長野市民病院 ふれ愛デー "FUREAI DAY" 第18回病院祭 タイムスケジュール

2026 10/31 (土) 9:30▶14:30

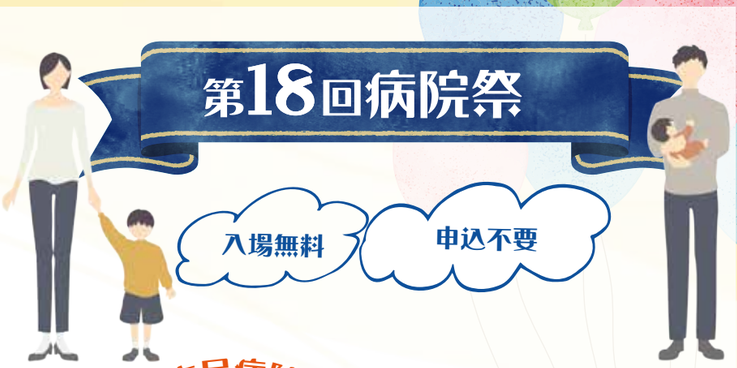
Ⓐ…エントランスホール　Ⓔ…リハビリテーションセンター前　Ⓘ…ヘリポート西側
Ⓑ…ホスピタルモール　Ⓕ…がん相談支援センター　Ⓙ…ヘリポート東側
Ⓒ…第２外来　Ⓖ…健診センター　Ⓚ…市民健康ホール
Ⓓ…リハビリテーションセンター　Ⓗ…ヘリポート北側　Ⓛ…体育館

※…QR コードを探そう！スタンプラリー
保護者と一緒に QR コードが読み取れるスマートフォン、またはタブレットをお持ちになってご参加ください。ゴールした方には景品をプレゼントします（先着 60 名様、定員に達し次第終了します）。

★…「三才駅キャラクターの「サイまる」が今年もやってくる！
①一緒に撮影タイム　②お見送りタイム
そのほかの時間帯は院内各所



場所	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Ⓔ	Ⓕ	Ⓖ	Ⓗ	Ⓘ	Ⓙ	Ⓚ	Ⓛ
9:30	施設見学ツアー 9時30分～13時50分（受付 9時30分～、見学時間は50分程度） ※QRコードを探そう！スタンプラリー《臨床工学科》①10時30分～11時30分 ②12時30分～13時30分		松葉杖・車いす体験《看護部・リハビリテーション科》 10時～14時	キッズコーナー 紙コップ工作・ぬり絵コーナー 9時30分～11時30分 ストラックアウト、バスケットシュート、輪投げ 9時30分～14時30分	AED体験 10時～13時	がん・すまいるサロン（がん教室「がんの基本／がんと仕事／遺伝性のがんについて」）《がんセンター》 10時～14時（うち、がん教室10時20分～12時）	脂肪肝チェック《臨床検査科・看護部》 9時30分～14時30分（看護師による結果説明、健康相談を実施） 管理栄養士による栄養相談《栄養科》 9時30分～12時	口腔ケア無料相談会《歯科衛生士、「信州口腔ケアネットワーク」協賛》 9時30分～12時 キッチンカー ○井上寅雄農園（かき氷、ドリンク） ○37foodtruck（韓国軽食） ○stellinapitta（軽食） ○OUOVO（ジェラート） ○ワンピース（クレープ） ○安曇野おにぎり屋わたつみ（軽食） 9時30分～14時30分	消防署ブース ○救急車・消防車の展示 ○煙ドーム体験 9時30分～12時 ドクターカーブース ○長野市民病院のドクターカーの展示 ○DMAT資機材の展示 9時30分～14時30分 自衛隊ブース ○自衛隊車両の展示 ○災害救助パネル展示 9時30分～14時30分 災害救援活動パネル展示 9時30分～14時30分 検診車ブース ○マンモグラフィ検診車（乳がん検診車）展示 9時30分～14時30分	警察署ブース ○パトカーの展示、啓発活動 9時30分～14時30分 サポートカー実演・セニアカー試乗 9時30分～14時30分 JAFブース ○シートベルトコンビンサー ○子ども安全免許証 9時30分～14時30分 遊び広場 ○エアートランポリン〈ふあふあ〉 9時30分～14時30分	「長野市農業公社 ひっぱりだこ号」直売 9時30分～14時30分 手洗い体験・潤いプルプルスキンケア体験《看護部・感染対策室》 9時30分～14時 薬剤師になろう ～正しいお菓子を集められる？～《薬剤部》 10時～14時	デコパージュ体験《メアリー・アン》 9時30分～14時 第47回市民健康講座×NAGANOスマートステップ・プロジェクト 荻原長野市長と体験！「インターバル速歩®」 9時40分～10時30分 ※開場9時20分
9:45												
10:00												
10:15												
10:30												
10:45												
11:00	キッズバイオリン 11時～11時30分											
11:15				★① 11時30分～12時								
11:30												
11:45												
12:00		職員合唱部、医師のフォークデュオライブ 12時～12時50分										
12:15												
12:30												
12:45				紙コップ工作・ぬり絵コーナー 12時30分～14時30分								
13:00												
13:15												
13:30												
13:45	★② 14時～14時30分											
14:00												
14:15												
14:30												
場所	Ⓐ	Ⓑ	Ⓒ	Ⓓ	Ⓔ	Ⓕ	Ⓖ	Ⓗ	Ⓘ	Ⓙ	Ⓚ	Ⓛ



長野市民病院 ふれ愛デー "FUREAI DAY"

2026 10/31 (土) 9:30▶14:30

場所 長野市民病院

第47回市民健康講座 × NAGANOスマートステップ・プロジェクト

荻原長野市長と体験！「インターバル速歩®」

9:40▶10:30［体育館］※開場9：20

講演・実技指導：信州大学特任教授
能勢　博 氏

特別ゲスト：長野市長・五輪金メダリスト
荻原　健司 氏

地方独立行政法人 長野市民病院 Nagano Municipal Hospital
〒381-8551 長野市大字富竹1333番地1
TEL 026-295-1199 FAX 026-295-1148

イベント会場のご案内

「サイまる」が今年も来るよ！（着ぐるみ）



三才駅キャラクターの「サイまる」が今年もやってくる！

©2016三才駅キャラクター「サイまる」 26－0002

①11:30～12:00 一緒に撮影タイム
②14:00～14:30 お見送りタイム
そのほかの時間帯は院内各所

キッズコーナー

ストラックアウト、バスケットシュート、輪投げ
9:30～14:30

紙コップ工作・ぬり絵コーナー
9:30～11:30、12:30～14:30

消防署ブース



○救急車・消防車の展示
○煙ドーム体験
9:30～12:00

ドクターカーブース

○長野市民病院のドクターカーの展示
○DMAT資機材の展示
病院救急車や災害派遣医療チーム「DMAT」の資機材の展示
9:30～14:30

災害救援活動パネル展示

災害派遣医療チーム「DMAT」などの災害救援活動の様子の展示
9:30～14:30

自衛隊ブース



○自衛隊車両の展示
○災害救助パネル展示
9:30～14:30

検診車ブース



○マンモグラフィ検診車（乳がん検診車）展示
9:30～14:30

警察署ブース



○パトカーの展示、啓発活動　9:30～14:30

サポートカー実演・セニアカー試乗

9:30～14:30

JAFブース



○シートベルトコンビンサー
○子ども安全免許証
事故の衝撃体験「シートベルトコンビンサー」、運転免許証のデザインを模した交通安全啓発ツール「子ども安全免許証」
9:30～14:30

遊び広場

○エアートランポリン〈ふあふあ〉　9:30～14:30

「長野市農業公社 ひっぱりだこ号」直売

9:30～14:30

施設見学ツアー*

※各回の受付は9:30から（見学時間は50分程度）
集合時間
①9:40 ②10:40 ③11:40 ④12:40

QRコードを探そう！スタンプラリー*

保護者と一緒にQRのコードが読み取れるスマートフォン、またはタブレットをお持ちになってご参加ください。
ゴールした方には景品をプレゼントします。
（先着60名様、定員に達し次第終了します）
①10:30～11:30　②12:30～13:30

*…受付：入退院支援センター付近、院内各所

白衣、ナース服で撮影！子ども写真館

9:30～14:30

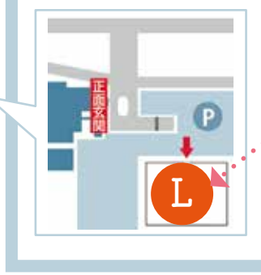
防災関連商品の展示・非常食の試食

避難所用テント、避難用ベッドなど
9:30～14:30
（うち、非常食の試食 10:00～ ※在庫がなくなり次第終了）

キッズバイオリン

スズキ・メソードの子どもたちによるバイオリン等の演奏
11:00～11:30

体育館





松葉杖・車いす体験　10:00～14:00

職員合唱部、医師のフォークデュオライブ

12:00～12:50

がん・すまいるサロン

がん教室
①10:20～「がんの基本」（20分間）、
②10:40～「がんと仕事」（20分間）、
③11:00～「遺伝性のがんについて」（60分間）

すまいるサロン 10:00～14:00
（うち、がん教室 10:20～12:00）

ピンクリボン・アルクマピンバッヂ（500円）も販売しています



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

AED体験

10:00～13:00

キッチンカー　9:30～14:30

○井上寅雄農園（かき氷、ドリンク）
○37foodtruck（韓国軽食）
○stellinapitta（軽食）
○UOVO（ジェラート）
○ワンピース（クレープ）
○安曇野おにぎり屋わたつみ（軽食）

脂肪肝チェック

看護師による結果説明、健康相談を実施
9:30～14:30

管理栄養士による栄養相談

9:30～12:00

口腔ケア無料相談会

9:30～12:00

※骨密度測定の実施はありません

授乳室・乳幼児休憩室

リハビリテーションセンター

おむつ交換ができるトイレ

ローソン横
市民健康ホール入口横

第47回市民健康講座 × NAGANOスマートステップ・プロジェクト

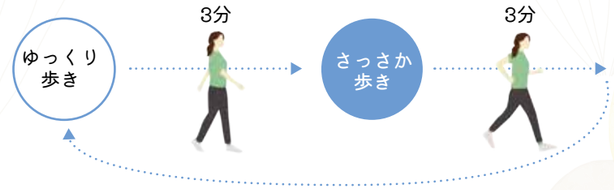
荻原長野市長と体験！「インターバル速歩®」

9:40～10:30　※開場 9:20

講演・実技指導：信州大学特任教授
能勢　博 氏

特別ゲスト：長野市長・五輪金メダリスト
荻原　健司 氏

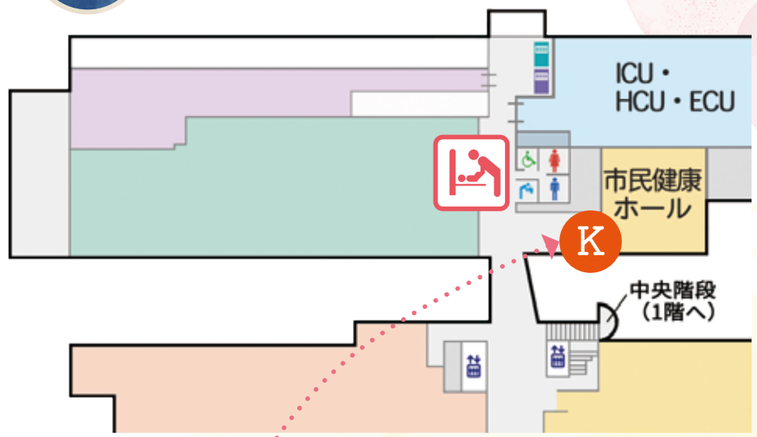
・インターバル速歩とは
気軽に無理せず、筋力と持久力が同時に鍛えられるウォーキング法です。



・インターバル速歩の体験も可能です。
ご希望の方は、動きやすい服装で、上履き（運動靴）を持参のうえ、ご参加ください。



2F



薬剤師になろう～正しいお菓子を集められる？～

10:00～14:00

デコパージュ体験　9:30～14:00

クラフト・デコパージュ工房メアリー・アン企画のワークショップです。
デコパージュ他かわいいハンドメイドを一緒につくりましょう。

手洗い体験・潤いプルプルスキンケア体験

9:30～14:00