

PT No. 90

ながの NEWS

2025
5
May



目次

・ おしらせ	2
・ 学術の広場	5
・ おすすめ！の一冊 「運動理学療法学 障害別アプローチの理論と実際」	6
「CPX・運動療法ハンドブック心臓リハビリテーションのリアルワールド」	7
・ 北から南から 組合立諏訪中央病院	8
北アルプス医療センター 白馬診療所	9
くろさわ病院	10
・ 徒然なるままに 『長野県安曇野市の魅力』	11
・ 賛助会員広告	12

第 54 回長野県理学療法学術大会 開催のご案内

拝啓 新緑の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、この度、第 54 回長野県理学療法学術大会を下記の通り開催いたします。本学会は、「長野県内の理学療法士がつながり交流する」をコンセプトに様々な企画をしております。活発な議論や情報交換を通して長野県内の理学療法の発展につながる学会にできればと考えております。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

敬具

記

- テーマ：価値に基づく理学療法の実践 -Values-Based Physical Therapy-
- 期 日：2025 年 6 月 21 日（土）～ 6 月 22 日（日）
- 会 場：キッセイ文化ホール（長野県松本文化会館）
- 開催形式：ハイブリッド形式
- 申込期間：2025 年 2 月 1 日（土）～ 2025 年 6 月 9 日（月）
- 参 加 費：会員 1,000 円、県外会員 2,000 円
休会中：5,000 円、会員外：10,000 円
- 申込方法：日本理学療法士協会 HP のマイページからお申し込みください。
セミナー番号 | 【会場参加：139290】、【オンライン参加：139291】
当日参加は受け付けておりません。
- そ の 他：登録理学療法士更新ポイント、認定/専門理学療法士更新点数の申請は申し込み後変更できません。ご注意ください。

【問い合わせ】第 54 回長野県理学療法学術大会準備委員会

E-mail : 54pt.taikai@gmail.com



学会ホームページ



PT_NAGANO2025



PT_NAGANO2025

学会プログラム

【市民公開講座】

- 「人生 100 年時代を豊かに生きるために」
- 講師：為末 大（Deportare Partners 代表）

【教育講演】

- ① 「臨床と研究と“価値”をつなぐ症例・事例報告」
講師：石垣 智也（畿央大学 健康科学部 理学療法学科 兼 健康工学部健康イノベーション学科設置準備室 准教授）
- ② 「患者の価値観を考慮した理学療法—Shared Decision Making の実践—」
講師：尾川 達也（西大和リハビリテーション病院 主任）

【ハンズオンセミナー】

- ① 「足部の触診」
講師：関崎 研八（相澤病院 整形外科リハ科 主任）
- ② 「女性下部尿路症状に対する骨盤底筋訓練—超音波画像による評価—」
講師：佐々木 涼子（北アルプス医療センターあづみ病院リハ科／女性骨盤底医学センター）
若田 真実（北アルプス医療センターあづみ病院リハ科／女性骨盤底医学センター）
- ③ 「脳卒中患者における電気刺激治療の実践」
講師：岡村 良之（鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院 理学療法科 主任）

【大会企画セミナー】

- ① 国スポ・全障スポ特別委員会セミナー
「2028 年長野国スポ・全障スポ開催にむけた動向報告」
講師：青木 啓成（国スポ・全障スポ特別委員会／相澤健康スポーツ医科学センター長）
- ② NPTA 学術誌編集部× JSNPT 長野地方会ジョイントセミナー
「論文投稿ガイド—理学療法研究・長野における accept 論文の現状とジャーナルで評価されるポイント—」
講師：NPTA 学術誌編集部／JSNPT 長野地方会
- ③ NPTA 研究推進部セミナー
「臨床データベースを活用した理学療法管理の最適化」
講師：NPTA 研究推進部

【患者協働型シンポジウム】

- 「当事者の声を聴く（当事者の価値観と Patient Journey）」
- 当事者 3 名によるシンポジウム

【一般演題】

- 一般口述 31 演題

その他 | 大会企画

【お子様連れの参加歓迎】

本大会は子育て世代の参加を歓迎いたします。お子様がいても参加しやすいよう託児所の設置や、各会場の入り口付近にお子様連れ専用席を用意いたしますので、皆様どうぞご利用ください。年に一度の学術大会です。より多くの皆様にご参加いただけますことを準備委員一同願っております。

託児所の申し込み等、詳細は学会ホームページをご確認ください。

【研究相談ブースの設置】

昨年度に続き、県士会にご協力いただき相談ブースを設置いたします。研究の経験がない方でも、臨床疑問の立て方から検証方法までお気軽にご相談ください。

【ウィメンズヘルス情報交換会】

ウィメンズヘルスに関わる県内 PT の方々との情報交換会を計画しております。詳細は学会ホームページもしくは学会公式 SNS で情報発信いたします。

【放談会コーナーの設置】

プログラムの空いている会議室の一角を休憩室・談話室として開放いたします。診療報酬のこと、ニッチな領域のこと、業務管理のことなど、他施設では普段どうしているのか情報交換してみませんか？ 交流し仲間を増やしましょう。

※放談会（ほうだんえ）とは、自由に話し合う集会や会話を意味します。

【コーヒーブレイク】

リラックスして議論や情報交換ができるようコーヒーを提供させていただきます。ぜひたくさんの方々と交流してください。

【学会ノベルティグッズ】

本学会へ現地参加される方のうち、学会 SNS をフォローいただいている方には学会当日にノベルティグッズを配布いたします。学会参加をきっかけによいつながりを作りましょう。まずは学会の公式 SNS アカウントのフォローをお願いいたします。

● 松本市立病院 長澤 祐哉

高齢化が進む現代社会において、フレイルは健康寿命を延ばす上で重要な課題となっています。フレイルとは、老年医学会のステートメントでは「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念である」とされており、介護予防の観点でもその重要性が注目されている。このフレイル予防には各自治体だけでなく医療機関との連携も大切になり、理学療法士の役割も重要であると考えられます。

身体的フレイルの改善には、レジスタンストレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などを複合的に取り入れることが勧められている¹⁾。近年においては低負荷・高頻度のレジスタンストレーニングの有用性も示されており、運動の仕事量が同じであれば低負荷と高負荷のレジスタンストレーニングの効果が同等であることが報告されている^{2) 3)}。そのため、実際に高齢者に運動処方をする際も、負荷量は抑えていても回数をしっかりと担保していれば、高負荷と同等の効果が得られることになる。

そして、運動のみではなくバランスの取れた食事も大切な要素である。「さあ、にぎやかにいただく」は、健康のために毎日食べたい食品群の頭文字をとった言葉です。東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコア（Dietary Variety Score：DVS⁴⁾）に基づいて考案され、それぞれ「さ（魚）あ（油）に（肉）ぎ（牛乳）や（野菜）か（海藻）に、い（芋）た（卵）だ（大豆）く（果物）」を指します。この10品目うち、毎日7品目以上とることが目標とされている。

精神的・社会的フレイルに関しては、地域の通いの場やサークル活動への参加、ボランティア活動に参加することで、社会的に孤立を防ぎ、他者との交流で精神的健康を維持することなどが予防として重要である。国は2019年に「健康寿命延伸プラン」の中で通いの場の拡充の数値目標も提示しており、住民主体の通いの場ではボランティアや茶話会、趣味活動だけでなく、運動機能向上、口腔機能低下予防、認知機能低下予防を図るものもあるため、参加することでよりフレイル予防を図ることができると考えられる。

このように理学療法士も入院患者や地域住民のフレイル予防ために前述した多面性を考慮しながら取り組んでいくことが重要と考える。

参考文献

- 1) Cadore EL, Rodríguez-Mañas L, et al: Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. BMC Geriatrics. 2015; 15:154-170
- 2) 山田実. フレイル・サルコペニアと理学療法 2017; 1:9-11
- 3) Capo R, Alegre LM: Effects of resistance training with moderate vs heavy loads on muscle mass and strength in the elderly: A meta-analysis. Scand J Med Sci Sports. 2016; 26: 995-1006.
- 4) 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, 他. 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. 日本公衆衛生雑誌 2003;50: 1117-1124.

おすすめ！の一冊

会員の皆様のおすすめの書籍を紹介させていただきます。



タイトル：『運動理学療法学 障害別アプローチの理論と実際』

著 者：市橋 則明

出版社名：文光堂

今回私が紹介させていただく著書は『運動理学療法学 障害別アプローチの理論と実際』です。学生の頃から使用したことがある先生方も多いと思います。理学療法士として治療を行う上で運動療法学は切り離すことのできない重要な治療法だと思います。本書はまず運動療法を行う上で重要な運動学や骨・関節などの基礎知識について説明されており、次に関節可動域制限・筋力低下など18項目の様々な機能障害に対する運動療法の理論や実際のアプローチについて述べられています。根拠に基づいた評価・治療の進め方が紹介されてお

り、特に、機能障害はどのように分類されるのか？ どのように評価を進めていくのか？ 運動療法の理論にはどのようなものがあるのか？ 運動療法をどのように進めていくのか？ に焦点を絞って記載されています。

理学療法士として様々な患者様に対して治療を行うなかで、正確な評価が行えているのか。治療プログラムが本当に効果的なものなのか悩む場面が多くあります。本書は項目ごとに文献など研究によるデータ・根拠に基づいて評価や治療について説明されており、本書を読むことで評価・治療を行う過程で患者様の機能について分かっていること分らないこと自分の中で整理することができる1冊だと感じました。自分自身で行っている評価や治療内容が本当に正しいものなのか、効果的なものなのか疑問に感じている方や治療を検討したいときなどおすすめの1冊となっています。

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 鹿教湯病院 丸茂 夕菜

おすすめ！の一冊

会員の皆様のおすすめの書籍を紹介させていただきます。



タイトル：『CPX・運動療法ハンドブック
心臓リハビリテーションのリアルワールド』

著 者：安達 仁

出版社名：中外医学社

本書は私が自身の施設においてCPX（Cardiopulmonary Exercise Testing, 心配運動負荷試験）を導入するにあたって拝読した一冊です。日本心臓リハビリテーション学会にて理事をお務めになっている群馬県立心臓血管センターの安達仁先生が執筆されておりCPXの基礎から心臓リハビリテーションにおける運動療法についても掲載されています。

CPXについての基礎的な用語や所見の見方などの内容もありますが、私のおすすめは運動中の血行動態の変化について生理的な反応も含めてわかりやすく解説している部分です。「運動時ってそんな反応しているのか！」「呼吸が変わるタイミングってそういうことなんだ！」新しい発見や今一度思い出すことがたくさんあると思います。また、実際の臨床データから解説される事例部も多く掲載されており、疾患による特徴的な変化も理解しやすい内容となっています。

私たちが日々何気なく測定する血圧や脈拍、呼吸数などは、言ってしまえばただの数字でしかありません。しかし、そのただの数字の中にはその人の体が訴えているメッセージがあります。我々理学療法士はそういったひとつひとつのメッセージから、体の中でどういった変化が起きているのか、それは正常なのか、異常なのかを受け取らなくてはなりません。

本書を参考にすることで目に見ることが難しい体の中の変化をイメージし、「心」からのメッセージを受け取れる理学療法士になれるのではないかと思います。「CPXなんてやってないから」「心臓リハビリテーションなんて関係ないよ」そういった現場で働いている方にこそ手に取っていただきたい一冊です。

松本協立病院 柴谷 和幸

● 組合立諏訪中央病院

大橋 淳司

当院は諏訪地域の東側で八ヶ岳のふもとに位置しています。「あたたかな急性期病院」をスローガンに諏訪市、茅野市、原村を中心に八ヶ岳西山麓地域で医療・介護リハビリテーションを提供しています。

当院にはPT36名、OT14名、ST9名が所属しています。病床数は360床で急性期病棟、地域包括ケア病棟、回復期リハビリ病棟、療養型病棟、緩和ケア病棟があります。総合診療科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、脳神経外科、整形外科などの多くの診療科から依頼を受け多岐にわたる疾患の入院および外来患者さんにリハビリを提供しています。

また訪問リハビリや組合内の関連施設での介護分野における在宅生活を送る地域住民へのリハビリも提供し、急性期から生活期まで幅広く提供しています。

最近では産前産後PTにも力を入れており出産前後の妊婦さんへのケアや行政や地域住民から依頼を受けて健康指導教室などの予防事業にも関わっています。



●北アルプス医療センター 白馬診療所



竹田 昇平

白馬診療所は、北アルプス医療センターあづみ病院の関連施設で、豪雪地帯の白馬村で診療を行っています。

外来診療に加え、救急診療や透析治療、訪問看護ステーション、大北北部地域唯一のリハビリ施設として地域の方々に貢献できるよう奮闘しています。当院リハビリ室は理学療法士3名、作業療法士1名の4人で稼働しており、外来リハビリと訪問リハビリを実施しています。

近隣に他のリハビリ施設が無く、公共交通機関の限られる地域であるため、外来、訪問ともに多種多様な疾患を持つ患者様の駆け込み寺となっています。

また、この地域は白馬 valley と呼ばれ、ウィンタースポーツを目的に国内だけでなく海外からも多くの方が訪れる観光地でもあります。スポーツ外傷や松葉杖の対応も行っており、観光で訪れた方にとっても重要な役割を担っていると感じています。

リハビリ技師もアウトドアなスタッフが多く、日々楽しく業務に取り組んでいます。

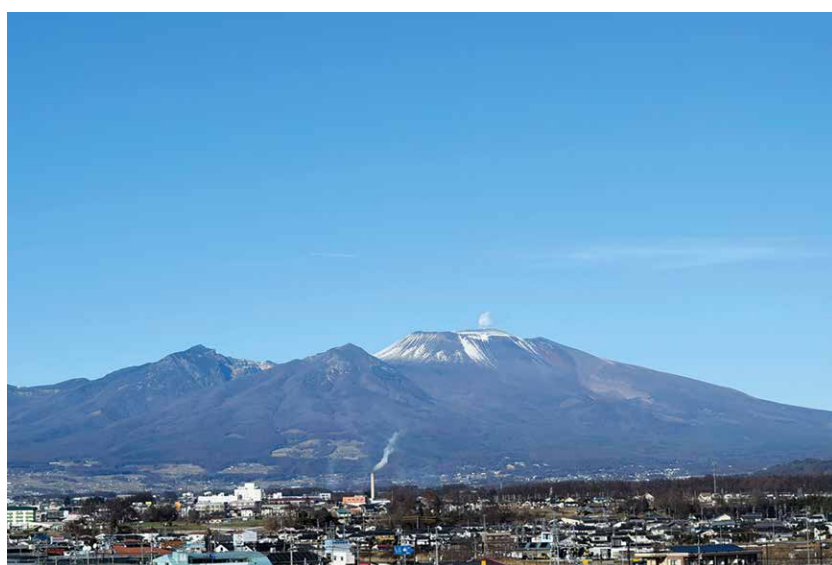


●くろさわ病院

國分 隆行

くろさわ病院は急性期病棟 37 床、地域包括ケア病棟 46 床の計 83 床を有するケアミックス病院です。浅間山から北アルプスまで眺望できる好ロケーションのリハビリ室でリハビリテーションを提供しています。

リハビリテーション専門職は法人全体で PT40 名、OT27 名、ST5 名と充実した人員体制で、ライフサイクルに応じたりハビリテーションを提供できるよう、地域包括ケアシステム内にリハビリテーション職を配置し、関連施設との連携を図りながら地域完結型のリハビリテーション提供体制をとっています。近年は産業リハビリテーションや異業種連携といった新たな活動も始め、地域になくてはならないリハビリテーションチームづくりに取り組んでいます。



『長野県安曇野市の魅力』

鹿教湯病院
内藤 歩

私の地元は長野県安曇野市です。22年間育ってきた故郷の魅力を紹介します。

長野県安曇野市は、自然、歴史、文化が調和した美しい地域です。北アルプスの壮大な山々を望むこの町は、四季折々の風景が魅力的で、特に春から秋にかけては豊かな緑と山々の景色が一層鮮やかに感じられます。冬には雪に包まれた静かな美しい景色が広がり、訪れる人々を魅了します。

安曇野市は、アウトドア活動が充実しており、特にハイキングやサイクリング、釣りが人気です。北アルプスの登山や大自然の中でのアクティビティは、自然を満喫したい人々にとって最高の場所です。さらに、穏やかな川や湖でのカヌー体験も魅力の一つです。

また、安曇野市は温泉地も多く、疲れを癒やしながら大自然の景色を堪能できるリゾート施設が点在しています。これらの温泉は、観光の際のリラックスの場として非常に好評です。

地域の特産品も魅力的です。安曇野は「わさび」の産地として有名で、大王わさび農場などでは新鮮なわさびを使用した料理や、わさび製品を楽しむことができます。さらに、新鮮な野菜や果物を販売する直売所も多く、地元の味覚を楽しめます。

歴史と文化にも触れることができる安曇野市は、伝統的な町並みが残る場所でもあります。地元の工芸品やアートも豊富で、ギャラリーや工房を訪れることができ、地元のクリエイティブな一面を知ることができます。

このように、安曇野市は自然、歴史、食、アートなど多彩な魅力を持ち、訪れる人々に豊かな体験を提供してくれる場所です。



賛助会員広告

車イス・介護用品・福祉機器
身体障害者用自動車運転装置

製作・販売・レンタル

Mitsui マツイ商会(有)



本社 〒390-0827 松本市出川 2 丁目 19-6
☎ (0263) 87-2255・FAX (0263) 25-5577
長野営業所 〒381-2204 長野市真島町真島 1286
☎ (026) 285-6070・FAX (026) 285-6139

福祉用具のレンタル・販売・住宅改修
CARE 介護ショップ **サクラケア**

千曲店 /TEL(026)273-4115 佐久店 /TEL(0267)64-5115
長野店 /TEL(026)223-4115 塩尻店 /TEL(0263)59-4115
長野北店 /TEL(026)252-4115 伊那店 /TEL(0265)77-4117
長野南店 /TEL(026)299-4115 松本店 /TEL(0263)78-6311
上田店 /TEL(0268)21-4115 上越店 /TEL(025)531-0553
中野店 /TEL(0269)24-6775

長野県内10店舗のネットワークで県内どこでも
安心のサービスをお届けします。

URL <http://www.sakura-care.co.jp/>

有限会社

アルテックブレース

愛知県一宮市猿海道2-11-9
〒491-0838
TEL 0586-23-6808
FAX 0586-23-6818

「ゲーム」×「リハビリ」で
“つらい” から “楽しい” へ

自分の体が
ゲームのコントローラー!

TANO



キッセイコムテック株式会社 公共・医療ソリューション事業部
TEL :0263-40-1122 E-mail : motion@comtec.kicnet.co.jp

株式会社エヌアイ



アフラックサービスショップ 長野インター店

〒388-8018 長野市篠ノ井西寺尾2436-1
営業時間:平日9:00~18:00 定休日:土曜、日曜、祝祭日
TEL 0120-14-6465

アフラックサービスショップ 上田インター店

〒386-0002 上田市住吉289-5
営業時間:9:00~18:00 定休日:土曜、日曜、祝祭日
TEL 0120-65-4427

〈引受保険会社〉

アフラック 長野支社 〒380-0823 長野市南千歳1-12-7 新正和ビル4F Tel.026-226-9542

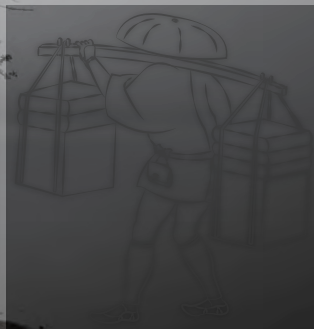
有限会社

古瀬義肢製作所

松本市沢村2-2-30
〒390-0877
TEL 0263-33-4586
FAX 0263-33-3066

三方よし。

「買い手よし、売り手よし、世間よし」。
近江商人の理念であった「三方よし」の原点は、中村治兵衛が孫に残した書簡にあるとされ、そこには「たとへ他国へ商内に参り候ても、この商内物、この国の一人一切の人々、心よく着申され候ようにと、自分の事に思わず、皆人よき様に」と書かれています。
私たちが中日本メディカルリンクは、この精神を現代に生かし、お客様、私たち、そして地域社会がよりよくなるよう、医療機器の取り扱いに努めてまいります。



セイエイ・エル・サンテ
Seiei Ailes Sante



中日本メディカルリンク株式会社

- | | | | | | |
|------------|---|-------------|--|-------------------------|--|
| ■ 本社 | 〒390-0873 松本市丸の内8-1
TEL.(0263)38-0411 FAX.(0263)38-0266 | ■ 長野事業所 | 〒381-0022 長野市大豆島3107-1
TEL.(026)221-1380 FAX.(026)221-1248 | ■ 佐久営業所 | 〒385-0011 佐久市猿久保127-6
TEL.(0267)68-8810 FAX.(0267)68-8479 |
| ■ 安曇野事業所 | 〒399-8204 安曇野市豊科高家2287-3
TEL.(0263)71-3030 FAX.(0263)71-3033 | ■ 伊那営業所 | 〒399-4511 上伊那郡南箕輪村畑5565-3
TEL.(0265)73-2281 FAX.(0265)74-1006 | ■ 専任事業所 | 〒390-0873 松本市丸の内8-1
TEL.(0263)38-0366 FAX.(0263)38-0367 |
| ■ 商品管理センター | 〒399-8204 安曇野市豊科高家2287-3
TEL.(0263)71-3020 FAX.(0263)71-3022 | ■ 伊那営業所飯田分室 | 〒395-0804 飯田市鼎名古熊2151 1-1
TEL.(0265)55-1160 FAX.(0265)55-1161 | ■ 介護用品営業所
(ヘルスケアテック) | 〒390-0873 松本市丸の内8-1
TEL.(0263)32-4124 FAX.(0263)32-6115 |

各種学会・講演会・企業説明会・研修会
同窓会・会合など

Zoomによる
オンラインイベント

100人～
1,000人規模に
対応可!



企画・運営支援お任せください!

- お問い合わせ先 学会・研究会のホームページ運営、会員管理なども承ります。



株式会社

成進社印刷



0263-32-2301

(株)成進社印刷は
プライバシーマーク
取得企業です



〒390-0815 長野県松本市深志 2-8-13 【FAX】 0263-36-4691 【E-mail】 mail@seisin.cc (担当: 北原)

PHILIPS

気道クリアランスの 維持・向上をサポート

カフアシスト E70は、患者さんの咳の代用として、
気道クリアランスを維持するための
非侵襲的な排痰補助装置です。

Together, we make life better.

Innovation ~~+~~ you



気道粘液除去装置 カフアシスト E70

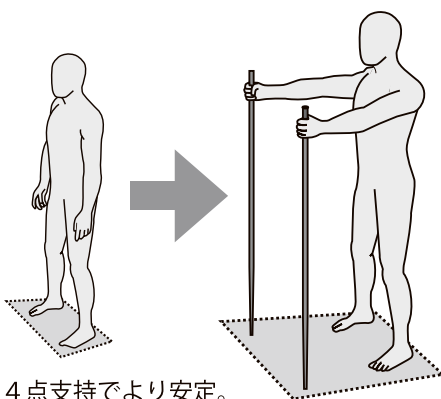
製造販売業者 **株式会社フィリップス・ジャパン**
〒108-8507 東京都港区港南2-13-37フィリップスビル
睡眠・呼吸製品のお問い合わせは地域の事業所まで
松本支店 Tel.0263-29-3001

写真の「カフアシスト E70」製造販売承認番号は22900023003000000。製造販売承認/特許等が取得済みの商品として、
記載されている製造番号は2020年を以て、Cough Assist Philips E70は、その他の全社の商品とは異なる製品です。
©2023 Philips Medical Systems

新しいウォーキングスタイルの提案

あんしん2本杖

4点支持により転倒を予防、
これからの杖のカタチです。



4点支持でより安定。

あんしん2本杖 税込 ¥7,875(2本1組)

色：ブラウン、イエロー

お問合先

株式会社 **シナノ**

〒385-0022 長野県佐久市岩村田1104-1

TEL.0267-67-3321 FAX.0267-67-3326



義肢・装具・車椅子
リハビリ用品等
御用命下さい

長野営業所
松本市大字島立330-1
(TEL) 0263-48-2061
本社
愛知県小牧市大字林
210番地の3
(TEL) 0568-47-1701

確かな知識と技術

温かいハートで

求められる製品をお届けします

株式会社松本義肢製作所

しあわせをかたちにすると技術の会社です

運動計測なら
おまかせください



ワイヤレスで動作解析

8チャンネル小型無線モーションレコーダ

マイクロストーン株式会社

〒385-0007 長野県佐久市新子田 1934

URL : <http://www.microstone.co.jp>

もっとたくさんの笑顔のために

地元で介護のお手伝い

福祉用具のレンタル・販売・住宅リフォーム

障害者福祉・介護食 etc.

有限会社

ケーアンドケーメディカル



長野県佐久市白田 1935

TEL0267-82-0239 FAX0267-82-0026

URL : <http://www.kk-medical.co.jp>

株式会社 リバー・メディック

〒380-0911

長野県長野市稲葉2060-1

TEL : 026-267-6500

FAX : 026-267-6511

有限会社 下山義肢製作所

〒379-0133

群馬県安中市原市1583

TEL : 027-385-6935

FAX : 027-385-9574

土屋メディカル株式会社

長野店

〒381-2246

長野市丹波島2丁目10-12

TEL 026-283-7070



歩行リハビリロボットcurara

自分の足でもう一度歩きたい・・・
この想いに応える
ロボティックウェアcuraraです。

試着体験 受付中！！

AssistMotion株式会社

〒386-0017

長野県上田市踏入2-16-24

TEL 0268-75-8124

E-mail: info@assistmotion.jp

URL: <https://assistmotion.jp>



原稿掲載依頼

「PT ながの NEWS」へ原稿の掲載をご希望される方は、広報部までご連絡をお願い致します。
メールアドレス：kouhou-pt@akeyu-hp.com



発行 一般社団法人 長野県理学療法士会
代表 佐藤博之（飯田市立病院介護老人保健施設ゆうゆう）
編集 保高慎司（鹿教湯三才山リハビリテーションセンター）
藤原印刷株式会社
事務局 〒380-0836 長野県長野市南県町 685-2 長野県食糧会館 5F
（一社）長野県理学療法士会 事務局
TEL 026-234-3540 FAX 026-234-3550
ホームページアドレス <https://ptnagano.or.jp>