

長野県 シニア連だより

2024 年 12 月 10 日発行

第 154 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



すがすがしい朝の開会式



ボールをよく見てスウィング!



遠い人から!



表彰式。1位! 2位! 3位!

高森町マレットゴルフ大会

春と秋に行われ、今回は秋の大会です。まだまだ暑かったですが、天候に恵まれ、きれいな青空の下、気持ち良くプレーが始まりました。

今回は、下伊那郡シニアクラブスポーツ大会のマレットゴルフに出場する選手を決める大会でもあるので、皆さん真剣でした!

最高の天気の中で、楽しくプレーができました。

目次

第64回長野県シニアクラブ大会	2~3
よき人生 よき笑顔	4~8
活動の様子	9~11
令和6年度市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会	12
令和6年度シニアクラブ女性指導者研修会	13
第12回長野県シニアクラブマレットゴルフ大会	14
特殊詐欺の手口	15
NAGANO SC カード会員募集	16

第64回 長野県シニアクラブ大会

【とき】 令和6年10月31日(木)

【ところ】 駒ヶ根市文化会館

【参加者】 396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

駒ヶ根市高齢者クラブ連合会

会長 清水 春雄

■表彰

長野県知事表彰



長野県シニアクラブ連合会長表彰

全国老人クラブ連合会長表彰

受賞者代表謝辞

依田 よし子様(佐久市)

来賓祝辞

長野県健康福祉部長 笹渕 美香様

長野県議会議長 美香様

県民文化健康福祉委員会委員長 小山 仁志様

駒ヶ根市長 伊藤 祐三様

■講演

「知っておきたい認知症の

あんなこと こんなこと」

講師 昭和伊南総合病院

リハビリテーション科

科長

山口 浩史 先生



■大会宣言

■次回開催地あいさつ

松本市高齢者クラブ連合会

会長 小仁熊恭夫

■県歌「信濃の国」の斉唱

表彰者一覧 (敬称略)

長野県知事表彰

高齢者福祉分野 (6名)

上松町 久保田 隆
 佐久市 花岡 文夫
 白馬村 横川 義男
 須坂市 川上 勝男
 塩尻市 荻上 弘美
 小諸市 牧野 和人

長野県シニアクラブ 連合会長表彰

育成功労者 (18名)

王滝村 大家 幸雄
 白馬村 松沢 宗昭
 坂城町 片岡佐和子
 長野市 大井 方夫
 上野 孝夫
 中村 志郎
 加藤 烈
 赤澤 一子
 矢萩 正彦
 百瀬 壽光
 川船 廣秋
 松本市 〃
 〃
 〃
 〃
 〃

優良シニアクラブ (1クラブ)

長野市 西長野いちじく会

感謝状 (6名)

箕輪町 丸山 泰正
 〃 三澤 康人
 駒ヶ根市 田中 勝美
 〃 中野 欣一
 〃 小林きみゑ
 〃 萩原 弘行

役員退任者 (3名)

松本市 青木 厚
 長野市 宮島 孝夫
 駒ヶ根市 水上 芳道

〃 高山 晴白
 〃 平林よし子
 〃 林 敏子
 駒ヶ根市 清水 春雄
 佐久市 依田よし子
 〃 重田 喜行
 千曲市 高橋 義廣

全国老人クラブ 連合会長表彰

育成功労者 (2名)

伊那市 樋代 義男
 松本市 青木 厚

老人クラブ育成功労者 (1名)

伊那市 小坂美恵子

女性リーダー

若手リーダー 坂城町 武田 和雄

老人クラブ育成功労者 (1名)



よき人生 よき笑顔



勝山 孝子さん 83歳

安曇野市シニアクラブ連合会
副会長・女性部長

私の好きな道を歩ける幸せ

私が今でも趣味にしている日本舞踊を始めたのは主人と死別し、豊科の実家に帰って来てまもなくの事です。近所の幼なじみの彼の奥さんが日舞の先生であることを知り早速弟子入りをしました。日舞を通して多くの友人が出来ました。地域の文化祭などで舞台を踏むごとに、元来の踊り好きは深みにはまってゆきました。そして私達の先生の師匠が東京在住であることから東京の舞台へも出演することが再三ありました。ある日先生から『名取り試験を受けてみないか』と云われ、母に相談すると『お金がかゝ

るけど大丈夫?』と云われましたがそこは何とか主人の生命保険等で間に合わせることが出来ました。そして晴れて若柳流の名取りになりました。名取りになるはなつたで次の舞台は歌舞伎座という事になり、これはこれで又お金がかゝります。私はほんの端役という事で一応歌舞伎座の舞台は踏めました。その後、先生は御主人の勤めの関係で住所を東京、神奈川県藤沢市、ついには沖繩へとどんどん遠くに行かれてしまいました。最後はお稽古に



芸能大会

きてくれる事も出来なくなりました。そんな時甲府の友人がよい先生を紹介してください甲府まで月一回稽古に通うようになりました。ところがその先生も高齢となり、どうしたものかと思案中に私と同期に若柳流の名取りとなった彼女が詩舞をやらないか?と声をかけてくれました。渡りに舟です。早速彼女について詩舞を始めました。彼女は誠舟流という詩吟の宗家の妻であり、詩吟につける詩舞の元素でもあったのです。以後、今日に至るまで続いています。

私の生業としての仕事は介護職です。介護福祉士として20年ケアマネとして15年。時代は進み、パソコン等の機械を自由に使いこなせない仕事は続けられ



令和5年豊科公民館で開催された安曇野市シニアクラブ連合会作品展

いづれにしる、
明るい笑顔はどんな時でも味方をしてくれます。小学校三年生の時、校長先生のおっしゃられた言葉を今でも大切にしています。それは『心に太陽を、唇に歌を持って』決して忘れない、私の心に刻みつけた大切な言葉です。

ないようになりました。昔のまゝのやり方ではついていけないのです。丁度股関節の手術を受けたこともあり、長年続けた介護の仕事から足を洗いました。
少し前から加入していた老人クラブ(現シニアクラブ)から、待っていたように地区の役員を仰せつかり、それから十数年、今に至っています。
踊りにしる、仕事にしる、シニアクラブの仕事にしる、私が最も大切に思っていたのは仲間です。いつも笑顔で大勢の友人達と楽しい時間を過ごすこと。誰とでも気軽に挨拶を交し会話を楽しむ、その中でも有意義な時

を過ごすことが出来ます。
私は父の勤めの関係で小学校を三回、高校を一回転校しています。その中で学んだ事は、早く友達をつくる事です。笑顔で気軽に話しかけ、心を開けば友達はずぐつくる事が出来ます。小さい頃から一人で汽車に乗って親戚の家に遊びに行く事が出来た私は、今でも旅が大好きです。列車の向い席の見知らぬ人とも気軽におしゃべりが出来るのも、小さい頃からの私の経験に基づく強みで

志賀高原
ホテル一乃瀬

土日祝日も
同一料金!

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!

バス出発までお部屋利用OK
ご宴席でのイス席も確約!
ご夕食のお飲み物1本サービス
最新通信カラオケ無料! 二次会も

個室で宴席プラン

15名様以上 8名様から送迎対応!
なんと全部コミコミで!!!

12,000円~

大人1名様

1泊4食 + 送迎バス

ご予約特典オリジナルクリアファイルプレゼント!

※基本コースのお迎えは、現地を朝出発になります。お帰りは昼食後のご出発になります。価格は全て税込です。※送迎プランは6月上旬から10月末のプランになります。※1貸切バスでの送迎は120km以内
高速道路代金は別途往路及び復路の回送分を実費ご負担。

HOTEL ICHINOSE
ホテル一乃瀬

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
<https://www.shigakogen.jp/ichinose/>

よき人生 よき笑顔



上村 弘幸さん 78歳

南牧村シニアクラブ連合会 会計
南牧村板橋地区シニアクラブ支部長

シニアクラブの復活・再始動

私が伝統ある南牧村シニアクラブ連合

会の仲間になって2年が経ちました。10年以上前の私は一に仕事、二に仕事という仕事中心の人生を送っており、それが当然だと自認・納得して生きていました。

ある時、仕事をリタイア後の地へ移住し70歳に近づいている自分に気づき、余生の過ごし方を考えた時「自分には仕事だけで何の特技も趣味もなく、頼りになる親せきや気軽に話をする友や仲間が身近に少ない」。背筋が寒くなったのを覚えています。また、この地区には老人

会が自然休会しており、熟年・高齢者の交流や憩いの場も無く、唯一のスポーツの機会であるゲートボールの愛好者が激減しチームも無くなり、立派な施設も宝の持ち腐れ状態が続いていました。

そうした現状を見るにつけ何か地区に恩返しができないか？とはないか？いろいろ考えている時、他の地区の老人会の活動の様子を見聞きし、「この地区で老人会を復活・再活動出来ないか」とその時々々の区長、公民館分館長、地元議員さんなどに相談や要請してきました。その

中、世界的なコロナの大流行で全てのものが止まってしまい、絶望的な状態が続きました。それを打破するために地区で人望のある人を仲間にするべく腐心しました。「熟年者の仲間づくり」「交流・見守り」「しがらみや損得のないおしゃべりの場」「仲間との笑顔のつながりの重要性」を納得してくれるまで根気よく説きました。ようやく2名の仲間ができた時はこれで会を復活できると確信しました。周りの人に声を掛けて動き始めるまでに8年かかりましたが、村の連合会に活動開始を届け出る時には6名の会員名簿を提出できました。

今は「足や膝が痛くてお休み」とか「忙しくて顔を出せないよ」などの声を大事にしながら、18名の仲間と和気藹々。笑顔とおしゃべりの輪を広げながら、学校ボランティアや地域の環境美化活動、奉仕活動、会員の健康増進、親睦を深める観賞会や四季の散策などを楽しんでいます。学校ボランティアは個々に登録するのではなく会として登録して、タイミングが合う人が参加。決して無理はしないゆる〜い気持ちで活動して



南牧村シニア連本会役員

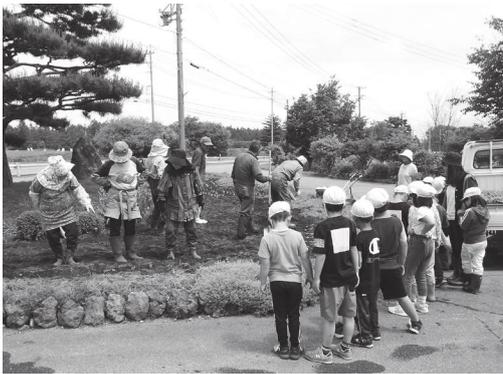
います。花壇などの花植え作業の時には出来るだけ子どもたちと一緒に話をしながら作業します。また、学校のボランティアに参加した会員を学校行事(音楽会、運動会など)に招待していただき、子供達の活躍に目を細めて楽しみながら応援しています。10月末に学校の玄関前花壇の草取りの後、子ども達と一緒にチューリップなどの球根植えの予定をしています。来春の花壇の景色が楽しみです。ゲートボールも仲間を募り、楽しく真剣に打ち込んでいます。昨年・今年と長野県の代表として北信越大会などに出場いたしました。また、紅葉狩りも予定し

ており楽しみにしています。支部活動への参加や作業に対しても決して無理をせず、自分の生活ペースを優先することをモットーに、これからも「仲間の笑顔・笑い声」「親睦・融和・健康・出会い・つながり」を大切に、それぞれの人生の日々を応援して、息の長い活動を心掛けていきたいと願っています。若干気になるのは男性の会員が僅か3名と少なく、なかなか興味を持つてくれないことです。この地区は野辺山高原という標高1300mの高冷地で、1日の寒暖差が15〜20度の厳しい所ですが、それを利用して日本一美味しい高原野菜を栽培し全国へ供給しています。東南アジアからの働き手も大勢いて、最盛期には朝2・3時から夜まで畑作業。まさに野菜との格闘です。そういう環境の中で70、80歳代まだまだ現役。生涯現役だとの気持ち強い上に、大規模な専門農家がほとんどで団体行動には不慣れなど難しい問題に直面しています。が、みんなで知恵を出し合って、誰でも興味が湧き、笑顔と笑いの絶えないホッと一息できる支部活動・運営をしていきたいと心掛けてい



南牧村シニア連マレットゴルフ大会

ます。本会役員として2年間いろいろな経験をしました。人的・財政的になかなか難しい状況にありましたが、今年度から村の補助金を増額していただき感謝に堪えません。本会の運営、支部活動や会員の福祉向上・健康増進に役立てたいと思っております。会員同士の親睦・融和・健康維持増進を目標に、笑顔で楽しむ全員参加の活動の充実・拡大。新規会員の加入・拡充を図っていきけるような話題性のある講演会や、興味をそそる企画運営を、会長以下全員野球の心で一步一步進めていければと念じております。シニアクラブの一番の問題は役員のなり手がなく、そのため



板橋支部フラワーロード事業

に退会や加入拒否が多々起きて
いることです。我々のクラブも
例外ではなく、勧誘しても「役
をやるなら入らない」と断るの
が当たり前になっています。役
員をお願いして退会された支
部、仕方なく限られた人員の中
で輪番制で運営している支部な
ど、役員確保と運営活動に四苦
八苦している状況です。年々会
員の年齢が上がり平均年齢が80
歳を優に超えている支部が殆ど
です。他の地域よりもその傾向
が強いように感じます。5年
10年先には役員を選任できない
支部が増え、本会役員も欠員と
なってきたのは明らかです。現状
を維持していくには、社協・事
務局・村行政などの積極的な協

力と連携強化が必要不可欠
です。私たち当事者も足元
と将来をしっかり見据え、
運営・活動の見直しや改善
策など、問題意識を共有し
て積極的な思考で乗り切っ
ていく強い意志が重要だと
考えます。

私たちの願いは地域の高
齢者の皆さんが「よき人
生・よき笑顔」で溢れるよ
う応援できるシニアクラブ
を目指すことです。世代を
超えた人と人との繋がりや
交流を大事にしながら、地
区に溶け込んだ活動ができ
るよう、クラブ役員、各支
部、社協、事務局、行政な
どの皆さんとしっかり手を
携えて一歩ずつ進めていき
たいと思っています。しか
し、この問題は地方のシ
ニアクラブ単独の話ではな
く、県・全国のシニアクラ
ブの現状としてとらえるべ
き事案だと思えます。この
問題に真剣に正面から取り
組むことで日本中に「よき
人生・よき笑顔」の大輪の
花が広がるよう、みなさん
一緒に知恵を出し合いませ
んか！



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>



飯綱町シニアクラブ連合会
会長 丸山 憲夫

飯綱町は長野県の北部に位置し、西に飯綱山、東に斑尾山を仰ぎ、すり鉢状の町内は、穏やかな丘陵地でのどかな田園地帯が広がっています。

さて、私たち飯綱町シニアクラブ連合会も支部の減少と共に会員の減少に歯止めがかからず、10年前よりも5支部減り、会員数は半減し、現在8支部350人で活動をしています。



春のマレットゴルフ大会

連合会としての主な事業は、親睦スポーツ大会、親睦研修旅行などとなっています。

親睦スポーツ大会は、春に「マレットゴルフ大会」秋に「ゲートボール大会」を実施しています。

マレットゴルフ大会は、今年度約30名が参加し、親睦を深めることができました。参加者は、普段からマレットゴルフに親しんでいる方から、初めてコースに出た方まで、いろいろですが和気あいあいとした中行うことができました。

当会の一番の事業である「親睦研修旅行」は今年度北陸の復興支援を兼ねて、富山県世界遺産五箇山方面へ行ってきました。

参加者は約30名とコロナ禍前に比べると減少しましたが、地震による災害などで観光客が減っている富山県で、新鮮な魚介類を堪能し、たくさんのお土産を購入して、少しでも復興支援のお役に立つことができました。などと思います。

また、地元の北部高等学校の生徒との交流会では、「囲碁ボール」を行いました。初めて囲碁ボールを経験したメンバーもあり、高校生にルールを教えるもらいながら楽しい時間を過ごしました。



「囲碁ボール」で高校生との楽しい交流会

さて、超高齢化が進む町ですが、シニアクラブへの新規加入者は一向に増えず、会員数は減少する一方です。今後、他の地区の事例を参考にしながら、事業の楽しさを伝えることにより、会員を増やす努力をしていきたいと考えています。

活動の様子

小川村シニアクラブ連合会

会長 西沢榮之助

クラブ存続をめざして

小川村は、おやきと北アルプスの眺望の素晴らしさが自慢の村です。標高1000mの大洞高原には、アルプスの眺望が抜群な宿泊施設『星と緑のロマン館』や本格的な反射望遠鏡が設置された天文台や天然芝のグラウンド、マレットゴルフ場も芝生で整備され、連日にぎわっています。

小川村の人口は、約2,300人高齢化率46%と高く、活動も制約されますが現在シニアクラブは4単位クラブ150名ほどで活動しています。

この数年は新型コロナウイルス感染症対策で活動も停滞し、単位クラブも高齢化と人口減少により休会や解散等減少の一途でありました。

しかし、なんとか会員の減少にブレーキをかけなくてはと検討し、5つの目標を立てました。

①自分(役員)の好きなことをする
自分が楽しくなかったら楽しいめないので楽しめる事業を計画

②人が集まることをする
大勢の皆さんが興味を持つこ

とを計画

③派手な宣伝をする

クラブの活動を皆さんに知らせるため、『小川村シニアクラブ・ニュース』を発行し全戸配布をする

④クラブの入会、特に個人での入会を勧める

地域単位で加入すると役員が負担になっていると考えたため、個人での入会を勧める

⑤予算は有効につかう

様々な事業を行いました。令和元年に拉致被害者の蓮池薫氏の特別講演会を開催し多くの方に参加いただきました

以上の目標を掲げて、各事業に取組んでいます。

単位クラブの活動として、花いっぱい運動というのは長年続く事業で単位クラブごとに花壇を作り村内を明るくしようとする事業です。色とりどりの花が心を和ませてくれます。



R5代議員総会



R6マレットゴルフ大会

また、単位クラブごと月一回の保養日を設定し、村営の日帰り温泉と併設する施設で、社会福祉協議会の職員や外部講師を迎え、介護予防の体操やゲームなどをして楽しい時間を過ごしています。

連合会の事業としてマレットゴルフ大会も始め、これまで3回実施しました。会員だけでなく誰でも参加できる大会になっています。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ました。

令和5年度からは年2回小川村シニアクラブ・ニュースを発行しています。写真を多く載せ、見やすさを重視し発行しています。

どこのクラブも会員の減少に悩んでいます。新会員の加入に力を入れていこうと思いません。マレットゴルフ大会などの参加者を誘い、数名ですが個人会員の入会希望者がありました。また、会員も80歳以上が多いため、野外の活動だけでなく屋内のボッチャ等の大会なども開催しようと思っています。これからも参加しやすい事業を考え、一人でも多くの皆さんが参加出来るように工夫していきます。



中野市シニアクラブ連合会
会長 長島 敏行

シニア連活動と 最近思った事と 後期高齢者として感じた事

今年の夏は気象台と環境省が「熱中症警戒アラート」を発した日は特になるべく外出しないで、エアコンのある部屋で過ごしている。最近、私たちの若い頃には耳にしなかつた言葉が多く新聞等で勉強しないと仲



R6.2.28 開催の中野市シニアクラブ大会 (落語発表)

医療現場では、特定の地域や診療科に医師の人数が偏り、地方の病院などで医師不足を引き起こす、いわゆる「医師の偏在」が極めて顕著になり地方医療崩壊の危機的な状況にある現状から12の県知事提言となった訳です。具体的に地域にある大学医学部への学生定員の増加、卒業後、卒業生の県内病院への勤務を義務づける「地域枠」の拡大と柔

間との会話についていけない。「消滅可能性自治体」「交流サイト(SNS)」「医師偏在」などなるべく前向きに知るよう心がけている毎日です。「医師偏在」のニュースは特に現状を知ると共に政治の力を期待したいと思えました。この医師が都市部などに偏り、地方の病院で不足する「医師の偏在が現在、深刻な問題となっている」12の県知事が会議を開き、厚労省へ解決に向けた具体的な提言をまとめ提出したとの事で長野県も参加しています。



R6.6.21 開催の中野市シニア連 MG 大会にて

軟な運用を求めています。厚労省は、この問題に対し、今年度末までに具体策を取りまとめることとしていて、知事会は地域病院の医師不足の実態をきちんと議論されないうまま、今までできている厚労省の対策を大いに期待している、との事で今後高齢化や人口減少を見据え、質の高い医療を私たちは望んでいる。シニア連合会の課題は、会員減少が進んでいる事、要因はシニア会員の受け手不足。従来どおり会員増強の努力をしていく。マレットゴルフ・ゲートボール大会・旅行等の事前PRをしつかりして実施していきたいと思

令和6年度 市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

令和6年度のブロック研修会は、6月6日(木)東信会場を皮切りに始まり、6月19日(木)南信会場をもって無事、成功裡に終了しました。

参加者から「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。



他クラブの活動発表を真剣に聞き入る

開催期日及び会場

東信会場 6月6日(木)

ベルウィンこもろ

中信会場 6月7日(金)

松本市保健福祉センター

北信会場 6月13日(木)

長野保健福祉事務所

南信会場 6月19日(木)

かんでんば「くぬぎの杜」

ホール

研修内容

①活動事例発表

各地区1クラブ

②出前講座

「交通事故を起こさない、あわないために」

講師

長野県くらし安全・消費生活課



出前講座

③講演

東北信会場

「腸の大切さについて」

講師

北信ヤクルト販売

中南信会場

「腸内環境を整えて健康寿命を延ばしましょう！」

講師

南信ヤクルト販売



みんなで一緒に腸活体操

令和 6 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、7月1日(月)北信会場を皮切りに、7月24日(水)中信会場をもって無事、成功裡に終了しました。

「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多くの喜びの声と笑顔が見られました。

◆開催期日及び会場

- 北信会場 7月1日(月)
長野保健福祉事務所
- 東信会場 7月11日(木)
長野県佐久合同庁舎
- 南信会場 7月19日(金)
かてんぱぱ「くぬぎの杜」ホール
- 中信会場 7月24日(水)
松本市総合社会福祉センター



実技講習



簡単ネックレス

◆研修内容

- ①実技講習 「簡単ビーズネックレス」
講師 県下4会場それぞれの女性委員
- ②講演 「Kao 身だしなみ&ハンドケア講座」
講師 花王グループカスタマーマーケティング株式会社
ビジネス開発部門関越地区社会コミュニケーション担当



Kao 身だしなみ&ハンドケア講座

第12回

長野県シニアクラブ
マレットゴルフ大会を開催しました。

○9月19日(木)

場 所…安曇野市権現宮マレ

ットゴルフ場

参加者…14チーム、56人

○9月26日(木)

場 所…長野市犀川第二運動

場マレットゴルフ場

飯綱コース

参加者…17チーム、68人

安曇野会場では夜からの雨も上がり猛暑とは打って変わり肌寒い天候の中、長野会場は季節外れの暑さの中、楽しみながら親睦を深めたプレイでした。



開会式

【成績】安曇野会場

『団体の部』

優 勝…安曇野市A

準優勝…小町屋寿会(駒ヶ根市)

第3位…長和A

『個人の部』

優 勝…遠藤 綾男さん
(安曇野市A)

準優勝…犬飼 達男さん
(塩尻市B)

第3位…米山 輝子さん
(小町屋寿会)

【成績】長野会場

『団体の部』

優 勝…長野市老連MG健球会

準優勝…長野市老連選抜チーム

『個人の部』

優 勝…小林 重信さん
(長野市老連選抜チーム)

準優勝…大井 清志さん
(篠井シニアクラブ)

第3位…内田 秀雄さん
(長野市老連選抜チーム)

第3位…篠井シニアクラブ
(中野市)

温泉療法医が認定する「日本の名湯百選」選出！美肌&疲労回復など効能豊かな湯を1日400トンかけ流し！

総檜大浴場

シニア
グループプラン

8名様以上
(15名様以上で送迎無料)

- ご夕食時お飲み物1本サービス
- 通信カラオケは15名以上は無料
- ご宴席はイス席と座布団席から選べます
- お飲み物のお部屋への持込みOK(宴会場は除く)

和(なごみ)プラン		彩(いろどり)プラン	
1泊2食	8,800円から	1泊2食	11,000円から
日帰り	5,500円から	日帰り	6,600円から

和(なごみ)プラン 1泊2食 ※大人1名様料金

8,800円から

岩露天風呂

ご予約は **026-275-1002**

温泉三味の宿
ホテル **亀屋本店**

長野県千曲市上山田温泉 1-37-1
<https://www.kameya-honten.co.jp>

止まらない! SNS やインターネット上の 投資や副業・ロマンスをうたう詐欺

～「必ず・絶対・確実にもうかる!」… そんな訳がない!～

① きっかけは、SNS やインターネット広告など
(プライベートな閉鎖的空間)



② SNS やインターネットなどのプライベート
空間で話が展開されるので周囲が気が付き
にくい (止まらない!)

③ 偽物の投資アプリを見せられたり、実際に
少額の利益を受け取らせて信じ込んでしまう
(止まらない!)



④ インターネットバンキングや暗号資産、
電子決裁でやりとりするので最後まで周囲が
気が付きにくい (止まらない!)



長野県消費者
被害防止啓発
キャラクター
もシカっち



長野県くらし安全・消費生活課公式X
👉 フォロワー募集中!

消費者被害や特殊詐欺被害、その他犯罪被害、
交通安全などに関する情報をつぶやきます。

※フォロー、リポストによる情報の拡散にご協力をお願いします。_(_)_

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	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
蓼科親湯温泉	茅野市北山蓼科高原	明治安田生命保険相互会社長野支社	長野市新田町
伊那食品工業株式会社	伊那市西春近	ニュー・グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡秋成
株式会社平井星光堂	辰野町大字伊那富	寿物産株式会社	群馬県高崎市江木町
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医師会	長野市大字三輪
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歯科医師会	長野市稲葉
緑翠亭 景水	大町市平	一般社団法人長野県薬剤師会	松本市旭
信教印刷株式会社	長野市大豆島東沖	社会福祉法人長野県社会福祉協議会	長野市中御所岡田
(株)ドコモ CS 長野支店	長野市上千歳町	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
株式会社 長野第一興商 長野支店	長野市大字鶴賀	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