



長野市老連ふれあいだより

第307号

令和8年7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



小鳥ヶ池

長野市 HP「ながの百景」より

令和8年度長野市老人クラブ 連合会主な事業実施計画

月	日	曜日	事業名
5	1	金	理事会
6	18	木	指導者研修会
	26	金	夏季マレットゴルフ大会
7	16	木	女性リーダー研修会
	29	水	シニアセーフティ研修会
9	9	水	健康づくりフェスティバル
	16	水	女性部実技研修会
10	9	金	スマイルボウリング大会
	21	水	友愛活動研修会
11	13	金	秋季マレットゴルフ大会
	19・20	木・金	役員研修会(湯田中／ホテル豊生)
12	2	水	長野市老人クラブ大会
	11	金	視察研修(名古屋方面)
1	28	木	理事会
2	12	金	囲碁ボール大会
3	4	木	芸能発表会
	17	水	女性部交流研修会

令和8年度会長就任とごあいさつ

長野市老人クラブ連合会 会長 折金 恒彦



長野市老連
会員の皆さま
方には、日頃
より大会およ
びスポーツ事

業の開催等、市老連事業に対してご支
援ご協力をいただき感謝申し上げます。

私は、安茂里地区老人クラブ連合会
出身で長野市老連の副会長を2年間務
めさせていただき、去る5月1日に開
催されました「理事会」で会長に推薦さ
れ、就任させていただきました。身の
引き締まる思いであります。

令和8年度長野市老連の運営体制
は、前年度までの4部体制から3部体

制(健康増進部・事業部・女性部)への
変更と、副会長を4名から3名に変更
を行い、スリム化と事業運営の効率化
を図ることとしました。

副会長は、高橋氏(安茂里地区、女
性部長兼務) 田中氏(篠ノ井地区) 返町
氏(吉田地区) に就任いただき、正副
会長4名で執行させていただきます。
また常任理事並びに理事の皆さんと意
見交換を行いながら長野市老連の事業
運営に取り組んでいきたいと思ってお
ります。

老人クラブ三大運動「健康」「友愛」「奉
仕」を踏まえ、本年度は指導者研修会(6
月) 長野市老人クラブ大会(12月) 芸

能発表会(3月) 女性部各種研修会等
が開催されます。また、健康づくりフェ
スティバルおよびスポーツ大会(マレッ
トゴルフ・スマイルボウリング・囲碁
ボール)を開催します。ぜひ会員さま
方、大会およびスポーツ等への参加を
お願いいたします。

健康づくりフェスティバルにつつま
しては、私は二年間健康増進部長とし
て取り組ませていただき皆さまのご協
力に対し感謝の念に堪えません。今年
度も9月9日(水)ビッグハットで開催
します。昨年、皆さま方からいただい
た「アンケート」内容を参考に開催し
たいと思っておりますのでご参加とご
協力をお願い申し上げます。

最後になりますが、会員皆さまの益々
のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。
長就任のあいさつといたします。

5月1日に 行われた 理事会の様子



令和8年度を迎えて



長野市老人
クラブ連合会
の皆様におか
れましては、
平素より市政

運営に格別なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、日頃から、会員相互の健康づくりや生きがいづくり活動に加え、地域の子どもたちとの交流活動や登下校時の見守り活動、一人暮らし高齢の方への訪問活動など、地域コミュニティ活性化に多大な貢献をいただいておりますことに對しましても、敬意を表するとともに、

長野市長 荻原 健司

感謝を申し上げます。

本市では、市民の皆様が安心して生き生きと暮らし続けられるまちを目指し、様々な取組を行っています。

フレイル予防としては、元気で動ける体づくりを目指し、楽しく取り組める「シン・長野市はつらつ体操」の動画を制作し、広く活用いただいています。さらに、認知機能の維持を目的とした、本市独自の認知症予防関連プログラムを現在作成中で、秋にはご案内できるよう準備を進めているところです。これらのツールを皆様の健康の保持・

令和8年度を迎えて



「長野市老
連ふれあいだ
よりいずみ第
三〇七号」の
ご発行をお祝

社会福祉法人長野市社会福祉協議会 会長 西島 勉

い申し上げます。日頃より協議会が行う事業や取組に対し、多大なるご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

長野市社会福祉協議会は、地域と連携した活動や困りごとを受け止める相談支援、訪問介護や通所介護といった介護サ

ビスなど、誰もが支え合いながら安心して暮らすことがでる福祉のまちづくりをめざし、様々な視点から取組を行っています。

同様に、長野市老連が目指している「住みよい地域づくり」も、会員の皆様それぞれが自分らしく、張り合いをもって暮らしていける地域をめざしており、両者が連携して、その役割を全うできることを願っております。

増進にご活用いただければ幸いです。

今後、豊富な知識と経験をお持ちの皆様が、住み慣れた地域で趣味や特技を生かし元氣にお過ごしいただけるよう、老人クラブの活動に対し引き続き支援を行ってまいります。各地区の老人クラブにおかれましては、地域特性に応じた取組を展開していただくことをご期待申し上げます。

結びに、貴会の益々の御発展と会員皆様の御健勝と御多幸、また、老人クラブ活動を通じて仲間づくりや交流の輪が大きく広がっていくことを御祈念申し上げます。

そのためには、会員の皆様それぞれの健康が第一です。生きがいや健康づくりのために行われている多くの活動からは、皆様の楽しむ姿勢やパワーを感じております。このような活動を多くのお仲間とともにいつまでも続けていけるよう、当協議会としてもできる限りの支援をしてまいります。

結びに、長野市老人クラブ連合会が今まで以上に発展され、会員の皆様がお元気で活躍されますことを心よりお祈り申し上げます。

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

えんどう歯科クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	／	○	○
PM 14:30~18:00	○	○	○	／	○	○

休診日 木曜・日曜・祝日

長野市篠ノ井東福寺1310-5

☎(026)293-9931

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

●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 日曜日・祝日、土曜日午後

長野市桜新町 655-7

TEL 026-243-7189



処方せん調剤

りんどう 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

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

村山眼科医院

長野市上松4-7-9

☎026-259-1160

役員あいさつ

副会長



安茂里地区

高橋志雅子

副会長2年目のごあいさつ

昨年度に引き続き副会長を務めさせていただくことになりました。力不足ではありますが今年度も全力で頑張りますので、皆さまのお力添えをお願いいたします。

私は市老連の役員に就任するまで、関連の行事・イベント等に関わる機会がなかったまま、文字通りおりました。自分からは何ら行動を起こさず、何となく会に守られているという幻想の中にいたのだと思います。昨年健康づくりフェスティバルの担当となり実行委員会の皆さんと共に活動することを通して、その大変さを実感するとともに、これまで経験したことのない達成感を感じました。立ち止まったまま、漠然と生きがいや日々の手応えを求めている、その以前の私のようなあなたに、声をかけたいと思います。

『一緒に活動しませんか』



古田地区

返町 洋三

一歩前へ出よう

昨年度市老連の常任理事、今年度は副会長になりました古田地区和楽会連合会の返町洋三です。よろしくお願いいたします。

市老連の一番の課題は「会員の減少」です。今年度は昨年度よりも1753人減少し、4534人です。10年前の28・7%となつてしまいました。こんなにも日本の人口が減ったわけでもないし、しかも高齢者が増大している中であり、地域全体で退会ということもありました。市老連では毎年会員拡大の取り組みをしています、なかなかその成果が表れません。やはり地道に地道に一人一人に誘いするしかないのでしょうか。拡大していくためには、老人クラブが楽しい所、興味のわく所とイメージしてもらう必要があると思います。ビッグハットでの健康づくりフェスティバル、各種ニュースポーツなど、できる限り大勢の方に宣伝をし、多くの人に来てもらい運動に参加してもらい、共に汗をかき、交流を深めたらと考えます。会員の皆さまの何でもいいから「前への一歩」をお願いいたします。



篠ノ井地区

田中 隆

長野市老連の副会長就任にあたり

地元篠ノ井シニアクラブ連合会の会長から、前年度市老連の理事となり、今年度は副会長に就任をいたしました。昨年の健康増進部での健康づくりフェスティバルでは大変貴重な経験をさせていただきました。自分なりに市老連への思いもあり、気の弱いなりに言いたいことも言わせていただきました。理事会で決定したら素直に受け入れるしかない気の弱い自分の性格には何故か長い歴史が感じられます。

私が篠ノ井シニアクラブに関わつてすでに5つの単位クラブが脱会しております。理由としてはいろいろと挙げられますが高齢化による役員のなり手が消滅していることです。

自分が住んでいる篠ノ井住自協の川柳地域委員長が令和8年新年のあいさつで「地域活動の考え方で『義務』と考えるか『参加』としてとらえるかで大きな違いがある」という。『主体的な参加』として受け入れることができれば「地域を良くする活動」、「新しい仲間・達成感・安心できる居場所」等一歩踏み出して考え、活動すれば素晴らしい日常生活を迎えることが可能だ」と！自分もこのような考えで少しでも近づけるよう意識して取り組みたいと思います。私

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

地域の健康作りの拠点
おくすりのこと 健康のことなど
お気軽にご相談ください

民医連

一般社団法人 あおぞら企画

あおぞら薬局 健康サポート薬局 長野市西鶴賀町1565-1
☎026-238-3535 処方せんFAX 026-238-3533

稲里あおぞら薬局 長野市稲里町中央2-16-7
☎026-286-1139 処方せんFAX 026-286-1077

**かかりつけ薬局を持ちましょう
お薬の相談はお近くの薬局に!**

一般社団法人

長野市薬剤師会

長野市アークス13番11号
☎026-227-3222

<https://nagano-shi-yaku.org/>

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

**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

お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

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>

は知らない人とのめぐり逢いがた
まらなく好きです。あらたなめぐ
り合いに期待して精一杯頑張りたい
と思います。よろしくご指導の
ほどお願い申し上げます。

常任理事



三輪地区

伝田 勝夫

誘われて何となく返目友和会に入会してから、20年余。その半分以上は役員として動いてきました。入会当時は165人いた会員も鬼籍に入った方が殆どです。現在は103歳を筆頭に90歳以上が18人で、併せて53人です。「延ばそう！健康寿命」をモットーに細々と活動しています。

三輪地区老連も徐々に減り、今年度は3地区のみとなりました。寂しい限りですが、休会した地区の皆さんにもスポーツ大会等には特別に参加していただき、築いてきた友好を繋げていきたいと思っています。

この市老連で活躍された大先輩からいただいた「日々是道場」の色紙を大切にしています。私は勝手にこれを解釈して、会議に出て議論することも、スポーツを通して皆と汗を流すことも、酒を飲んで語ること、総て自分を鍛える場だと思っています。



豊野地区

近藤 哲夫

5月1日の理事会で常任理事に任命され驚いている近藤哲夫です。任命された以上、先輩の皆さま方のご意見を参考に行動したいと思っています。ご指導のほどよろしくお願い申し上げますとともに皆さま方、ご家族のご無事をお祈りいたします。

また、毎日のようにテレビ等で物騒な事件であるが如く報道されています。充分ご注意ください。就任のあいさついたします。



第二地区

若月 房子

昨年、地区の会長さんから、突然に市老連へのお役の声をかけられて、もう1年が経ちました。

いきなり常任理事、女性部副部長、教養文化部副部長と私にとって、どれもこれも分不相応な役職に着任し、予想をはずれて出席すべき会合や行事が多かったのは本当にビックリ!! 時には私事と重なって、悲鳴を上げんばかりでした。

けれども、いろいろな人々と知り合って社会参加ができ、充実した一年間であったと感謝しています。行事ごとに皆さまからの陰のお力添えが大きかったと心から

お礼申し上げます。

8年度も引き続き常任理事・女性部副部長を仰せつかり、高齢ゆえの健康維持を心がけつつ、非力ながらお務めを果たしていく所存です。よろしくお願いいたします。

理事



第二地区

西山 義一

今年度から第一地区老人クラブ連合会の会長になりました。

長野市老人クラブ連合会の活動は活発でいろいろな事業が計画されています。地区で行われていない事業も多く、それらに参加できることは意義のあることだと思います。

慣れない役ですが地区老人会と長野市老人クラブ連合会の橋渡しとして、円滑にいくよう努力いたします。また、長野市老人クラブ連合会のお役に立てるよう頑張りたいと思いますのでご支援とご協力をお願いいたします。



第三地区

古川 直久

この度第三地区の会長を仰せつかり面食らっています。昨年、我が町の老人クラブ会長が在任中に亡くなられ、急遽バトンタッチし、何も分からぬまま第三地区の代表に順番だからと前会長より申し渡

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

有限会社 中村建設

長野市豊野町大倉2394番地3
TEL.026-257-2574

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

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

長野市篠ノ井で70年以上
車のことなら何でもお任せください

LOTAS CLUB

株式会社 マツシロモータース

長野市篠ノ井布施高田292の6
☎026-292-2191 FAX026-292-2413



プラスチック製品製造・販売／UL製品製造工場
信濃化学工業株式会社

長野市桐原1-2-12
☎026-243-1115(代)

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！



長野市大字安茂里8407-12
TEL.026-228-8566

された次第です。

第三地区は市の中心地区として機能していますが住民が少なく、各行事に参加できる元気な方はより少ないのが実情です。とは言え、各町ではマレットゴルフ、旅行、公園の掃除等を動かす喜び、人との絆を介して楽しい、美味しい食事と会話の宴、と特長を活かした活動をこれからも進めます。何も分らない中、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



芦田地区

小林 民雄

今年度、芦田地区老人クラブ連合会の会長を務めることになりました。

不安を抱えながらも役を引き受けた以上、一生懸命市老連、芦田地区の皆さまのご指導をいただきながら勇気を持って活動してまいります。

時代と共に年齢を重ねた今、有志の会「安来節の会」に入会し皆さまと楽しく健康な日々を送っております。

今年は丙午、努力が実を結ぶ年だと聞いております。これから出会いを大切に力を合わせ、助け合い、支えあって邁進していきたいと考えておりますのでよろしくお願いたします。



古牧地区

黒柳 剛

古牧地区シニアクラブ連合会の長野市老連退会により、参加資格を失った古牧地区の「市老連有志の会」メンバーが活動を継続するための措置として「古牧地区シニアクラブむつみ会」が結成され、長野市老連への参加が承認されました。

メンバーそれぞれの属する趣味の会で有意義に活動し、また市老連の皆さまとの交流を通して、老人クラブ活動がますます発展することを願って裏方として支えていきたいと思っています。

ご指導、ご協力のほどよろしくお願い致します。



古里地区

今井 義郎

本年度の古里地区老人クラブ連合会長を務めることになりました。

近年、健康志向や医療の発達により長寿な社会となっていることから、高齢化が進んでいます。高齢化率は当地区では31%となり、私の住む区では37%となっています。

しかし、老人クラブの活動に参加しない人が多く、適する人の3割程度しか加入いただけていません。もっと多くの方に参加してい

ただきたいものです。

活動の計画に当たっては、多くの会員が興味を引くものであったり、皆さんに楽しんでいただくような活動していますが、どのような活動が良いのか最適解を見つけないでいます。

これからの活動については、会員の意向を反映しながら共通の学びたいことの講座、体を使う軽スポーツの例会や、ITを活用しての広報・事務の効率化などで活性化を図ってまいります。

市老連の皆さまや諸先輩方のご支援やご指導を賜り、多くの方に「入っていい良かった」と思っていただけのように進めてまいりますのでよろしくお願いたします。



大豆島地区

轟 直彦

大豆島老連の会長を務めます大豆島上区の轟直彦と申します。

どこの地区も老人クラブの会員が減少して厳しい運営が続いています。少しでも魅力ある活動を通して、多くの高齢者に参加いただけるよう微力ながら尽力したいと思っています。

皆さんの豊富な経験を生かして地域の相談役になり、いろいろな活動を通していつまでも元気に過ごしていただくことをご祈念いたします。

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



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>

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)

家屋の一部から全解体工事 / 土地整地
コンクリートハツリ工事 / アスベスト調査
樹木伐採・撤去工事 / 産業廃棄物処理運搬
設備配管・ダクト撤去工事

明 合同会社 ひかり総業

長野市徳間 753 番地 1

TEL.090-1663-3544

FAX.026-266-0798

住まいのアレコレ

有限会社シモダ木材

長野市三輪8-27-27

TEL.026-234-7440

FAX.026-234-7441

株式会社 ハルネット通信

長野市吉田4丁目9番5号

TEL:026-244-6235

FAX:026-259-9230

夜間外出の際は
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。



反射材
の着用を!!



朝陽地区

古川 晴雄

朝陽地区には行政連絡区が8区ありますが、そのすべてが地区老連に加入しています。朝陽地区は南北に長く、南と北では地域特性が異なります。地区老連が抱えている課題はこの地区とも同じで、会員数の減少であり、役員のなり手不足です。

朝陽地区の人口は約1万4900人（令和6年4月現在）、そのうち65歳以上人口が約4300人程度ですが、地区老連の会員数は約560人（令和8年4月現在）。加入率13%という現実があります。

2050年、県内独居世帯が全世帯の37・3%になると推計されています（そのうち65歳以上では20・4%）。人口減少と少子高齢化が進む地域社会で孤独や孤立を生まないよう支えあう体制の整備が課題となっています。高齢の一人暮らしが増える県内世帯の変化に対応した戦略が今求められており、長寿会（いわゆる老人クラブ）がその先頭に立つて役割を果たしていくことが大切ではないでしょうか。家族という単位にとらわれず、地域内での交流を深めることを目指して（頼みとなるのは地域内のつながり）、朝陽長寿会連合会はこの一年間活動を続けていきたいと思っています。市老連の皆さまどうぞよろしく願いいたします。



川中島地区

田原 幸雄

今年度からみくみ老人クラブ恵会会長を仰せつかり、併せて川中島地区老人クラブ連合会会長に選任されました。

地元の老人クラブに加入してから日も浅く、老人クラブの活動もよく分からない者が会をまとめリードしているのか大きな不安がございしますが、一生懸命務めて参りたいと思っております。皆さま方のご指導・ご支援をお願い申し上げます。

近年、どここの組織も会員の維持・拡大が大きな課題となっています。当会も新たな会員の入会に苦渋し、平均年齢も年々高まり継続的な活動が難しくなってきました。

何か良い知恵がありましたらご教授いただければ幸いです。



更北地区

長島 健

今年度、更北地区老人クラブ連合会会長を務めることになりました。

当地区は、3つの単位クラブで構成されています。各クラブ間との交流を深める中で、ますます多様化する高齢者を取り巻く課題に寄り添うとともに、市老連の活性化に微力ながら貢献できればと思います。

監事



篠ノ井地区

井出 了代

今年度も引き続き監査役に携わることになりました。いつの間にか市老連のお手伝いさせていただいて8年がすぎようとしています。また、監査役を務めさせていただき4年目を迎えます。帳簿を拝見させていただく度に会員数の減少の多さに驚き寂しく思います。高齢社会の中、市老連の役割は大切な場所でもあると思います。一人でも会員数が減らない事を願いながらお手伝いさせていただきます。



大豆島地区

田中 章一

一年間という短い間でしが努めてまいりました副会長を退任し、新たに監事職を拝命することとなりました。副会長としての在任中は皆さんの温かいご支援とご協力に支えられ無事に務めを果たすことができました。心より感謝申し上げます。

今後は、監事としてクラブ運営が良き方向に進むようしっかりと見守りながら役割を果たしていきたいと思っております。引き続き皆さんのお力添えをお願いいたします。

また、監事職と合わせて市老連視察研修旅行を担当することになりました。皆さんが楽しんでもらえるような研修場所を計画しますので大勢の皆さんの参加をお待ちしております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

んの参加をお待ちしております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

長野市老連会長退任あいさつ



三輪地区

中村孝四郎

私も米寿を過ぎ、ダイヤモンド婚を迎えて「体力」「気力」「思考力」の限界となり、若い折金新会長にバトンタッチをしました。

一年間だけでしたが何事もなく会長職を務めさせていただきました。ここまで無事過ごすことができたのも役員の皆さま、会員皆さまのご協力、ご支援の賜と深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

我々老人クラブも超高齢化社会を迎え、高齢者は増えていても会員が減少傾向にあります。市老連の中でも古牧地区が解散により退会（今年度より有志の会加入者を中心に再結成）、戸隠地区が脱会、わが三輪地区老連でも相ノ木東、四ツ石地区が休会となり寂しく残念です。原因としては色々ありますが役員を引き受けてくださる方がいない。やはり会員をまとめるには「気力」「体力」「ずく」が必要なのか。

今後は新役員の方々を先頭に市老連を盛り上げてすばらしい市老連にしていただきたいと思います。

最後に会員皆さまのご健康を祈念し、益々のご活躍を望み退任のあいさついたします。

令和 8 年度役員等一覧

地 区	氏 名	役 職	会員数 (人)	会員増強運動目標
第 一	若月 房子	常任理事	141	年齢に達した者に声をかける
	西山 義一	理 事		
	宮島 孝夫	相談役		
第 三	古川 直久	理 事	160	現状維持
芹 田	小林 民雄	理 事	370	地区で 2 名増
古 牧	黒柳 剛	理 事	20	各メンバーが活動しながら 会員増加をはかる
三 輪	伝田 勝夫	常任理事	215	現状維持
	中村孝四郎	顧 問		
吉 田	込町 洋三	副会長	670	単会 2 名以上加入
古 里	今井 義郎	理 事	217	現状維持
大豆島	轟 直彦	理 事	557	現状維持
	田中 章一	監 事		
朝 陽	古川 晴雄	理 事	559	現状維持
安茂里	折金 恒彦	会 長	838	現状維持
	高橋志雅子	筆頭副会長		
篠ノ井	田中 隆	副会長	357	各単位クラブにおいて 2 ～ 3 名の会員の加入
	井出 了代	監 事		
	南澤 建一	顧 問		
川中島	田原 幸雄	理 事	126	会員を増やしていきたい
更 北	長島 健	理 事	90	現状維持
豊 野	近藤 哲夫	常任理事	206	現状維持
直轄クラブ			8	
会員数合計			4,534	

男女別・年齢別会員数

(令和 8 年 4 月 1 日現在)

60 歳未満	男	2	11
	女	9	
60 ～ 65 歳未満	男	16	24
	女	8	
65 ～ 70 歳未満	男	121	183
	女	62	
70 ～ 75 歳未満	男	349	510
	女	161	
75 ～ 80 歳未満	男	659	1,096
	女	437	
80 ～ 85 歳未満	男	591	1,110
	女	519	
85 ～ 90 歳未満	男	470	919
	女	449	
90 歳以上	男	292	681
	女	389	
合計	男	2,500	4,534
	女	2,034	

老人クラブのメインテーマ
のばそう！健康寿命、
担おう！地域づくりを

- 健康寿命**
- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。
 - 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。
- 地域づくり**
- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
 - 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。



令和 8 年度役員

後列左から 南澤建一・田原幸雄・西山義一・古川直久・黒柳 剛・轟 直彦・古川晴雄・今井義郎・伝田勝夫・近藤哲夫・
長島 健・小林民雄
前列左から 若月房子・宮島孝夫・中村孝四郎・高橋志雅子・折金恒彦・込町洋三・井出了代・田中章一

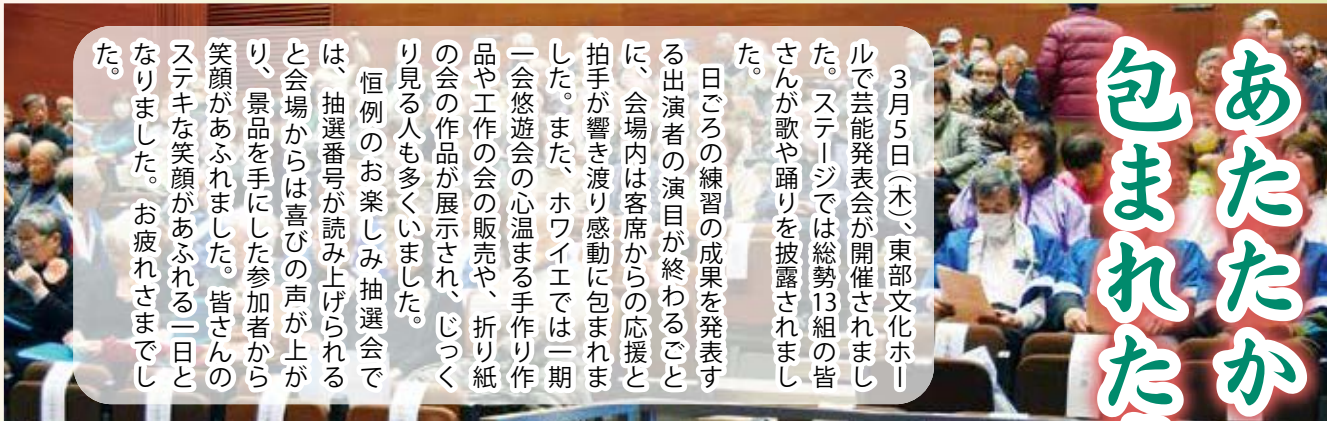
長野市老連芸能発表会

あたたかい拍手に
包まれた感動の一日！

3月5日(木)、東部文化ホールで芸能発表会が開催されました。ステージでは総勢13組の皆さんが歌や踊りを披露されました。

日ごろの練習の成果を発表する出演者の演目が終わるごとに、会場内は客席からの応援と拍手が響き渡り感動に包まれました。また、ホワイエでは二期一会悠遊会の心温まる手作り作品や工作の会の販売や、折り紙の会の作品が展示され、じっくり見る人も多くいました。

恒例のお楽しみ抽選会では、抽選番号が読み上げられると会場からは喜びの声が上がリ、景品を手にした参加者から笑顔があふれました。皆さんのステキな笑顔があふれる一日となりました。お疲れさまでした。



寸劇「白浪四人男と一人娘」(白浪ふれあい衆)



ハーモニカ演奏 (吉田地区)



朝陽音頭 (朝陽長寿会)



舞踊「花笠おどり」(茶のみ会)



コーラス (コーラル歌音)



神楽「悪魔祓い」(上篠ノ井地区神楽保存会)



安来節 (安来節の会)



ホワイエでは作品展示と販売が行われました



令和8年度女性部事業について

新年度に向けて

女性部長 高橋志雅子

昨年度に引き続き女性部長を務めさせていただきました。よろしくお願いいたします。

昨年度も、女性会員は全体の約半数いるのに、女性部員のなり手が少ない問題に対する対応を考え実践してまいりましたが、未だ成果が得られないばかりか、より深刻な状況です。女性部は難しい問題に解決策を見出すための会ではありません。もちろん課題に真つ向勝負すべき時もありますが、今年は肩の力を抜いていっそ『楽しい女性部』を目指してみようと思います。みんなが笑顔になるゲームを一つ見つけました。次の秘策も開発中です。積極的なご参加をお待ちします。

●女性部の主な事業

- 7月 女性リーダー研修会
- 9月 実技研修会
- 1月 女性部会
- 3月 交流研修会
- 年間 市老連事業への参加・協力



令和8年度女性部役員

長野市老連女性部では合言葉「一期一会～あなたとの出会いを大切に～」のもと、一つ一つの出会いを大切に、共に学び共に歩み、細やかな心遣いで“仲間の輪”“友愛の輪”を広げてまいります。

ニュースポーツ講習会・体験会のご案内

長野市老人クラブ連合会では、ニュースポーツの講習会・体験会を開催します。参加して、その魅力に触れてみませんか！

開催日

スマイルボウリング講習会	
9月30日(水)	13:00～
囲碁ボール講習会	
11月4日(水)	13:00～
2月3日(水)	13:00～
モルック体験会	
7月22日(水)	13:00～
12月9日(水)	13:00～

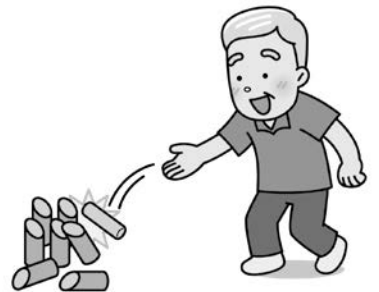
いずれも申し込み不要

会場：長野市ふれあい福祉センター 5階ホール

飲料水持参、うごきやすい支度、運動靴でお越しく下さい

モルックとは…

1990年代にフィンランドで生まれた投擲^{てき}スポーツです。木製の棒を投げて木製のピンを倒し、得点を競うシンプルなスポーツです。難しい技術や体力は一切不要で、老若男女が楽しめる点が魅力です。力いっぱい投げるより、コントロールと戦略が重要なため、体力に自信がない方でも十分に勝負できます。



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

鉄・非鉄金属の買取・出張買取致します！


(株)山本興業

営業所/工場 長野市津野331番2号
Tel.026-295-8233

ガス灯油機器・水廻り設備機器販売施工

有限会社 三和商店

長野市中越1-6-37
TEL:026-243-0880
✉info@sanwa-lpg.jp

車検・点検・レッカー・各種保険

(有)イフシロン

長野市坂中1198-9
TEL.026-259-6668


株式会社 共栄測量設計社

長野市大字柳原344-3
TEL.026-243-5549
FAX.026-243-5965



家屋・店舗・ビル解体工事業
産業廃棄物収集運搬業

株式会社 ウチダ総業

長野市大字北尾張部195番地
TEL.026-217-0420

電気設備・設計・施工

有限会社 竹田電設

長野市浅川東条299-15
TEL.026-243-9082

お知らせとお願い

2026 長野市高齢者健康づくり
推進フェスティバル

日 程：令和 8 年 9 月 9 日（水）
10：00～15：30

会 場：ビッグハット

内 容：ミニ運動会、ニュースポーツ体験コーナー、
交通安全・犯罪防止啓発活動、
ミニコンサートなど

問合せ・申込／所属の単位クラブ会長へ

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。

ご提供いただいた用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 308 号」は令和 8 年 11 月上旬発行予定です。

（6 月 19 日現在）
※会場都合等により変更・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

今後の主な行事予定（7 月中旬～10 月）

7	10	金	朝	夏の交通安全やまびこ運動啓発活動（中央署管内）
	13	月	朝	夏の交通安全やまびこ運動啓発活動（南署管内）
	16	木	PM	女性リーダー研修会
	29	水	PM	シニアセーフティ研修会
8	5	水	PM	フェスティバル正副実行委員長会議
			AM	正副会長会議
	21	金	PM	フェスティバル正副係長会議
			PM	フェスティバル正副実行委員長会議
9	27	木	PM	第二回フェスティバル実行委員会
			PM	事業部会
	7	月	AM	フェスティバル正副実行委員長会議
			PM	フェスティバル事前準備会
9	8	火	AM-PM	フェスティバル前日準備・第三回実行委員会
	9	水	AM-PM	健康づくりフェスティバル
	16	水	AM	女性部正副部長会議
			PM	女性部実技研修会
9	20	日		全国一斉社会奉仕の日
	24	木	PM	フェスティバル反省会
			PM	意見交換会
	28	月	PM	常任理事会
10	30	水	PM	健康増進部会
	中旬～下旬			秋の全国交通安全運動啓発運動
	6	火	AM	（県）マレットゴルフ大会（須坂市）
	9	金	PM	スマイルボウリング大会
10	16	金	PM	表彰審査委員会
			PM	正副会長会議
	21	水	PM	友愛活動研修会
	29	木	PM	長野県シニアクラブ大会（上田市）

株式会社ノーハイプス

長野市柳原1302-3

Tel&Fax.026-217-5680



株式会社日下部荷揚げ店

長野市若宮2-6-4

TEL.026-217-9105

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

ワイズ・プラミング株式会社

長野市大字東和田744-1

TEL.026-219-2847

FAX.026-219-2848

株式会社 奥山工機

〒381-0017 長野県長野市小島429-1

TEL 026-243-4567 FAX 026-243-7850

各種産業機械・工具・伝導装置・伝導機器・
各種研究素材・物流機器・計測機器・
食品製造機械機器・省エネ機器・etc



NICHIRIN

株式会社 日輪

長野市大字西尾張部221-1

TEL.026-241-6621

有志の会 ご案内

(令和8年7月中旬～令和8年11月上旬)



悠遊会「ショルダーバッグ」



工作の会「大きなバッグ」と「ティッシュカバー」

一期一会悠遊会

会長 窪田千代子

会の発足は15年前、長野市老連女性部事業の実技研修会で手芸を行った際、女性会員が大勢集まったのを機に“女性が仲間と集まれる場、楽しく活動できる場”を作ろうと20数名の有志が集まり会を立ち上げました。当時の市老連女性部長が“悠々自適にゆったりと、遊び心をもった楽しい会にしよう”と「悠遊会」と命名し、手芸を主とし、料理教室、旅行やクリスマス会などのイベントも実施しています。今年度も市老連の行事で年3回ほどバザーをします。売上金の一部と作品を被災地や社会福祉に寄付する友愛・社会奉仕活動も行なっております。皆さまのご協力をお願いいたします。

	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	7	27	月	10:00	いちごのアクリルタワシ	裁縫道具 かぎ針
	8	24	月	10:00	9/9 販売物作成 (内容未定)	〃
	9	7	月	10:00	〃	〃
	9	9	水	11:00	作品販売(ビッグハット)	〃
	10	5	月	10:00	イベント※参加費未定	エプロン マスク
安来節の会 年会費 1,000 円 参加費無料	10	19	月	10:00	小物づくり (内容未定)	裁縫道具 かぎ針
	11	9	月	10:00	〃	〃
	7	13	月	10:30	民舞踊	〃
	8	10	月	10:30	〃	魚籠・ザル
	9	14	月	10:30	〃	豆絞り手ぬぐい
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)	10	19	月	10:30	〃	〃
	11	10	月	10:30	〃	〃
	7	14	火	11:00	イベント※参加費 2,500 円	歌集
	8	22	水	10:00	童謡・唱歌・歌謡曲他	
	8	27	木	10:00	〃	
MG 健球会 年会費 1,000 円 参加費 100 円	9	24	木	10:00	〃	
	10	8	木	10:00	〃	
	10	20	火	10:00	〃	
	11	4	水	10:00	〃	
	8	7	金	8:30	月例会(犀川第一)	マレット用具
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	9	4	金	8:30	〃(犀川第一)	
	10	2	金	8:30	月例会(犀川第二)	
	11	6	金	8:30	〃(犀川第二)	
	7	13	月	10:00	折り紙	
てくテクの会 年会費 1,000 円 参加費別途	8	10	月	10:00	〃	はさみ ボンド のり 爪楊枝
	9	9	水	11:00	講習会(ビッグハット)	
	9	14	月	10:00	折り紙	
	10	26	月	10:00	〃	
	7	17	金	8:00	白馬五竜	各自 必要なもの
工作の会 年会費 1,000 円 参加費 100 円 材料費別途	9	25	金	10:00	茶臼山植物園(予定)	
	7	15	水	10:00	クラフトバンド(ランドセル)	はさみ 洗濯ばさみ ボンド ものさし 巻尺 鉛筆 目打ち マスキングテープ カッターマット
	7	21	火	10:00	クラフトバンド(パンかご)	
	8	3	月	10:00	クラフトバンド(コースター)	
	8	19	水	10:00	9/9 販売物作成(内容未定)	
	9	2	水	10:00	〃	
	9	9	水	10:00	作品販売(ビッグハット)	
	9	18	金	10:00	クラフトバンド(内容未定)	
	9	28	月	PM	すすきでパッタ	
	10	13	火	10:00	クラフトバンド(内容未定)	
	10	30	金	10:00	〃	

(6月19日現在)

※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 円が必要になります。
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

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

地震・災害

に対する備え
できていますか?



避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぷちには近寄るな



救助隊や救援物資が来るまでに
必要最低限な物を用意しておきましょう。

だまされるな! 電話の相手はニセモノだ!

振り込め詐欺にご注意を



▼その電話、大丈夫? チェックしてみましょう

- ☐ 最近「電話番号が変わった」という連絡があった
- ☐ 振込を子供や孫から電話で頼まれた
- ☐ 今日中に振り込んでほしいと言われた
- ☐ 振込先の口座名は知らない人である
- ☐ 現金を知り合いに渡してほしいと言われた

1つでも☑があったら、警察に連絡しましょう!!

コーラル歌音^{かのん}

会長 倉島 財子

少子高齢社会を迎え認知症を少しでも遅らせ元気で長生きしたい願いから発足した「コーラル歌音」も発足十数年となりました。歌の大好きな人が集まり、大きな声を出し、口を動かし、“健康に良いこと”と信じてアコーディオン伴奏で懐かしい童謡・抒情歌・歌謡曲と幅広く楽しんでいます。ただ今会員 20 人ほど、遠くは戸隠・松代からバスを乗り継いで参加しています。市老連の研修会ほかイベントで発表させていただいており、緊張もまた楽しくステージを務めています。男声は少人数ですがなかなかのボリューム、女声も負けじと頑張っています。

折り紙の会

会長 横田 洋子

折り紙の会は月 1 回月曜日に開いています。少人数での活動ですが毎回楽しみにしています。折り図を見て、多彩な色の折り紙から選んで、花、干支、動物、袋など折ります。高齢のため、話し合いながら全員で教えながら手先を使いますので脳トレーニングにもなり認知症予防になるともいわれているそうです。只今、会員募集中です。ぜひ参加して下さい。よろしくお願いします。

工作の会

会長 井出 了代

工作の会が発足して 1 年になります。クラフトバンドを使いいろいろな物作りや、すすきでバツタ作りに挑戦しております。初めは思うようにいかず苦戦しましたが、先生の教えのお陰もありまして、最近は良い作品が少しずつできあがるようになってきました。何よりもお仲間と作品のできあがるのを楽しみながら、また、世間話に花を咲かせ時の経つのを忘れて過ごせることです。市老連の催し物の際は出店しますのでお立ち寄りいただけたら幸いです。

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

ロコモティブ シンドローム チェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 15 分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- ☐ 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- ☐ 2kg 程度の買い物荷物の持ち帰るのがしんどい
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

こまめに
水分補給を！



熱中症に
ご用心！

脳トレクイズ

答えは16ページ

1 文字入れクイズ

熟語の意味から動物(空想の生き物も含む)の名前が入った四字熟語を完成させましょう。

Q1 ☐ 耳東風

他人の意見や忠告、批判などに耳を貸さず、まったく気に留めずに聞き流してしまうことのたとえ

Q2 ☐ 頭 ☐ 尾

最初は勢いが盛んだが、最後には勢いや結果が振るわなくなる

Q3 ☐ 視眈々

大きな志を抱き、すきをうかがいながら静かに機会を狙うこと

Q4 一石二 ☐

一つの石を投げて丹2羽の鳥を落とすように、一つの行動で二つの利益を得ること

Q5 ☐ 頭 ☐ 肉

見かけと実態が違うことや、見せかけは立派だが中身が伴っていないこと

Q6 画 ☐ 点睛

最後に大切な仕上げをして、全体を完璧なものにすること

Q7 ☐ 子奮迅

ライオンが奮い立って激しく暴れ回るように、勢いよく活動すること

Q8 花 ☐ 風月

自然の風景や風物のこと。自然の美しさのこと

2 県名と県庁所在地が異なる県は？

空欄を埋めましょう。

Q1 北海道 / ☐ 幌**Q2** 岩 手 / ☐ 岡**Q3** 宮 城 / ☐ 台**Q4** 茨 城 / 水 ☐**Q5** 栃 木 / 宇 ☐ 宮**Q6** 群 馬 / 前 ☐**Q7** 山 梨 / ☐ 府**Q8** 滋 賀 / ☐ 津**Q9** 兵 庫 / ☐ 戸**Q10** 島 根 / ☐ 江**Q11** 愛 媛 / 松 ☐**Q12** 沖 縄 / 那 ☐

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25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】
ライバル大 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: 2026年7月1日 ~ 9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



長野のシニア生活をもっと豊かに もっと安心に ～長野市の高齢者向けサービスのご案内～



長野市では、皆さんの毎日が「もっと豊かに もっと安心に」なるよう、さまざまなサービスを用意し、チラシを作成するほか、長野市 HP で紹介しています。

今回は、いくつか内容をピックアップしてご案内します。お気軽にご参加・ご活用ください。

詳細は右の QR コードから確認できます。
(長野市 HP へアクセスします)



【おでかけパスポート】

おでかけパスポートを使用することで長野市一般路線バス等にお得に乗りいただけます。

- ・対象：70 歳以上の市民の方
- ・申込：高齢者活躍支援課又は支所

長野県 PR キャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ 23-0090



【いこいの家】

いこいの家（入浴、はり、マッサージ、相互交流等の場）の利用ができます。

- ・対象：60 歳以上の市民の方とその付添の方等
- ・申込：高齢者活躍支援課又は支所

【かがやきひろば（老人福祉センター・ふれあい交流ひろば）】

随時広報ながの等で募集。

高齢者の生きがいづくりや健康づくりなどのための講座の開催、地域における福祉活動の場として活用いただけます。

- ・対象：60 歳以上の市民及び地域福祉活動をしようとする方
- ＜ふれあい交流ひろば＞

中山間地において老人福祉センターの機能を有する比較的小規模な施設。

【フレイル予防 100 まで元気！チェック＆ガイド】

ご自身の現在の状態をチェックして、自分に必要なフレイル予防のヒントを見つけてみましょう。

詳細は右の二次元コードから確認できます



【地域包括支援センター】

介護や医療、福祉などに関する高齢の皆さんの相談窓口です。

社会福祉士、保健師、主任ケアマネ等の専門職が関係機関と連携し、支援します。各地区の地域包括支援センターの連絡先は右の二次元コードから確認できます



【お問い合わせ先】長野市高齢者活躍支援課 Tel 026-224-5029

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

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問い合わせください

あなたが日々感じた風景や季節を詠った俳句をカタチに…

“句集”をつくりませんか

初めての方でも安心。担当者がご要望をお伺いして、一貫してお手伝いいたします

自分史

写真集

イラスト集

など



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
見積します

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

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

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

TEL 054-283-5424 FAX 054-283-5626



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicom.com

囲碁ボール大会開催

2月13日(金)午後、ふれあい福祉センター5階ホールにおいて各地区老連より12チームの参加をいただき、囲碁ボール大会が開催されました。どのチームも拔群のチームワークが発揮され、熱戦が繰り広げられました。

大会結果

- ① 下宇木Bチーム(三輪)
- ② 西尾張部寿会(古牧)
- ③ 新諏訪和合会(第一)
- ④ 西風間チーム(大豆島)
- ⑤ 吉田和楽会(吉田)
- ⑥ 大豆島チーム(大豆島)
- ⑦ 篠ノ井(篠ノ井)
- ⑧ 芹田チーム(芹田)
- ⑨ 下宇木Aチーム(三輪)
- ⑩ 西長野いちじく会(第二)
- ⑪ 小市団地さわやか白寿会(安茂里)
- ⑫ 悠遊会(市老連)



優勝 下宇木Bチームの皆さん



作品紹介

折り紙の会



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。

11	Q	Q	Q	Q	Q	1	2	Q	Q	Q	Q	1	14
山	神	甲	都	仙	札	の	答	獅	羊	虎	馬	の	答
Q	Q	Q	Q	Q	Q			Q	Q	Q	Q		
12	10	8	6	4	2			8	6	4	2		
霸	松	大	橋	戸	盛			鳥	竜	鳥	竜		

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 整形外科ペインクリニック
リハビリテーション科

サンマリークリニック

時間 / 曜日 月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~17:00 ● ● ● ● ● - - -

【受付時間】8:30~11:30 / 13:00~16:30 【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
http://www.nichicomi.com/

長野中央クリニック
TEL: 026-234-3726

内科 小児科 整形外科

かかりつけから高度医療まで
地域の健康を支えます

長野中央病院
Nagano Chuo Hospital
TEL: 026-234-3213

「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
http://www.nichicomi.com/