

長野県 シニア連だより

2023 年 12 月 10 日発行

第 152 号

—発行—

一般財団法人長野県シニアクラブ連合会

〒380-0936

長野県長野市中御所岡田98-1

TEL:026-228-0303

FAX:026-228-0370



特別養護老人ホーム除草ボランティア



園芸交流

交流と生きがいを大切に楽しく活動しています



ゲートボール大会



マレットゴルフ大会

木島平村老人クラブ連合会では、地区単位クラブの他に同好の仲間によるグループの合計 8 グループ、会員数 184 名で、社会奉仕活動（特別養護老人ホームの除草ボランティア年 2 回）や多世代交流（地元農業高校との園芸交流年間 22 回）、趣味を生かす活動（ゲートボールやマレットゴルフなど）を行い、いつまでも元気で楽しく生活できるよう健康増進と仲間づくり、生きがいづくりに取り組んでいます。

10 月下旬には、4 年ぶりに視察研修旅行を計画しました。皆での交流が楽しみです。

目次

第 63 回長野県シニアクラブ大会	2
表彰者一覧	3
私の主張「シニアクラブの目指すこと」	3～4
講演 e スポーツはエイジレス	5
よき人生 よき笑顔	6～7
シニアクラブ活動の様子	8～10
令和 5 年度シニアクラブ女性指導者研修会	11
令和 5 年度市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会	12
特殊詐欺の手口	13
第 11 回長野県シニアクラブマレットゴルフ大会	14
交通事故防止	15
NAGANO SC カード会員募集	16

第63回 長野県シニアクラブ大会

【とき】 令和5年10月31日(火)

【ところ】 須坂市文化会館(メセナホール)

【参加者】 451人

大会日程

■物故会員黙祷

■「シニア憲章」の朗読

■主催者あいさつ

長野県シニアクラブ連合会

会長 唐澤 光章

須坂市シニアクラブ連合会

会長 堀内 住夫



表彰

長野県知事表彰



長野県シニアクラブ連合会会長表彰



全国老人クラブ連合会会長表彰

■受賞者代表謝辞

中山 晶計 様(伊那市)

■来賓祝辞

長野県健康福祉部長 福田 雄一様

長野県議会議長 佐々木祥二様

須坂市長 三木 正夫様

■私の主張

「シニアクラブの目指すこと」

小川村シニアクラブ連合会長

西沢 榮之助さん

■講演

「eスポーツはエイジレス」

講師 一般社団法人

日本eスポーツ連合

特別顧問/前会長

岡村 秀樹 氏

■大会宣言

■次回開催地あいさつ

駒ヶ根市高齢者クラブ連合会

会長 水上 芳道

■県歌「信濃の国」の斉唱

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》



小川村シニアクラブ
連合会 会長
西沢 榮之助さん

私の主張

シニアクラブの目指すところ

単位クラブの総会にも参加していかなかった私が連合会の会長に白羽の矢が立てられたのは、平成29年度末のことでした。役員のなり手がなく、総会のたびにものめることが常態化していました。私を誘ったのは地元単位クラブの会

長で「私と2人で連合会の三役を担ってほしい。他の人には頼みたくない。名前だけでも」との言葉があり、私は彼の心意気が気に入りました。場で会長を引き受けました。当時私は71歳でした。しかし、私は彼の言った「何

表彰者一覧 (敬称略)

長野県知事表彰 (4名)

- 安曇野市 藤岡 嘉
- 駒ヶ根市 水上 芳道
- 坂城町 中曽根直久
- 東御市 小林 峯雄

長野県シニアクラブ 連合会長表彰

- 育成功労者(11名)
- 根羽村 筒井 甫
 - 白馬村 小木曾亮弐
 - 柏原 武幸

- 麻績村 若林今朝路
- 千曲市 宮島 信明
- 松本市 小仁熊恭夫
- 〃 惣田 正人
- 〃 小松 正明
- 〃 柴田 健吾
- 伊那市 小澤 慶子
- 中山 晶計

優良シニアクラブ(1クラブ)

- 長野市 吉田横町和楽会

役員退任者(8名)

- 安曇野市 藤岡 嘉
- 千曲市 滝沢 正夫
- 飯田市 宮澤 俊夫
- 中野市 宮澤 昇一
- 長野市 井出 了代

全国老人クラブ 連合会長表彰

- 上田市 上平 征男
- 小諸市 牧野 和人
- 高森町 小川 文雄

育成功労者(2名)

- 上松町 征矢 秋蔵
- 塩尻市 荻上 弘美

活動賞(4クラブ)

- 健康づくり活動部門
 - 上田市 新田長生会
 - 伊那市 境高齢者クラブ
- 世代間交流活動部門
 - 安曇野市 岩原豊葦会
 - 木島平村 木島平村老人クラブ連合会

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています 《中南信版》

もしなくていいから」という言葉だけは気に入らず、会長として活動するにあたって目標を5つ立てました。

①自分が楽しむ

②人が集まることをする

③派手に宣伝をする

④連合会の入会は地区単位クラブ単位だけではなく、個人でも入会できるようにする

⑤お金は予算の範囲内で有効に活用する

次に会長を務める中で実施したことを紹介します。

1つ目は講演会です。令和元年に拉致被害者の蓮池薫氏にお願いし「夢と絆」と題し、特別講演会を開催すると約250名が参加しました。連合会の予算だけの開催は難しく、事務局から村に補正を要請してもらいました。

その他には、マレットゴルフ大会を開催しました。村内には整備されたマレットゴルフ場があります。会員はもちろん会員以外の方々も参加できるように計画し、シニアクラブの入会につなげることも目的としました。特に今年

は景品も喜ばれるものをたくさん用意し、チラシと村の防災無線を使って参加者を全村に呼びかけました。開催が夏休み期間だったこともあり、近所の小学生の参加もありました。シニア同士の交流はもちろんですが、世代を越えた交流もできたことも成果かと思えます。

また、今年度から「小川村シニア連ニュース」も発行しています。きっかけは「シニアクラブが何をしているかわからない」という声を聞いたことです。目標は年2回の発行で、第1号は今年4月に発行しました。会員募集のため、手に取ってもらえるようにできるだけ写真をたくさん載せ、村内全戸に配布され、一部反応もありました。

最後に最近の連合会の様子と今後の予定をお話します。今年に残念ながら1つの単位クラブが解散になってしまいました。マレットゴルフ等好きな事を通じて入会となる新規加入者もいます。個人会員についても直接声をかけている

ところで、見通しは明るいと思っています。

これからの事業内容については、特殊詐欺に関する講演会を聞きたいという声や、スマホ操作の講習会を開いてほしいという意見が聞かれているので検討していきたいと思っています。

どの地域においても役員となり手不足など、同じような課題は抱えていると思います。役員の負担軽減やコロナ禍でさらに事業は縮小してしまつた部分もあると思えます。しかし、事務局や行政の協力があれば役員の負担も少なく、事業はやっていけると思っています。私はこれから消極的にならずに、何か大きなことを計画していきたいと考えています。



私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》

講演

e スポーツはエイジレス

10月31日、第63回長野県シニアクラブ大会が開催され、日本eスポーツ協会前会長の岡村秀樹氏による「eスポーツはエイジレス」と題した講演が行われました。

ここで「eスポーツ」とは何かをご紹介します。

「eスポーツ」とは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、広義には電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉です。コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦を、スポーツ競技として捉える際の名称として使われています。



大きなスクリーンでリズム感覚を養う

最近ではゲーム愛好

家の若者だけでなく、高齢者の間でも「認知症予防、認知症の方との交流、若い世代とのふれあい交流」の運動として普及し始め、太鼓の達人やグランツーリスモスポーツによるeスポーツ体験会が各地で実施されています。

長野県eスポーツ連合のご協力により、受付奥のホワイエにデモ機を設置し参加者に体験していただきました。参加者からは「ゲームは若い人のものと思っていたけど、やってみたら楽しかった」「これなら孫と一緒にできる」と感想をいただきました。



太鼓の達人を実践

岡村秀樹氏の紹介



1987年にセガ・エンタープライゼスに入社後、セガ代表取締役社長兼COO、セガグループ代表取締役会長を歴任。2015年に一般社団法人コンピュータエンターテインメント協会会長に就任。

2018年に3つの国内既存eスポーツ団体を統合し、日本eスポーツ協会会長に就任。2023年からは、アジアオリンピック評議会で常任委員も務め、国内外でeスポーツの発展に尽力されています。

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》

よき人生 よき笑顔



小林 峯雄さん 82歳
元東御市シニアクラブ副会長

平成15年(2003年)62歳でシニアクラブに入会してから、もう20年がたちました。その間、経験してきた2つの事柄について思い出してみたいと思います。

平成21年4月 「もったいな市の設立」

我が自治会も、団塊世代以上の高齢者増加等の中で自治会は何をすべきか?我が自治体には、定年を迎えられた人々が多い。

地域の仲間と共に

このまま埋没してしまう事はない。個々に優れた能力を持っている人々たちを活用できないか。その人たちに青春

を、生きがいを等考えたときに、このままではいけない。何か行動を起こそうということになり、野菜市場を開設することになりました。当時、各家庭では家庭菜園等で自宅消費用に野菜等を作っていました。消費しきれない野菜を持ち寄り、若い世帯等に利用してもらおうことになりました。とにかく始めてみよう。問題が起きたらその都度

考えていこう。ということ、7

月には「もったいな市」と命名し事業がスタートしました。その際の確認事項として、本格的農業を経験している方はいない中で「とにかく仲良くやること」「無理をしないこと」「無駄を省くこと」「安く売ること」

等を確認し合い8月にはオープンさせるべく、区長の了解(公民館の広場借用)・区民への周知(各委員が手配り)・提供者への説明(作物の集荷方法)等、急ピッチで取り組みました。

8月1日オープン日の販売品は、キュウリ、ナス、ジャガイモ、ネギ、等9品目52袋の出品があり全てが完売できました。単価50円×52袋=2,600円でした。大成功を収め、行き先に一つの光が見えた時でした。区民の要望等があり、生産を増やそうと近くに畑を借りて本格的に野菜栽培を始めました。苦労することもありましたが、皆で力を合わせて収穫した野菜は区民の皆さんから大きな感謝の言葉をいただきました。

公民館の一角を借り、パイプ小屋を建てての販売棚には、一日15~20品目の野菜が並び、正に近所の八百屋さん並みの販売品が並んでいました。売れ行きは順調でしたが、それでも売れ残ってしまった野菜は、近



もったいな市

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》

くにある介護施設に無料提供し大変喜ばれました。こんな状況が続いていた平成24年秋も終わりに入った頃、指導者の一人から、一人で全てを指導するには無理だとの声があり、当初の確認事項通り無理をしないことを守り、丸3年続いた「もつたいな市」は解散となりました。区民の皆さんには大変残念がられました。振り返りとして、当初、皆で決めた目的等を達成されたと思っっています。これからは、また違う目標に向かって一致して進んで行くことを誓い合い、今でも仲良くいろいろな事業に取り組んでいます。

平成29年11月

「県内一周鉄道の旅」について

平成28年4月より和地区の会長に選出され市の副会長にも選出されました。直接、市の高齢者クラブに携わるようになり若干の不安はありますが、頑張りたいと思います。平成28年度東信地区リーダー研修会が小海町リエックスホテルにて平成29年2月27日に開催された折、「ここを通る小海線が楽しそうだよ。一度仲間と『県内一周鉄道の旅』をしてみたい」との意見が出され、会長の命により私

が計画を立てることになりました。十分な計画もできない日が続いていたある日、心配した妻が「案じるより産むが易いことわざがあるよ！一度二人で行ってまみましょう」との意見をもらい、10月中旬に二人で計画したとおりの時間割で予行演習してみました。電車にトイレはあるか、待ち時間はどれくらいか、昼食はどこがいいか等、考えられることは全てチェックしました。当日は、天気にも恵まれ皆さんの顔にも笑顔が見えていました。「県内一周鉄道の旅」地元しなの鉄道田中駅を出発し、小諸駅／小諸駅より小海線にて小淵沢駅／小淵沢駅より中央本線にて松本駅／松本駅より篠ノ井線にて篠ノ井駅／篠ノ井駅よりしなの鉄道にて田中駅まで全行程およそ240.6km。それをもとに計算した料金が4,430円となりました。皆さんに相談した結果、その計画で実行することに



県内鉄道一周の旅

なり、賛同いただいた8名で11月7日に実施することに決定しました。朝夕のラッシュ時間を避け、09:41田中駅発をスタートに全員元気よく出発するところができました。今の小海線は音は静かでトイレ完備の正にハイブリットジーゼルカーになっていました。途中の野辺山駅はJR線最高駅になっており、1345mの駅で記念写真を撮りました。初秋の小海線沿線は紅葉も終わりに近く、農作業の後片付けなのか方々で煙が上がっていました。のどかな風景を見ていると歌でも口ずさみたくなる気分でした。昼食は昼時間を若干過ぎますが松本駅で取ることにしました。14:00松本駅到着後、駅ビルにて待望の昼食をとることができました。喉が渴いていたことを理由にビールを飲む人、酒を飲む人など待ち時間を有効に楽しみました。今日の楽しかったことや、実行したい話など和気藹々でした。篠ノ井駅からは学生達の下校時間と重なり若干の混雑はありましたが17:37出発した田中駅に無事到着し、楽しい旅が終了しました。参加者の皆さんに感謝です。今は地元で仲間達といろいろな計画を立てながら、楽しい時間を過ごしています。

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています 《中南信版》



高森町
下市田三区高寿会
会長 宮島 達朗

高森町は、県南部地域の飯田市・喬木村・豊丘村・松川町に隣接し、現在リニア中央新幹線の建設工事が進められており、当町にもガイドウェイの製作工事が建設されています。また、私たちの下市田地区

は、市田柿発祥の地として栽培や加工が盛んに行われ、この時期（10月下旬から11月上旬）には、各家庭の柿すだれが多く見られます。

歴史的には、日本最古の貨幣富本銭が当地域から発掘され、町の歴史民俗資料館「時の駅」に収蔵、展示されています。

さて、私たち下市田三区高寿会は、高森町シニアクラブ連合会の下部組織の単位クラブで、現在50名の会員が加入しています。その主な事業を紹介しますと、奉仕作業として公園の清掃や区民会




旧下市田学校の清掃

最後にあります。ですが、当高寿会もどこのシニアクラブにも見られるように、後継会員の加入が期待できない状況です。何とか工夫して、加入促進に力を入れていきたいと思っています。

館・区域内の地下歩道および町の文化財である旧下市田学校の周辺清掃を行っています。また、区内にある神社境内の清掃を他の単位クラブとの合同で実施しております。

親睦事業としては、お楽しみ行事の日帰り旅行をはじめ食事会・忘年会とセットでのペタンク大会や、新年会を実施しています。


さらに、自治会等主催のマレットゴルフ大会に参加したり、多世代交流事業、正月飾りやおやすづくり等、地域の特色ある行事にも積極的に関わっています。なお、高寿会内では、マレットゴルフ・歌謡グループがあり月例で活動しています。



寿はクラブ活動を資金で応援します!

**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)長野県シニアクラブ連合会・(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**

いいしなみなコトブキ
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
寿物産株式会社

〒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>

活動の様子

阿智村シニアクラブ

会長 原 満征

私たちが住む阿智村は、出湯 50 周年を迎えた昼神温泉をはじめ、日本一きれいな星空と、花桃の里がある自然豊かな村です。

当クラブの会員数は 822 名、12 の単位クラブが所属し、さまざまな活動を行っています。

本年度の最も大きな事業は、4 月 25 日に行われた愛知県豊山町老人クラブとの芸能交流会で



練習の成果を発表会で披露

した。コロナ禍での中断を経て、4 年ぶりの本格開催になりました。双方合わせて 200 名を超える参加があり、大変盛況でした。当クラブからは舞踊や吟詠、豊山町からはフラダンスや木遣りなどの発表があり交流を深めました。

私たちが大事に考えている活動に村内の美化活動、花壇づくりがあります。単位クラブごとに地元の花を植え、村内を花いっぱいにする活動です。8 月にはその出来栄を見合う花壇審査を行いました。今年は猛暑で水やりが大変だったという声も聞かれましたが、どのクラブも工夫を凝らした素敵な花壇に仕上がりました。

また、自分たちで少しでも生活をより良くするための研修にも力を入れています。9 月には安全安心運転講習会、衝突被害軽減ブレーキ・ペダル間違いなどサポカー体験会を実施しました。今年は身近な軽自動車を用意してもらい試乗体験を行うほか、電動スクーターやドライブレコーダーについて理解を深めることもできました。低速でも、急ブレーキの衝突の大きさに驚きました。



花壇審査で村内を美しく

スポーツ活動にも力を入れています。郡体協と共催で開催したグラウンド・ゴルフ教室や、春・秋開催したゲートボール大会、マレットゴルフ大会も大切な交流の場になりました。ゲートボール大会の参加チーム数の減少が課題に残りました。

会員増強の取り組みとして「シニアクラブだより」を作成し、村内に配布する活動を始めました。会員は緩やかに減少していますが、回覧を見たり、スポーツ大会への誘いをきっかけにしたりして、加入してくれる人も出てきています。



岡谷市高齢者 クラブ連合会

岡谷市高齢者クラブ連合会では、年間を通してさまざまな行事を行っており、それらの行事のなかで地区を越えた会員の交流を図ってきました。

しかしながら、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響で行事の中止あるいは縮小して開催することを余儀なくされてきました。現在は、徐々にさまざまな活動を再開させているところですが、この数年の間に退会してしまった地区があったり、年を重ねたことにより今までと同じ活動を行うことが難しいと感じるようになりました。そこで、私たちは今まで通りの活動をただ続けるのではなく、いま所属している会員が楽しめるような活動にするべく、事業の見直しを進めています。今回はその取り組みのうちの一つを紹介します。

今年度、当連合会では体育大会について見直しを行いました。今までの体育大会は、パン食い競争やゲート通し競争といった、何種類かの競技と踊り

を市民体育館で行ってまいりました。しかし、昼をまたいで長時間の活動となることや、怪我や熱中症のリスクの高さについて心配であるという意見がありました。

そこで、参加者が安全にかつみんな楽しんで暮らすことのできるものにできればと考えました。東京パラリンピック以後、多くの単位クラブで人気のあったポッチャを活用することにしました。そして、体育大会としてポッチャを行うことを理事会にて提案しました。提案した時には「ポッチャが盛んな単位クラブ



ポッチャ

とそうでない単位クラブとの差があり不公平」という意見もありましたが議論を重ね、まずは対抗戦ではなく交流会として行うことや、初心者でも解りやすいようルールを簡略化する等、みんなが楽しめるような工夫を凝らしました。結果として約80名の参加があり、大会の1ヶ月前からは多くの単位クラブで大会に向け練習に勤しむ姿が見られました。

今回は、順位を付けず交流会として試合を行いました。やはり勝負事には熱くなるようで、応援や作戦を指示する声飛び交うにぎやかな大会となりました。大会終了後のアンケートでは非常に多くの方が「楽しかった」と答え、対抗戦で行うことに関しても好意的な意見をいただき、来年度への手ごたえを感じることができました。

依然として、会員減少は全ての単位クラブ共通の課題となっています。しかし、新たな会員を獲得することだけに注力するのではなく、まずはいま所属している会員の方々が楽しめるような活動を展開することが、今後の連合会にとって重要であると思っております。

令和5年度

シニアクラブ女性指導者研修会

本年度のシニアクラブ女性指導者研修会は、連日の猛暑の中、延べ 323 人の方々に参加いただき、無事に県下 4 会場にて開催できました。

新型コロナウイルス感染症区分が 5 類に引き下げられ、今まで制限されていた活動再開に、参加者の笑顔がこぼれていました。「仲間づくり」や「地域づくり」等にかせる実技講習や、生活に役立つ講演会に、参加して良かったとの声が多く聞こえてきました。

◆研修内容

- ①実技講習 「ビーズとフェルトで作る簡単ブローチ」
講師 ビーズアートステッチ教授
大森節子先生、池田千恵子先生
- ②講演 「ロコモティブシンドロームとは？」
「知っておきたい認知症の知識」
講師 信州スポーツ医療福祉専門学校



講演の様子

◆開催期日及び会場

- 北信会場 7月3日(月)
長野保健福祉事務所会議室
- 東信会場 7月12日(水)
長野県佐久合同庁舎講堂
- 中信会場 7月20日(木)
塩尻市保健福祉センター市民交流室
- 南信会場 7月28日(金)
かんでんぱぱ「くぬぎの杜」ホール



オリジナルブローチ作成中

令和5年度 市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

令和5年度のブロック研修会は、6月8日(木)東信会場を皮切りに、6月29日(木)南信会場をもって無事、成功裏に終了しました。

参加者から「コロナのストレス解消になりました」「有意義な時間をありがとうございました」と喜びの声が寄せられました。



出前講座特殊詐欺防止



講演

研修内容

①活動事例発表

佐久穂町シニアクラブ連合会

(東信会場)

岩原豊葦会

(中信会場)

境高齢者クラブ

(南信会場)

②出前講座

「電話でお金詐欺(特殊詐欺)対応講座」

開催期日及び会場

東信会場 6月8日(木)

ベルウィンこもろ

中信会場 6月13日(火)

松本市総合社会福祉センター
大会議室

北信会場 6月15日(木)

長野保健福祉事務所会議室

南信会場 6月29日(木)

かんでんぱぱ「くぬぎの杜」
ホール

講師

長野県くらし安全・消費生活課、消費生活センター

③講演

「人生100年自分の人生は自分で選ぶ!創る!」フレイル予防編

講師

明治安田生命保険相互会社



事例発表

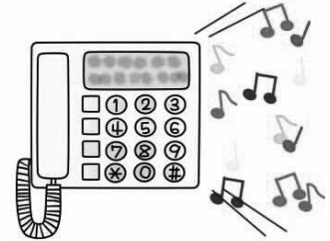
電話でお金
詐欺などの

不審な電話による 被害を軽減するサービス例



① 相手先の電話番号を確認

- ✓ ナンバーディスプレイ (提供: NTT 東・西日本)
- ✓ 番号表示 (提供: ソフトバンク (おとくライン))
- ✓ 発信電話番号受信 (提供: NTT コミュニケーションズ)
- ✓ 発信電話番号受信 (提供: KDDI)



② 特定の電話番号からの着信を制限

- ✓ 迷惑電話おことわりサービス (提供: NTT 東・西日本)
- ✓ トビラフォン (提供: トビラシステムズ)
- ✓ 着信お断り (提供: ソフトバンク (おとくライン))
- ✓ 迷惑電話撃退サービス (提供: KDDI)

③ 非通知設定からの着信を制限

- ✓ ナンバー・リクエスト (提供: NTT 東・西日本)
- ✓ 番号通知リクエスト (提供: ソフトバンク (おとくライン))
- ✓ 番号通知リクエスト (提供: KDDI)



④ 海外からの着信を制限

- ✓ 国際電話利用契約の利用休止
(受付: 国際電話不取扱受付センター ☎ 0120-210-364)
- ✓ トビラフォン Biz ※法人向け (提供: トビラシステムズ)

第11回
長野県シニアクラブ
マレットゴルフ大会

【9月14日(木)】

場 所：駒ヶ根市駒ヶ根高原

マレットゴルフ場

参加者：10チーム、40名

【9月21日(木)】

場 所：御代田町やまゆり公園

園マレットゴルフ場

参加者：23チーム、92名

両会場ともに天候に恵まれ青空のもと、爽やかな秋風を受けてプレイを楽しんでいるようでした。今年も女性の活躍が目覚ましく、素晴らしい成績をおさめられていました。



『成績』駒ヶ根会場

『団体の部』

優 勝：町2区鶴声会(駒ヶ根市)

準優勝：小町屋寿会(駒ヶ根市)

第3位：上新田高齢者クラブ(伊那市)

『個人の部』

優 勝：唐澤 房子(小町屋寿会)

準優勝：林 教子(小町屋寿会)

第3位：林 弘綱(町2区鶴声会)

『成績』御代田会場

『団体の部』

優 勝：みよた(喬木村高齢者クラブ1)

準優勝：佐野(白馬村)

第3位：コスモス(佐久市)

『個人の部』

優 勝：碓井 和子(コスモス)

準優勝：半藤 常雄(上田B)

第3位：佐藤のり子(みよた)

第3位：佐藤のり子(みよた)

志賀高原 ホテル一乃瀬

お得な送迎&絶景の志賀高原観光付

自慢のお料理と 大自然を楽しむ!

グリーンシーズンプラン

15名様以上 8名様から送迎対応!

なんと全部コミコミで!!!

1泊4食 + 送迎バス

9,500円~

大人1名様

各種プランはサイトへ

バス出発までお部屋利用OK

ご夕食のお飲み物1本サービス | お飲み物持ち込みOK

ご宴席でのイス席も確約! | 最新通信カラオケ無料! 二次会も

ご予約特典オリジナルクリアファイルプレゼント!

HOTEL ICHINOSE ご予約は 0269-34-2802

長野県下高井郡山ノ内町志賀高原一の瀬 FAX:0269-34-2868

ホテル一乃瀬 <https://www.shigakogen.jp/ichinose/>

これからの時期は

夕暮れと夜間の事故が増加します!

日没が早まるにつれ、夕暮れや夜間の事故が増加します。



歩くときは・・・

- 夜光反射材やライトを使用して、自分の存在をアピールしましょう。
(自分から車は見えていても、車から自分は見えにくい)

自転車に乗るときは・・・

- ヘルメットを着用し、ライトを点灯しましょう。
(自転車事故の際、ヘルメット非着用の致死率は着用の場合の約 2 倍です)



車を運転するときは・・・

- 「まだ明るいかな」と思っても、早めにライトを点灯しましょう。
(先行車や対向車がないときはハイビームにしましょう)

NAGANO SC カード会員募集中!



会員になると、
個人やクラブ活動で各種特典を受けられます

特典例

- ☆宿泊料、食事代 10%割引
- ☆夕食時にドリンク 1本サービス
- ☆入浴料 500円引き etc.

※カードの発行には、500円の
発行手数料がかかります

詳しくは県シニア連までお問い合わせください

 026-228-0303

シニアサポーター

株式会社 亀屋本店	千曲市上山田温泉	株式会社 長野第一興商 長野支店	長野市大字鶴賀
民芸の宿 中央ホテル	千曲市上山田温泉	太陽旅行 株式会社	長野市吉田
上諏訪温泉しんゆ	諏訪市湖岸通り	ホテル一乃瀬	下高井郡山ノ内町
かたくらシルクホテル	諏訪市湖岸通り	明治安田生命保険相互会社長野支社	長野市新田町
蓼科親湯温泉	茅野市北山蓼科高原	ニュー・グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡秋成
伊那食品工業株式会社	伊那市西春近	ホテル太閤	新潟県妙高市赤倉
たつのパークホテル	上伊那郡辰野町樋口	寿物産株式会社	群馬県高崎市江木町
株式会社平井星光堂	上伊那郡辰野町大字伊那富	一般社団法人長野県医師会	長野市大字三輪
ホテル ニューことぶき	松本市里山辺	一般社団法人長野県歯科医師会	長野市稲葉
蝶ヶ岳温泉ほりで一ゆ～四季の郷	安曇野市堀金烏川	一般社団法人長野県薬剤師会	松本市旭
緑翠亭 景水	大町市平	社会福祉法人長野県社会福祉協議会	長野市中御所岡田
善光寺宿坊 淵之坊	長野市元善町	公益財団法人長野県長寿社会開発センター	長野市中御所岡田
信教印刷株式会社	長野市大豆島東沖	長野県民生委員児童委員協議会連合会	長野市中御所岡田
(株)ドコモ CS 長野支店	長野市上千歳町		

私たちは長野県シニアクラブ連合会の活動を応援しています《中南信版》
