

ながの 県老連だより

2019年12月10日発行

第144号

一発行一

一般財団法人長野県老人クラブ連合会

〒380-0928 長野県長野市若里 7-1-7

TEL:026-228-0303

FAX:026-228-0370



わいわい賑やか 寄ったい市場!

高山村では子どもから高齢者まで村民誰もがいつまでも元気に村で暮らすことができるよう関係団体と検討を重ね、平成30年からお茶のみと買い物ができるサロン「寄ったい市場」を始めました。

農産物やおやき・パンなどの食料品や衣料品・福祉用具など多くの出店のほか、演芸や老人クラブもかかわって発足したシニア男性の集いの場、「OKINA会」によるふるまいがあります。懐かしい笑顔に会えお茶飲み話に花が咲きます。子どもから高齢者まで多くの村民が参加し世代を越えた交流の場となっています。

目次

私の主張 滝沢響子 阿久津さん紹介	2
/ 表彰者一覧	4
笑顔アルバム	5
よき人生 よき笑顔	6
老人クラブ活動の様子	10
騙されないで特殊詐欺	13
「止まる」「見る」「目立つ」で交通事故防止	14
「NAGANO S Cカード」のお知らせ	16

老人クラブ大会について

令和元年10月31日開催予定の第60回長野県老人クラブ大会は、10月12日、13日に襲来した台風19号により、開催地の長野市において千曲川の堤防決壊等により甚大な被害が生じ開催が不可能となつてしまい開催を中

止とさせていただきました。被害にあわれた皆様に、心から御見舞申し上げます。

開催のために用意してありました、「私の主張」の要約版、講演を予定していました「阿久津悦夫さん」、表彰受賞者の皆様を紹介させていただきます。

私の主張

二期一会

あなたの出あいを大切に



長野県老人クラブ
連合会女性委員長
滝沢 馨子

私が老人クラブの活動をおして関わらせていただいた「人と人との出会い」のお話をしていきます。

私は「老後の幸せを老人自身で創りだそう」と「仲間づくり、健康づくり、生きがいを目的とした事業を」と「一期一会 あなたと

の出あいを大切に」を合言葉に活動を続けて参りました。

まさに老人クラブは「人と人との出あいから」その出あいを大切に、共に学び、共に歩いていく女性活動をと努めました。細やかな心づかいを大切に、友情の輪も広がりました。

まず、平成23年長野市で開催の「県老人クラブ大会」でアトラクション出演するための、「踊りの会」を指導していただいている先生のお名前の一字をいただき「和

(なごみ)」会とし、練習を始めました。練習を重ね他地区の女性の皆さんとの交流が生まれ、心の和が生まれ、踊りの輪が大きくなりました。

関東甲信静ブロックリーダー研修会が茨城で開催の時は、雨の降りしきる中、研修会の司会をする長野県のバスは、定時ぎりぎりの到着となり、私は、ほとんど打ち合わせ時間もなく不安な気持ちで私が司会の席に着くことになりました。

時間オーバーにならない様に又参加者の皆さん一人一人の発言を求めることに心がけたつもりでした。そんな不慣れな私を、神奈川県ゆめクラブの会長さんが助けてくださり、和やかにいい雰囲気で行う出来、ホットした思いになりました。

その夜、他県との交流会がにぎやかに行われ、私たちのテーブルに神奈川県ゆめクラブの会長さん・女性委員長さんが来られて、長野市との交流会を持ちたいとの申し入

阿久津悦夫さん紹介



阿久津悦夫さん

阿久津悦夫さんは、昭和45年の北米最高峰のマッキンレー山の登頂に始まり、昭和年のエベレスト山の登頂により、世界五大陸最高峰の登頂を果たされた方です。

そして、カメラマンとして、映画「白き氷河の果てに」をはじめとして数多くの作品を手掛けられ、多くの賞を受賞されてきました。

とりわけ、昭和61年には「植村直己物語」にて、日本アカデミー賞優秀撮影賞を受賞されています。



れがありました。

交流会には、バス三台と多勢の来訪の受け入れに大変でしたが、事務局が準備をしてくれた活動事例をパワーポイントを使っての発表するなど、今はなつかしい思い出となっています。

また県の女性委員長として、全国女性委員長会議への出席のおり、県老連事務局から頂いた行程表を片手に新幹線で東京、山手線に乗り、地下鉄電車に乗り替え、駅構内の人・人・人 行き交う人の波の間を通り、改札ではスイカを使ってスムーズに出られることも覚え、会議場に到着して、老人クラブ赤い鳩のバッジをつけた人を見つけ安心した事が、またある時は、多発する詐欺被害防止に老人クラブの力を貸してほしいと、当時の加藤さゆり副知事から申し入れがあり、その取り組みを全国女性委員長会議で報告したところ、全国女性委員会として取りあげられて全国共通の研修会となったことなどが思い出されます。

老人クラブ活動に関わり、多くの出あい、めぐり合わせの中で、貴重な体験と学びがあり、何事も最後まであきらめない事も学習した様に思います。

老人クラブに関わり多くの学び気づきがありました。自分の力は小さいのですが、大勢の皆さんに支えられ、楽しんで自分に果せられた役目は出来た様思い、心満たされた喜びがあります。

最後に、私の家族についてお話ししたいと思います。

何かと私を助けてくれた夫は、若い頃の輸血が原因で苦しんで来ましたが、自分は「人間の持つ強い生命力を見つめていくのが役目である 人間の生き方を見つめ、本を読み、自然を観察できる人になろう」と努力してきた事など病床のベットでポツリポツリと話してくれました。苦しいなか、一条の光を見つけていたのかも知れません。一日一日を大切に。お互い励ましあい心豊かに過ごせた事はとても幸せでした。

この度、夫が教職にあつた時の3年5組の皆さんが還暦を迎えた祝いの同級会へ私を招いて下さいました。

「恩師を偲びながら奥様をお招きして、来し方を愛で楽しくにぎやかなひとときを過ごしましょう」と、参加者は私を入れて男女で十六人、上山田温泉で一泊、「歳のはなれた同級生だ」とあたたかく迎えて下さいました。

主人が担当した45年程前になる同級生と違和感なくすごせ「奥さんと話していると当時の滝澤先生と重なる」などと話してくれ、現在、職場での上司として部下の人との接し方に生かされている事など話してくれました。皆さんの明るく生き生きしたお顔から私は元氣をもらい、改

めて私はこの齢になってこんなに幸せな時間が過ごせた事に感謝し、心あたたかくなりました。いま、齢を重ね体力のおとろえを感じ不安なこともあります。今日という日に感謝して一日一日を大切に、まさに「生きる事は全ての人の出あいから」これからも皆さんとの出あいを大切に、生き生きと過ごして参りたいと思います。

24時間 滞在 の〜んびりプラン



10時から17時まで
カラオケ無料ですってえ!!
2人から
申し込めるんだって!

昼 食は翌日か当日かをお選び下さい。
滞 在時間も当日14時～翌日14時か
送 当日11時～翌日11時をお選び下さい。
迎サービスマイク (グループ様)。

■屋食付き宿泊料金 (税別)
1泊3食 7,800円
2泊6食 14,800円
消費税と入湯税150円は別にかかります

伊豆山温泉 **ゆうざん**
湯楽

〒389-0821 千曲市上山田温泉 2-32-11
☎026-275-2333

表彰者一覧

県知事表彰

高齢者福祉分野個人(4名)

長野市 小林 忠男
 長野市 藤田 美村
 〃 丸山 義男
 伊那市 池上 弘祥
 高齢者福祉分野団体(1クラブ)
 伊那市 川北町高齢者クラブ

長野県老人クラブ 連合会長表彰

育成功労者(11名)

箕輪町 小林 交石
 白馬村 下川 辰男
 長野市 小泉兵次郎
 長野市 西澤 本良
 松本市 秋山 寿子
 松本市 二村 岐子
 上田市 武田 忠一
 岡谷市 西條 金司
 須坂市 川上 勝男
 伊那市 清水 満
 駒ヶ根市 小松原春幸

優良老人クラブ(2クラブ)

松本市 松島熟年者会
 大町市 上一寿会

全国老人クラブ 連合会長表彰

育成功労者(2名)

伊那市 池上 弘祥
 長野市 滝澤 譽子
 優良都市区町村
 老人クラブ連合会(1老連)
 白馬村シニアクラブ

永年勤続者(1名)

阿智村 佐々木勝利

活動賞(3クラブ)

◇ボランティア活動部門
 坂城町 新地ひまわり会
 ◇その他の活動
 (世代間交流) 部門
 小諸市高齢者クラブ連合会
 ◇健康づくり活動部門
 安曇野市

ひといちばシニアクラブ

特別賞

「100万人会員増強運動」

(1老連・2クラブ)

佐久穂町 畑ヶ中老人会
 白馬村シニアクラブ
 伊那市 上新田高齢者クラブ

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》

若の湯 源泉かけ流しの温泉と美味しいお料理! 屋間の温泉旅館を楽しむ!

15名様以上 東北信地区無料送迎!

平日限定! シルバープラン 「旬のお鍋」と「陶板焼き」「季節の釜めし」全10品の会席 4名以上1室/おひとり様 **6,800円** (お酒またはソフトドリンク1本付 消費税・入湯税別)

泊まらない温泉宿♪ 8名以上1室/おひとり様 **4,500円** (消費税込)

カラオケ120分サービス! (平日限定)

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉2-33-9 若の湯
 TEL 026-275-1560 FAX 026-276-6665 検索 www.wakanoyu.com/

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》

「たくさんの笑顔をありがとうございます」

老人クラブ連合会ブロック研修会でのみなさんの笑顔をアルバムにしました。



私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

よき人生 よき笑顔



菅沢吉登さん 89歳
松本市高齢者クラブ連合会理事
松島熟年者会会長

若いころからスポーツが大好き、勝負事も好きだとい

きました。そして解散してしまっていた地区の高齢者会を平成20年に、新たに『松島熟

地域と共に歩む喜び

菅さんは、89歳の現在も澁

漑と、ゴルフコンペやマレットゴルフ、囲碁、マージャンなどの趣味を楽しむ日々を送っています。

菅さんは、38年間という長きに渡り県職員として長野県のために尽力され、退職後は県関係の団体や民間会社などでお勤めを続けながら、地元



「年者会」として発足させ、以来11年、会長として今日まで活躍を続けています。

松島熟年者会の活動は、マレットゴルフや囲碁、マージャン、カラオケなどの趣味を楽しむ会や、小中学生との多世代交流会、公民館の草取りや花壇の設置・管理等のまちづくり・奉仕活動のほか、旅行や健康教室、旬の会食など多岐に渡り、会員106名もの大所帯クラブの切り盛り

は、さぞやご苦労もあるのではなからう

かという心配を吹飛ばすかのように、菅さんの熱い語り口は、地区の単位クラブである松島熟年会での活動に留まらず、島内地区や、ご自身が会長や理事などの役員を務めてきた「島内高齢者クラブ連合会」や「松本市高齢者クラブ連合会」へと話は続いていきました。

「島内高齢者クラブ連合会

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています 《中农信版》



では、恒例となっている体育祭や交通安全教室のほか、今年には新たな取り組みとして、松本大学、県レクリエーション協会、相澤病院から講師を迎えて「レク・スポ大学-IN 島内」と称する健康大会を8回開催した」と話されました。

「地域とともに歩む」姿勢はこれからも変わることなく、大樹が優しく枝を広げるように地域を見守り続けます。

島内高齢者クラブ連合会長は地区の恒例として、松島中学校の評議員、島内公民館運営委員、島内福祉ひろば理

事、福祉協議会島内支会理事等を委嘱されており、菅沢さんは現在も多方面で活躍されており、長きにわたる功績が認められ、昨年「瑞宝双光章」の叙勲を受けておられます。最後に「島内地区は現在20町会、人口約12500人、60歳以上が25%をしめている。平成25年に14町会794名が高齢者クラブ会員だったけれど、その後は各位クラブの会長さんが病気が高齢とかで次の会長が決まらず休会が続いて、本年度は9クラブ536名になってしまった。なんとか休会中のクラブを復活させて、以前の状況に戻していきたい。」と決意を語られました。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》

～おかげさまで創業37年を迎えます～

**県内外約 60 軒の送迎サービス付き
ホテル・旅館をご案内します。**

- 1泊3食・酒1本付・カラオケサービス ※15名以下でもご相談を
- 安心・安全の旅行傷害保険に加入しております。
- 送迎付き日帰り旅行・宴会もお任せください!

湯ったり飲んびり
笑顔の珠をご提供

お問い合わせ 株式会社高木観光サービス **☎0266-58-9231**
〒392-0026 諏訪市大手 1-11-3

■長野県知事登録旅行業 第2-252号 ■一般社団法人全国旅行業協会正会員 ■旅行傷害保険最高1,500万円加入 ■団体・グループ・観光バス旅行承ります

よき人生 よき笑顔



渡辺節子さん 長和町 95歳
長久保長生会 元女性部長

『いままで私が やってきたことは、 人様にお話してき るようなことでは

気がする。』控えめなことは と裏腹の、キラキラ輝く瞳は まっすぐで力強い。顔色も明 るく座る姿勢も美しく、声も

繋がるようになり50人ほどの 大所帯になった。ダンスの華 やかな衣装に女性たちは喜 び、文化祭で発表するのが楽 しみとなった。皆イキイキと 練習に励み衣装も手作り。 そのようにやりたいことを 楽しんでいくうちに、ダンス だけでなく様々な趣味のなか ま、グループが自然に増えて いった。ハモニカ、絵手紙、 英会話。そろそろ文化祭の出 し物の企画を若い人に任せたいが、渡辺さんにとっての「若

ないわよ。 ぬしろ、や り足りない

私の元氣のもと！ —いつまでも元氣でいるために—

張りがあきよく通る。どこか ら見てもまさにイキイキシニ アの渡辺さん。

教育の仕事で故郷を離れて いたが、73歳のとき生まれた 土地に戻った。老人クラブに 入会したきつかけは、社交ダ ンスがやりたかったから。そ こでダンスのグループを作っ たところ、違う地域の人も

い人」は70 ぐ80代。「ひ とがいない ので辞めるわけにもいかな い。でも、出し物の企画や演 出を考えるのは楽しくて元氣 のもと！」話しながら笑顔が 輝く。

今はそうではないが、ひと 昔前は女性が自分のために時 間を使うことが憚られ、自発 的に行動を起こすことは難し いと感じた。しかし、内に引

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています 《中农信版》



きこもらず、他と接触を持ち、外に目を向け、社会と繋がる意識を持つことが大事である」と、渡辺さんは言う。「女性の場合、ひとりではなくグループでやるのがよい。視野を広げるためにも、町の単位クラブから全国へと繋がる組

織である老人クラブに所属しながら活動することはとても大事。」

歴史資料館の清掃や来客対応の仕事や女性グループで引き受けたのは、地域への愛着と、「外」と繋がるきっかけとしたことから。外国人観光客の対応のために英会話を習い始めた。宿場町である長久保を知るゼロ戦の生き残りという勇士が東京から訪れてくれたときは懐かしい街並みを案内し、長久保の江戸時代から近代にかけての歴史や自分達が経験した太平洋戦争の話などで盛り上がった。性別も年代も地域も国境も超えて、誰とでも繋がりを持ち、自らの学びや楽しみとする元気なスーパーシニア。これからも末永く活躍が期待できそうです。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》



寿はクラブ活動を資金で応援します!

クラブ運営費
クラブの旅行費
備品購入費
ユニフォーム代
会合のお茶菓子代

美味しいワカメ・健康食品の斡旋で
クラブの活動資金作りをしませんか?

無料サンプル進呈中! お気軽にお問い合わせ下さい



無料カタログ・試食品差し上げます。お気軽にお電話を! *コトブキは(一財)長野県・(公財)埼玉県老人クラブ連合会推薦業者ですから安心です。

フリーダイヤル **0120-114738** 0120-114738
ご注文受付 ◆ 8:30~18:00
通販定休日 ◆ 日曜・祝日



(公財)日本健康・栄養食品協会会員 〒370-0046 群馬県高崎市江木町185
TEL.027-324-1147 FAX.027-330-1000
ホームページ <http://www.e-kotobuki.co.jp>

老人クラブ活動の様子

連合会発足60年 健康ではつらつと

箕輪町長寿クラブ連合会会長

加藤 壽一郎

上伊那郡箕輪町は県南部の伊那谷北部にあり、天竜川を挟んで東西に河岸段丘が連なり古くからの水田・果樹・畑が広がる自然豊かで恵まれた環境にあります。

私たち長寿クラブ連合会は昭和34年に発足し今年60周年を迎えました。連合会の3本柱である「健康・友愛・奉仕」を合言葉に、地域に根差した活動を行なっています。単位クラブでは地元保育園や



小学校との交流、神社や福祉施設等の奉仕作業、会員同士の親睦会や旅行、マレットゴルフ、花壇作業、会報の



発行、健康増進の為に講座などを行ない、連合会では年1回のマレットゴルフ親睦大会、中学校への雑巾・タオルの寄付、役員交流旅行、研修会、町内花壇視察事業などを行なっています。

中でも会員の健康増進・仲間づくりに対する意識は高く、マレットゴルフは活動人口が多く盛んです。今年は初めて県老連の大会にも参加して好成績を収め、会員の励みとなっています。また、各単位クラブで地区社協の補助を受けて花壇管理を積極的に行なっており、土づくりから夏の水やり・草取り、球根の越冬管理まで、会員が丹精込

めて手入れした花いっぱいの花壇は、地区の住民の目を安らげる憩いの場であり、会員同士の交流の場にもなっています。年1回の花壇視察事業ではバスで町内のクラブ花壇を巡回して互いの成果と工夫について紹介し合い、自己研鑽の一助にもなっています。

箕輪町は15行政区全てに単位クラブがあり、会員数は1459人(4月1日現在)ですが、連合会に加入しているのは11行政区15単位クラブであり、加入者は1176人と全体の81%に留まっています。町の高齢人口7288人に対する加入率は20%であり、年々の会員減少、役員のなり手不足、免許返納等による足の問題など、これから益々深刻な課題となってくると思えますが、今後とも会員の理解と協力を得ながら、社協や行政等関係機関と連携しながら、健康ではつらつと、皆が参加し楽しめる活動を続けて参りたいと思えます。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

会員の増加が課題

豊丘村高齢者クラブ連合会 会長
原 健治



下伊那郡豊丘村は、長野県の南部で諏訪湖より流れ出る天竜川添いで、東側にくつきりと河岸段丘となっている所です。

最近では「南信州とよおカマルシエ」という道の駅を開業、村の活性化を目指し四季折々の野菜、果物、加工品を販売しています。今まであまり目にしなかった県外ナンバーの大型バスやマイカー、バイクが見られるようにな



り、出荷している生産者の活気が感じられ、村民の集いの場として拠り所となっています。

また、リニア中央新幹線通過に伴い、村の地下にトンネルが掘られることになり、その前段工事が行われている一方、送電施設が二か所建設される為、それぞれの関係する工事が急ピッチで進められている所です。

村の人口は6700人で高齢化が進み、高齢化率32%と年々増加傾向です。高齢者の約3割が村の高齢者クラブに

加入し活動しています。

村の組織は9支部で構成して豊丘村高齢者クラブ連合会として活動しています。主な活動は健康づくり事業として、春、秋にゲートボール大会、マレットゴルフ大会を開催し、春の大会で上位になったチーム、個人の方々は郡の大会に出場しています。生き甲斐対策事業としては、毎年7月に芸能大会を催し、各支部より演目の発表、村内小学校生徒による演奏、歌手による歌謡ショーで親睦を深める場として好評となっています。

研修事業は高齢者が抱える話題から関係者を招き研修しています。また、隔年で研修旅行を行っています。

各支部の活動は独自性を確保しながら全支部が取り組まれている活動は花づくり事業、料理教室、世代交流事業「おやす作り」等です。

会員数をいかに増加させるかが課題ですが、楽しいクラブ作りに努めています。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》

男料理教室に女性会員を招待
 きのこ料理に旬の料理を添えて
 伊那市上新田高齢者クラブ 池上弘祥

十月四日（金）に伊那市上新田公民館に男性会員が続々と集まった。

時は十三時、その数20余名。今日は年一度の男性料理教室である。

冒頭上新田高齢者クラブの田中之紀さんの会長挨拶「本日の雨、もう二三日前だったらよかったのに…。さんざん願ったけど天に通じなかった。でも旬の物を添えて心づくしの会をやりましょう」

料理人全員は思い思いのエプロンに手拭いで席につく。講師はJ.Aカルチャーリーダーの酒井さんと清水さん。



早速、本日のレシピを配布して料理の説明に入る。「去年のよつぎにキノコが豊

作でないので、旬の料理を中心に心づくしのおもてなしをしましょう」

本日の料理は、

①鶏肉のから揚げと秋野菜の辛味噌添え

②ふなの煮つけ

③ねぎのマヨネーズ炒め

④米粉のスポンジケーキ

（ロールケーキ）

⑤さんまのごはん

⑥土瓶蒸しの料理

⑦キノコ汁

「ちよつと、おめさん、大き過ぎないかい？」

「大きいくらいがちよつといいだよー」

そんな会話をしながら気のあつた地域の会員同士で調理が進む。この食事はは今年から三年前に、時の会長木嶋幹勇さん等がはじめた集いで、この会の趣旨は日頃お世話になつて居る女性の会員の皆さんに少しでも楽しんでほしい、片付けや洗い物など年に1度は男性会員も分担して、お客さまに帰っていただく感謝の会で、「秋の終わ



の茸の取れる時期に男性の心づくしの料理で招待しましょう」とはじめた会である。

五時近くになるとお客様として、二十余名の女性会員と日ごろお世話になつて居る伊那市社協、健康体操クラブの講師、健康講座の講師などの方々です。五時に調理室から運ばれた手づくりの料理を集會室に運んで、松茸酒でまず乾杯、香り豊かな酒がみなさんの心を明るくする。

時刻も七時過ぎとなり心ゆくまで楽しんで秋の味覚を堪能してお開きとなる。もちろんお客様はそのまま帰っていただく。ご苦労様でした。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています 《中农信版》

特殊詐欺、ひとつとじゃない!

犯人のだましの手口を覚えましょう!!



長野県消費者被害防止啓発キャラクター
もシカっち

オレオレ詐欺

- ・カバンをなくした（盗まれた）。
- ・電話番号が変わった。
- ・今すぐに現金が必要!
- ・部下（同僚）がお金を取りに行くから渡して!

還付金等詐欺

- ・税金や医療費を返します。
- ・ATM へ行ってください。
- ・指示するとおりに ATM を操作してください。



架空請求詐欺

- ・サイトの未納料金があります。
- ・至急連絡いただかないと、法的手続きをとります。
- ・電子ギフトカードの番号を教えて。



電話でこんな言葉が出たら、お金を用意する前に、必ず家族などに
確認・相談しましょう!



消費者ホットライン 188
警察相談専用電話 #9110
または最寄りの警察署へ

長野県・長野県警察・長野県消費者被害防止対策推進会議



しあわせ
信州
(H28.5 作成)
(H29.9 増刷)

サギの電話は、いつあなたのところにかかってくるか分かりません。

自転車で彩る新しいライフスタイル



長野県では、十月から「長野県自転車」の安全で快適な利用に関する条例」が全面施行となりました。この条例では、安全教育の充実や安全対策の推進、自転車損害賠償保険等への加入義務化、長野県の特長を活かした健康増進・環境負荷の低減・観光振興のための自転車の利用促進などを謳っています。

ちよつとしたお出掛けに

も便利で、健康長寿を支える体づくりにも効果があると言われる自転車も、立派な車の一つ（軽車両）です。県内の交通事故のうち自転車が関係するものが約一割を占めています。「自転車安全利用五則」を参考に、交通ルールを守り、自動車や歩行者と譲り合いの気持ちをもって、安全に利用することが大切です。

また、過去には、自転車

事故の加害者に数千万円に上る損害賠償命令が出されるケースも起きています。万が一自転車による事故が起きたとき、相手の生命や身体の損害を確実に補償し、経済的破綻を回避するために、自転車損害賠償保険等への加入をお願いします。

私は、この条例を検討し、制定後の広報に携わる中で、あらためて自転車の素晴らしさを実感してきました。全身で爽やかな風を受けながら、自転車は「気が向くままに立ち寄る」自由な世界を私に見せてくれます。県では、自転車に乗る人・暮らす人・訪れる人が安心して過ごし、安全で快適に、世代を超えて自転車が利用される信州を創っていきたいと考えています。

（長野県県民文化部くらし安全・消費生活課 藤室法子）



私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています 《中农信版》

NAGANO

SC カード協力店

(東信)		(北信)	
靴のアゲハヤ	小諸市相生町	ホテルメルバルク	長野市鶴賀高畑
スパリゾートのぞみサンピア佐久	佐久市根岸	松代荘	長野市松代町東条
布施温泉	佐久市布施	近藤鍼灸治療院	長野市稲葉
油井呉服店	佐久市下越	シアターシネマポイント	長野市鶴賀権堂町
万平ホテル	軽井沢町軽井沢	日本旅行長野支店	長野市上千歳町
ムーゼの森 (塩沢・風越公園)		須坂温泉古城荘	須坂市日滝
軽井沢絵本の森美術館 ピクチャレスク・	軽井沢町長倉	小池千枝コレクション世界の民俗人形	須坂市野辺町
ガーデン エルツおもちゃの博物館・軽井沢		博物館	
東京堂	佐久穂町高野町	須坂版画美術館 平塚運一版画美術館	須坂市野辺町
奥村土牛記念美術館	佐久穂町穂積	須坂クラシック美術館	須坂市須坂
玉屋旅館	上田市別所温泉	豪商の館田中本家博物館	須坂市穀町
松尾カメラ	上田市中央	綿幸	須坂市中町
神田鍼灸院	上田市大手	リラクゼーション e c i e l (ル・シエル)	須坂市墨坂
若の湯	千曲市上山田温泉	盛進堂製菓舗	須坂市馬場町
上山田ホテル	千曲市上山田温泉	蔦屋茶店	須坂市横町
荻原館	千曲市上山田温泉	イトショウ	須坂市立町
湯楽ゆうざん	千曲市上山田温泉	萬福屋商店	須坂市上中町
グリーンプラザ	千曲市上山田温泉	小布施ミュージアム・中島千波館	小布施町小布施
ホテルプラトン	千曲市上山田温泉	ホテルタングラム	信濃町古海
(南信)		黒姫童話館&童話の森ギャラリー	信濃町野尻
おぎのや諏訪店	諏訪市沖田町	一茶記念館	信濃町柏原
白樺湖ロイヤルヒルスキー場	茅野市北山	野尻湖ナウマンソウ博物館	信濃町野尻
旅館おくむら	下諏訪町	野尻湖定期船会社・野尻湖観光汽船(株)	信濃町野尻
信州高遠温泉さくらの湯	伊那市高遠町	オプト コバヤシ	信濃町柏原
羽広荘	伊那市西箕輪	ナカムラフォト	信濃町柏原
伊那市観光(株) 仙流荘	伊那市長谷	(有) 萬屋酒店	信濃町柏原
伊那市立高遠町歴史博物館	伊那市高遠町	そば処 よこ亭	飯綱町柳里
信州高遠美術館	伊那市高遠町	斑尾高原ホテル	飯山市飯山
伊那旭座	伊那市荒井	志賀一井ホテル	山ノ内町平穏
平沢写真館	伊那市坂下	硯川ホテル	山ノ内町熊の湯硯川
(有) カク万伊藤園	伊那市坂下入舟町	ホテルー乃瀬	山ノ内町平穏
横川グリーンビレッジかやぶきの館	辰野町横川	山ノ内町立志賀高原ロマン美術館	山ノ内町平穏
飯田健康温泉ほっ湯アップル	飯田市松尾明	野沢グランドホテル	野沢温泉村豊郷
昼神温泉おとぎ亭光風	阿智村智里	常盤屋旅館	野沢温泉村豊郷
(中信)		野沢温泉スパリーナ	野沢温泉村豊郷
アイショップ (有) コマツ	木曾町福島	馬曲温泉望郷の湯	木島平村住郷
ホテル木曾温泉	木曾町三岳	(県外)	
泡の湯旅館	松本市安曇	ホテル太閤	新潟県妙高市赤倉
ホテルブエナビスタ	松本市本庄	赤倉ホテル	新潟県妙高市赤倉
ホテルニューことぶき	松本市里山辺	温泉&かふえ ランドマーク妙高高原	新潟県妙高市関川
ホットプラザ浅間	松本市浅間温泉	北国街道め関川の関所「道の歴史館」	新潟県妙高市関川
蝶ヶ岳温泉ほりでーゆ 四季の郷	安曇野市堀金烏川	旬彩の庄 坂戸城	新潟県南魚沼市坂戸
生坂村福祉センターやまなみ荘	生坂村	ヴィラせせらぎ	群馬県上野村勝山
湯けむり屋敷 薬師の湯	大町市大町温泉郷	やまびこ荘	群馬県上野村檜原
温泉民宿旅館 美浪荘	大町市木崎湖畔	華やぎの章 慶山	山梨県笛吹市石和町
株式会社伊藤金物商会	大町市大字大町	華やぎの章 甲斐路	山梨県笛吹市石和町
白馬三枝美術館	白馬村北城	ホテル石風	山梨県笛吹市石和町
白馬丸金旅館	白馬村八方	西浦グランドホテル吉慶	愛知県蒲郡市西浦町
白馬スポーツ	白馬村北城		
ホテルサニーバレー	小谷村千国乙		
エスポワールみさわ	小谷村千国		

NAGANO SCカード 会員募集しています!!

長野県老人クラブ連合会では、老人クラブの魅力づくりの一環として、会員カードを提示することで割引などの特典(サービス)を受けることができる「NAGANO SCカード」を令和元年10月1日から発行しています。

このカードを、NAGANO SCカード協力店で使うと

- 特典(サービス)例**
- ・宿泊料10%割引
 - ・夕食時にドリンク1本サービス
 - ・食事代10%割引
 - ・入浴料500円(100円引)など

NAGANO SCカード協力店(シニアサポーター)は下に
 NAGANO SCカード協力店一覧は15ページに掲載してあります。
 特典(サービス)の内容は、県老連のホームページにて確認できます。
 カードの発行については、県老連又は市町村老連におたずねください。



NAGANO SCカード協力店(シニアサポーター)

ホテル一萬里	佐久市中込	のりくらの宿 舞	松本市安曇
遊子 千曲館	千曲市上山田温泉	富田屋別館	松本市里山辺
ホテル亀屋本店	千曲市上山田温泉	ホテルアンビエント 安曇野	安曇野市穂高牧
民芸の宿 中央ホテル	千曲市上山田温泉	緑翠亭 景水	大町市大町温泉郷
上諏訪温泉しんゆ	諏訪市湖岸通り	ごとく亭・山の神温泉	長野市箱清水
ホテル紅や	諏訪市湖岸通り	善光寺 淵之坊	長野市元善町
かたから諏訪湖ホテル	諏訪市湖岸通り	信教印刷株式会社	長野市大豆島沖
蓼科親湯温泉	茅野市北山	株式会社 服田建設	長野市南堀
たつのパークホテル	辰野町樋口	ホテルニュー・グリーンピア津南	新潟県津南町
そら運動教室	伊那・辰野・塩尻・箕輪・他出張教室		



スポンサー様への御礼

本誌発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー様各位に厚く御礼申し上げます。本誌は会員の更なる健康増進、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。今後とも暖かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは長野県老人クラブ連合会の活動を応援しています《中农信版》
