。

- 利用できる人 市内在住の 60 歳以上の人及び地域福祉活動をしようとする人
- 利用料 無料（大浴場・プールを利用の方は別途料金がかかります。）
- 休館日 日曜日・祝日・12 月 29 日～1 月 3 日及び第 2・4 木曜日
- 施設

名 称	所 在 地	電話番号
温湯（ぬるゆ）温泉 湯～ぱれあ	若穂綿内 1330-3	☎ 282 - 5500

●信州新町福祉センター 高齢者講座

信州新町福祉センターにおいて、高齢者の健康増進、教養の向上およびレクリエーションのための便宜を提供することや地域における福祉活動の場を提供します。

- 利用できる人 市内在住の 60 歳以上の人及び地域福祉活動をしようとする人
- 利用料 無料
- 休館日 土・日・祝日及び 12 月 29 日～1 月 3 日
- 施設

名 称	所 在 地	電話番号
信州新町福祉センター	信州新町 17-6	☎ 262 - 3211

1 生きがいづくり・社会参加

●いこいの家（老人憩の家）

高齢者の相互交流、教養の向上、レクリエーションなどのための場を提供します。また、入浴したり、有料でマッサージなども受けることができます。

■利用できる人 ○市内在住の60歳以上の人とその付添人

○身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳の所有者とこれらの手帳所持者に必要と認められる引率者または介護者1名

■利用方法 市発行の利用券の提示が必要です。

※上記の手帳の所持者の方は利用券と手帳の両方を提示してください。

■利用券の交付 高齢者活躍支援課、支所へお申し込みください。

■利 用 料 ○いこいの家利用料

市内在住の60歳以上の人（利用券提示）…250円

市内在住の60歳以上の方の付添人…300円

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳の所有者とこれらの手帳所持者に必要と認められる引率者または介護者1名…無料

○静養室利用料

利用時間	9:00～12:30	12:30～16:00	9:00～16:00
6畳	600円	600円	1,200円
8畳以上	800円	800円	1,600円
冷暖房料	実 費		

○はり・マッサージ料金…1回600円(はり・マッサージ両方の場合は1回1,000円)

■開館時間 午前9時～午後4時（入浴は午前10時～午後3時30分）

■休館日 施設ごとの休館日（下記の施設一覧をご覧ください）、祝日及び12月29日～1月3日（若穂いこいの家は12月31日及び1月1日）

■施 設

名 称	所 在 地	電話番号	休館日	実施日	
				はり	マッサージ
松代いこいの家	松代町東条 3581-1	278 - 7272	金曜日	火・水・土	月・火・水・土
石川いこいの家	篠ノ井石川 968	292 - 3900	火曜日	—	水
大豆島いこいの家	大字大豆島 6311 - 1	221 - 5600	木曜日	—	水・土
茂菅いこいの家	大字小鍋 60 - 1	234 - 5466	水曜日	—	火・金
新橋いこいの家	大字塩生甲 2747 - イー 1	228 - 4731	木曜日	—	土
氷鉋いこいの家	稲里町中氷鉋 405	284 - 8100	日曜日	火・金	火・水・金
東北いこいの家	大字富竹 962 - 5	296 - 3825	金曜日	—	火・水
若穂いこいの家	若穂保科 1185	282 - 3050	第3木曜日	水・金	水・金
東長野いこいの家※1	吉田5丁目 9 - 26	244 - 6721	日曜日	—	月・木

※1 東長野いこいの家の入浴は、月・木曜日のみ。



社会参加への支援

●老人クラブの活動促進

地域の高齢者が集まり、自主的にクラブを結成し、高齢期を健康で楽しく過ごせるような活動をしています。

市では、構成地域や会員数などの一定基準を備えているクラブに運営費を助成しています。

■対象となるクラブ

おおむね 60 歳以上の人によって構成されるクラブ

■活動内容

- ①ボランティア活動
- ②世代間交流活動
- ③趣味・スポーツ活動
- ④その他生きがいと健康づくりのための社会活動

●ながのシニアライフアカデミー（NaSLA）

市内在住のおおむね 60 歳以上の人を対象に、地域社会において活躍できる人材を育成するための講座を開設します。

- 期 間 5 月から翌年 1 月頃まで（年間 10 日間程度）
- 内 容 地域マネジメントコース：地域づくりに関すること
健康マネジメントコース：健康づくりに関すること
- 講 義 数 1 コースにつき 10 講義
- 会 場 長野市生涯学習センター、長野市ふれあい福祉センター等
- 定 員 1 コースにつき 20 名
- 受 講 料 1 講義：250 円（実習費等は別途）

●友愛活動事業

地域社会から孤立しがちな高齢者の孤独感を和らげ、地域での人とのつながりを持てるよう支援することを目的としたボランティア活動の経費の一部を補助します。

■補助対象となる活動

- ・ふれあい交流会…70 歳以上の孤立するおそれのある高齢者を対象とした交流会の実施
- ・声かけ訪問…70 歳以上の孤立するおそれのある高齢者宅への訪問

■申し込み 地域包括ケア推進課

- 補 助 金 額 ・ふれあい交流会…対象の高齢者 1 名につき、1 回あたり 500 円以内
- ・声かけ訪問…対象の高齢者宅への訪問又は電話での声かけ 1 回につき 150 円以内

（それぞれ要件等があります。詳しくは地域包括ケア推進課へお問い合わせください。）