



長野市老連ふれあいだより

第303号

令和7年3月

<発行> 長野市老人クラブ連合会
 長野市大字鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい福祉センター 1 階
 TEL : 090-2620-3520 FAX : 026-227-3520
 <編集協力> 株式会社ニチコミ 静岡県静岡市駿河区南町 10-6 TEL : 054-283-5424



巡礼桜(塩生のエドヒガン)

「長野市 HP ながの百景」より



オープニングでは安来節や歌声が披露



落語で会場は笑いの渦に！



らくらく亭 いとしさん



らくらく亭 洋々さん



湯澤副会長

ホワイエでは悠遊会の皆さんが作成した
 手芸品なども販売されました



第11回長野市老人クラブ大会

来場者多数、盛大に開催されました

令和6年11月28日(木)長野市東部文化ホールで「第11回長野市老人クラブ大会」が開催されました。

開会に先立ち長野市老人クラブ連合会有志の会より、安来節の会とコーラル歌音のアトラクションの披露があり、その後物故会員への黙祷が捧げられました。

湯澤副会長のあいさつ、来賓の方々から祝辞やメッセージをいただき、個人や団体の表彰が行われました。

第二部では、らくらく亭いとしさん・らくらく亭洋々さんによる落語があり、会場内が笑いの中、閉会しました。

※表彰者は2ページに掲載

令和6年度 表彰者

市長顕彰

(長野市老人クラブ会長等顕彰)

第一地区 宮島 孝夫
更北地区 橋場 清一

長野県シニアクラブ連合会長表彰

◎育成功労者

古牧地区 上野 孝夫
古田地区 中村 志郎
第三地区 加藤 烈
古田地区 赤澤 一子

◎優良クラブ

第一地区 西長野いちじく会

◎会員加入促進活動

優良シニアクラブ表彰

(会員が5人以上増加した単位クラブ)

古牧地区 西和田シニアクラブ
戸隠地区 中央かつら木会
安茂里地区 西河原長生会
篠ノ井地区 西組共楽会
古牧地区 五分一区老人クラブ
若穂地区 因会
篠ノ井地区 若穂団地寿会
安茂里地区 シニアクラブレイ
ンボー21しののい
杏花台長生会

長野市老人クラブ連合会長表彰

◎会長永年在任者

第一地区 宮島 孝夫
更北地区 橋場 清一

◎功労者

戸隠地区 原山 春子

◎会員加入促進活動

優良老人クラブ表彰

(会員が3人以上増加した単位クラブ)

古牧地区 西和田シニアクラブ
戸隠地区 中央かつら木会
安茂里地区 西河原長生会
古牧地区 五分一区老人クラブ
因会 (敬称略)



表彰式

第64回

長野県シニアクラブ大会

10月31日(木)駒ヶ根市文化会館において長野県シニアクラブ大会が開催され、長野市老連からは会長、副会長が参加しました。

昭和伊南総合病院リハビリテーション科の山口浩史先生による「知っておきたい認知症のあんなこと、こんなこと」の講演の他、前長野市老連会長(現顧問)の宮島孝夫さんが長野県シニアクラブ連合会の副会長を務めた功績により、表彰されました。



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

練習に最適 ● 充実設備 ● 快適空間

シニア レディース 初心者 大歓迎！
レッスンや各種スクールもご利用いただけます！

72 犀北
ゴルフセンター

長野市大字安茂里8407-12
TEL.026-228-8566

FWE

株式会社 **藤縄電機製作所**

〔本 社〕 長野市青木島町大塚字久新川原1119
TEL.026-283-1241
〔長野事業所〕 長野市青木島町大塚字久新川原1119
TEL.026-283-1320
〔直江津事業所〕 新潟県上越市大字安江496-1
TEL.025-543-1553

給排水設備工事 空調・換気設備工事
浄化槽設備工事 水回りリフォーム工事

共進住設 株式会社

〔本 社〕 長野市徳間633-1
〔松本事業所〕 松本市大字島内4059-1
TEL 026-213-4681

解体工事(建物・プラント・設備機械等)・クリーニング工事

総合建設業

株式会社 榮光

本 社 長野市青木島町大塚 1026-3
事業所 長野市真島町真島 1091 番地 2
TEL 026-214-7909

長野鋼材株式会社

本 社 長野市青木島町綱島740番地1
TEL 026-285-2231
上田支店 上田市林之郷9番地1
TEL 0268-25-1755

税理士 成澤会計事務所

税理士 成澤 優一朗

長野市稲葉295-3北村ビル203
☎026-269-0032

令和 7 年度事業計画が決定されました。各地区老連・単位クラブの事業計画にご活用ください。

令和 7 年度長野市老人クラブ連合会 事業計画(抜粋)

メインテーマ (全国共通) 「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」

長野市老人クラブ連合会は、健康、友愛、奉仕の全国三大運動の原点に立ち、生きがいと地域を豊かにする活動、健康づくり、事故・犯罪防止活動など多彩な活動を進めるとともに、会員増強、高齢者の仲間づくりを進めます。

令和 7 年度の柱

- 1 生きがい・健康づくりの推進
- 2 仲間づくりの推進
- 3 地域づくりの推進
- 4 友愛・災害時共助・奉仕活動の推進
- 5 交通事故防止と特殊詐欺等被害防止活動の推進

1 生きがい・健康づくりの推進

- (1) 高齢者健康づくり推進フェスティバル、マレットゴルフ大会、スマイルボウリング大会、囲碁ボール大会、ゲートボール大会等の開催
- (2) 健康保持と介護予防の推進
- (3) スポーツ普及活動（用具の無料貸出、講習会・体験会の開催）＜グラウンド・ゴルフ、ペタンク、輪投げ、スマイルボウリング、囲碁ボール＞

2 仲間づくりの推進

- (1) 会員増強運動（単位クラブ数および会員数の現状維持）の推進
- (2) 新規会員加入促進運動の推進、会員加入促進活動優良クラブの表彰、会員加入対策会の開催

3 地域づくりの推進

子ども見守り活動の推進、自治会・子ども会等との連携、地域文化の保存・継承活動への参加

4 友愛・災害時共助・奉仕活動の推進

- (1) 在宅高齢者等を支援する友愛活動、一人暮らし高齢者世帯等への情報提供
- (2) 安全、安心の住みよい街づくりを目指すボランティア活動、災害時共助活動の推進
- (3) 友愛・災害時高齢者共助活動研修会の開催
- (4) 老人の日・老人週間活動（9 / 15 ～ 9 / 21）、全国一斉社会奉仕の日（9 / 20）の推進

5 交通事故防止と特殊詐欺等被害防止活動の推進

- (1) シニアセーフティクラブ活動、シニアセーフティ研修会の開催
- (2) 高齢者交通安全教育の推進および交通安全運動啓発活動
- (3) 特殊詐欺被害防止活動

6 表彰・慶賀

功労者・優良老人クラブの表彰、慶賀祝（ダイヤモンド婚・金婚・白寿・米寿）の実施

7 啓発宣伝

会報紙「長野市老連ふれあいだより いずみ」の発行（年 3 回）

8 有志活動

（一期一会悠遊会、安来節の会、MG 健球会、コーラル歌音、折り紙の会、てくテクの会、工作の会（仮称）、グラウンド・ゴルフ《予定》、ゲートボール《予定》）

9 女性部活動

女性リーダー研修会、実技研修会、交流研修会の開催

10 その他

- (1) 指導者研修会、長野市老人クラブ大会、芸能発表会、先進地視察研修会の開催
- (2) 関係機関への協力

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 芳令会

中屋診療所

長野市豊野町豊野 894 番地

TEL.026-257-2281



三本柳整形外科クリニック

- 人工関節置換術（股関節・膝関節）ができる有床クリニックです。
- ペインクリニック外来を開設しています。

整形外科：関 一二三 麻酔科：佐藤 晶子

TEL 026-214-5110

長野市丹波島1-1-11 HP <https://123joint.clinic/>



長野厚生連

南長野医療センター

篠ノ井総合病院

〒388-8004 長野市篠ノ井 666-1

TEL 026-292-2261

mamiya eye clinic

間宮眼科

一完全予約制

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~11:30	●	●	●	▲	●	●	／
14:00~17:30	●	●	●	手術	／	／	／

長野市檀田2-15-15

TEL: 026-244-2115



処方せん調剤

りんどろ 丹波島薬局

長野市丹波島2丁目10番地12

TEL 026-285-9016

FAX 026-285-9026

内科・消化器科・呼吸器科

金木内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○	／	○	○	／

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

長野市安茂里差出1820

☎ 026-226-3553

<http://kanekinaika.sakura.ne.jp>

令和6年度 友愛活動研修会 開催される

令和6年10月24日(木)午後1時30分～4時、東部文化ホールにて友愛活動研修会が開催されました。

老人クラブの歌斉唱の後、南澤会長のあいさつに続き吹奏楽団「夢」の皆さんによるコンサートが行われました。また、有志の会の皆さんが日頃の練習の成果を発表する場もあり、コーラル歌音は、「うさぎ」「村祭」「赤とんぼ」などを歌い、美しい歌声がホールに響き渡りました。安来節の会の皆さんは「安来節」「人生に乾杯」を披露しました。



吹奏楽団「夢」の皆さんの演奏は会場をまきこみました



コーラル歌音



安来節の会



一期一会 悠遊会



折り紙の会

ホワイエでは、「一期一会 悠遊会」の皆さんによる作品展示販売をはじめ、「折り紙の会」の皆さんの作品も展示。訪れた人たちは足をとめて観賞していました。また「防災対策」と題した講演では長野市危機管理防災課の担当者が講師となり、地震や大雨災害や避難情報などについてお聞きしました。聴講された皆さんは「自分の命は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」ことを再認識したようです。滞りなく会は進み、無事閉会しました。



講演では、令和6年能登半島地震の被害状況や被害の拡大要因、地震による長野市の被害予想のほか避難情報など多岐にわたりお話いただきました。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 川中嶋福祉会

**サンビラ
かわなかじま**

●特別養護老人ホーム ●デイサービスセンター
●ショートステイサービスセンター ●居宅介護支援センター

長野市川中島今里610

☎026-286-1620

にいざわ皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	▲
午後 14:30~17:30	○	○	／	○	○	／

受付は午前8:00、午後は14時からです。

▲午前8:00~11:30

休診日 日曜/祝日/第2・第5土曜日
(ホームページまたは電話でご確認ください)

長野市柳原2221-6

☎026-255-7238

お困りごととは佐藤創建にご相談ください

不用品回収!! ★草取り・伐採 ★庭整備・
庭石撤去 ★カーポートの雪下ろし ★雪かき 等

●住宅解体●空き家・危険家屋の整理

見積/相談 無料

株式会社 佐藤創建

長野市若槻東条1155-1 ☎026-217-6652

平日 9:00~17:00

やまもと歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	／	○	○	／
午後 14:30~18:30	▲	○	▲	／	○	▲	／

▲14:30~18:00

長野市北尾張部715-6

☎026-244-6665

心療内科・精神科

医療法人

**東ロマンタル
クリニック**



院長 鷲塚 輝久
長野市栗田1579

TEL 026-267-7708 FAX 026-267-7688

完全予約制です

**きたの耳鼻咽喉科
クリニック**

耳鼻咽喉科・アレルギー科・頭頸部外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	—	●	※
14:30~18:00	●	●	●	—	●	—

※土は 8:30~13:00

【休診】木曜、土曜午後、日曜、祝日、夏季、年末年始、その他院長指定日
長野市大字 栗田 2081

TEL:026-224-1187



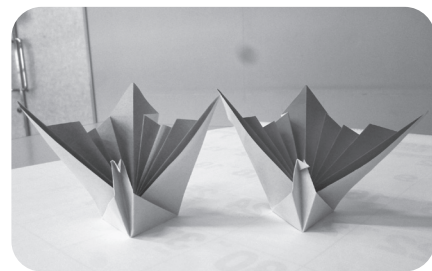
ネックレスを着けて記念撮影

11月14日(木)ふれあい福祉センターにおいて、地区老連女性部長が集い女性部実技研修会が開催されました。今研修会は地区及び単老において楽しい活動に役立てる目的で開催しております。

初めに実技講習「簡単ネックレス作り」を行いました。髪留め用のゴムに端切れを巻いたものとウッドビーズを交互に通した物で、簡単に作ることができ、素敵な作品に仕上がりました。

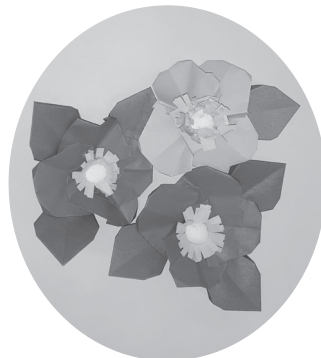
続いて「寿鶴」の折り紙講習となり、和やかなひと時となりました。

女性部実技研修会 開催



寿鶴

令和7年度女性部事業計画(抜粋)	
○女性部会(4/23、1/14、他必要に応じて)	女性部事業について協議
○女性リーダー研修会(7/17)	講演・工作等
○女性部実技研修会(9/17)	実技講習・体操等
○女性部交流研修会(3/16、他希望により)	女性会員相互の交流 講習会・歌等
○長野市老人クラブ連合会事業への協力	



折り紙「椿」

令和7年1月15日(水)女性部会を開催し、令和7年度の女性部事業計画について協議、また、折り紙で「椿」と古紙で「紙袋」の講習を行いました。

来年度も女性部の合言葉「一期一会」あなたとの出会いを大切に、のちと活動してまいります。

女性部会 開催

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

えんどう歯科クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~13:00	○	○	○	／	○	○
PM 15:00~19:00	○	○	○	／	○	○

休診日 木曜・日曜・祝日

長野市篠ノ井東福寺1310-5

☎(026) 293-9931

内科・小児科

医療法人 **頤神堂神林医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	休
午後 4:00~ 6:00	●	●	●	●	●	休	休

休診日 水曜・日曜・祝日

長野市松代町松代609-3 TEL 026-278-2101

●内科●循環器内科●消化器内科●小児科

医療法人 **石黒内科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~17:45	●	●	●	●	●	—

休診日 日曜・祝日、土曜日午後

長野市桜新町 655-7

TEL 026-243-7189

内科・小児科・循環器内科

小口内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	▲	○	○	○	／
午後 15:30~18:00	○	○	／	○	○	■	／

▲…12:00まで ■…17:00まで

急患随時受付

長野市若槻団地1-189

☎026-241-5588

桐原歯科医院

◆診療時間◆

午前 9:00~12:00

午後 2:00~ 6:00

休診日/水曜・日曜・祝日

長野市柳町31-1 ☎026-235-4510

処方せん調剤

わたうち薬局

長野市若穂綿内8746-1

☎026-214-8500

FAX:026-214-8501

各種ニユースポーツ大会

○第12回長野県シニアクラブ

マレットゴルフ大会

〈9月26日(木)〉

犀川第二マレットゴルフ場

▽団体の部

優勝…長野市老連MG健球会

(玉井 洋光(大豆島)・

川口 武二(若穂)・

山上 正雄(直轄)・

玉井 静子(大豆島)

準優勝…長野市老連選抜チーム

(小林 重信(篠ノ井)・

北澤 洋一(吉田)・

岩間 次助(安茂里)・

内田 秀雄(古牧)

▽個人の部

優勝…小林 重信

第三位…内田 秀雄

※長野市老連の成績のみ掲載

○スマイルボウリング大会

〈10月8日(火)〉

ふれあい福祉センター



優勝 下宇木 A チームの皆さん

①下宇木 A チーム(三輪)

②吉田チーム(吉田)

③相ノ木西長生会(三輪)

④会(篠ノ井)

⑤いちじく和合会(第一)

⑥宝友会 B (市老連)

⑦宝友会 A (市老連)

⑧西河原長生会(安茂里)

⑨古牧 B (古牧)

⑩小市長寿会(安茂里)

⑪御幣川副福寿会(篠ノ井)

⑫古牧 A (古牧)

○秋季マレットゴルフ大会

〈11月8日(金)〉

犀川第二マレットゴルフ場

▽男子

①玉井 洋光(大豆島)

②岩間 次助(安茂里)

③内田 秀雄(古牧)

▽女子

①玉井 静子(大豆島)

②北村百合子(芹田)

③大内 文子(安茂里)

※上位のみ



男子1～3位



女子1～3位



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

『相続』って どうしたらいいの？

税理士法人

TOKIZAWA&PARTNERS

相続税事前対策、相続税申告のことなら

実績No.1、当法人の相続サポートにご相談ください

長野市篠ノ井御幣川1153-2

☎ 026-292-1446



ハナイ眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	○	○	○	○

休診日：第2・第4木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

長野市松代町松代1430-13

TEL 026-213-4810

村山眼科医院

長野市上松4-7-9

☎ 026-259-1160



うえまつ整形外科

リハビリテーション科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	—
14:30~18:00	●	●	●	—	●	—	—

長野市上松3丁目23-22

Tel.026-217-1154

https://www.uematsu-seikei.jp



武居医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:30~17:30	●	●	●	●	●	●

※初診の受付は 16:30 まで

長野市大字鶴賀問御所町 1337

☎ 026-232-3715

古牧整骨院

施術時間	月	火	水	木	金	土	日祝
6:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
15:00~19:00	●	●	●	●	●	／	／

[休院日] 土曜日午後、日曜、祝日

※但し急患・新患・往診については、この限りではありません

長野市高田 380

☎ 026-226-2857

長野市老連冬季ゲートボール大会開催

健康増進部長 折金 恒彦

ゲートボールは、平成元年をピークとして競技者減となります。これは、高齢者の引退や新規競技者難が影響しています。また、マレットゴルフ等新たな競技が出てきたことも原因の一つと思われます。

長野市老連のゲートボール大会は、二十数年に渡り開催されていませんでした。ゲートボールを愛好する地区老連より大会を実施したい旨の要望が寄せられ検討の結果、令和7年1月31日サンマリーンなどの屋内運動場において開催いたしました。

大会は、4地区老連から8チーム



ムが参加しました。競技は午前9時30分から午後3時までコート2面を使い、外は寒気のなか白熱した戦いが行われました。

午前中のリーグ戦は、4チーム毎に分かれトーナメント戦へ進む順位決定戦を行いました。昼食休憩後トーナメント戦を行い、優勝から8位までの順位を決定し表彰を行いました。

今大会は、4地区（17地区中）参加の大会となりました。市老連大会であることを考慮するとより多くの地区が参加することが必要ではないかと感じます。次期開催に向けての検討課題とします。

大会結果

- ① 西風間（大豆島）
- ② 古牧A（古牧）
- ③ 千歳クラブ（第三）
- ④ 古牧B（古牧）
- ⑤ 西寺尾（篠ノ井）
- ⑥ 松岡松寿会（大豆島）
- ⑦ レインボー21しののいB（篠ノ井）
- ⑧ レインボー21しののいA（篠ノ井）



優勝 西風間の皆さん

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています



各種解体・仮設工事
お見積り無料

株式会社 **コネクション**

長野市徳間633-6
TEL 026-217-2986

- 土木工事業 ●残土搬出処分業
- 産業廃棄物収集運搬業

総合建設業 有限会社 **MDK**

長野市大字若槻東条 521-1
TEL.026-214-0080 FAX.026-214-0161

有限会社 **笠原製作所**

長野市豊野町浅野1853番地1

TEL 026-217-6878

自動車販売・修理
あいおいニッセイ同和損保代理店

μ CARS
ミューカーズ

長野市大字屋島2336-48
TEL 026-268-4515

ご協賛



- 給、排水設備工一式・設計・施工
- トイレ・キッチン・お風呂・洗面所のリフォーム
- 水漏れ・排水つまりの修理、点検
- 給湯器・電気温水器・ボイラーの修理、点検
- 内装工事 ■土木工事

結核設備・建築工事
株式会社 **シバタ**

長野市徳間 489

TEL 026-225-9735



帽子・靴下
3万938円
物資材料費
円から支援
63万2862
りの募金額
皆さまよ

「令和6年9月能登半島豪雨」に対する募金の取り組みにつきましては、能登半島地震に引き続き皆さまからの温かいご支援を賜り感謝いたします。また、取りまとめ等いただきました役員・関係者の皆さまに御礼申し上げます。

能登半島豪雨募金の御礼と報告

支援物資につきましては、今回も長野市災害ボランティア委員会の協力依頼により、悠遊会及び長野市老連女性役員経験者で手編みの帽子と靴下を作成し、11月～2月にかけて長野市災害ボランティア委員会を通じて能登町で避難されている方に贈りました。

(毛糸代)と振込手数料880円を差し引いた金額60万1044円を1月21日に石川県老人クラブ連合会へ送金いたしました。



活動の様子

「能登半島豪雨」募金額一覧

地区名	会員数(人)	募金額(円)
第一	163	16,200
第三	189	20,000
芹田	533	34,400
古牧	822	79,500
三輪	346	30,000
吉田	741	72,000
古里	332	30,000
柳原	132	3,000
大豆島	488	62,649
朝陽	608	44,500
安茂里	1,086	94,300
篠ノ井	523	52,912
若穂	129	12,900
川中島	132	14,000
更北	92	10,000
豊野	235	10,000
戸隠	495	39,400
直轄クラブ	12	1,200
友愛活動研修会募金(10/24)		5,901
合計	7,058	632,862

※会員数は令和6年4月1日現在

あなたはできていますか？ いざという時の備え

いつ起こるか分からない災害。あわてないためにも、必需品をまとめておきましょう。

避難の際に持ち出すもの 非常用持ち出し袋

- ☐ 水
- ☐ 食品
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ、ろうそく
- ☐ 救急用品
- ☐ マスク
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ペン・ノート
- ☐ 貴重品(通帳、現金、パスポート、運転免許証、マイナンバーカード、病院の診察券など)

【高齢者がいる家庭の備え】

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯用洗浄剤
- ☐ 男性用吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

家族で話し合い、必要なものを用意しましょう。

出典：政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/>



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

永代供養墓

◇宗旨・宗派は問いません
◇骨壺での個別安置も選べます
◇車椅子等バリアフリーで参拝可

詳しくはこちらのQRコードをご覧ください

浄土宗善導寺
長野市稲里町下氷鉦708 ☎026-284-1827

食事のヒント

高血圧予防

ポイント

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

新東工業グループ

sinto 株式会社 **長新商会**

長野市川中島御厨195-105
☎ 026-217-1288

天台宗

玄證院

長野市元善町444
電話 026-232-3685

浄土宗

七重山 宝樹院

長野市平林2-2-20
電話：026-243-1393

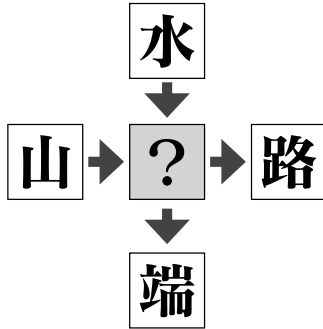
夜間外出の際は

反射材

の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

【第1問】



ちよつとひといき

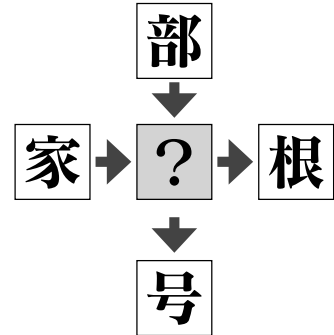
漢字クイズ

(問題)

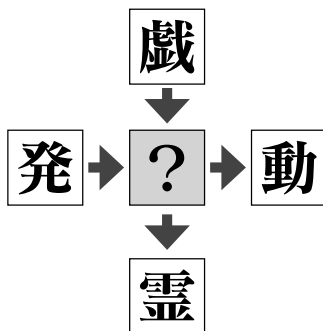
?に入る漢字は何でしょう?

答えは12ページに

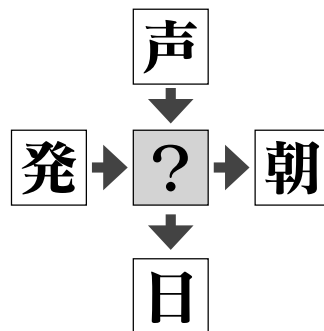
【第2問】



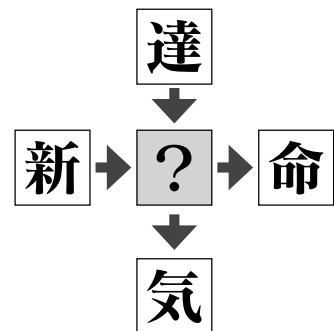
【第3問】



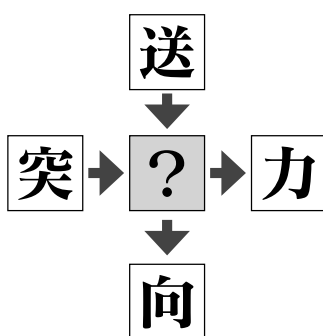
【第4問】



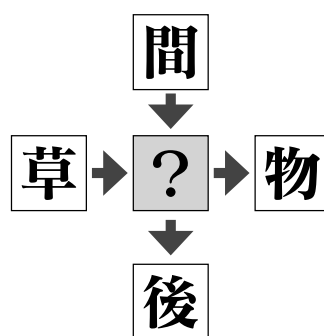
【第5問】



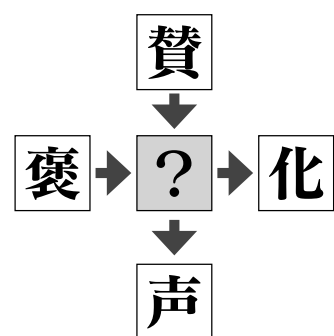
【第6問】



【第7問】



【第8問】



私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

句集

あなたが見た景色や感じた季節の情景...

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 写真集 イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容
をご確認頂けます

印刷・お届け

ご指定の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せ下さい

054-283-5424



054-283-5626

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

お知らせとお願い

スポーツ用具無料貸し出し

- *グラウンド・ゴルフ
- *輪投げ
- *スマイルボウリング
- *ペタンク
- *囲碁ボール

【注 意】

1回の貸出につき2週間程度

【予約申込先：長野市老連事務局】

TEL 090-2620-3520

FAX 026-227-3520



スポーツ用具寄付のお願い

長野市老連では、使わなくなったマレットゴルフの用具（スティック・ボール・ウエストポーチ・スコアホルダー）やゲートボールのスティックの寄付を募っています。

ご提供いただいた道具は市老連の主催するイベントなどで大切にに使わせていただきます。

お問合せは長野市老連事務局へ。

いずみ原稿募集

クラブ活動記、日々の感想（随想）、俳句、短歌、川柳、写真などを、氏名・電話番号・所属の単位クラブ名を明記の上、長野市老連事務局へお寄せください。

次号のお知らせ

「いずみ第304号」は令和7年7月上旬発行予定です。

今後の主な行事予定(3月～7月中旬)

3	5	水	AM	教養文化部正副部長会議
			PM	正副会長・教養部合同会議
			PM	正副会長会議
	6	木	PM	芸能発表会
	12	水	AM	女性部会
4			PM	女性部交流研修会
	19	水	PM	正副会長会議 ※予定
	上旬			春の全国交通安全運動啓発活動
	18	金	AM	会計監査
			PM	女性部正副部長会議
5	23	水	PM	女性部会
			PM	(新)女性部正副部長会議
	25	金	PM	常任理事会
			PM	正副会長会議
	1	木	PM	理事会
6			PM	地区会長会議
	上旬 - 中旬			正副会長会議
	27	火	PM	補助金説明会
	4	水	AM	教養文化部会
			PM	健康増進部会
7			PM	事業部会
	5	木	PM	表彰審査委員会
			PM	正副会長会議
	6	金	AM-PM	(県)ブロック研修会
	11	水	PM	常任理事会
8	19	木	PM	指導者研修会
	24	火	PM	フェスティバル正副実行委員長会議
	27	金	AM	夏季マレットゴルフ大会
	2	水	PM	フェスティバル実行委員会
	4	金	AM-PM	(県)女性指導者研修会
9	中旬			夏の交通安全やまびこ運動啓発活動
	17	木	PM	女性リーダー研修会

(2月14日現在)

※会場の都合等により変更・中止となる場合があります。

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お気に入りの写真を
ポスターに！



家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど？

A1サイズ1枚からOK！

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか？
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・
サークル活動など、ひと味違うポスターを作成
します。また、写真展・コンテスト作品やお気
に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿

A1サイズ1部 4,800円税別

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

	月	日	曜日	開始時間	内容	持ち物
悠遊会 年会費 1,000 円 参加費無料 材料費別途 ※要事前申込	3	3	月	10:00	芸能発表会準備	裁縫道具 かぎ針 ボンド はさみ
	3	6	木	PM	芸能発表会作品販売(東部文化ホール)	
	4	24	月	10:00	小物作り(内容未定)	
	4	21	月	10:00	〃	
	5	12	月	10:00	〃	
	5	22(木)-23(金)			イベント予定 ※参加費未定	
	6	2	月	10:00	小物作り(内容未定)	
安来節の会 年会費 1,000 円 参加費無料	6	16	月	10:00	〃	魚籠・ザル (ある人) 豆絞り手ぬぐい
	6	19	木	PM	作品展示販売予定(東部文化ホール)	
	7	7	月	10:00	小物作り(内容未定)	
	3	3	月	10:00	民舞踊	
	3	6	木	PM	芸能発表会出演(東部文化ホール)	
	4	14	月	10:00	民舞踊	
	5	19	月	10:00	〃	
コーラル歌音 年会費 1,000 円 参加費無料 歌集代 1,000 円 (入会時)	6	2	月	10:00	〃	歌集
	6	16	月	10:00	〃	
	6	19	木	PM	アトラクション出演予定(東部文化ホール)	
	3	4	火	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	3	6	木	10:00	芸能発表会出演(東部文化ホール)	
	4	31	月	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	4	23	水	10:00	〃	
MG 健球会 年会費 1,000 円 参加費 100 円	5	7	水	10:00	〃	マレット用具
	5	21	水	10:00	〃	
	6	5	木	10:00	〃	
	6	18	水	10:00	〃	
折り紙の会 年会費 1,000 円 参加費 100 円 材料費別途 ※要事前申込	6	19	木	PM	アトラクション出演予定(東部文化ホール)	はさみ ボンド 爪楊枝
	4	4	金	8:30	月例会(犀川第二)	
	5	2	金	8:30	〃	
	6	6	金	8:30	〃	
	7	4	金	8:30	〃	
てくテクの会 年会費 1,000 円 参加費別途	3	6	木	PM	芸能発表会展示(東部文化ホール)	飲料水 各自必要なもの
	3	17	月	10:00	折り紙	
	4	14	月	10:00	〃	
	5	26	月	10:00	〃	
〈新〉工作の会 (仮称) 年会費・参加費未定	6	9	月	10:00	〃	
	4	11	金	9:30	南向塚古墳 (ふれあい福祉センター集合)	
	6	13	金	未定	安茂里地区予定	

※会場・講師の都合等により、変更・中止になる場合があります。(2月14日現在)
各会とも、新規入会・再入会の方は、別途入会金 1,000 円が必要となります。
記載のない会場は「ふれあい福祉センター 会議室」です(MG 健球会・てくテクの会除く)。
【問合せ】長野市老連クラブ連合会事務局 TEL 090-2620-3520

有志の会 ご案内

(令和7年3月～令和7年7月上旬)



悠遊会



コーラル歌音



折り紙の会



てくテクの会

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第19回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
褒美

大 賞:商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 2025年1月1日～3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



年末の交通安全運動 街頭啓発活動に参加協力

年末の交通安全運動期間の期間中、12月13日に長野駅善光寺口噴水広場で、16日に赤川交差点付近で実施された交通安全運動啓発活動に参加し、交通安全の啓発活動を行いました。



〈長野県交通安全スローガン〉
信濃路はみんなの笑顔つなぐ道

小江戸川越・名物鰻重と造幣局日帰りの旅

10月18日(金)あいにくの雨模様の中、視察研修旅行を実施。

まず埼玉県屈指の人気観光地小江戸川越へ、城下町の趣が感じられる街並みや数々の西洋建築などを味わうことが出来ました。昼食は名物の鰻重を美味しくいただきました。

続いて造幣局さいたま市局へ。造幣局のガイドさんのご案内で90分の工場見学、プルーフ貨幣や通常貨幣、勲章の製造工程が見学できました。また、造幣局と直結している博物館では、大判・小判などの古銭や明治以降の日本の貨幣のほか、記念貨幣、勲章・褒章やオリンピック入賞メダルなど、数多くの貴重な展示物を見ることができました。

古き良き時代を感じながら楽しい旅行となりました。



作品紹介

折り紙「へび」



(折り紙の会)

ススキでバッタ



(M・S)

女房の遺影に孫の自慢する
平坦な道でつまづく喜寿の足
腹八分気持ちはあれど箸やまず
(K・G)

川柳

スポンサーへのお礼

本紙発行に際しまして、ご協賛頂きましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。本紙は会員のさらなる健康増進、生きがいの向上、会員相互の親睦などを願って発行するものであります。これらの趣旨をご理解いただき、今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

P9の「ちょっとひととき漢字クイズ」の答え

- 【第1問】道
- 【第2問】屋
- 【第3問】言
- 【第4問】明
- 【第5問】人
- 【第6問】風
- 【第7問】食
- 【第8問】美

私たちは長野市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人ハynesライフ
特別養護老人ホーム **朝日ホーム**
■朝日ホームデイサービスセンター
■ケア・ハウスあさひ
■朝日リハビリテーションセンター(老健)
長野市大字南堀3-1
026-215-1212

介護老人保健施設 コンフォート岡田
スタッフが自立を支援し、在宅復帰を目指します。
退所後も途切れなく健康をサポートできる
医療法人グループが運営する施設です。
岡田内科をはじめ、法人グループの専門医が対応します。
長野市大字北長池914
026-263-3361
医療法人啓成会 <http://www.keiseikai-group.org/>

司法書士法人 かがやき
●相 続
●生前対策
●後 見
代表司法書士 清水寛之 長野市稲里町下水鉤947番地11
ご相談のお問い合わせは
026-291-1747

＼なんのでも買取ります/
お売りください
総合リユース
株式会社Revaness
生前整理・遺品整理も承っております。
大切な思い出の品々、心を込めて整理いたします。
お問合せ 相談無料
026-214-2149 長野市青木島町大塚968-8

鈴木眼科医院
診 療 時 間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:30~12:30 / ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 15:00~18:30 / ○ ○ / ○ 午後5時まで
※診療時間等の変更の可能性があります。
詳しくはお問い合わせください
長野市稲里町中央4丁目1-14
(026)291-1100

原山デンタルクリニック
Harayama Dental Clinic
※診療は予約制となります。お電話かWEB予約からどうぞ。
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
9:00~13:00 ● ● - ● ● ● -
14:30~18:00 ● ● - ● ● ★ -
休診日：水曜・日曜・祝日 ★：土曜午後 14:30~17:30
長野市桐原2丁目14-14
Tel.026-219-6524