

長野市老連ふれあいだより

第306号

令和8年3月

いずみ

＜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



芦ノ尻道祖神
「長野市 HP ながの百景」より



第12回長野市老人クラブ大会

表彰・講演会のテーマに興味津々
盛大に催されました



ハワイエでの販売や展示作品を
じっくり見る人も大勢いました



令和7年12月3日(水)
長野市東部文化ホールで
「第12回長野市老人クラブ
大会」が盛大に開催されま
した。

中村会長のあいさつ、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。

休憩後は、全国屈指の強
さを誇り、「駅伝王国長野」
と称される、その歴史と強
さについての講演がありま
した。興味津々に聞き、そ
の強さに誇りを感じたよう
です。

大会は終始和やかな雰囲気
の中で行われ、閉会しま
した。

※表彰者と講演要旨は2ページに掲載

令和7年度表彰者

全国老人クラブ連合会長表彰

◎育成功労者

第一地区 宮島 孝夫

長野県シニアクラブ連合会長表彰

◎育成功労者

更北地区 橋場 清一

戸隠地区 原山 春子

◎役員退任者

篠ノ井地区 南澤 建一

◎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 川端老人クラブ菅公会

古牧地区 西尾張部シニアクラブ寿会

三輪地区 下宇木亀鶴会

篠ノ井地区 シニアクラブ上右川長寿会

古牧地区 五分一区老人クラブ因会

長野市老人クラブ連合会長表彰

◎会長永年在任者

芹田地区 庄村 賢一

芹田地区 武田 晴男

◎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 川端老人クラブ菅公会

古牧地区 西尾張部シニアクラブ寿会

大豆島地区 東区シニアクラブ宝寿会

朝陽地区 南屋島長寿会

篠ノ井地区 シニアクラブ上右川長寿会

古牧地区 五分一区老人クラブ因会

安茂里地区 小柴見長生会

古牧地区 南長池みのり会 (敬称略)



表彰式

講演要旨

「駅伝王国長野」

長野県の駅伝文化とは

表彰後は、長野県陸上競技協会名誉副会長NPO法人信州駅伝サポート会理事長伊藤利博さんによる「駅伝王国長野」へのプロセス〜長野県の駅伝文化を支えてきた人々〜と題した講演が行われました。

全国屈指の成績を誇る長野県には国内はもとより世界で活躍した選手が大勢います。その礎となったのが、長く続く駅伝大会が多くあることです。中でも田中秀雄氏が立ち上げた長野県縦断駅伝と信毎マラソンが全てなのだから。戦後の復興のきざしが見られる中、「働く農山村の青少年に夢と希望を与えること」を目的として始まりました。マラソンや駅伝が普及する中で、高校駅伝では優秀な指導者が台頭し、実業団チームの結成、長距離選手育成のためにクラブチームが誕生し、基礎を学ぶ事ができました。県人会のサポートも大きかったそうです。

また「NPO法人信州駅伝サポート」を立ち上げ、賛助会員を得て選手のための活動を行っています。大舞台で活躍する選手の姿にあこがれ駅伝を始める子どもたちの躍動する姿が楽しみですね。

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

Advertisement for 頤神堂神林医院 (Eishindou Shinrin Hospital) with contact info: TEL 026-278-2101

Advertisement for 石黒内科医院 (Ishikuro Internal Medicine Hospital) with contact info: TEL 026-243-7189

Advertisement for 金木内科クリニック (Kaneki Internal Medicine Clinic) with contact info: TEL 026-226-3553

Advertisement for ハナイ眼科医院 (Hanai Eye Hospital) with contact info: TEL 026-213-4810

Advertisement for 三本柳整形外科クリニック (Sanbonriyuu Plastic Surgery Clinic) with contact info: TEL 026-214-5110

Advertisement for 村山眼科医院 (Murayama Eye Hospital) with contact info: TEL 026-259-1160

令和8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8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)
「のぼそう!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8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(各地区老人クラブ連合会において会員増強に努める)
- (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

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

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

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

内科・小児科・循環器内科
小口 内科 小児科 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
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

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	○	○	/	○	○	/

受付は午前は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

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 9:00~13:00	○	○	○	/	○	○	/
午後 14:30~18:00	○	○	○	/	○	○	/

長野市北尾張部715-6
☎026-244-6665

竜歯科クリニック RYU DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●
14:00~18:00	●	●	●	/	●	●

休診日:木・日・祝祭日
長野市松代町松代512
TEL.026-214-5586

処方せん調剤
わたうち薬局

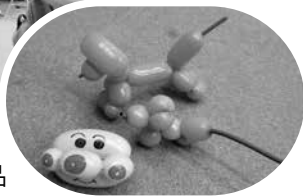
長野市若穂綿内8746-1
☎026-214-8500
FAX:026-214-8501

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**

女性部実技研修会 開催

女性部 副部長 篠原加代子



バルーンアートで作ったかわいらしい作品

令和7年9月17日(水)に「バルーンアート」楽しいクラブ活動に活用しよう」の実技講習を、バルーンパフォーマー(飯綱町の長谷寺住職)小林育道様をお迎えしご指導いただきました。初めての参加者が多い中でしたが、親切なご指導のおかげでかわいい犬やアンパンマンが完成し、新鮮な喜びを味わいました。

当日は男性会員の大勢の参加もあり、あまりに力が入り、あちこちから「バーン!!」と音がしつづも和気あいあいと、表情がユニークな「みんなちがって、みんないい」自作のバルーンに笑みを浮かべておりました。続いて「折り紙の会」の講師横田洋子様になかなか「キャンディボックス」をご指導いただき、各自力作をお土産にして帰路につきました。



折り紙キャンディボックス



1月14日(水)女性部において、令和8年度女性部の事業計画が決定されました。

令和8年度女性部事業計画(抜粋)

- 女性部会 (4/24、1/13、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 (9/16) 実技講習・体操等
- 女性部交流研修会 (3/17、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

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


 上下水道・給排水衛生設備
 暖房設備・各種ボイラーほか設計・施工・管理
丸更産業株式会社
 長野市稲里町中央4丁目13番5号
 TEL 026-284-3160


 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

家屋解体・産業廃棄物収集運搬
 舗装・土木・一般廃棄物収集運搬
株式会社 阿部工業
 長野市松代町東条2477
 TEL026-214-1316


 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


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

生活スタイルに合った「エコ生活」
 長野都市ガスのパートナー店 
 燃料・器具販売の
(株)堀内商事
 TEL.026-292-0237 篠ノ井布施高田803
 堀内商事のエコ提案 検索 クリック

老人クラブは楽しいか

事業部 副部長 返町 洋三

毎年毎年、長野市老人クラブ連合会（以下市老連）の会員が減少を続けている。20年前の2005（H17）年が2万1664人、10年前の2017（H27）年が1万6597人で今年度が6287人。20年前の3分の1となつている。また今年度で古牧地区が解散により退会となり、来年度は約5000人になると予想されている。このような中で、去る12月17日（水）市老連主催の『会員加入対策会』が約50人の会員が集まり開催された。



グループ討議



グループ発表

グループ討議より「長野市老連への加入メリット」

＜イベント＞

- ・健康づくりフェスティバルの参加
- ・マレットスポーツ大会への参加および参加者との交流（スマイルボウリング・囲碁ボール・マレットゴルフ大会）
- ・視察研修旅行への参加
- ・有志の会（悠遊会・安来館の会・コーラル歌音・折り紙の会・マレットゴルフ健球会・てくテクの会・工作の会）への参加
- ・スケールの大きな催し物への参加

＜人間関係＞

- ・役員をやることにより、役員同士の関係、人とのつながりが広がる
- ・他地区、地域以外の人との交流、仲間が増える

＜情報＞

- ・さまざまな人達から情報が入る、情報交換ができる
- ・他地区の活動状況がわかり参考になる

＜その他＞

- ・慶賀祝がもらえる「長寿祝（白寿・米寿）・結婚祝（ダイヤモンド婚・金婚）」
- ・物資の斡旋による活動資金づくり
- ・スポーツ用具が無料で借りられる（スマイルボウリング、囲碁ボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク等）

第1部は、会員減少の中で、拡大の実績をつくった大豆島東区シニアクラブ宝寿会他3団体から事例発表があった。「楽しい組織でない、人は集ってこない」という発言にしっかりと聞いた。第2部は市老連中村会長より「市老連の加入メリット」という題で「1慶賀祝い、2仲間のつながり、3先輩諸氏の宝友会などの活動、4各種同好会の活動、5ビッグハットの健康フェスティバル」等を挙げた。

第3部は6グループに分かれ、「市老連への加入メリット」をテーマに加入促進をめぐる市老連の課題について議論。私が出席したBグループでは、1市老連と単会の会員との関係が薄い、2役員の手が足りない、3老人クラブ活動を区や福祉サイドでやったらどうか、等の意見が出た。会員は減少の一途をたどっている。これは何も老人クラブだけの問題ではない。他の組織でも同様の悩みを抱えている。特効薬がないのが現実だ。改めて言おう、老人クラブは楽しいか。

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

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

医療法人 **コスモス**

老人保健施設・特別養護老人ホーム・グループホーム
介護付き有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム
長野市地域包括支援センター・居宅介護支援事業所
サービス付き高齢者向け住宅・短期入所生活介護事業
デイサービスセンター・通所リハビリテーション
ヘルパーステーション・訪問看護ステーション
定期巡回訪問介護事業・福祉用具販売レンタル
(長野市内 40 事業所)

株式会社 エラン

長野市大豆島670-1
TEL.026-214-5371

創業70周年
ねじの専門商社
(有)石田商工

お問い合わせ先
長野市松岡2-38-16
TEL.026-222-0322(代)

自動車販売・車検・定期点検・一般整備・板金塗装・各種保険

有限会社 **カードックサービス**

長野市松岡2-19-18
TEL.026-221-6775
http://www.cds-nagano.jp

令和7年度 友愛活動研修会

令和7年10月23日(木)午後1時30分〜4時、東部文化ホールで、友愛活動研修会が開催されました。

老人クラブの歌斉唱、中村会長のあいさつの後、長野県政出前講座より、「地域の防災力をアップしよう」という講演がありました。

講師は長野県危機管理部危機管理防災課主事の田中貴裕さん、防災指導員の太田英雄さん。今後の水害・土砂災害から避難する基本姿勢や、防災ポーチ、非常持出品、避難行動計画などについて分かりやすくお話しいただきました。



「歌〜みんなで歌おう人生のうた〜」では、コーラル歌音の皆さんと客席の皆さんと一緒に歌いました



コーラル歌音



友愛活動の事例発表をする坪井会長



安来節の会



折り紙の会



悠遊会



工作の会

ホワイエでは、悠遊会の作品展示販売、折り紙の会・

また、コーラル歌音の協力のもと、出席者を巻き込んだの歌もあり、歌声がホールに響きわたりました。

作品を見ていました。会は順調に進み、無事閉会しました。

休憩後は、柳原地区老人クラブ連合会の坪井宏会長が友愛活動事例発表を行い、柳原小学校との交流活動の様子などをお聞きしました。その後は有志の会の活動紹介で、コーラル歌音、安来節の会が日ごろの練習の成果を発表しました。また、コーラル歌音の協力のもと、出席者を巻き込んだの歌もあり、歌声がホールに響きわたりました。



講演では、事前のできる地震対策として、家具の転倒・落下防止や感震ブレーカーの設置の大切さについての説明もありました

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

株式会社
ヨシテンキャンパス

TEL:026-222-4410
長野市大豆島5959-3

YOSHITEN
CANVAS

車検・修理・保険
車のことなら何でもご相談ください

有限会社 轟シート板金塗装工業

長野市松岡2丁目6番8号
TEL.026-221-8491(代)

BMW認定BP工場
テュボ認証取得工場(ゴールド)

(有)北信板金塗装工場
Total Car Repair Factory

長野市松岡2丁目22-3
TEL.026-251-1225

板金塗装 車検・各種整備
新車・中古車販売 保険

緑川自動車

長野市大字大豆島5590-1
TEL.026-266-6080

大正10年創業
総合家庭用品・掃除用具

有限会社 梅木屋荒物雑貨店

長野市川合新田370-399
TEL 026-221-2423

墨出し・測量・設計・施工図・現場管理

(株)スペースQ

長野市松岡二丁目21-23
TEL 026-222-6556

スポーツの秋 各種ニュースポーツ大会

健康増進部 副部長
高橋志雅子

スマイルボウリング

10月8日(水)午後、ふれあい福祉センター5階ホールで、スマイルボウリング大会が行われました。全12チームが出場し、3チームごと4グループによる予選リーグを行った後、決勝トーナメント順位決定戦を行い、下宇木亀鶴会Bチームが昨年に続き優勝を飾り無事幕を閉じました。優勝チームはもとより、どのチームも好プレーの連続で、白熱したゲームが続きました。審判が不慣れたため、一部のゲームで不手際があったこと、お詫びいたします。参加者皆さまのご協力に心より感謝いたします。ありがとうございました。

▽大会結果

- ① 下宇木亀鶴会B (三輪)
- ② 相ノ木西町長生会 (三輪)
- ③ 西風間チーム (大豆島)
- ④ 吉田鍋屋和楽会 (吉田)
- ⑤ 和合会 (第一)
- ⑥ 東犀南長生会 (篠ノ井)
- ⑦ 下宇木亀鶴会A (三輪)
- ⑧ 会長生会 (篠ノ井)
- ⑨ 小市長寿会 (安茂里)
- ⑩ 宝友会 (市老連)
- ⑪ てくてくの会 (市老連)
- ⑫ 西河原長生会 (安茂里)



優勝した下宇木亀鶴会Bチームの皆さん

秋季マレットゴルフ大会

11月14日午前、犀川第二緑地にて56名が参加して秋季マレットゴルフ大会が行われました。夜来の雨で湿ったコース、気温も低く風もあつたため、開始当初は手袋帽子を身につけた選手が目立ちましたが、プレーが続くにつれ天候も好転し、やがてマレットゴルフ日和になりました。主催側で予め決められた組み合わせのため、初めて一緒にプレーする方もおられたかと思いますが、「ナイスショット」「アーおしい」等互いに声を掛け合う和気あいあいとした場面も数多く見られ、皆さんで楽しくプレーすることができた秋の一日となりました。MG健球会会員の皆さんには、今回も大会の運営に全面的にご協力いただきました。ありがとうございました。

▽大会結果 ※上位のみ・敬称略

- ▽男子
 - ① 玉井 洋光 (大豆島)
 - ② 太田 幸夫 (更北)
 - ③ 青木 和雄 (安茂里)
- ▽女子
 - ① 中川 和子 (直轄)
 - ② 玉井 静子 (大豆島)
 - ③ 保科 富子 (安茂里)



女子1~3位



男子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

■エアコンクリーニング ■水まわりクリーニング
■アパートマンション清掃、定期清掃
■蜂シロアリ駆除 ■除草作業など

福寄せ清掃®の『お掃除のむらかみ』

代表 村上隆浩

※福寄せ清掃は『お掃除のむらかみ』の登録商標です

長野市大字大豆島1475-4
電話:090-7187-3014

有限会社 小林精螺製作所

長野市大豆島5060-6
TEL 026-221-0546

長野市上下水道局・県営水道他
4市町村指定工事店

バリオテック460水素式漏水探索システム
省エネ環境システム JAB洗浄システム

株式会社 田中設備工業

長野市風間258-1
TEL 026-221-5583(代)

電動工具修理

ミヤザキ電機

長野市南長池461
TEL 026-259-2561

有限会社 澄技建

長野市大字大豆島字樋掛3893番20
TEL 026-267-0231

有限会社 巴商会

長野市大豆島字中5060-5
TEL 026-221-6559

「大都会に在るふるさと」

教養文化部 副部長 若月 厚子

昨年末、話題になった映画『TOKYOタクシー』を観ました。かつて『男はつらいよ』シリーズで日本中に評判を呼んだ、現在94歳の山田洋次監督の最新作品です。人生最後の生活を送ろうと施設へ向かう85才の女性が頼んだ個人タクシーの乗り場がスクリーンに出てきた瞬間、「あっ！」と声を上げてしまいました。その一ヶ月前に、市老連のバス旅行で訪れた東京柴又・帝釈天の場所だったからです。



▲東京国立博物館

市老連の日帰りバス旅行に、私は、過去3回参加しています。昨年11月21日催行の「柴又・帝釈天・東京国立博物館 “運慶特別展” 見学」の企画は、今までのベストでした。映画『男はつらいよ』に映された「門前とらや」の参道から「寅さん記念館」まで、徒歩で10分あまり離れています。その高台から下方に広々と開けた河川敷を見下ろす景色が素晴らしかったです。遙か遠くに小さく見えるのが、あの有名な「矢切の渡し」だとか。歩いて戻る道筋の家並みや空き地



帝釈天



門前とらや

の風景は、長野市内のどこかを散策しているような錯覚を感じました。大都会東京の端に在るふるさとだと実感した山田洋次監督が、ここを舞台として映画の制作に着手した動機が痛いほど伝わってきました。その後の行程では、上野の東京国立博物館へ行き、鎌倉時代を代表する仏像彫刻家・運慶の特別展で、非公開品を含む展示数々の傑作に目を見張りました。見慣れた善光寺の仁王門の彫像がほうふつと浮かんできました。



▲▲寅さん記念館

残り少ない私の余生で、思いがけず卓越な内容のバス旅行に参加出来て幸運だったと思います。

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

SHINTSU
信通工業株式会社
長野市松岡2丁目21-5
TEL 026-285-0601

豊かな緑と心のふれあい
信光工業株式会社
各種機能めっき／環境機器 めっきのこ
再資源化／茸・関連機器
長野市風間2034 ☎026(221)1280

電気・空調・衛生設備 設計・施工
株式会社 コスモ電設
長野市大字南長池字長池田792-16
TEL (026) 244-0802

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。

あなたの人生を
1冊の思い出に。
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒422-8067 静岡県駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7階
TEL 054-283-5424 FAX 054-283-5626
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

自動車工房 ジョンクラシック
長野市北長池1846-5
TEL.(026) 241-7672

頭の体操
共通漢字
クイズ



中央の四角の中に共通する漢字が入り、2文字の言葉となります。その漢字を順番に4つまとめると4文字の熟語になります。その熟語とはいったい何でしょう？

白 ↓ 南▶ 米 ▶ 俵 ↓ 寿	【解答例】 ・白「米」 ・「米」俵 ・南「米」 ・「米」寿	◎4つの□の文字を並べてできた言葉が最終的な答えとなります。
-------------------------------------	--	--------------------------------

体 ↓ 高▶ □ ▶ 泉 ↓ 暖

縁 ↓ 事▶ □ ▶ 意 ↓ 障

熟 ↓ 承▶ □ ▶ 識 ↓ 覚

一 ↓ 革▶ □ ▶ 品 ↓ 米

ヒント：古きを温め、新しい…

都道府県クイズ

漢字の〇〇がつく都道府県を答えましょう！



① 漢字の「川」がつく3つの県はどこ？

② 漢字の「福」がつく3つの県はどこ？

③ 漢字の「山」がつく6つの県はどこ？

④ 漢字の「島」がつく5つの県はどこ？

⑤ 漢字の「方角」がつく2つの都道府県はどこ？

⑥ 漢字の「人体」がつく2つの県はどこ？

⑦ 47 都道府県の中で隣接する都道府県が最も多いのは何県でしょうか？

⑧ ⑦で答えた県と隣接する県はどこ？

答えは 11 ページに

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**が

(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

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

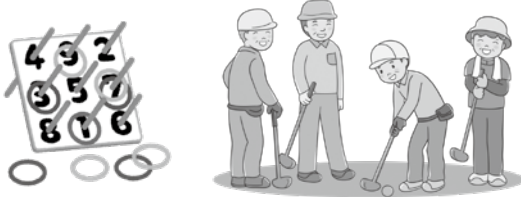
【注意】

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使用させていただきます。

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307号」は令和8年7月上旬発行予定です。

今後の主な行事予定(3月中旬～7月中旬)

3	19	木	PM	女性部交流研修会
		上旬		春の全国交通安全運動啓発活動
	17	金	AM	会計監査
			PM	女性部正副部長会議
4	24	金	PM	女性部会
			PM	(新)女性部正副部長会議
	27	月	PM	常任理事会
			PM	正副会長会議
5	1	金	PM	地区会長会議
			PM	理事会
	中旬			正副会長会議
	8	月	AM	健康増進部会
			PM	事業部会
			PM	表彰審査委員会
			PM	正副会長会議
6	10	水	PM	常任理事会
	12	金	AM	(県)ブロック研修会
	18	木	PM	指導者研修会
	25	木	PM	健康増進部正副部長会議
	26	金	AM	夏季マレットゴルフ大会
7	1	水	PM	フェスティバル実行委員会
	9	木	AM	(県)女性指導者研修会
	16	木	PM	女性リーダー研修会
	中旬			夏の交通安全やまびこ運動啓発活動

(2月20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



とっておきの作品を **句集** にしませんか？

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、担当者の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

ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のPD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



TEL 054-283-5424



FAX 054-283-5626



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

有志の会 ご案内

(令和8年3月中旬～令和8年7月上旬)

※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。

※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】

長野市老人クラブ連合会事務局
TEL 090-2620-3520

スポンサーへのお礼

本誌発行に際しまして、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。

クイズの答え

【共通漢字クイズ】温故知新

【都道府県クイズ】

- ① 神奈川県、石川県、香川県
- ② 福島県、福井県、福岡県
- ③ 山形県、山梨県、富山県、和歌山県、岡山県、山口県
- ④ 福島県、島根県、広島県、徳島県、鹿児島県、
- ⑤ 東京都、北海道
- ⑥ 岩手県、山口県
- ⑦ 長野県
- ⑧ 新潟県、群馬県、埼玉県、山梨県、静岡県、愛知県、岐阜県、富山県

	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	23	月	10:00	料理・懇親会 ※参加費未定	エプロン
	4	20	月	10:00	ショルダーバッグ	裁縫道具
	5	18	月	10:00	〃	〃
	21(木)-22(金)				研修会 ※参加費未定	各自必要な物
	6	1	月	10:00	小物作り (内容未定)	裁縫道具 かぎ針
	6	15	月	10:00	〃	〃
	7	18	木	PM	作品展示販売予定 (東部文化ホール)	
安来節の会 年会費 1,000円 参加費無料	3	23	月	10:00	民舞踊	
	4	20	月	10:00	〃	
	5	11	月	10:00	〃	魚籠 ザル
	6	1	月	10:00	〃	豆絞り手ぬぐい
	6	15	月	10:00	〃	
	6	18	木	PM	アトラクション出演予定 (東部文化ホール)	
コーラル歌音 年会費 1000円 参加費無料 歌集代 1000円 (入会時)	3	26	木	12:00	歌・懇親会 ※参加費未定	
	4	24	金	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	5	7	木	10:00	〃	歌集
	5	19	火	10:00	〃	
	6	17	水	10:00	〃	
	6	18	木	PM	アトラクション出演予定 (東部文化ホール)	
MG 健球会 年会費 1,000円 参加費 100円	4	3	金	8:30	月例会 (犀川第二)	
	5	8	金	8:30	〃	マレット用具
	6	5	金	8:30	〃	
	7	3	金	8:30	〃	
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	4	13	月	10:00	折り紙	
	5	25	月	10:00	〃	はさみ ボンド
	6	18	木	PM	作品展示予定 (東部文化ホール)	爪楊枝
	6	22	月	10:00	折り紙	
てくテクの会 年会費 1,000円 参加費別途	4	10	金	10:00	カタクリが咲く旭山 (ふれあい福祉センター集合)	各自必要な物
	5	29	金	10:00	小布施 (小布施駅集合予定)	
工作の会 年会費 1,000円 参加費 100円 材料費別途	3	16	月	10:00	クラフトバンド「ティッシュケース」	
	3	30	月	10:00	〃	はさみ
	4	8	水	10:00	クラフトバンド「ミニバケツ」	洗濯ばさみ
	4	22	水	10:00	クラフトバンド「大きなバッグ」	ボンド
	5	15	金	10:00	〃	ものさし
	5	27	水	10:00	クラフトバンド「書類入れ」	巻尺
	6	8	月	10:00	6/18 準備	鉛筆
6	18	木	PM	作品展示予定 (東部文化ホール)	目打ち	
6	29	月	10:00	クラフトバンド「内容未定」	マスキングテープ	
7	8	水	10:00	〃	カッターマット	

(2月20日現在)

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

日蓮宗
蓮乗寺
長野市松代町松代1142
☎026-278-2685

善光寺権堂
往生院
長野市権堂町2321
☎026-235-3035

善光寺上人御祈願所
窪寺観音
月輪寺 正覚院
住職 徳永 隆宣
長野市安茂里大門630
☎026-227-8728

浄土宗
七重山 宝樹院
長野市平林2-2-20
電話：026-243-1393

めまいを和らげるツボ
手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえます。
外関 (がいかん)
疲れや頭痛の軽減に効果的
※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

油断敵
ルールを守って安全運転
自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

有志の会
より

「てくてくの会」活動紹介

会長 牧 昭治

私たちは歩いて健康増進を図ろうと2年前に立ち上げた若い有志の会です。主に長野市内の近郊を3kmから5kmの範囲で歩いていきます。今年度は6回開催しました。その中から二ヶ所を思い出しながからお話します。

白馬五竜高山植物園



10月初旬に白馬五竜へ行きました。日常からは離れた自然に触れることができアルプス登山の気分が自然を満喫し、その偉大さ美しさ尊厳も感じ、おまけに昼ご飯も美味しかったです。12月は歴史を感じる松代を歩いてきました。風情ある街並みは学ぶことも多く落ち着いた佇まい



白馬五竜



松代



象山地下壕

で、ここに住んでおられる方々が羨ましくなりました。コースの最後は象山地下壕の見学でした。ここは太平洋戦争の遺跡ですが、来てよかったと思っています。私は先の大戦の事はわずかですが記憶にあり、この壕のことは当時大人からも聞いたことがあり戦争は絶対にしてならないと心に刻みつけてきました。この会の皆さんは「健康・友愛・奉仕」を実践中です。



作品紹介

折り紙の会



折り紙「午」



折り紙「鶴」



シャドーボックス「ひまわり」

工作の会



絵手紙「秋」



クラフトバンド「カゴ」

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

おかむら耳鼻咽喉科
ENT

診療時間
平日 午前8:30~12:30 午後3:00~6:00
土曜 午前8:30~午後12:30
木曜・日曜・祝日 休診

長野市合戦場1-11-2
TEL.026-290-7787

SUN MARINE CLINIC 輝く健康な未来のために

サンマリーンクリニック

時間 / 曜日 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~17:30 ● ● ● ● ● - - -

※受付時間:8:30~16:30 ※休診日:土曜・日曜・祝日

〒381-0026 長野市松岡2丁目41-28
TEL:026-274-5812

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

「俳句や短歌を文集にしたい」
「旅行やクラブ活動の写真集を作りたい」
「クラブ創立30周年!記念誌を作りたい」
「会員募集のチラシを作りたい」

ニチコミでは、皆さまのご要望にお応えします

★お見積もり・ご相談無料!
TEL 054-283-5424

〒422-8067 静岡市駿河区南町10-6 村上駅南ビル7階
株式会社 ニチコミ
nichicom
http://www.nichicom.com/

もの忘れ 脳卒中 頭痛
脳ドック 神経難病 一般内科

矢彦沢内科・脳神経
矢彦沢クリニック
長野市北長池1998-1(矢彦沢クリニック)

TEL.026-217-8153