



# おママで



## 遠山郷認知症カフェ「おでカフェ」



上村会場の様子

地区を越えた交流で広がる  
認知症への理解

桜が舞い始めた4月、新型コロナウイルスのまん延防止等重点措置の影響で3か月ぶりの開催となった「おでカフェ」が南信濃地区で行われました。今回は、遠山地域で行われている認知症カフェ「おでカフェ」をご紹介します。

新型コロナウイルス感染症の蔓延により様々な活動が制限される中で、高齢者の孤立や要介護状態の悪化が懸念されています。特に高齢化率の高い上村地区・南信濃地区では、認知症の方とその介護者ご家族の孤立を防ぐため、地域住民・ケアマネジャー・自治振興センター・保健師・地域包括支援センターで協働し、令和2年10月に認知症カフェ「おでカフェ」が立ち上げられました。上村会場と南信濃会場とで毎月交互に開催されていますが、令和4年1月から3月までは、新型コロナウイルスの影響でこの活動が休止されていました。

4月からの活動再開にあたり、参加者同士の距離をあけて十分な換気を行うなど感染症対策に力を入れました。4月は南信濃地区で開催され、上村地区から足を運んでくださった

ご家族を含めて参加者は9名でした。「今日が待ち遠しかった」「みんなと元気に再会できて良かった」と、おでカフェの活動再開と、お互いの再会を喜

おでカフェ 開催のお知らせ

毎月第2水曜日 10:00~11:30  
 前数月：上村会場 後数月：南信濃会場  
 持ち物：飲み物代として1人100円  
 ※ 遠征が必要の方はご相談ください  
 ※ 認知症に関心のある方もご参加ください

### 113号のおもな内容

- 1面 遠山郷認知症カフェ「おでカフェ」
- 2・3面 令和3年度事業報告  
令和3年度決算報告  
常務理事就任のあいさつ
- 4面 在宅サービス課をのぞいてみい  
おママでクイズ
- 5面 作業療法士さんのコーナー
- 6面 市澤さんのボランティアやらまいか
- 7面 産後ママサポートのご案内  
もぐもぐサポーターのご案内
- 8面 おママの部屋



感染症対策をとりながら行っています

ばれていました。最近では両方の会場に参加される方も多く、地区を超えた交流の場となっています。参加された介護者の方からは、「介護をしていると孤立していると感じるが、ここでは介護者同士の気持ち共有できて、また頑張ろうと思える」といった感想が多く聞かれます。「おでカフェ」の活動から、遠山地域での認知症への理解が広がっていると感じました。

## 令和3年度 社会福祉法人飯田市社会福祉協議会 事業報告(概要)

住民の皆様や関係機関のご協力のもと、地域福祉の向上と介護サービスの充実を図ることができました。

法人運営部門	実施内容
社会福祉大会地域福祉活動推進研修会	・地域福祉のさらなる推進を目的に、社会福祉大会と地域福祉活動推進研修会を開催しました。今回は初めてYouTubeによるオンライン開催となりましたが、動画を通じて多くの方にご参加いただくことができました。(動画再生回数700回以上)
善意銀行事業	・寄付金品の受け入れを行い、地域福祉活動部門で活用させていただきました。
赤い羽根共同募金事業	・多くの皆様の温かいご協力によりご寄付いただいた募金を、高齢者、障がい者、児童・青少年、地域やボランティア団体への福祉活動に配分させていただきました。(目標額14,000,000円、募金額13,249,176円)
地域福祉活動部門	実施内容
地域支え合い活動推進事業	・地域福祉コーディネーターによる、地域における見守り支え合い活動(住民支え合いマップ・ふれあいサロン等)の取り組みを支援しました。 ・地域支え合い活動に対する経費の助成(市内20地区で計53事業)、地域福祉活動についての学習会(市内20地区で全56回)を実施しました。
長寿社会事業	・100歳・長寿上位3名の敬老祝賀訪問を実施しました。(対象者数55名) ・家庭介護者交流事業(在宅介護者の慰労)実施地区への助成を行いました。(市内5地区で全5回実施) ・事務局として、わたの会(認知症の人と家族の会)への支援を行いました。
障がい者支援事業	・障がい者の社会参加促進(趣味教室:8名参加、文化芸術作品展:101作品出展)を行いました。
福祉有償移送サービス事業	・地域のボランティアの方が運転手となり、福祉車両等を使用して高齢者や障がい者への移動支援を行いました。(市内11地区にて実施、のべ利用者数1,709名、のべ利用回数2,651回) ・実施地区にて運転協力者の募集・育成を行いました。(運転者講習会修了者20名)
配食サービス事業	・食事の用意が難しい高齢者の方が、自宅での食生活を維持していけるよう、安否確認を兼ねた定期的なお弁当の配達を、地域のボランティアの方のご協力により実施しました。(のべ配食数5,419食)
結婚相談事業	・コロナ禍ではありましたが、感染対策をし、内容を工夫しながらイベントやお見合い実施に取り組んだ結果、成婚者数の増加につながりました。(年間カップル成立数28組 結婚成立者数10名)
ファミリーサポートセンター事業	・子育て支援や高齢者の生活支援を求める声に応じて、協力会員さんによる依頼会員さんへの支援をコーディネートしました。 ・生活支援では、福祉有償移送サービス事業と連携した支援や遠山地域での事業推進等の展開を図ることができました。(協力会員活動回数:子育て支援461回、生活支援787回)
ボランティアセンター活動事業	・ボランティアコーディネーターによる活動紹介や支援を行いました。 ・福祉教育(福祉教育活動事業、出前福祉講座、学生ボランティア活動等)の推進を図りました。 ・ボランティアはじめて講座(参加者15名)、障がい者サポーター養成講座(参加者11名)、傾聴ボランティア養成講座(参加者17名)を開催し、今後のボランティア活動への参加につなぐことができました。 ・災害支援事業として、ベルマーク収集による支援活動(合計122,439.8点)、災害救援ボランティアコーディネーター養成講座(参加者14名)を実施しました。 ・R2年度から実施しているフードドライブでは、延べ176の個人や団体から寄贈をいただきました。
地域介護予防活動推進事業	・地域住民が主体となって行う介護予防教室(通所型サービスB事業)の立ち上げと運営支援(市内11地区15会場で実施)、また運営に携わる介護予防サポーターを養成しました。(受講修了者数22名)
生活相談支援部門	実施内容
総合相談事業	・日常生活における心配ごとや困りごとの相談対応を行いました。必要時は他機関との連携や個別訪問による対応を行いました。(相談の件数:一般心配ごと相談1,208件、特別心配ごと相談153件、法律相談148件)
貸付事業	・新型コロナウイルス感染症拡大による休業、失業等で減収された世帯への特例貸付を行いました。(緊急小口資金件数240件、総合支援資金件数409件) ・低所得者の自立促進を目的とした貸付を行いました。(生活つなぎ資金件数66件)
生活就労支援センター事業	・生活困窮者自立支援法に基づき、生活や就労・経済的な困りごとに対して、関連機関と連携した相談支援・伴走的な就労支援・就労意欲向上に向けた家計支援を行いました。(相談者総数2,793名、相談の件数14,317件、就労決定者数153名) ・「まいさぼ飯田ネットワーク会議」をオンライン開催し、関連機関による実践報告や地元企業の事例発表を通して、地域資源を有効に使うための情報共有を行いました。(参加者41名)
権利擁護部門	実施内容
福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)	・判断能力が十分でない方への、福祉サービス利用や日常的な金銭管理の支援を行いました。(相談援助件数18,586件)
成年後見支援センター事業	・研修会や出前講座等を通じた成年後見制度の普及・啓発を行いました。(研修会※オンライン開催 アカウント数134、出前講座5回実施) ・関係機関と連携した個別相談支援と法人後見業務を行いました。(相談対応件数3,573件、法人後見受任数32件)
地域包括支援センター部門	実施内容
地域包括支援センター事業(いいだ・いがら・かわじ・南信濃)	・高齢者の総合相談窓口として保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等が連携し相談対応を行いました。(初回相談件数1571件、継続相談件数1467件)また、市内に出向いての「出張おまめで相談室」を開催しました。 ・「介護予防・日常生活総合事業」に関する業務、おまめで体操の活用や研修会等で介護予防の普及に取り組みました。 ・地域ケア会議や医療・介護連携など、様々な機関や職種と共同で取り組み、地域包括ケアシステムの構築を目指しました。 ・権利擁護事業として、高齢者虐待案件対応や消費者被害防止啓発活動に取り組みました。 ・認知症になっても地域での生活が維持できるよう、認知症サポーター養成講座の開催や関係機関と連携し対応しました。
介護保険部門	実施内容
居宅介護支援事業(ケアマネジャー)	・令和3年4月から「竜東介護相談センター」を「社協介護相談センター」に統合し、新事務所で業務を開始しています。 ・住み慣れた自宅で最後まで、自分らしく過ごしていただくことができるよう、ご利用者・ご家族の意向に沿ったケアプランの作成に努めました。 ・関係諸機関と連携し、入退院・入退所時、ターミナル期まで切れ目なく、質の高いケアマネジメントを実施しました。



訪問介護事業 (ヘルパー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いいだ」と「南信濃」の2事業所を運営し、ケアプランに沿った自立支援・重度化防止に資するサービス提供により、在宅生活が継続できるようそれぞれのニーズに応じて訪問支援を行いました。</li> <li>対応困難なケースやターミナル期の支援等もできる限り受け付け、感染予防対策をとりながら対応しました。</li> <li>障害福祉サービスや飯田市の委託事業、介護保険外事業にも対応しました。</li> </ul>
通所介護事業 (デイサービス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いいだ」、「上郷」、「北部」、「竜東」の4カ所のデイサービスと、「南信濃」の地域密着型デイサービスを運営しました。</li> <li>各デイサービスの特色を活かし、ご利用者の希望に沿った個別ケアができるよう、ご家族との連絡やケアマネジャーとの連携を密に行いました。</li> <li>認知症の方への対応や介護予防・重度化防止を重視し、感染症予防策の徹底、リスクマネジメントにも積極的に取り組み、サービスの質の向上につなげました。</li> </ul>
介護老人福祉施設事業 (飯田荘・第二飯田荘・遠山荘)	<ul style="list-style-type: none"> <li>新型コロナウイルス感染症対策に重点を置きながら、施設がご利用者にとって、安全で安心して過ごせる「生活の場所」となれるよう、個別の希望に寄り添ったサービスの提供に努めました。</li> <li>コロナ禍では、ボランティアの来荘や学生の職場体験・職場実習等にも制限があり、地域との交流の機会が十分に得られませんでした。が、可能な範囲で「楽しみのある生活」を目指して取り組みました。</li> <li>人材不足の課題については、介護助手の導入やICT化（通信技術を活かした業務上の遂行）により効率的な業務推進に努め、働きやすい職場環境づくりにも取り組みました。</li> </ul>

## 令和3年度決算報告(概要)



## 善意銀行 ～あなたと福祉をつなぐ窓口銀行～

尊い善意に基づいて提供して下さる「金銭」「物品」を、支援を必要とする方々のために活用させていただいています。

あたたかなご厚意に感謝いたします

令和3年11月1日～令和4年3月31日の間にお寄せいただきました善意をご紹介します(順不同・敬称略)。

預託者名	預託内容/金額
大場 君江	市内在宅高齢者へ 手作りはんてん 30枚
シチズン時計マニュファクチャリング(株)飯田殿岡工場	市内福祉施設へ りんご 5kg×45箱
丸昌稲垣株式会社	市内福祉施設へ 糀味噌 48kg
三菱電機株式会社中津川製作所飯田工場	市内福祉施設へ りんご 10kg×30箱 りんごジュース6本×30箱
金光教飯田教会信徒会	地域福祉のために 20,674円
株式会社ダイナム 長野飯田店	地域福祉のために 食品・日用品
南信南なでしこの会	地域福祉のために タオル・雑巾他、80,000円
飯田市ボランティアセンター	地域福祉のために 4,250円
株式会社おさひめコーポレーション	風越寮・おさひめチャイルドキャンプへ 食料品(風) 204.6kg・(お) 314.5kg
三菱電機株式会社中津川製作所飯田工場	Lサポートへ 100,000円
	特養飯田荘・第二飯田荘 ハンドドライヤージェットタオル×2台

## 常務理事就任のごあいさつ

お願ひいたします。

支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

職員みなんで取り組んでまいりますので、皆様の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願いいたします。

誰が安心して暮らすことが出来る地域の実現に向けて、

介護サービスの提供を行なっていくことだと考えています。

これらの課題解決に向けて、

これからの社会福祉協議会の使命は、地域社会再生の軸として、市民の皆さんと一緒に地域福祉の充実を図ることと、市民の方に選ばれる質の高い介護サービスの提供を行なっていくことだと考えています。

多様な課題も多様な複合化してきています。

この度の課題解決に向けて、

これからの社会福祉協議会の使命は、地域社会再生の軸として、市民の皆さんと一緒に地域福祉の充実を図ることと、市民の方に選ばれる質の高い介護サービスの提供を行なっていくことだと考えています。

命を懸けてまいりますのでよろしくお願ひいたします。

地域の連帯感が希薄化していく中で、私たちが取り組む社会では少子高齢化問題をはじめとして多くの福祉課題が発生してまいります。また、新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活や社会システムが大きく変化して、福祉課題も多様な複合化してきています。



# 飯田市社協ヘルパーステーション を紹介します



ヘルパーステーションとは、在宅で生活している要支援・要介護認定等を受けた高齢者に、ホームヘルパーを派遣して必要なサービスを提供する訪問介護事業所です。

## ホームヘルパーの仕事には主に



### 「身体介護」と

- ・食事介助・入浴介助
- ・排泄介助 など

### 「生活援助」

- ・掃除・買い物
- ・洗濯 など



### があります

## 今回は「生活援助」の食事作りをご紹介します

- 1 ご利用者様に喜ばれる食事作りのポイント
  - ・ご利用者様の食べたいものを聞いて作ります
  - ・冷蔵庫にストックされた食材を活用して料理します
  - ・旬な食材を取り入れた食事を作ります

### 2 食中毒予防のための食品管理

- ・ご飯は一食分を小分けにして冷凍
- ・ほうれん草などのお野菜はまとめて茹でて冷凍ストック



### 3 ご利用者様のためにこころがけている事

- ・ご自分で煮炊きができる方には、力が必要な「固い野菜を切る」などの下準備だけをサポートします。ご自身で調理できる工程は行っていただき、作れた満足感を大切にしています。ご利用者様それぞれのからだの機能にあわせた支援を心がけています。

## ホームヘルパーの魅力

◎限られた時間の中で何品も調理をしなければいけません、煮る、焼く、炒める、和えるが出来れば大丈夫！

◎作ったことがない料理はご利用者様から教わりながら楽しく作ることで、自分の料理のレパートリーを増やせます。

◎ストック食材でメニューを考えて調理をすることで、頭の回転も良くなり自宅でも役立ちます。



ちょっと  
一息

# 「おマメで」クイズ

社協報「おマメで」113号の中からクイズです。答えと右記の要項を添えてぜひご応募ください。クイズに正解された方の中から抽選で5名に図書カードをお贈りします。

1. 生後3ヶ月未満のお子さんを育児している方に家事のお手伝いをしている事業の名称はなんでしょう？  
(ヒント：7ページ)

＜メールでの応募方法＞  
(2通りあるよ！)

- ① [omamede@iidashakyo.or.jp](mailto:omamede@iidashakyo.or.jp) にメールを送信！
- ② 当社協のホームページから応募！おマメでクイズに参加してね

おマメで体操  
イメージキャラクター



114号の誌面にてクイズの答え・当選者の発表を行います。

※ご応募の際にいただいた個人情報はプレゼント発送以外には使用いたしません。  
※匿名表現でご感想を次回号に掲載させていただきます。ご了承ください。

### 112号のクイズの答え

1. 「10月1日から3月31日まで」
2. 「川路地区と鼎地区」

### 当選された方

- ・伊藤 政江 様 (橋 北) ・鈴木 一彰 様 (橋南) ・熊谷 勇 様 (丸山)
- ・中津 勝義 様 (座光寺) ・中島 正子 様 (川路)

### 応募要項(ハガキで応募される場合)

63	〒395-0024	①クイズの答え
	飯田市社協 「おマメで」編集委員会 行	飯田市東栄町三〇八一
		②住所
		③氏名 ④年齢
		⑤電話番号
		⑥「おマメで」の感想

ご応募締め切り 8月末日

多くのご応募ありがとうございました！



作業療法士さんが  
考えた



# 知っていますか？リボーンベジタブル。 野菜をもう一度食べてみよう。

今年度に入って、さまざまな野菜の値段が高騰しています。野菜の中には使用する時に少し根本をとっておけば、もう一度育てて食べられるものがたくさんあります。リボーンベジタブルとは再生野菜の意味です。SDGsの1つとして前は野菜くずの出汁でしたが、今回は土も不要で気軽にでき、1回の購入で2回分食べられるというお財布にも優しい取り組みをしてみましょう。今回は栄養価も高いと言われている豆苗を食べ元気に暑い夏を乗り切りましょう。

## ここに注目

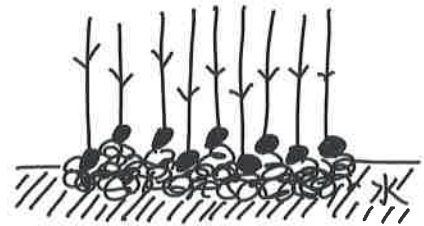
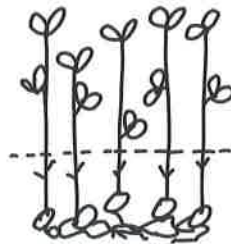
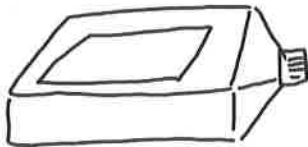
- ・1日2回の水換え（今の時期は朝晩）を忘れないようにしましょう。（記憶力）
- ・「朝起きて水換えをする」「夕方ご飯前に水換えをする」などリズムを決めてお世話をしましょう。（生活リズムを保ちましょう）
- ・調理方法を考えてみましょう。温野菜、ベーコンを巻いて焼く、など普段しない調理方法をぜひ実践して下さい。（考えることでの刺激の入力）
- ・豆苗を切る位置や、置き場所を確認してから始めましょう。（計画を立てる）

## 材料

食品トレーや、タッパー（豆苗以上くらいまでの深さがあるもの）

ペットボトルの再利用可（今回はこちらを使用します）

切った後の豆苗（購入後、種から5センチほど残した部分。スポンジ部分も残して下さい）



## 作り方

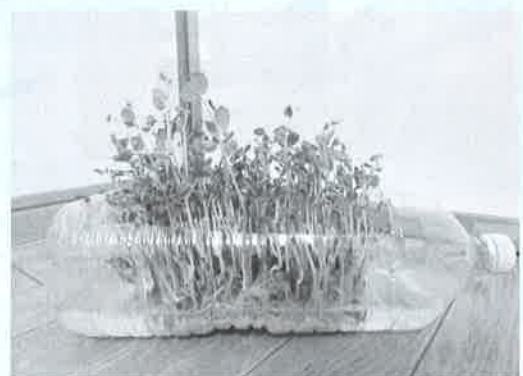
### ▶成長のコツ

※初めて購入した豆苗を切るときには一番下の芽を残して切りましょう。

- ①ペットボトルを切って容器を作ります  
蓋をつけたままにしておくと、水換えをするときに蓋をとって水が抜けるので便利です
- ②豆苗の根本をペットボトルに入れる
- ③水を種より下まで入れる（根が浸かる程度が良いです）
- ④日当たりの良い場所におく  
（※直射日光は避けて、薄いカーテン越しが良いです）
- ⑤毎日水換えをして、成長を待ちます  
食べられるサイズになったら収穫して試食！

※収穫は2回までが良いようです。

※試食する際は火を通して食べて下さい。



市澤さんの



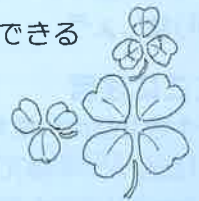
# ボランティアやらまいか

～新編集委員、市澤さんによるボランティア体験記～

飯田市内から集められたベルマークを仕分け、集計を行っているベルマークボランティア「まめぼう」に初参加しました！「まめぼう」は毎月第3金曜日の13：30～2時間位、参加予約は必要なく、一般の方が活動できる時間に協力をしています。

「まめぼう」が集計したベルマークは「ベルマーク教育助成財団」を通じて被災校、へき地校や特別支援学校などのさまざまな支援に役立てられます。

もともとは平成23年の東日本大震災後の被災地支援をきっかけに、飯田にいてもできる支援活動として平成26年から始まり、現在に至ります。



## まめぼうやらまいか

①受付で住所・氏名を記入し、手指消毒、検温を行います。担当職員から作業の説明を受けます。ベテランのボランティアさんにも作業のコツを教えてくださいました。



②ベルマークの仕分け  
社協へ集められたベルマークを番号と会社名が書かれた箱に入れていきます。



ベルマークの種類  
の多さに驚き、  
使用される意図に  
感心しました。



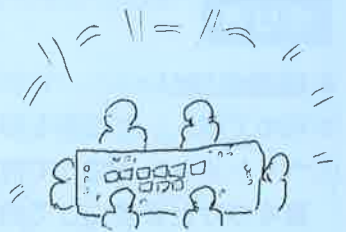
なるほど!!  
そのほうが早い!

同じ会社の  
ベルマークを集めて  
入れると楽だよ

③ベルマークの集計  
仕分けができたベルマークをホッチキス  
でまとめ、計算します。



同じ会社のベルマークでも  
商品によって点数が違うため、  
間違えないように注意が  
必要です。



④本日計算できなかったものは、次回行えるように  
片付けて終了。

感想

まめぼうの会の皆さん、お世話になりました。

◎市民の皆さんから集められたベルマークが様々な支援に活用されていることがわかりました。

◎これからは1枚でも多く、ベルマークを飯田市ボランティアセンターへ送りたいと思います。

◎初めての体験でしたが、ボランティアさん達が親切に教えてくださり、とても充実した時間が過ごせました。

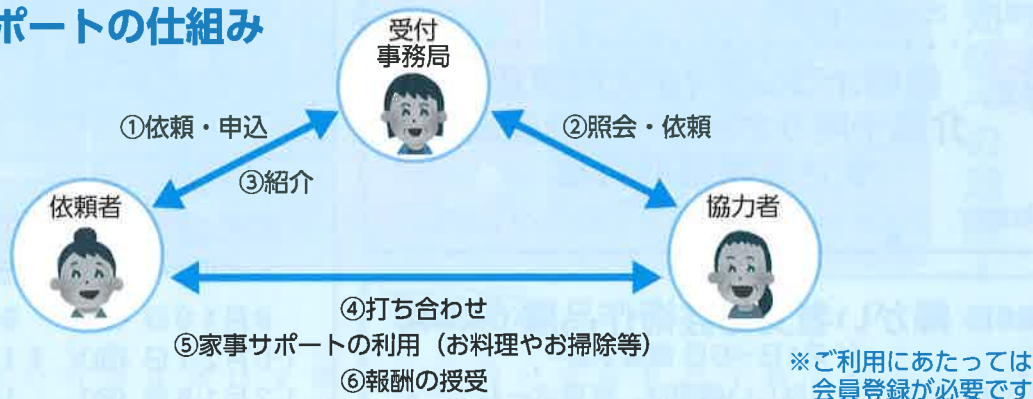


## 産後ママサポートのご案内

産後のお母さんが少しでもホッとできるよう、産後間もないご家庭で家事のお手伝いを希望される方と協力して下さる方のマッチングを行っています。

利用対象	飯田市に住所がある生後3ヶ月未満のお子さんを育児している方
支援内容	家事のお手伝い／食事作り、洗濯、掃除、買い物等
費用	1時間1,000円（1日2時間まで）別途交通費 飯田市発行のクーポン券（1,000円分10枚つづり）利用可
お申し込み お問い合わせ	飯田市社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 0265-53-3181

### 産後ママサポートの仕組み



## 食品ロスをなくそう!! もぐもぐさぽーたーのご案内



フードドライブ事業で皆様からご寄付いただいた食品をひとり親世帯の皆様へお渡しさせていただきます★  
一緒にサポーターになって親子で食品ロスを防ぎましょう!!

対象者	飯田市に住所のある、ひとり親家庭の方です (18歳までのお子さんがあるご家庭)
どんな食品?	お米やレトルト、お菓子等の賞味期限が1ヶ月以上ある食品です
お渡し場所	飯田市ボランティアセンター（東栄町3108-1）でお渡しします
お申し込み お問い合わせ	★ご利用には事前登録が必要となります★ 飯田市ボランティアセンター ☎ 0265-53-3181



～各種教室・講座・事業のご案内～

**ボランティアはじめて講座**

ボランティアの活動紹介や体験など、内容盛りだくさんです！自分にあった活動を探してみませんか？

日時：7月30日（土） 9：30～

場所：さんとびあ飯田

**障がい者活動サポーター養成講座**

障がいへの理解を深め、関わり方や支援について学びます。

日時：7月30日（土） 13：00～

場所：さんとびあ飯田

秋頃に  
開催予定

**傾聴ボランティア入門講座  
介護予防サポーター養成講座  
生活支援養成講座**

詳細は、次号またはホームページでお知らせします。

**第8回 障がい者文化芸術作品展〈作品募集〉**  
～11月1日～6日 開催予定～

作品の募集要項など詳しい情報は、社協ホームページでお知らせします。皆様の出品をお待ちしております。

**おマメで健康教室**

参加  
無料  
申込  
不要

地域の皆さんの自主的な介護予防活動を応援するため、毎月1回健康教室を開催しております。

日時：毎月1回午前10時00分～11時00分(60分)

会場：勤労者福祉センター 第3研修室

月/日	内容	月/日	内容
8/1(月)	指体操(手工芸)	12/5(月)	介護予防体操
9/14(水)	音楽レク	1/11(水)	オーラルフレイル
10/3(月)	介護予防体操	2/6(月)	介護予防体操
11/9(水)	指体操(手工芸)	3/8(水)	介護予防体操

体操のできる服装、筆記用具、飲み物は各自でご用意ください。  
問い合わせ：飯田市社会福祉協議会 ☎0265-53-3182

各情報の申し込み・お問い合わせは…

飯田市ボランティアセンター

(さんとびあ飯田 飯田市社協内)

電話 0265-53-3182

FAX 0265-53-3183

H P <http://www.iidashakyo.or.jp>

**ガラス絵の具教室**

障がいのある方を対象に、趣味教室を開催します。乾くとキラキラ固まる絵の具で、自由にみなさんと描きましょう♪

・日時：9月17日（土） 13：30～15：00

・場所：コミュニティカフェ オリーブ

・定員：10名程度

・参加費：300円

・その他：マスクをご着用

ください

※作品イメージ



**「まめボラ」活動のお知らせ**

～ベルマーク仕分けボランティア～

8月19日（金） 9月16日（金）

10月21日（金） 11月18日（金）

12月16日（金） 1月20日（金）

2月17日（金） 3月17日（金）

時間：13：30～16：00

場所：さんびあ飯田3F 第2講習室

※途中入退室可

※状況により、日程・内容が変更になる場合があります。お申込みの際は、お問い合わせください。

**フードドライブご寄付のお礼**

(順不同・敬称略)

【企業】

- ・善勝寺
- ・竹村工業(株)
- ・飯田信用金庫
- ・(株)セブンイレブン・ジャパン

【団体】

- ・飯田市役所
- ・県自治振興センター

※飯田下伊那地域にお住まいの皆様

