

1. プログラムの名称

家庭医療専門医養成プログラム「まつしろ」・信州型総合医養成プログラム

2. プログラム責任者

宮原 隆成

3. 募集人員 若干名

4. プログラムの概要

当院は創立 60 有余年の 365 床の病院で、開設当初より「患者中心の全人的医療」をモットーに地域医療・終末期医療・予防活動・救急医療を幅広く展開してきました。臓器別の専門医による医療と、症状中心診療型の総合診療が融合する形で、地域住民生活を支えています。分院である附属若穂病院は 120 床の医療療養型病床とデイケア（通所リハビリテーション）部門を有しており、一般内科・外科・整形外科・小児科の外来研修・療養型病床の入院管理、デイケア管理の研修が可能です。その他分院として、JA ビル診療所、ちくま診療所での外来診療を行なっています。



プログラムでは長野松代総合病院総合診療科における家庭医療・総合診療科研修(予防活動から 1 次～2.5 次診療)を主軸に、若穂病院・一般診療研修・デイケア部門研修と、長野松代総合病院専門各科における専門診療研修を組み合わせ、家庭医療・総合診療の実践において必要な臨床能力を磨いていきます。さらに長野市西部の山間地にある新町病院において、山間地におけるプライマリ・ケア研修・往診医療を研修し、山間過疎地での医療活動にも貢献できる能力を磨きます。3 次救急病院である長野赤十字病院における救急部門研修では、さらに高度な救急対応能力を身につけることを目標とします。

高齢過疎化の進む地方都市および山間地では、予防活動から 1 次～2.5 次診療まで、在宅医療から急性期医療・慢性期医療まで、幅広い診療範囲をこなすことができる総合医が、地域住民生活を維持していくうえで不可欠です。現在進行形で活躍している総合医の中で後期研修を受けることで、地域で必要とされる能力を備えた医師、過疎地域から地方市街地まで幅広い医療ニーズに対応できる医師が養成できると考えています。

5. プログラムの目標

- 日常生活でよくみられる疾患を的確にマネジメントできる医師の養成を目標とする。
- 臓器別の専門医による医療と、症状中心診療型の総合診療が融合する形で、住民のニーズを満たす「患者中心の全人的医療」の提供できる総合医を養成する。
- 日本プライマリ・ケア連合学会の専門医を取得する。
- 地域における保健予防活動への参加、介護施設での医療ケア、へき地診療所・へき地小規模病院での総合診療、地域中核病院での総合診療を実践できる人材を育成する。

- 多職種連携をはかり地域での医療サービスの向上に貢献できる人材を育成する。

6. プログラムの内容、取得可能な資格

当院の総合診療科後期研修プログラムは、日本プライマリ・ケア連合学会認定(Vr2) 家庭医療専門医養成プログラムですので、プログラム終了後は家庭医療専門医・指導医の取得が可能です。

信州型総合医養成プログラムの内容は、上記学会認定プログラムと同一内容です。

<プログラムの構成>

研修期間：3年間

総合診療研修：長野県厚生連 新町病院（研修Ⅰ） 6ヶ月（必修）

長野松代総合病院 総合診療科（研修Ⅱ-1） 6ヶ月（必修） ※延長可能

長野松代総合病院附属若穂病院（研修Ⅱ-2） 1ヶ月（必修） ※延長可能

内科研修：長野松代総合病院 呼吸器内科・循環器内科・神経内科・消化器内科

1.5ヶ月×4=6ヶ月（必修） ※延長可能

救急科研修：長野赤十字病院 救急科 3ヶ月（必修）

小児科研修：長野松代総合病院 小児科 3ヶ月（必修）

領域別研修：長野松代総合病院

外科・整形外科・脳外科・皮膚科・泌尿器科・耳鼻科・産婦人科・心療内科より選択

<ローテーション例>

後期研修1年目	総合診療科@長野松代総合病院		内科研修@長野松代総合病院		
後期研修2年目	@若穂	総合診療科@新町病院	小児科	選択	
後期研修3年目	救急科@長野赤十字	選択	選択	選択	選択

<目安となる所属学会>日本内科学会、日本プライマリ・ケア連合学会 など

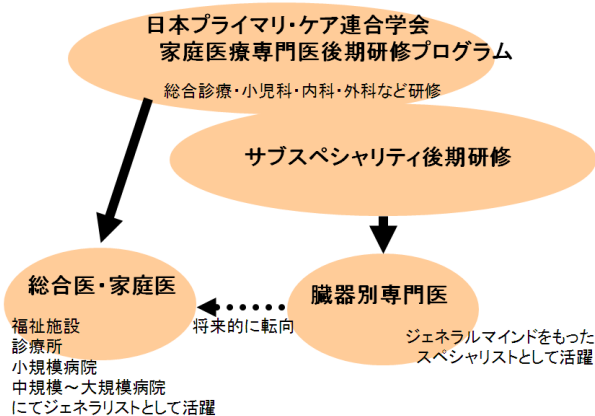
<取得可能資格>

日本医師会認定産業医（卒後2年目～）

日本内科学会認定医（卒後4年目）

日本プライマリ・ケア連合学会専門医（プログラム終了後）、指導医

日本内科学会認定総合内科専門医 など



＜各研修の詳細＞

総合診療研修Ⅰ：長野県厚生連 新町病院 6ヶ月（必修）

指導医：細川康雄

※日本内科学会 総合内科専門医・指導医
日本プライマリ・ケア連合学会 認定指導医

信州新町は、市街地より車で30分ほど山間地に入った西山といわれる地域にある人口5000人の地域である。周辺にある、大岡・信更・小川・中条などのへき地地域の中心地であるが、信州新町自体も高齢化率が40%を超しており、スーパーマーケットも町内に1つであるなど、生活基盤は限界集落に近いものがあります。この町には医療機関は開業医診療所1か所と新町病院の2つしかなく、病床は新町病院にしかないため、新町病院は地域の砦として重要な役割を担っています。

●外来診療：日常よく遭遇する症候や疾患への対応（外傷を含む）、生活習慣病のコントロール、患者教育、心理社会的問題への対応、高齢者ケア（認知症含む）、包括ケア（急性期・慢性期・予防健康増進・緩和ケアなど幅広く研修）、継続ケア（一定の患者に対して研修期間中継続的な診療を提供する）、家族志向型ケア（様々な年齢層を含む同一家族の構成員が受診）などを経験します。

●介護ケア・訪問診療：在宅ケア、介護施設、ケアマネジャーとの連携などを経験し在宅緩和ケアにも従事します。

●地域包括ケア：学校医、地域保健活動などに参加します。

研修期間中は、プログラム責任者もしくはプログラム内指導医による週1回の面接指導（主に日本プライマリ・ケア学会基本研修ハンドブックの内容に基づくレクチャーおよびポートフォリオ作成支援、メンター制度）と、3ヶ月に一回のプログラム責任者による研修先訪問を受け、限られた期間の経験から最大限の研修効果を受けられるようにしています。

総合診療研修Ⅱ-1：長野松代総合病院 総合診療科 6ヶ月（必修） ※延長可能

指導医：宮原隆成

※日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療認定医・指導医 日本内科学会総合内科専門医
日本医師会認定産業医

石津富久恵

※日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療専門医・指導医
日本内科学会 総合内科専門医 日本医師会認定産業医

三澤卓夫

※日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療認定医・指導医 日本内科学会総合内科専門医

横関万里

※日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療認定医・指導医 日本内科学会総合内科専門医

新澤真理

※日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療認定医・指導医 日本内科学会総合内科専門医

酒井寿明

※日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療認定医・指導医 日本内科学会認定内科医

365床の長野松代総合病院内で、1名の日本プライマリ・ケア連合学会専門医（指導医）および5名の日本プライマリ・ケア連合学会家庭医療認定医・指導医による指導体制を組んでいます。病床数は30床（定数なし）程度であり、臓器別でない疾患構成による病棟管理および、外来診療、訪問診療ほか、人間ドック活動、患者教育活動（糖尿病教室など）など、病院を舞台に幅広い医療活動をしています。

●訪問診療：特に緊急時の入院対応を希望する方を中心に、訪問看護ステーション「まつしろ」と連携しながら定期的な往診活動を行なっています。24時間体制での緊急対応を行なっているほか、レスパイト入院なども対応しています。

●外来診療：臓器別ではない救急外来および初診外来を担当し、よくある徴候と疾患を診断・ケアできることを目標とします。また継続的に外来を担当することで、生活習慣病をはじめとしたよくある疾患の継続ケア・複数の健康問題への包括的なケアの提供を研修します。診療研修の中で患者および家族との医療面接技術、患者コミュニケーション能力の習得について、適宜指導医のフィードバックを受けながら、能力を磨いていきます。入院管理への移行ポイントの習得および、通院点滴加療についても研修し、適切なベットコントロールを意識した外来運営のあり方を研修します。診断困難患者への対応、社会的問題の大きな患者への対応（医療ソーシャルワーカーとの連携・市町村福祉等との連携）、倫理的問題の大きな事例への対応、精神科関連患者への対応も重要な総合診療科外来の役目ですので、これも研修していただきます。外来運営にあたっては、EBMおよび臨床推論の知識習得と、実践を心がけておこなえるよう、指導医がフォローします。また、糖尿病専門医不在の当院では、外科系手術を受ける患者様の術前糖尿病管理も総合診療科の役割であり研修の一貫とします。

●救急対応：日中の救急外来担当（内科系）および当直業務（全科当直）を通じて、臓器別ではない救急対応能力を高めます。また、病棟および外来での患者急変への対応を行います。救急医学会によるICLSコースまたは、AHA BLS&ACLSプロバイダーコースの受講は必須です。この他に、AHA PALSプロバイダーコースの受講および、JATECコース等の受講を推奨しています。

●入院診療：複数の健康問題を抱える患者に対して包括的な対応をできる能力を養います。必要に応じて、院内他科との連携、併診を行う他、看護師、ST・OT・PTなどリハビリテーションスタッフ、在宅支援担当者（看護師）、医療ソーシャルワーカーなどの細やかな連携により、多面的に患者さんを支援する医療を実践できるよう研修します。感染症症例、循環器系症例、消化器系症例など、症例分野は多岐にわたり、非癌・癌患者の緩和ケアも担当していきます。その他糖尿病教育入院の管理、周術期糖尿病管理の実践を研修します。

●検査技術：都会の総合診療と大きく異なり、地方での総合診療では、人的余裕がないために、侵襲的検査および治療まで総合医が行う必要性が高いという特徴があります。嚥下障害に対する診断能力（咽頭ファイバー評価、造影検査評価）、胃瘻造設・交換、CV挿入・管理、CVポート作成術、気管切開術、および腹部超音波検査、心臓超音波検査、上部消化管内視鏡検査（できれば下部内視鏡検査も実施できることが望ましい）、気管支鏡検査の技術の習得が3年間でできるよう、総合診療科ではバックアップしています。

●症例カンファレンス：外来症例の振り返りカンファレンスを指導医と定期的に行ないます。カンファレンスでは、症例について医学的側面、倫理的側面、社会的側面、医師・患者関係（コミュニケーション）にまつわる側面など多角的に指導医と検討を繰り返していきます。そのほかに、他医療機関とのwebカンファレンスへの参加、地域住民、医師会との医療懇談会への参加なども行います。

内科カンファレンス（毎週1回）、呼吸器内科カンファレンス（週1回）、消化器病カンファレンス（週1回）、循環器内科カンファレンス（週1回）、救急症例フィードバックカンファレンス（毎週1回）、救急事例カンファレンス（毎月1回）など多数行っています。

●教育：プログラム責任者より、定期的に家庭医療・総合診療に必要な技術と知識（EBMや行動科学、医療倫理、コミュニケーション技法、患者教育など）についてレクチャーを受け、ポートフォリオ作成支援を受けます。その他に、信州大学主催の遠隔TVシステムによる講義の拝聴や、各種学習会（日本プライマリ・ケア連合学会主催のセミナーなど）への参加を推奨しています。発表については、日本内科学会地方会および日本プライマリ・ケア学会総会において各々年1回以上行うことが望ましく、またこの他に院内開催学会における発表も年1題以上行うことを目標にします（論文作成含む）。当院には初期研修医も多数在籍しているため、彼らへの「屋根瓦式」による臨床技能教育にも参加していきます。

●患者コミュニケーション：診療研修（外来及び入院）の中で患者および家族との医療面接技術、患者コミュニケーション能力の習得について、適宜指導医のフィードバックを受けながら、能力を磨いていきます。具体的には、家庭医療専門医によるコミュニケーション技法に関するレクチャーを受講、ロールプレイにより技法を確認、了解の得られた患者様に関して、面接風景をビデオ撮影し、ビデオカンファレンスを行います。また、模擬患者を用いた診療シミュレーション研修を行います。

総合診療研修 II-2：長野松代総合病院附属若穂病院（医療療養型病院） 1ヶ月（必修）

※延長可能

指導医：北澤邦彦

※日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療認定医・指導医

日本内科学会 総合内科専門医

日本医師会認定産業医

熊木俊成

※日本プライマリ・ケア連合学会 家庭医療認定医・指導医

長野市東部農村地区に位置する120床の医療療養型病床とデイケア（通所リハビリ）部門、および外来部門を有しています。療養型病床では、主に医療必要度の高い高齢者への慢性期医療管理を行なっています。胃瘻交換、気管切開部管理、人工呼吸器管理、CVポート留置・管理などの技術的な研修のみならず、患者および家族との包括的なサービス調整などの心理社会的背景をふまえた臨床能力の習得や、メディカルとの連携能力の研修も行います。外来研修ではおもに1次診療を中心に、地域住民の生活習慣病の管理や日常よく遭遇する症候・疾患への対応を研修します。また人間ドック活動への参加を通じて、予防健康増進活動への協力の研修を行います。

●介護ケア：病棟研修では、入浴、食事等の介護実習を行います。デイケア（通所リハビリテーション）研修では、在宅ケアにおけるケアマネジャー等他職種との連携について学びます。また訪問看護および訪問リハビリテーションの訪問への同行、ケアマネジャーへの同行、メディカルソーシャルワーカーとの同行を行い、多職種連携に必要な他の職種への理解を深めます。

内科研修：長野松代総合病院 呼吸器内科・循環器内科・神経内科・消化器内科

1.5ヶ月×4=6ヶ月（必修） ※延長可能

指導医：宮原隆成（呼吸器内科）

※日本呼吸器学会指導医・専門医 呼吸器内視鏡学会指導医専門医
日本禁煙学会専門医 日本内科学会総合内科専門医

横関万理（呼吸器内科）

※日本内科学会総合内科専門医

新澤真理（消化器内科）

※日本消化器病学会専門医 日本消化器内視鏡学会指導医・専門医
日本消化器がん検診学会認定医 日本超音波医学会指導医・専門医
日本内科学会総合内科専門医

酒井寿明（神経内科）

※日本神経学会指導医・専門医 日本内科学会認定内科医

百瀬智康（循環器内科）

※日本循環器学会認定循環器専門医 日本心血管インターベンション治療学会
専門医・指導医 日本内科学会認定内科医

三澤卓夫（循環器内科）

※日本循環器学会認定循環器専門医 日本心血管インターベンション治療学会
認定医 日本内科学会総合内科専門医

中嶋博幸（循環器内科）

※日本循環器学会認定循環器専門医 日本内科学会認定内科医

当院内科は日本内科学会 教育関連施設、基幹型臨床研修指定病院です。内科研修中は、後期研修医は病棟主治医として患者さんを担当し、主に各専門科の入院症例管理と診断・治療技術の習得に重点を置いて研修します。

長野松代総合病院では、各科ごとのカンファレンスが充実しています。カンファレンスでは医師だけでなく、看護師・リハビリスタッフ・MSW・放射線技師および臨床検査技師が参加し、多職種による症例検討を行い、患者様一人一人に包括的チーム医療ができるよう情報共有をはかっています。

また院内カンファレンスには、症例検討のほかに、救急カンファレンス、研修医レクチャー、NST 勉強会、が開催されています。その他、院内では、地域に参加者を開放した、開業医との医療連携懇談会、地域保健センターと連携した医療懇談会、一般市民も交えた研修会が定期的に行われています。当院での研修中では、これらの多数の検討会・研修会への参加を通じて、様々な形での多職種連携のあり方や地域との密接な関わり方を学んでいきます。

救急科研修：長野赤十字病院 救急科 3ヶ月（必修）

指導医：岩下具美（日本救急医学会指導医）、岨手善久、柳谷信之、古澤武彦、山川耕司※救急科専門医

3次救急指定病院である長野赤十字病院救急科（救急科専門医指定施設）において、指導医の下で外科系・小児を含む全科の主に軽症～中等症症例の診療を経験します。

小児科研修：長野松代総合病院 小児科 3ヶ月（必修）

指導医：池野一秀

※日本小児科学会指導医・専門医 日本東洋医学会 漢方専門医

海野直

※日本小児科学会専門医 日本循環器学会循環器専門医

小児領域における基本的診療能力の習得を研修目標とし、common disease について外来初診～入院診療を担当し、その流れや基本的な入院ケアを経験することを目標とします。各種ワクチンプラクティスの習得、および乳幼児検診、学校検診にも参加し、検診技術を習得します。小児科領域の救急対応についても、指導を受け、全科当直中の対応能力の向上を目指します。

小児科研修中には、合わせて漢方専門医による漢方診療の研修も行います。

領域別研修：長野松代総合病院

外科・整形外科・脳神経外科・皮膚科・泌尿器科・耳鼻咽喉科・産婦人科・麻酔科・眼科・放射線科・心療内科より選択

指導医：下記表の通り

当院プログラムでは、特に総合診療と関係の深い、外科・整形外科・皮膚科・耳鼻科・心療内科・脳神経外科などの領域別研修によるスキルアップを経験することを推奨しています。初期研修での過不足分を含めて、内容および期間については個別にプログラムを組み対応します。超音波や放射線診断装置などの検査手技については、検査部門での研修を行う場合もあります。各科研修では、熟練した専門医のもとで、非専門医でも習得しておくべき知識・技能や、専門医へのコンサルテーションのポイントを中心に研修します。

領域別研修（選択）

研修領域	研修施設	指導医（代表者のみ）
一般外科	長野松代総合病院	中田岳成 ※日本外科学会指導医・専門医 日本消化器外科学会指導医・専門医 など
乳腺甲状腺外科	長野松代総合病院	春日好雄 ※日本外科学会指導医・専門医 日本乳癌学会乳腺専門医 日本甲状腺学会専門医 日本内分泌外科学会専門医など
整形外科	長野松代総合病院	瀧澤勉 ※日本整形外科学会専門医 日本手外科学会専門医 日本整形外科学会脊椎脊髄病医 など
脳神経外科	長野松代総合病院	中村裕一 ※日本脳神経外科学会専門医
皮膚科	長野松代総合病院	瀧澤好廣 ※日本皮膚科学会専門医
泌尿器科	長野松代総合病院	中川龍男 ※日本泌尿器科学会指導医・専門医

産科婦人科	長野松代総合病院	澤口啓造 ※日本産婦人科学会専門医 母体保護法指定医
眼科	長野松代総合病院	土屋佳代 ※日本眼科学会専門医
耳鼻咽喉科	長野松代総合病院	福岡久邦 ※日本耳鼻咽喉科学会専門医
麻酔科	長野松代総合病院	鬼頭剛 ※日本麻酔科学会指導医 日本ペインクリニック学会専門医 麻酔科標榜医
心療内科	長野松代総合病院	福家知則 ※精神保健指定医 日本精神神経学会専門医 日本総合病院精神医学会指導医
放射線科	長野松代総合病院	村田理恵 ※放射線科診断専門医

7. 後期研修医の評価方法

- ・ 社会人として適切な行動がとれること、勤務状況において重大な欠陥がないこと
- ・ 家庭医療専門医に必要な能力（日本プライマリ・ケア連合学会指定内容に準拠）を示すポートフォリオの提出

以上を満し規定の研修期間を終えたものを研修修了認定とします。

なお、研修ブロックごとにカリキュラムの遂行状況を所属長により5段階評価します。

- ・ 月1回のプログラム責任者（指導医）によるポートフォリオチェックを行い、家庭医療専門医受験に備えるとともに、研修の状況を細やかにサポートします。

8. プログラムの質の向上・維持の方法

学習者から指導医への評価を定期的に行うとともに、プログラム自体についても学習者および院内からの定期的な評価を受けます。また、指導医および学習者の定期的な学会・学会講習会への参加による質的向上を目指します。日本プライマリ・ケア学会認定施設間でのサイトビジットの受け入れを行います。

9. プログラム責任者より

一言に総合診療・家庭医療といっても、どのような範囲でどのようなサービスを提供するのか、という具体的な内容については、みなさんが将来活躍する「その土地」により様々だと思います。例えば都会の中規模病院の総合診療科に求められるものと、都会の診療所に求められるもの、当院のような地方市街地～農村部の病院総合診療科に求められるもの、過疎地域の小規模病院の総合診療に求められるものなど、同じでよいわけがありません。少子高齢化社会とともに、地方では過疎化が進んでおり、一層深刻な少子高齢化社会が到来しています。このような土地では、特に虚弱な高齢者をいかに支えていくのが大きな問題となっています。そこで活躍が期待され、そして現に活躍しているのが、「総合医」なのです。診療所の家庭医もちろん必要なのですが、現在一番不足が深刻なのが、中小病院で勤務する「総合医」なのではないでしょうか。もちろん、余力のある先生には、「総合医もできる専門医」を目指して、3年間のプログラムののちにサブスペシャリティ領域で研鑽を積んでいただくのもよいと思い

ます。が、地方では「専門しか診られない専門医」では困る時代になっています。

当院では、中規模病院～診療所まで勤務経験の広い、日本プライマリ・ケア学会認定専門医・指導医の他にも、サブスペシャリティをもちながら長く総合診療に携わってきた各科専門医が指導にあたります。輸入でも即席でもない、病院開設当時から地域で根ざし地域を支えてきた、「うちの病院の総合診療」の中で、確実に地域で役立つ総合医を養成しています。

指導医には、子育て中の女性医師もいますし、産休・育休への対応もスムーズですので、女性医師も安心して研鑽を積むことができる環境といえます。院内保育所も整備されていますし、勤務時間などにも柔軟に対応をしています。また長野市は市立・私立認可保育園について、待機児童ゼロ、と大変子育て環境に恵まれています。女性医師には、是非、このような「子育て中の女性医師の働いている実績のある」病院での研修をおすすめします。

10. 研修中の身分および処遇

■身分／正規職員

■給与／約 5,700,000 円（年額・後期研修 1 年次）その他賞与、諸手当有、長野県厚生連規定に準ずる

■手当／日当直手当・時間外手当・住宅手当等

■休暇／日曜日、国民の祝日、第 1・3・5 土曜日、年末年始休暇、夏季休暇、有給休暇

■社会保険／健康保険、厚生年金、労災保険、雇用保険あり

■住居／宿舎完備（病院至近距離）

■賠償保険／病院賠償責任保険に加入しているため研修医も補償対象

■学会参加／積極的参加を歓迎

年 2 回の学会参加費用支給あり

本人発表の場合は回数無制限で支給

■募集人数 若干名

■募集期間 1 次締切 毎年 9 月末日、2 次締切 毎年翌 3 月

11. 病院概要

■アクセス

・JR「長野駅」より タクシー：約 20 分/バス：約 30～50 分

・JR/しなの鉄道「篠ノ井駅」より タクシー：約 10 分/バス：約 20 分

・上信越道「長野 IC」より 車：5 分

■病床数 365 床（一般 361 床・感染症 4 床）

■指定内容

臨床研修病院(基幹型)指定

臨床研修病院（信州大学医学部付附属病院の協力型）指定

信州大学医学部臨床教育協力病院

日本内科学会認定医制度教育関連病院日本呼吸器学会認定施設

日本呼吸器内視鏡学会専門医制度関連認定施設

日本循環器学会認定循環器専門医研修施設
日本超音波医学会認定超音波専門医制度研修施設
日本神経学会専門医制度准教育施設
日本消化器内視鏡学会専門医制度指導施設
日本リウマチ学会認定教育施設
日本外科学会認定医制度修練施設
日本外科学会外科専門医制度修練施設
日本内分泌外科学会内分泌・甲状腺外科専門医制度認定施設
日本甲状腺学会認定専門医施設
日本乳癌学会認定医・専門医制度認定施設
日本消化器病学会専門医制度関連施設
日本がん治療認定医機構認定研修施設
日本手外科学会認定研修施設
日本整形外科学会専門医制度研修施設
日本形成外科学会教育関連施設
日本脳卒中学会専門医認定制度研修教育病院
日本脳神経外科学会専門医研修プログラム研修施設
日本皮膚科学会認定専門医研修施設
日本耳鼻咽喉科学会専門医研修施設
日本リハビリテーション医学会研修施設
日本泌尿器科学会専門医教育施設
日本ペインクリニック学会指定研修施設
日本麻酔学会麻酔科認定病院
日本病理学会病理専門医制度研修登録施設
日本臨床細胞学会認定施設
日本口腔外科学会専門医制度准研修施設 など

■医師数 常勤医師（歯科医師3人含む）65人

■後期研修医数 10名（2016.8月現在）

12. お問い合わせ

J A長野厚生連 長野松代総合病院 臨床研修センター

担当事務：永岡えりか

381-1231 長野県長野市松代町松代 183

E-mail：rinken@hosp.nagano-matsushiro.or.jp

TEL：026-278-2031（代表）

FAX：026-278-9167