

# まつもと市高連だより

第24号  
平成27年11月  
発行

常念岳

〈発行所〉 松本市高齢者クラブ連合会  
松本市双葉4-16 TEL 0263-27-3381 FAX 0263-27-2239  
〈発行者〉 三浦 未夫  
〈編集協力〉 株式会社博報社  
大阪府大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL 06-6797-0212



第51回

松本市高齢者クラブ大会開催

平成二十七年八月二十八日(金)、松本東急REIホテルで第五十一回松本市高齢者クラブ大会が開催されました。

まず、内藤副会長の発声

で開幕。国歌斎唱の後、三

浦会長は「会員の減少に歯

止めがかかりません。」と、

数年で一〇〇〇人の会員

減となりました。極めて残

念で、深刻な状況です。皆

さんの力を借りしながら

会員増強に努め、大会でも

そうした功績を称えて表彰

しているところです。今後

も変わらぬ協力をお願い

します」とあいさつされました。

続いて、菅谷昭松本市長

代理の丸山貴史健康福祉部

長と犬飼信雄市議会議長、

渡辺聰社会福祉協議会会长

から祝辞をいただきまし

た。会員四七〇〇人を擁す

るこの松本市高齢者クラブ

連合会が「伸ばそうー健

康寿命、担おうー地域づ

くりを」を掲げ、健康寿命

の延伸を目指して健康づくり

と地域づくりとともに進

めていく」とが確認されま

した。引き続き、「高齢者

福祉事業功労者」十名、「優

良高齢者クラブ」「五クラブ」、「会員加入促進クラブ」九

クラブを表彰し、功績が称えられました。受賞者を代表して中央地区の湯本信一より謝辞が述べられました。

休憩を挟んで公演。今年は恒例の講演会を取り止め、これまで別に開催していた役員の交流親睦を図るクラブ大会と統一し、「牛山正博さんによるヴァイオリンコンサート」(ピアノ伴奏渡辺しおりさん)による公演となりました。

湯本 信一さま(中央地区)

根津 光子さま(島内地区)

田邊 杉男さま(島内地区)

山野井貞雄さま(島内地区)

百瀬 明彦さま(島内地区)

滝澤 昭芳さま(中山地区)

安達 章夫さま(本郷地区)

金井 和子さま(本郷地区)

斎藤 幸男さま(安曇地区)

大月のぶ子さま(波田地区)

○受賞者の皆さま  
松本市高齢者クラブ大会

○優良高齢者クラブ

湯本 信一さま(中央地区)  
根津 光子さま(島内地区)

百瀬 明彦さま(島内地区)

田邊 杉男さま(島内地区)

山野井貞雄さま(島内地区)

百瀬 明彦さま(島内地区)

滝澤 昭芳さま(中山地区)

安達 章夫さま(本郷地区)

金井 和子さま(本郷地区)

斎藤 幸男さま(安曇地区)

大月のぶ子さま(波田地区)

○会員加入促進クラブ  
上土クラブ(中央地区)  
南中睦会(島内地区)  
松島熟年者会(島内地区)  
堀米福寿会(島立地区)  
上波田高齢者クラブ(波田地区)

○会員加入促進クラブ  
七嵐高齢者クラブ(四賀地区)  
下角高齢者クラブ(梓川地区)  
上大妻高齢者クラブ(梓川地区)  
北夕条高齢者クラブ(梓川地区)



懇親会は、音楽の余韻に浸りながらの、談笑の絶えない楽しいものでした。

最後に全員で県歌「信濃の国」を斎唱し、大会は閉幕となりました。



ヴァイオリンコンサート





六月三十日、やまびこドームにおいて第五十六回松本市高齢者ゲートボール・ペタンク大会が開催されました。それぞれ二十一チーム二十三名と二十一チーム七十七名が参戦して仲間の輪を広げました。九十歳以上も十名が参加し、元気な姿を見せてくださいました。

開催にあたり、三浦末夫会長は「勝敗ではありません

ん。スポーツを通じて会員の皆さんとのふれあいをいっそう強め、単位クラブの親睦を図ることが目的です。チームの持ち味を生かして日頃の練習成果を十分に発揮してください」と激励の言葉を送られました。

ともに五面コートを使って間もなく競技スタート。午前四試合、午後二試合をチームで力を合わせて乗り切りました。

どちらもチームプレーが

勝敗を分ける競技。仲間からの指示がとび、会場のボルテージは競技が進むにつれて上がりました。

会場の熱気が一体となり、最後まで手に汗握る白熱戦が展開されました。



◆ペタンク  
優勝 島立B  
準優勝 植川B  
第三位 島内B  
第四位



◆ゲートボール  
優勝 聴寿会  
準優勝 中山  
第三位 本郷・洞  
第四位 四賀・藤池西



## 《参加者インタビュー》

### ☆ゲートボール<四賀・藤池西>

「まずまずといったところかな」

週に2、3回の練習を通して、この競技に不可決であるチームワークを育てています。その成果がこの日の試合結果(第4位)に表されました。メンバーは70代後半から80代前半。

「ゲートボールを楽しみながら健康長寿。ありがとうございます」

2回目の出場と

なった今大会で上位入賞に。ボールの打ち所を指示するチームリーダーの声が競技中、途絶えることはありませんでした。



### ☆ペタンク<波田A・B>

「マレットゴルフはよくやりますけど、ペタンクに参戦するのはみんな今日が初めてです。でも、実際にやってみると意外に面白い。私たちの単位クラブでも、さっそく取り入れようと思います」

ペタンクのルールはシンプルですが、奥が深い競技。皆さん、たいへん興味を示し、早くも醍醐味を実感していました。

「単位クラブのみんなにも教えてあげなきゃ」

この日は初参戦。勝ち負けにこだわらず、楽しむことをチーム全員で心掛けました。





作品展はクラブ会員に限らず広く一般から公募して行なわれ、今年は一四八名から計二三九点の作品が出来ました。絵画・書・写真・工芸・手芸など多岐にわたり丹精込めた力作が勢揃い。開催期間中に約四八〇名の来場者が訪れ、作品



## 第43回松本市高齢者作品展

229点の力作が勢揃い

の〔完成度の高さに〕魅了され

四庫全書

表彰式が行なわれ、各賞受

賞者の皆さんに賞状が手渡されました。表彰にあたり

三浦会長からあじさつがあ  
り、「今回懲戒をしてこ

『今』だきました先生方から『今

年は昨年より作品のレベル  
が全体的に高く、それゆえ

に審査に大変苦労した』と  
うへこへ平田さんによると、

うれしい評価をしたたぎました。これから多くの

清々しい秋の陽気となつた九月十・十一日の一日間、「第四十三回松本市高齢者作品展」が総合社会福祉センター四階で開催されました。

に審査に大変苦労した」と  
うれしげ評価をいただきました。  
した。これからも多くの  
方々とともに創作活動を重んじ  
ていただきの作品展を開催  
していきましょう」と締め  
ました。

「さかみ野市立図書館」  
ナードが設置され、市高連

の女性研修会や講習会で作られた作品を展示するがた

わら、実際に女性部会員と

100

100

A photograph showing two young children, a boy and a girl, sitting at a table covered with a white cloth. They are surrounded by various art supplies like crayons, paper, and glue. The boy is on the left, wearing a dark shirt, and the girl is on the right, wearing a light-colored shirt. They appear to be engaged in a craft or drawing activity.

100

A small white dog is sitting on a couch, looking towards the camera. A person's legs are visible in the foreground, wearing dark trousers and light-colored shoes.

# 第43回松本市高齢者作品展 入賞者の皆さん(敬称略)

◎ 市長賞	【絵画部門】 川上 ふさえ 【書部門】 横山 初美 【写真部門】 宮下 美竹 【工芸部門】 勝浦 拓夫 【手芸部門】 新村 元子
◎ 市議会議長賞	【絵画部門】 立花 久夫 【書部門】 小口 俊二 【写真部門】 宮下 昌明 【工芸部門】 吉田 満 【手芸部門】 鰐川 孝子
◎ 市民タイムス賞	【絵画部門】 大澤 かをる 【書部門】 丸山 通泰 【写真部門】 浅野 三男 【工芸部門】 古波田典男 【手芸部門】 赤穂千恵子
◎ 市高連会長賞	【絵画部門】 皆川 勝男 【書部門】 皆川 勝男 【写真部門】 上條 広美 【工芸部門】 奥原 雪子 【手芸部門】 横川 道子
◎ 教育委員会賞	【絵画部門】 澤柳 史子 【書部門】 丸山 昭 【写真部門】 川上 高義 【工芸部門】 馬留乙二郎 【手芸部門】 小山 和子



## 出品者インタビュー

**市長賞【写真の部】**

タイトル 「羽化」  
梓川地区  
宮下 美竹さん  
(88歳)

「たまたまホタルを観察する地元同好会に参加し、川辺を散策しながら葉っぱの裏側に潜むホタルを探していたところ、羽化したばかりのオニヤンマに出くわしました。飾り物のようにピカピカで、よく見ると羽はまだしっとりしていましたね。飛び立つまでのしばしの間、神秘的なその姿を収めることができました」と満足そう。趣味の写真のほかにマレットゴルフの練習にも熱を入れるなど、活発な毎日を送っています。



## 高齢者作品展 作品コーナー



梓川地区高齢者クラブ連合会マレットゴルフ大会

ボールの行方に一喜一憂

梓川地区高齢者クラブ連合会

会長 青木 厚



高齢者クラブ連合会主催の『マレットゴルフ大会』が、梓川小室のマレットゴルフ場において開催された。

当日は、連日続いた猛暑も一休みと、比較的涼しく過ごしやすい日となつた。各単位クラブより選出された選手約五十名により、早朝八時四十分の花火を含めに競技を開始、コースごとに熱戦が繰り広げられた。

カーン、カーンと球を打つ軽快な響きが、緑陰の合間にこだまする。お盆明けの八月十九日、梓川地区高

山中を回るコースに選手たちは足の痛さも忘れ、グリーンに乗れば、真剣な顔つきとなり、額に汗を浮かべながら奮闘している姿があちこちで見受けられた。

ホールインワンを達成して喜ぶ人、ギップアップでがっかりする人とさまざま。ホーリー(とこに悲鳴)も「もの姿は、微笑ましくもあり、人生模様の一端であつたのかも知れない。それでも、気を取り直して次のホールへ「今度こそは」と、希望を抱きながら移つていった。

終わってみれば、事故も無く、気持ちもサッパリ。和氣あいあいの中で、楽しさだけが残つた大会となつた。

第五十六回松本市高齢者ゲートボール大会が、六月三十日にやまびじドームにて開催されました。

デフ松本チームメンバーの五名はゲートボール大会で、作戦にそつた試合をしていました。その成績の結果は

入賞者は、次のとおり。

優勝 富樫 サイさん  
準優勝 水上 啓さん  
第三位 津田 正彦さん



ゲートボール大会に  
参加して

聴寿会 会長 丸山 宗司

一年ぶりに優勝ができうれしかったです。

しかし、私たちは優勝が目的ではなく地域間の交流が深まるものと期待しております。

また、生涯スポーツとして楽しむ気持ちを持って、皆さんと共にがんばっていただきたいと思います。

地域の伝統文化を継承する  
(如意庵の仏事)

島立地区 捜米福寿会 会長 種山 武男

阿弥陀仏堂如意庵は、江戸時代から、お堂と呼んで親しまれ、信仰と集会場をかね、戦前兵士もここから村人の激励の小宴の元、出発した。

昭和五十四年新築再現され、旧堂内の諸仏も安置された。戦前行っていた「お十夜法要」や「お花祭り」の甘茶を知る人も少なくないが、如意庵の新築再現に伴い、「お十夜法要」「お花祭り」

波田地区  
福祉ひろばまつりに  
参加して

波田地区高齢者クラブ連合会  
会長 大月 正次

この福祉ひろばまつりは、ひろばまつり実行委員会の主催で開かれ今年は十月四日㈰に行われました。

ひろばまつりは子供からこのコーナーの一部に、





# マイナンバー制度が始まりました

〈10月5日からマイナンバー制度が始まりました〉

## 【マイナンバー制度とは】

住民票を有する全ての方に一人ひとつのマイナンバー（個人番号）を付して、社会保障・税・災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の行政機関等に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用されるものです。

マイナンバーは、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平・公正な社会を実現する社会基盤です。



愛称：マイナちゃん

### 行政の効率化

行政機関や地方公共団体等で様々な情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになります。

### 国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減されます。情報提供等記録開示システムによる情報の確認や提供などのサービスを利用できます。

### 公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている方にきめ細かな支援を行えます。

## 【平成 28 年 1 月から、マイナンバーを利用します】

年金、雇用保険、医療保険の手続き、生活保護や福祉の給付、確定申告などの税の手続きなど、法律で定められた事務に限ってマイナンバーが利用されます。

民間事業者でも、社会保険、源泉徴収事務などで法律に定められた範囲に限り、マイナンバーを取り扱います。

## 【法律で定められた目的以外でマイナンバーを利用したり、他人に提供したりすることはできません】

他人のマイナンバーを不正に入手したり、正当な理由なく提供したりすると、処罰があります。

※電話や自宅へ訪問して、「マイナンバーの調査」などを理由にマイナンバーを聞き出そうとする不正行為が予想されますので、十分気をつけてください。



## 【一人ひとりにマイナンバーが通知されます】

10月下旬頃から、マイナンバーをお知らせする「通知カード」が郵送されます。

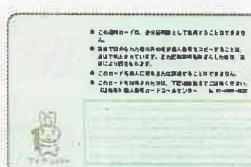
「通知カード」は、世帯主宛てに住民票の住所地に簡易書留で郵送されます。

「通知カード」には、氏名・住所・生年月日・性別と数字 12 桁のマイナンバー（個人番号）が記載されています。

「通知カード」は大切な通知ですので、必ず受け取り、保管してください。



(表)



(裏)



(表)



(裏)

## 【個人番号カードとは】

「個人番号カード」は、氏名・住所・生年月日・性別・マイナンバー、顔写真が記載された IC カードです。

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、カードの IC チップ内に標準搭載された電子証明書を用いて、e-Tax などの電子申請や各種証明書のコンビニ交付サービスに利用できます。

「個人番号カード」を希望される方は、通知カードと同封の申請書に写真（縦 4.5cm × 横 3.5cm）を貼り申請しますと、28 年 1 月以降に交付されます。

…マイナンバー制度のお問い合わせについてはこちら…

### ●マイナンバーコールセンター

☎0120-95-0178(無料)

- ・平日／9時30分～22時
- ・土日祝／9時30分～17時30分
- ・年末年始を除く

.....通知カード・個人番号カードに関するお問い合わせについてはこちら.....

### ●個人番号カードコールセンター

☎0570-783-578

- ・平日／8時30分～22時(平成28年4月1日以降は、平日／8時30分～17時30分)
- ・土日祝／9時30分～17時30分(平成28年3月31日まで)
- ・年末年始を除く
- ・個人番号カードの一時利用停止については、24時間365日受け付け(平成28年1月～)

### ●松本市役所 市民課

☎0263-34-3000

(内線1091)

- ・平日／8時30分～17時  
(土日祝は休み)
- ・年末年始を除く

この度は、松本市高齢者クラブ連合会会報「まつもと市高連だより」に広告掲載のご協力を賜り誠に有難うござります。この会報紙は、高齢社会の心の糧となる情報誌をめざし、さらに内容充実に努めてまいりますとともに、会員同士の絆を深め、また新しい会員への呼びかけに役立てまいります。何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

ご協賛いただいた皆様への御礼

松本市高齢者クラブ連合会会報「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。

●単位クラブ活動記、日々の雑感（隨想）、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。

●原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、500 字程度でお願いいたします。

●活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。

●俳句・短歌・川柳もお待ちしております。（一人五句以内でお願いします。）

●紙面の都合上掲載できない場合もあります。

●宛先 松本市双葉4-1 16 松本市高齢者クラブ連合会会報「まつもと市高連だより」事務局（松本市社会福祉協議会 地域福祉課内）TEL 0263(27)3381 FAX 0263(27)2239

松本市高齢者クラブ連合会会報「まつもと市高連だより」に原稿をお寄せください。

●単位クラブ活動記、日々の雑感（隨想）、旅の思い出、健康に関すること、地域の風物など、何でも結構です。

●原稿は、題名・氏名・電話番号・単位クラブ名を明記のうえ、500 字程度でお願いいたします。

●活動記などは、写真があれば一緒にお送りください。

●俳句・短歌・川柳もお待ちしております。（一人五句以内でお願いします。）

●紙面の都合上掲載できない場合もあります。

●宛先 松本市双葉4-1 16 松本市高齢者クラブ連合会会報「まつもと市高連だより」事務局（松本市社会福祉協議会 地域福祉課内）TEL 0263(27)3381 FAX 0263(27)2239

**原稿募集**