

社協うえだ

令和5年(2023年)

8月号
No.102



手作りのお土産をもらって喜び子どもたち



ゆるゆる歌声喫茶



体操の様子

主な内容

令和4年度 上田市社会福祉協議会事業報告・決算概要… P2~3
支え合いを広げる地域づくりシンポジウム・福祉
推進委員全体研修会 …………… P4~5
上田市社会福祉協議会新役員について …………… P7
福祉移送サービス運転協力員募集 …………… P8

今号の表紙

南方自治会では、夏と秋の2回、公民館で「ゆるゆる歌声喫茶」を開催しています。6月25日(日)には子どもから高齢者まで一堂に会し、いっしょに歌を歌ったり、体操や箱折り等の工作を楽しみました。

発行／ 社会福祉法人 上田市社会福祉協議会

●上田中央3-5-1

印刷／(有)大和印刷

●TEL 0268-27-2025(代)

●FAX 0268-27-2500

●<https://www.ueda-shakyo.or.jp>



令和4年度は、多様な関係機関、団体等との連携・協働のもと事業計画に掲げた事項を中心に、さまざまな事業活動を展開しました。フードドライブ事業では、地域へ出向いての食糧配布会や企業との連携による食品ロス削減など新たな取組を始めました。主な重点施策について報告します。



2 生活困窮者への重層的な支援

- 新型コロナウイルス感染症の影響から、失業や休業等による生活困窮者への経済的支援として特例貸付相談を実施しました。
- フードドライブ事業を実施し、生活に困っている世帯へ配布をしました。会場まで来られない高齢者や学生へ、自治会の集会所や大学へ出向き食糧配布支援を行いました。



フードドライブの様子

1 住民参加と協働による地域福祉活動

- 地区社協住民会議では、高齢者が抱える身近な問題や防災に関する内容など、地区ごと工夫を凝らした取組が行われました。
- 住民支え合いマップを活用し、災害時だけではなく、日常の見守りや声かけなどの支援活動に取り組み始めた自治会が増えました。



住民支え合いマップ説明会

4 ボランティア地域活動センターの充実とボランティア育成の推進

- ボランティアグループの活動再開に向けて、各種ボランティア講座を開催し、既存グループのスキルアップと新たなボランティアの育成に取り組みました。
- 福祉教育の推進として、障がい者への理解を深めるために、ユニバーサルスポーツ体験(ボッチャ、モルック)を取り入れ、一般向けの講習会のほか、小・中学校や高等学校に出向き実施しました。



中学校でのモルック体験の様子

3 資源循環型サービスによる持続可能な地域づくりの推進

- ひとり親世帯への支援として、企業から寄附していただいたパンをお渡しする事業「パンたべよ」に取り組みました。
- 子ども服のリユース事業「ふくふくひろば」については、他団体が行うリユース事業への参加や、児童館・児童センターにチラシや子ども服の受付箱を設置することで事業周知につなげました。



ふくふくひろばの様子

6 地域で安心して生活できる 子育て支援事業の推進

- 児童館・児童センターでは、地域の子どもたちが安心して遊べる場を提供し、健康で情緒豊かな子どもたちを育てることを目的に、年間を通じてスポーツや工作など、さまざまな活動を行いました。
- 上田市ファミリー・サポート・センターでは、日常的な子育ての支援を行うだけでなく、登録会や交流会を開催し、地域や家庭で安心して子育てができるよう支援を行いました。



児童館の様子

5 介護保険事業の経営改善と 包括的な支援

- 居宅支援事業では、利用者の個別ニーズに対し、包括支援センターなど社協内の各課との連携を図り、包括的な支援が行えるよう努めました。
- 通所介護事業では、引き続き感染症予防対策を徹底し、利用者が安心して楽しい雰囲気でご過ごせるよう取り組みました。



デイサービスセンター／レクリエーションの様子

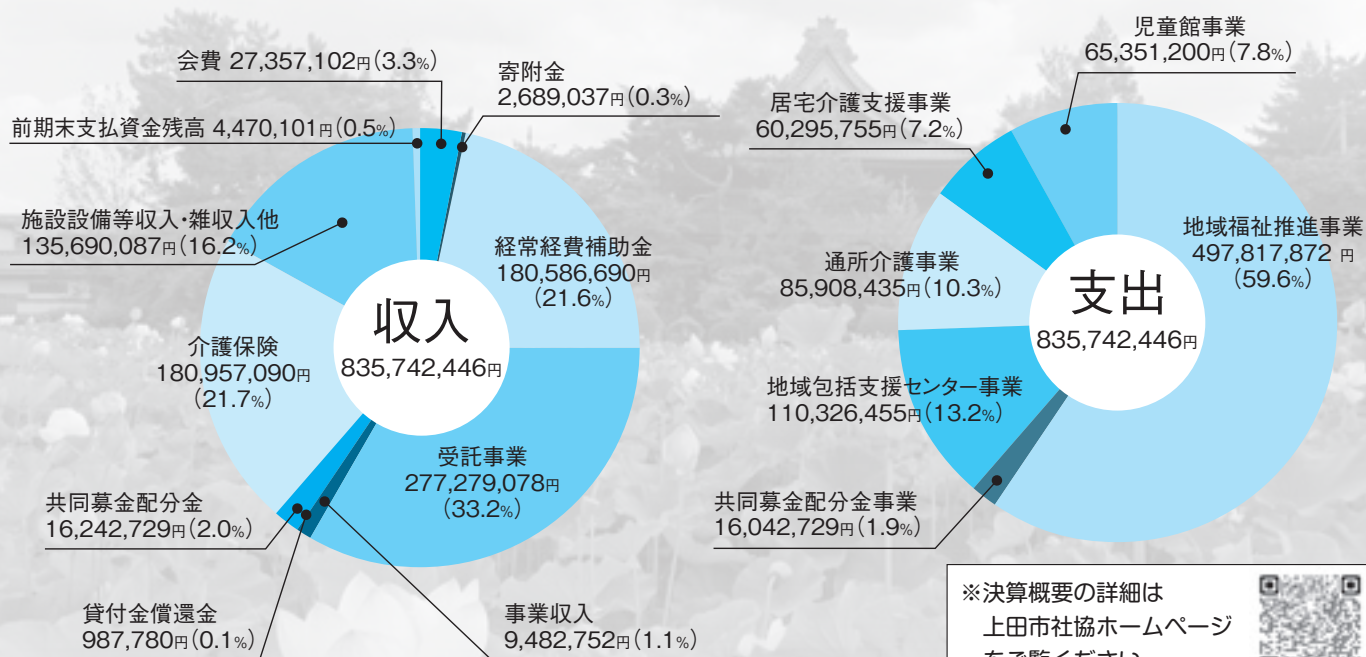
7 社協運営の基盤強化

- 職員研修計画に基づき各種研修会を実施しました。
- 個人情報の保護に関する法律の改正に対応するため、職員研修の実施のほか、各種書類の見直しを行いました。



職員研修の様子

令和4年度 決算概要



支え合いを広げる 地域づくりシンポジウム

地域とのつながりが 健康寿命に関係!!



ご近所福祉クリエイター
酒井 保氏



6月11日(日)に武石地域総合センターで、上田市社会福祉協議会・武石地区社会福祉協議会主催の「支え合いを広げる地域づくりシンポジウム」が開催されました。講師には、ご近所福祉クリエイター酒井氏をお招きし、「コロナ下で考える～気にかける地域づくり～」についてご講演いただきました。

酒井氏は、「現代では『つながり』を意識しないと、なかなか近所の人に『気になる』は生まれません。『気になり合う』場面づくりを作っていかなければいけない時代になった。」と話され、その場面づくりに欠かせないことがサロン活動等の地域活動であると説明がありました。また、近年の研究では介護予防よりも、社会性低下を防ぐことで、フレイル予防に大きな影響があり、地域のつながりが健康寿命に効果があるともお話しされました。

上田で発見!! 気になり合う場面づくり

神科地区

染屋自治会 ふれあいレクリエーション

染屋自治会では、毎月第4金曜日に「ふれあいレクリエーション」を開催しています。

ビデオを見ながら準備体操をし、体をほぐした後にポッチャや輪投げなどを使用してレクリエーションを楽しんでいます。多いときには参加者が20人を超えるとのこと。参加者は近況を報告し合ったり、お互いの体調を気遣ったりしていました。



元気に暮らすには運動も大切だけど、 役割やつながりがもっと大切になる!!



公立大学法人長野大学
社会福祉学部教授 藤井 博之 氏

7月5日（水）にサントミュージゼ大ホールで福祉推進委員を対象にした全体研修会を開催しました。講師に、長野大学 教授 藤井氏をお招きし、「みんなが生き活きと暮らす地域～コロナ禍を超えて～」と題し、ご講演いただきました。

藤井氏は、千葉大学の研究で、スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつリスクが低い傾向が見られると様々な研究データを基にお話しされました。その中でも、社会参加のつながりや役割があると、ときには運動より認知症やうつのリスクが低くなる研究結果も挙がっていると説明がありました。



意外と身近な参加と役割

真田地区

荒井自治会
いきいきサロン

荒井自治会では、毎月第2月曜日に「いきいきサロン」を開催しています。

通常は福祉推進委員が運営しています。お伺いした7月10日(月)は、普段の参加者の中から、大正琴の経験のある方が講師を務めていました。実際に講師になった方は、「普段何気なく参加していたが、いつもと違って自分自身に緊張感があり、メリハリがついた。」と、朗らかな表情でお話しされました。



支え合いの地域づくり

新たに2地区で支え合いの取組として、フードドライブが開催されました

7月22日(土)に城下地区社会福祉協議会によるフードドライブが、旧JA城下支所駐車場で開催されました。

「城下地区全体で何かに取り組みたい。」その思いから、城下地区社会福祉協議会では昨年からは準備を進め、フードドライブをプレオープンしました。

主にお米やレトルト食品が集まり、「結果はどうかであれ、まずは開催することが大切」と城下地区社会福祉協議会会長の高橋義幸氏は話されました。10月22日(日)には、城下小学校での防災イベントにおいて再度フードドライブを開催予定。「その際には大勢の地域の人に参加してもらえるようにしたい。」と意気込んでいました。



7月2日(日)に川辺・泉田地区社会福祉協議会によるフードドライブが、川辺・泉田地区防災センターで開催されました。



川辺・泉田地区社会福祉協議会では、毎年、地域で新たな支え合いに取り組んでおり、今年もフードドライブを開催しました。

当日は、151品98kgの食料品が集まり、川辺・泉田地区社会福祉協議会会長の島田さえ子氏は「どのくらいの方が来るか不安だったが、地元の方が多くて良かった。一度に大勢の方が来るのではなく、一人来られたらまた一人来られるという状況だったため、一人ひとりと話をすることができた。食料品をお持ちいただいた方は、地区役員からの口コミが大半であったため、今後は定期開催するに当たり、広報活動を検討したい。」とお話されていました。



上田市社会福祉協議会では、各地区へ担当職員を配置し地域福祉推進に努めています。地域での新たな取組をご検討の際には、上田市社会福祉協議会各地区センターへお問合せください。(問い合わせ先は12ページをご参照ください。)

上田市社会福祉協議会新役員について

任期満了に伴う役員改選により理事・監事・顧問が選任されました。



会長 みやのうえ たかし
宮之上 孝司

令和5年6月28日(水)に開催されました理事会において、会長に再任されました宮之上孝司です。

「笑顔 花咲く 上田市社協」をコンセプトに、市民の皆さまが、一人でも多く笑顔になれるよう、地域福祉の推進にいっそう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



副会長
なかむら あきら
中村 彰



副会長
ふるかわ ともえ
古川 友枝



副会長
もたい はじめ
母袋 元



常務理事
なかむら ひでたか
中村 栄孝

理事

- 学識経験を有する者
宮之上 孝司
中村 栄孝
- 地域の代表者
中村 彰
小林 泉(新任)
中村 守(新任)
橋詰 秀行(新任)

- 地域の福祉関係者
母袋 元
古川 友枝
小市 正輝(新任)
榊山 孝道(新任)

- 社会福祉事業を営む団体の役員
佐藤 永寿子

- ボランティア活動を行う団体の代表者
上原 より子
- 関係行政機関の職員
北島 大志(新任)
- 社会福祉事業に熱意と理解を有する者
成沢 功(新任)
原 幸子(新任)

監事

- 財務諸表等を監査し得る者 小池 晃雄
- 社会福祉事業について学識を有する者 中澤 照夫

顧問

丸山 正明

任期/令和5年6月23日から令和6年度会計に関する定時評議員会の終結の時まで

評議員

各種団体の役員改選により、交代となりました評議員をお知らせします。

選出区分	新任者氏名
学識経験を有する者(上田市校長会)	堀内 絹 予
学識経験を有する者(上田青年会議所)	野村 康 太
地域の代表者(上田市自治会連合会)	大井 和 彦
	宮島 淳
社会福祉事業を営む団体の役員(上小地区障がい児者施設連絡協議会)	三井 千 愛
社会福祉事業に熱意と理解を有する者(上田市高齢者クラブ連合会)	滝沢 清 茂
社会福祉事業に熱意と理解を有する者(上田市丸子地区赤十字奉仕団)	中山 光 次

任期/令和5年6月27日から令和6年度会計に関する定時評議員会の終結の時まで

ありがとうございますませんか??

福祉移送サービス 運転協力員募集



福祉移送サービスとは、日常の生活において、公共交通機関の利用が困難な方に対して、送迎を行う有償福祉サービスです。

運転協力員の活動



- 車いすのまま乗り降りできる車両で、利用会員の自宅から目的地(病院やスーパー等)までの往復の送迎と乗降の補助を行います。
- 協力員には、時間と距離に応じた委託費をお支払いします。



運転協力員の条件



- 上田市内在住で自動車免許の第2種免許をお持ちの方。または、第1種免許で所定講習を修了された方
- おおむね65歳までの心身ともに健康で、福祉に理解と熱意のある方



……… 所定講習とは ………

国土交通大臣の認定を受けた団体が実施する「福祉有償運送運転者講習」です。

次回は令和6年2月～3月ごろの予定です。講義(1日)はオンライン(Zoom)による動画視聴となり、実技講習(1日)は、長野市の長野県立総合リハビリテーションセンターが会場となります。

受講費用は上田市社会福祉協議会が負担します。別途テキスト代2,000円は自己負担となります。

以前のお勤め先等で福祉有償運送運転者講習会を修了している方は、すぐに運転協力員として活動していただけます。

詳しくはお問合せください。

問い合わせ

- 上田ボランティア地域活動センター TEL25-2629
- 丸子ボランティア地域活動センター TEL43-2566
- 真田ボランティア地域活動センター TEL72-2998

上田市社会福祉協議会が取り組む



福祉には「幸せ」や「豊かさ」といった意味があり、「**ふ**だんの **く**らしの **し**あわせ」と言い換えることができます。福祉教育は、自分の幸せと共に他者の幸せも考えることで、地域に住むすべての人が幸せに暮らすためにはどうしたらいいのかを考え、さまざまな地域課題に目を向けるきっかけづくりを行うものです。

社協では「心の豊かさの醸成」と「地域福祉の推進」という2つの目的で、子どもたちの学びの支援に限らず、地域住民や団体・企業に対する福祉の学習まで、幅広く対応しています。誰もが幸せに暮らせる地域をつくるために、一人ひとりが自分にできることを主体的に考え、行動する力を育むための教育を推進しています。

学校での福祉教育の取り組み紹介

菅平中学校

～モルックと手話体験～



菅平中学校で生徒を対象に、モルック体験と手話体験を行いました。モルック体験

は事前にルールを学習し、競技を楽しみました。手話体験では、実際に手話を使ったり、クイズ形式の講座を通して、聴覚に障がいがある方とのコミュニケーションを学びました。



城下小学校PTA

～車いす体験～

城下小学校で、PTA人権教育部の皆さんを対象とした車いす体験を実施しました。車いすに乗り、見える景色の違いや、介助者の声かけの大切さを学びました。体験後には「車いすの使用方法を保護者間で広めていきたい」等の声が聞かれました。



上田市社会福祉協議会では福祉教育を進めるとともに、市内の小・中学校及び高等学校を対象に、福祉への関心と理解を深め、相手を思いやる豊かな心を育むことを目的に、福祉を学ぶための活動費を助成する【**社会福祉普及校事業**】を行っています。

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。





子育て支援事業「親子ピラティス」

参加費
無料

定員
各回
15組

ピラティスとは、リハビリを行うために開発された体操です。体の深い部分にある筋肉を安全に効率よく鍛えることができ、体のゆがみを調整する効果もあります。子どもから大人まで気軽にできますので、お子さんといっしょに体をほぐしリフレッシュしませんか。

- ★日 時／第1回 9月19日(火) 10時～11時30分
第2回 9月29日(金) 10時～11時30分
- ★場 所／丸子ふれあいステーション 3階
ふれあいグループ活動室
- ★対 象／第1回 0～1歳位のお子さんと保護者
第2回 2～3歳位のお子さんと保護者
- ★講 師／ピラティスインストラクター
青木 いつみ 氏
- ★申込締切／第1回 9月13日(水)
第2回 9月25日(月)
- ★持 ち 物／タオル・親子の飲み物
- ★そ の 他／託児が必要な方はご相談ください。

この事業は赤い羽根共同募金の助成金を受け行っています。

申込み／問い合わせ ▶ 丸子地区センター TEL 42-0033



ペアトレ ＊ ぶらす講座

参加費
無料

定員
10人

ひきこもりやニートの若者を抱える家族向けの講座ですが、どなたでも参加が可能です。興味のある講座のみの参加も大歓迎！精神疾患、発達障がい、社会保障制度などについて、いっしょに学びませんか？

- ★時 間／各回 9時30分～11時30分
- ★場 所／上田市ふれあい福祉センター 3階 訓練室
- ★日程と内容は下表のとおり

参加希望の方は、
事前にまいさぼ上田まで
ご連絡ください。

	開催日	内 容
第1回	10月30日(月)	ひきこもりのメカニズムと精神疾患について
第2回	11月27日(月)	発達障がいを知ろう～発達障がいサポーター養成講座～
第3回	12月25日(月)	障害者手帳と障害年金について
第4回	令和6年1月22日(月)	社会保障制度～使える制度は知って利用しよう～
第5回	2月26日(月)	将来的な自立に向けて様々な就労の形を知ろう
第6回	3月25日(月)	上手に相談機関を利用しよう！

申込み／問い合わせ ▶ まいさぼ上田 TEL 71-5552



第2回 ひきこもりペアトレ交流会

参加費
無料

定員
15人

ひきこもりの当事者がいる家族同士の交流会に参加してみませんか？ 誰にも相談できずに悩んでいる方、同じ境遇の仲間と話をしてみたいと思っている方、一人で抱え込まず、まずは話してみませんか？

- ★日 時／10月16日(月) 10時～11時30分
- ★場 所／上田市ふれあい福祉センター 3階 団体会議室

参加希望の方は、
事前にまいさぼ上田まで
ご連絡ください。

申込み／問い合わせ ▶ まいさぼ上田 TEL 71-5552

掲載の講座、催し等について、内容の変更や延期・中止をする場合がありますので、ご了承ください。



ファミリー・サポート・センター

参加費
無料

新規会員募集と講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは子育ての手助けをしてほしい人と、子育てのお手伝いをしたい人が会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償（基本600円／1時間）で行う会員組織です。新規会員向けの講習会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- ★場 所／上田市ふれあい福祉センター
- ★対 象／新規会員の方が対象ですが、活動に興味がある方や子育て中の方など、どなたでも
- ★申込締切／10月10日（火）
〈託児締切9月29日（金）先着3人〉

- ★持 ち 物
 - ・登録する方の写真（免許証のカラーコピー可）
 - ・本人確認できるもの（免許証など）
- ★申込方法／電話または、
QRコード➡



開催日	時 間	内 容	講 師
10月12日(木)	9:30～10:20	ファミリー・サポート・センターの説明	ファミサポ事務局
	10:30～12:00	子どもの事故と安全対策 救命入門コース(心肺蘇生、AED)	上田中央消防署救急救命士
10月13日(金)	9:30～10:50	特別な支援を必要とする子どもへの対応	学校教育課 指導主事
	11:00～12:00	子どもの身体の発達と病気	健康推進課 保健師
10月16日(月)	9:30～10:30	子どもの食事・栄養管理	保育課 栄養士
	10:40～12:00	車での送迎の留意点とチャイルドシートの着用	JAF（日本自動車連盟）職員
10月17日(火)	9:30～11:00	子育て支援サービスを提供するために／保育の心・子どもの世話／子どもの遊び	千葉直紀氏 （上田女子短期大学准教授）
	11:10～12:00	提供会員との交流会	ファミサポ提供会員

体組成測定とシェイプアップ体操 & リラックスストレッチ

定員
20人

測定器で脂肪量や筋肉量を測り、自分のからだの状態を確認した後、シェイプアップ体操とリラックスストレッチを行います。みんなで楽しくからだを動かし、リフレッシュしましょう。

- ★日 時／9月21日（木）10時～11時30分
 - ★場 所／ひとまちげんき健康プラザ2階 多目的ホール
 - ★持 ち 物／運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
- ※お子さん連れで参加をご希望の場合はご相談ください。

- ★申込締切／9月13日（水）
- ★申込方法／電話または、
QRコード➡



申込み／問い合わせ ▶ 上田市ファミリー・サポート・センター TEL 21-3016



第35回 ふれあい広場 in さなだ 3年ぶり35回目の開催!!

「深めよう 地域のつながりを!」をテーマに、真田地域を中心に活動している団体等が一堂に会し、地域住民交流の機会として開催します。体験コーナーや展示発表等、楽しい催しを企画しています。

- ★日 時／9月9日（土）9時～12時30分
- ★場 所／真田総合福祉センター

～ステージ発表～
傍陽小学校による合唱

問い合わせ ▶ ふれあい広場 in さなだ実行委員会事務局(上田市社会福祉協議会真田地区センター) TEL72-2998



ボランティア
養成講座

手軽にできる「ハンドとリンパトリートメント」

定員
15人

トリートメントには「手入れ」「手当」といった意味があり、ハンドとリンパトリートメントではリラクゼーション効果と、肌の健康の維持が期待できます。地域のサロンや家族のために基本を学び、活動しませんか？

- ★日 時／10月17日(火)、24日(火)13時30分～15時
- ★場 所／真田総合福祉センター2階 大会議室
- ★対 象 者／全講座参加できる方
(現在活動中の方も参加できます。)

- ★参加費／300円(2回分、ハンドクリーム費用)
- ★持 ち 物／フェイスタオル1枚、バスタオル1枚
- ★申 込 み／9月1日(金)から申込みを受け付けます。
※定員になり次第締め切ります。

申込み／問い合わせ ▶ 真田ボランティア地域活動センター TEL 72-2998

掲載の講座、催し等について、内容の変更や延期・中止をする場合がありますので、ご了承ください。

現在、上小圏域で成年後見人、保佐人、補助人として活動されている方、または今後成年後見人等になることを予定されている方が集い、情報交換ができる交流会を開催します。

情報交換の前に家庭裁判所職員や専門職のプチ講演会も開催します。

日頃の悩みや疑問等について、気軽に話してみませんか。

- ★日 時／11月17日(金) 10時～12時
 - ★場 所／上田市ふれあい福祉センター2階 大会議室
 - ★対 象／上小圏域で成年後見人、保佐人、補助人をされている方、または成年後見人になることを予定している方、任意後見人、任意後見受任者
 - ★申 込 み／11月2日(木)までに、上小圏域成年後見支援センターへ電話にてお申し込みください。
- ※家庭裁判所への質問がある方は、お申し込みの際お伝えください。

★講 師／長野家庭裁判所上田支部職員、
荻原美代子社会福祉士

申込み／問い合わせ ▶ 上小圏域成年後見支援センター TEL27-2091

ボランティア 募集情報



珈琲サロン「さざなみ」



●コーヒーの提供(下記以外に出前サロンやイベント等の参加があります。)

日時／毎月第一水曜日 10時～12時 場所／ファーストビル1階(上丸子950)
申込み・問い合わせ／丸子ボランティア地域活動センター TEL 43-2566

善意銀行

(令和5年5月1日～6月30日 寄附受付順)

- 東塩田郵便局様……………使用済み切手2.2kg
- 匿名……………白米10kg(指定寄附/丸子地区へ)
- 竜野秀一様…尿取りパッド122枚、尿もれパッド212枚、
リハビリパンツ57枚(指定寄附/丸子地区へ)
- 原町郵便局様……………使用済み切手1.8kg
- 社会福祉法人しいのみ会 しいのみ療護園様
…使用済み切手291g、使用済みテレホンカード2枚
- (株)感性ジャパン様…紙おむつ6袋、尿取りパッド6袋、
ウェットタオル2袋、防水シート1点

～あたたかな善意ありがとうございます～

- 匿名……………高齢者用おむつ3袋
- 匿名…防水シート1袋、大人用紙おむつ3袋(指定寄附/丸子地区へ)
- 匿名……………白米10kg(指定寄附/丸子地区へ)
- 匿名……………20,000円(食糧支援へ)
- 神蔵会様……………玉ねぎ43kg
- 匿名……………紙おむつ1袋、防水シート15枚
- 室賀中学34会一同様……………37,114円
- シニア大学上小学部42期生同窓会様…41,146円
(指定寄附/子どもたちへ教育に関する事業へ)
- 明治安田生命保険相互会社 上田営業所様…食品34点
指定寄附以外の寄附につきましては社協、福祉施設等で活用します。

社協の無料相談

※相談日は、都合により変更になる場合がありますので事前にお問い合わせください。

内 容	日 時	場 所
心配ごと相談	毎週月曜日～金曜日 9時～16時	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033 真田総合福祉センター TEL 72-2998 武石地域総合センター TEL 85-2466
結 婚 相 談 ※12時～13時は 相談員の休憩時間と させていただきます。	毎週水曜日 10時～15時 毎月第2土曜日 ※受付 14時30分まで 毎月第4土曜日 10時～15時 ※受付 14時30分まで	上田市ふれあい福祉センター TEL 22-3082 ※相談日以外の問い合わせ TEL 27-2025 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033
法 律 相 談 ※要予約	8月19日(土)、9月16日(土) 10時～12時 9月13日(水) 13時30分～15時30分	上田市ふれあい福祉センター TEL 27-8080 丸子ふれあいステーション TEL 42-0033

ご意見をお寄せください。「社協うえだ」へのご意見、ご感想、また、福祉事業に関するご要望などお寄せください。
宛先は、各地区センターまたは総務・企画係広報担当(上田地区センターと同じ)まで。

- 上田地区センター 〒386-0012 上田市中央3-5-1(上田市ふれあい福祉センター内) TEL 27-2025 FAX 27-2500
- 丸子地区センター 〒386-0404 上田市上丸子1600-1(丸子ふれあいステーション内) TEL 42-0033 FAX 42-0034
- 真田地区センター 〒386-2201 上田市真田町長7190(真田総合福祉センター内) TEL 72-2998 FAX 71-5740
- 武石地区センター 〒386-0503 上田市下武石742(武石地域総合センター内) TEL 85-2466 FAX 85-2471

業務時間／8時30分～17時15分(月～金曜日 ※祝日、年末年始を除く。)