



第60回 神戸市高齢者美術作品展

芸術で輝く 高齢者の力作が集結

令和8年3月19日(木)から3月22日(日)までの4日間、原田の森ギャラリー(本館2階・大展示室)において「第60回神戸市高齢者美術作品展」を開催しました。会期中は昨年度を100名以上、上回る832名が来場し、多くの方々が作品鑑賞を楽しみました。

創作への意欲と力強さが印象的でした。なお本事業は今回で終了いたします。審査員の先方、運営にご協力いただいた方々、出展者の皆様、ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。

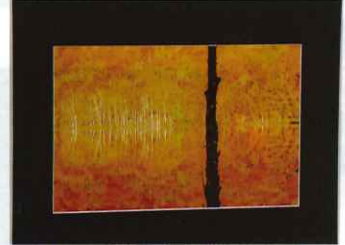
出展は洋画108点、日本画30点、書16点、写真46点、陶芸12点の計212点で、昨年と同規模ながら内容は一層充実。最高齢94歳のお二人の出展もあり、



洋画(金賞) 「託す生命」 山下紀司



日本画(金賞) 「好物」 内藤亮子



書(金賞) 「高野切第三種」 前田千代子



写真(金賞) 「秋 光る」 小野敏



陶芸(金賞) 「灰釉彩鉢「初霞」」 川村良幸

▼金賞・銀賞・銅賞受賞者一覧 (敬称略)

	洋画	日本画	書	写真	陶芸
金賞	山下 紀司	内藤 亮子	前田 千代子	小野 敏	川村 良幸
銀賞	森 和夫	大谷 順子	中西 喜雄	岩本 博幸	石川 春生
銅賞	仲川 富子	田路 喜久子	藤澤 淑子	佐古 安弘	坂下 久
	上敷領 勉	江崎 健一郎		早川 満	

令和8年度 年間行事予定(5月~12月)

月	日(曜日)	行事名	場所
5	15(金)	高齢消費者被害防止講習会	婦人会館
	21(木)	春季グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	29(金)	令和8年度定時社員総会	婦人会館
6	12(金)	会長・リーダー研修会	神戸文化ホール
	18(木)	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	滋賀県・ピアザ淡海
7	10(金)	新任会長研修会	総合福祉センター
	15(水)	会員増強研修会	総合福祉センター
	30(木)	演芸の集い打合せ	総合福祉センター
	31(金)	いきいき体操指導者養成研修会	婦人会館
9	15(火)~21(月)	社会奉仕の日ー斉奉仕活動	市内全域
	15(火)	神戸市老人クラブ大会・演芸の集い	神戸文化ホール

月	日(曜日)	行事名	場所
10	2(金)	健康のつどい「簡単に安全に筋力強化」	中央体育館
	15(木)	ボウリング大会	フェニックスプラザ長田
	未定	友愛福祉活動にかかる研修会	総合福祉センター
11	6(金)	秋季グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	26(木)	第55回全国老人クラブ大会	鳥取県
	27(金)		
12	未定	フレイル予防で健康寿命を延ばす「料理講座」	ひとり親家庭支援センター調理室
	11(金)	輪投げ大会	中央体育館

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

毎月第3火曜日 AM10時~ 要予約
 売る? 貸す? 住み替える?
老後の安心不動産勉強会
 ■売るべきか、貸すべきか
 ■老後に安心な住まいは?
 ■相続や空き家問題 など
 ◎センチュリー21ハートピア 神戸市北区有野中町1丁目14-13 ☎0120-4040-73

いけだ歯科
 IKEDA DENTAL OFFICE
 診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日
 午前 9:00~13:30 ●●●●●● 日曜
 午後 15:00~18:30 ●●●●●● 17:30 17:30 祝日
 まで まで
 東灘区住吉宮町5-1-31 ☎822-0280

KISUI
 空調・ボイラ・各種配管・設備工事
気水工業株式会社
 神戸市灘区篠原南町3丁目2番12号
 TEL.078-801-1571 FAX.078-801-1578

家族葬ホール **桜ころ**
 随時見学受付中! 神戸市北区松が枝町3丁目58-2 ☎078-414-8185

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!
 無理せず、体を動かしましょう!

ライフサポート **SANYA** 株式会社
 https://www.lifesupport-sanya.com/
ライフサポート フリージア
 介護タクシー 春/春取りステーション 神戸えらぶゆり
 〒654-0102 神戸市須磨区東白川台2丁目5番地の4
 Tel(078)798-5197 Fax(078)798-5198

令和7年度福祉研修会

人生100年時代へ
学び・運動・笑いの一日

「健康づくり」をテーマとした令和7年度福祉研修会を、令和8年2月27日(金)、神戸文化ホール(中ホール)において開催し、651名が参加しました。



堀江利恵先生



落語家 笑福亭松喬師匠

冒頭、主催者であるKOBESINIAクラブ近藤豊宣理事長の挨拶があり、続いて、共催の大阪ガスグループ福祉財団岩橋拓専務理事よりご挨拶をいただきました。

本研修は、例年「健康づくり教室」に共催いただき、特別共催事業として実施されたものです。研修は「講演」「体操」

「落語」の三部構成で行われ、はじめに、特定非営利活動法人健康経営研究会の岡田邦夫理事長より、「人生100年時代を

生きる健康学」食生活の知識」をテーマにご講演いただきました。講演では、健康的な生活を送るためには食生活の改善に加え、運動不足や睡眠不足、過剰飲酒、喫煙などの生活習慣を見直すことが重要であり、自身の健康状態を正しく理解し、継続して改善に取り組むことの大切さについてご指導いただきました。

健康を支える食生活の基本

栄養バランスの乱れによる影響(例)

- たんぱく質不足 → 貧血
- 脂質の過剰摂取 → 脂質異常症
- ビタミン不足 → ビタミン欠乏症
- ミネラル不足 → 鉄欠乏性貧血・骨粗しょう症

生活習慣病と認知症予防

認知症(特にアルツハイマー型・血管性)は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病と関係が深い。

バランスのよい食事+適度な運動の習慣化が重要



加者先生トルーの操を行いました。

その後、落語家の笑福亭松喬師匠による「笑



私たちはKOBESINIAクラブの活動をサポートしています

織田歯科
おだしか
受付時間 午前9:30~午前11:30
午後3:00~午後6:30
休診 木曜・日曜・祝日
(予約制) 駐車場有り(8台)
歯科全般についてご相談ください
北区日の峰4丁目2-3 ☎(078)586-2600

内科/循環器内科
うさみ内科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30 ○●●●●●
16:00~19:00 ●/●/●/●/●/●
休診日:火曜午後・木曜午後・土曜午後・日祝
神戸市東灘区住吉宮町6-14-17
TEL 078-845-2500

坂下内科消化器科
院長:坂下 正典
診療科目:内科・消化器内科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○●●●●
16:00~19:00 ○○/○/○/○/○/○
神戸市北区星和台6-28-4
TEL (078)593-7515 FAX 593-0065
URL http://www.sakashita-naika.com/

内科・消化器内科
医療法人社団
西原内科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:30~12:30 ○○●●●●
午後5:00~7:30 ○○/○/○/○/○/○
※土曜日のみ午後1時まで
北区北五葉1-3-11 ☎(078)593-6663

おおき歯科医院
OOKI Dental Clinic
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○●●●●
15:00~19:00 ○○/○/○/○/○/▲
※休診日/木曜・日曜・祝日 ▲土曜日の午後は18:00まで
灘区船寺通1丁目1-20
TEL 078-806-1182

六甲なのはな眼科
日帰り手術 ● 白内障手術 ● 緑内障手術 ● 硝子体注射
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○●●●●
13:30~17:00 ○手術 ○/○/○/○/○
休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
神戸市東灘区山田町3丁目1-15 六甲アトリエハウス2階
TEL 078-841-7087
https://www.rokko-nanohana-eyeclinic.com

内科 **二見クリニック**
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○●●●●
16:00~19:00 ○/○/○/○/○/○
往診可 (休診日) 火・木・土曜午後、日曜、祝日
神戸市北区有野台6丁目19-8
TEL.078-981-1848

山中眼科クリニック
眼科診療一般 網膜レーザー手術 白内障手術相談
コンタクトレンズ 各種検査
東灘区住吉本町1丁目2-1リブ3F TEL.078-851-9778
眼科 やまなか医院
【日帰り白内障手術センター】
眼科診療一般 白内障手術 網膜レーザー手術
その他手術 コンタクトレンズ
東灘区御影本町4-10-1 TEL.078-841-4113
ピエラ御影3F

【令和8年度】事業計画・収支予算がまとまる(報告)

令和8年3月4日(水)、神戸市立総合福祉センターで開催の一般社団法人神戸市老人クラブ連合会(KOBEシニアクラブ)理事会において、令和8年度事業活動方針・事業計画案および収支予算案が原案どおり、全会一致で承認されましたので報告します。

KOBEシニアクラブは、区老連と緊密な連携を図りながら、『健康・友愛・奉仕』の三大運動を活動の基本に据えて、令和8年度事業計画の推進に努めています。

令和8年度事業計画の概要は次のとおりです。

(1) 活動方針

わが国の高齢者(65歳以上)推計人口は、令和7年9月では3,619万人(総人口12,317万人)で、総人口に占める割合は29.4%と過去最高となりました。とりわけ75歳以上の後期高齢者は2,121万人で総人口の17.2%を占めており、令和7年度には団塊世代がすべて後期高齢者となりました。また、100歳以上の人口は、全国で99,763人、神戸市内では1,527人と毎年増加しています。

こうした状況の中、高齢者が健康を維持し、活力を持つて地域社会に貢献できるような体制づくりが求められており、『健康・友愛・奉仕』を三大運動とする老人クラブは、高齢者の地域活動に不可欠な組織です。

今後活動を通じて、高齢者自身の生活の充実に加えて、人と人との繋がりを大切にしながら、地域社会を豊かにする役割を担うことが期待されています。このような老人クラブが期待される役割を果たすためには、クラブの存続を含めて会員の増強は重要な課題であり、会員増強対策「6つの目標」を柱に、具体的な事業を実施するとともに、時代の変化に応じて、各事業の新陳代謝を図りながら、効率的な組織運営に努め、会員の福祉向上を目指す活動に取り組みます。

併せて、魅力ある老人クラブづくりと、後継者不足などの課題に対応するため、次世代のリーダーを担える人材等の養成に注力します。また、増加し続ける特殊詐欺、悪質商法が、高齢者の社会生活を脅かしており、大きな問題となっており、K O B E シニアクラブでは、高齢者の健康維持増進に向けては、コロナ禍による高齢者の社会参加の機会減少によって、いわゆる「コロナフレイル」への対応を含め、活動をより活性化していくことが必要となっております。心身の健康づくりの充実に努めていきます。K O B E シニアクラブは、これからも、メインテーマ「のびそう!健康寿命、担

おう!地域づくりを」を掲げ、明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上に貢献してまいります。

(2) 事業計画

事業計画では、次の10事業を計画しています。① 会員増強対策事業(新規会員の加入促進、愛称「K O B E シニアクラブ」の活用、亀の井ホテル(旧かんぼの宿)との利用提携...)

- 【会員増強対策 6つの目標】
一、解散クラブ0をめざそう
二、会員減少が続くクラブは、まず減少傾向に歯止めをかけよう
三、年間1クラブ2〜3名の増をめざそう
四、マン・ツー・マンで会員増強をめざそう
五、新規クラブをつくらう
六、自治会などの地域団体との連携をはかるう

② 次世代リーダー養成講座事業(「K O B E シニア希望塾」の運営)、③ 健康増進事業(各種スポーツ大会、ニュースポーツの調査・検討、体力測定、健康づくり事業の推進等)、④ 友愛福祉事業(社会奉仕活動、福祉研修会、高齢者相互の助け合い)、⑤ 高齢消費者被害防止事業(被害防止に関する研修会など)、⑥ 文化研修事業(会長・リーダー研修会、新たな文化事業の展開)

令和8年度予算のあらまし

(単位:万円)

Table with 3 columns: 区分, 項目, 予算額. Rows include 経常収入 (会費収入 360, 事業収入その他 240, 補助金等収入 3,707, 合計 4,307)

Table with 2 columns: 経常支出, 項目, 金額. Rows include 研修事業費 239, 福祉事業費 54, スポーツ事業費 902, 文化事業費 43, 広報事業費 186, その他事業費 1,150, 管理費・その他 1,733, 合計 4,307

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

えぐさ歯科クリニック. 診療時間: 9:00~13:00, 14:30~18:00. 神戸市灘区特車通3-4-22 グランポール六甲 TEL.078-861-2525

かいてき介護サービス. 〒651-1132 神戸市北区南五葉1丁目3番17号 TEL078-594-1521

のぶさわ内科医院. 診療時間: 午前9:00~12:00, 午後4:00~7:00. 神戸市東灘区甲南町3丁目8-17 ☎078-453-1228

ふじわら内科クリニック. 診療時間: 9:00~12:30, 16:00~19:00. 神戸市須磨区南町2-5-29 TEL078-731-9618

脳トレ. クロスワード, クイズ. まずはクリック! 脳トレ ニチコミ 検索

認知症に勝つ! 楽しい脳トレ. クロスワード, クイズ. まずはクリック! 脳トレ ニチコミ 検索

たなべ産婦人科. 診療時間: 午前9:30~12:00, 午後17:00~19:00. 神戸市灘区森後町3-5-30 ☎078-821-0303

岩田歯科医院. 神戸市北区八多町下小名田634-4 TEL・FAX.078-952-0855

区老連だより

長田区老連

艱難辛苦の中、 取り組みに創意工夫を試みる



費用削減でも大満足の新年の集い

長田区老連の課題と問題点について報告します。(1)クラブ解散・会員減少(2)財政の逼迫(3)後継者の育成(4)認知症予防・健康増進・孤立化対策(5)老人会は面白い楽しい活動をしているか等々が列挙されます。

長田区老連は財政逼迫により、今後の活動を大幅に見直す時機にあり、逼迫の中で活動の縮小ではなく、多額の費用を投入した認知症予防の年12カ所65教室での学習の場や健康増進等々をオンライン配信(ライブ配信)による活動の高度化と費用の削減効果を試みることに着手。また、新年の集いやシニアフアッションショー、男の料理教室やカラオケ大会等の諸行事を、高価な料理や会場での開催を「手作りの行事」へ創意工夫により「楽しい仲間の集い」へと変身させます。

この試みは、今年の「新年の集い」からスタートし、約40万円の費用削減。参加者の「楽しい」「満足」「またやろう」の声となりました。基本は、他人任せの活動ではなく、会員が真に求めている活動をいかに発掘して、組上のせ実現させていくかの「自助努力」が指導者に課せられています。

この紙面で、特記しました課題や問題の解決や改善を記することはとて

3月2日、傘下クラブ会長全員による「会長懇話会」を開催。アンケート設問に「あなたは人生を楽しんでいますか?」の問いに80%が「楽しんでる」と回答。「会のお世話で会員が楽しんでる、これを見て私も楽しい」と。また別の設問、「会長として頑張っていますか?」の回答は90%強が「頑張っている」と。会長の率先垂範、活動の創意工夫の努力が見てとれます。厳しい環境が続く中、心強い姿に救いがあります。

【追記】

も困難なことであります。今年度、挑戦を試みる長田区老連と各区老連で実行される改革の取り組みをぜひ事例報告を行い、意見交換をしたいものと熱望いたします。



来賓の皆さんと踊りと歌で楽しむ



新役員の皆さん



ご勇退される森松会長

東灘区シニアクラブ連合会

令和8年度新執行部の紹介

風薫り季節は「立夏」、まさに行楽のベストシーズンとなりました。東灘区シニアクラブ連合会では、7年の長きにわたり連合会長の大役を務めてこられた森松会長が勇退することとなりました。

森松会長は高齢とはいえ、身体かくしゃく、言語もしっかりで私共の会長として会員の先頭に立ちリーダーシップを精力的に発揮していただきました。とても残念で大きな支柱を失い後を任せられた役員一同は、会長の意思をしっかりと襟を正して受け継いでいきます。

後任は前田副会長です。前田氏はバランス感覚の常識人、趣味は多彩で人望もあり安心して任せられる新会長です。他役員の人事も刷新して前田新会長を中心としてワンチームや!今年度の東灘区シニアクラブの活動方針案として、従来のスポーツ関連のサークル活動を例年通り実施し、会員の皆様へ喜んでいただきます。

新たに力を入れるサークル活動としては、

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

左官工事・屋根工事・外構工事一式

宮脇建飾工業株式会社

神戸市北区淡河町菰原463
TEL 078-223-6071

各種地盤調査・各種地盤改良工事

ネコトラ重工業(株)

(土場) 神戸市北区八多町附物 1079-1
TEL.080-3765-3188

給排水・空調換気・温泉
消防設備・設計施工

有限会社 有馬設備

神戸市北區有馬町峰堂137-1
TEL 078-903-0373

おかげさまで創業55年
FUJIWARA

株式会社 藤原組

神戸市北區道場町日下部 1780 番地
TEL.078-951-5526

一般土木・外構・造園工事 一式

株式会社 上田土木

神戸市北區大沢町上大沢 1802
TEL.078-954-0105

安場建設株式会社

神戸市北區八多町附物 755-1
TEL.078-982-0206
FAX.078-981-3376

産業廃棄物処理業(中間処理・最終処分)
産業廃棄物収集運搬 残土処分 建設骨材販売
一般土木工事 一般貨物運送事業

株式会社 瑞山建材

神戸市北區有野町有野 831-3
TEL.078-981-5346
FAX.078-982-3109

自動車販売・買取・車検
リフォーム・外溝

株式会社 TORQUE

神戸市北區有野町唐櫃 1635-101
TEL 078-987-3850
https://www.infinity-service.com

北区老連

令和7年度市老連モデル活動事業の取り組み
北区老連主催「ボッチャ研修会」開催

北区老連では、令和7年度市老連のモデル活動事業として「健康増進と地域交流による会員増強」をテーマとして掲げ、「ボッチャ」を2セツト購入しモデル活動事業に取り組みました。

まずは基本を学ぶことから始めようと、昨年の11月21日(金)しあわ

この日は、18クラブから80名(男性41名、女性39名)が参加しました。

午前中は講師の指導のもと、ボッチャのルールを実技を交えながら詳しく学び、昼食をはさみ、午後はチームを編成し、演習会を開催しました。



北区老連での演習会

皆さん真剣に競技方法を学び、初めての競技でしたが、グラウンドゴルフやゲートボール、輪投げとはまた違った楽しさを味わいました。

今年の3月には早速、桂木ひふみ会が「リフレッシュの集い」として「ボッチャ大会」を開催しました。自クラブの活動拠点である大原・桂木地域福祉センターでの開催なので、会場規模(広さ等)にあったローカルルールを作り開催しました。一番の課題は、正規のコートを基本に、競技の面白さを損なわず、参加者全員が観衆として椅子に座れるようにすること、試行錯誤の結果、正規のコートの60%の広さに設定しました。

当日の参加者は47名で、6人編成の8チームでの対抗戦としました。大会は大いに盛り上がり、ボッチャの楽しさに触れることができたひと時でした。

今年度は、他の各単位クラブで、ぜひともやりたいという声が多く、北区老連でもその期待に応えていきたいと思っています。

KOBEシニアクラブHPもぜひご覧ください!

市老連の活動内容や各種行事のお知らせ、区老連及び単位クラブの活動状況などを掲載しています。QRコードからぜひチェックしてみてください!



ホームページ
<https://kobeshirouren.or.jp/>

趣味文化展示会を2日間の実施を昨年同様展開していきます。併せて作品の常設展示も検討しています。やはり創作活動をしている会員さんは発表の場を求め、自分も楽しみたいし、多くの方に見てほしい願望があります。



趣味文化展示会

もう一つの柱として「KOBESHINIA希望塾」が昨年11月に開講し、2年間次世代のリーダーを育成する試みが市老連の主催で実施されています。東灘区シニアクラブの将来のリーダー、幹部になるべく人材育成に尽力してまいります。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

左官工事請負業

株式会社 畑末組

〒651-1502
神戸市北区道場町塩田1823
TEL 078-985-5086(代)
FAX 078-985-7361

株式会社 村田工務店

三田市南が丘1-1-7
TEL.079-559-1244

建築全般～古民家再生まで
お家・建物のことならなんでもお任せください

ISHIN 井信 有限会社

神戸市北区長尾町上津3412
TEL.078-907-6193

Life with Wood
一級建築士事務所

木の家工務店 **株式会社 宮下**

神戸市北区山田町小部字妙賀10-8
TEL.078-596-0868

有限会社 三協建設

〒651-1504
神戸市北区道場町平田695番地
TEL.(078)985-3788
FAX.(078)985-3789

各種エクステリア
外構工事のことなら

株式会社 エム・スタイル

神戸市北区長尾町宅原2350-8
TEL.078-952-0720
FAX.078-952-0721

造園土木・施工・管理

株式会社 岡田造園

神戸市北区大沢町市原19番3
TEL.(078)954-0651

電気・空調・消防設備工事
設計・施工

株式会社 エス・イーワークス

神戸市北区星和台1丁目2番37号
TEL.078-591-5301
<https://s-eworks.com>

クラブだより

「モルック」で地域おこし

垂水区 南多聞台シニアクラブ

高野 牧人

垂水区「南多聞台シニアクラブ」は令和6年7月に創設された新しいクラブです。

当クラブの主たる活動は、フィンランドの国技「モルック」(木製の棒倒し)です。昨年度は市老連の「モデル活動事業補助金」が認められ、垂水区老連杯、日本モルック協会認定の指導員講習会を開催し、明石の世界チャンピオンを招いての技術研修会を企画中です。



こども園の「ミニモルック教室」

モルックは1チーム3〜4名での対抗戦で、ルールは、三角形の中にある①②の12ピンを3.5m離れて交互に棒を投げて倒し、50点を先に取れば勝ちのゲームです。

倒し方が重要で、単品倒しならその点数が加算されますが、複数本の場合3本倒しても3点。50点を超えると25点からのリスタートになります。単純で多世代でも参加しやすく広場や室内でもできます。

令和6年、函館で世界選手権もありました。また、欧州大会で明石の方が世界チャンピオンになったのが話題になりました。今全国で盛り上がりつつある新しいスポーツです。昨年10月に神戸初の大회가ミズノスポーツ和田岬の主催で開催されました。24チームの参加があり、我がクラブも2チームを派遣。当日の参加者の殆どが若い方で、シニアは1チームだけででした。我がチームは初戦で



神戸初の「モルック大会」

世界チャンピオンのチームと当たる不運があり、実力差を見せつけられて萎縮しました。結果15位と22位で惨敗。しかしシニアはただでは起きませぬ。会場で情報収集に努

め(1)試合の進め方の技術(2)ゲームへの取り組み方(3)モルック運営の基本に何が欠けていたかなどを学び、月に2回の月例会も大会ルールに合わせて練習スタイルを見直しました。

「モルックで地域おこし」を目指して、地域内のこども園の年長組に月1回の「ミニモルック教室」をサポートし交流を図っています。近くの団地内に再整備された「多世代交流子育て広場」を有効に活用し、「多世代向けの交流」を意欲的に進め、地域活性化に繋がっていきます。

岩岡児童館で昔遊び

西区 岩岡老人クラブ上陸会 敦見 敏明

当クラブは、毎年、岩岡小学校(1年生)、岩岡幼稚園(3〜5歳)で昔遊びに参加、協力しています。

児童館には、クリスマスにサンタクロース役で何度か出演させていただきました。今回、児童館より昔遊びを催したい旨申し出があり、3月24日(火)午後1時30分より参加させていただきました。

種目は、将棋、あやとり、お手玉、こま回しと4班に分かれ順次体験できる仕組みです。小学校上級生10名が将棋盤にむかい対戦をし、決着がつくまで対戦。中には



交流深める楽しいひととき

攻めが得意で、相手の駒をどんどん取っていく児童もいます。攻めの方では、自分の守りにスキがで、反撃され負けになる場合があることを教示させていただきました。

こま回しに挑戦する低学年の女子児童には、紐の巻き方、投げ方を説明。普段なじみの少ない遊びで、2回、3回と失敗し駒がまわりません。5回目にはやっと成功、思わず笑顔に変わりました。

近年、スマートフォンのタブレットで遊べる時代です。身の回りにあるもので遊ぶのが昔遊びの基本で、おこづかいがなくとも遊べます。お声かけをいただき、次の機会に参加できることを楽しみにしています。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

大型車・小型車・特殊車両 回送

中山通商株式会社

〒657-0851
神戸市灘区味泥町3番21号
TEL 078-802-3090
FAX 078-802-3091

水道工事・空調工事・換気工事・電気工事

井上住設工業株式会社

〒658-0026
兵庫県神戸市東灘区魚崎西町2-4-15
TEL 078-855-4213
FAX 078-855-4214

RISE

一般貨物自動車運送事業 貨物利用運送事業

ライズ株式会社

神戸市北区有野町有野 355-1
TEL 078-595-7660

おかげさまで「創業60年」

株式会社 吉原金属

神戸市北区道場町塩田2082
TEL 078-951-6891

建物総合管理

株式会社 竹部研装社

〒658-0053
神戸市東灘区住吉宮町6丁目1番6号
TEL 078-811-4651(代)
FAX 078-851-0365

熱絶縁工事

神明保温工業株式会社

〒657-0852
神戸市灘区大石南町3丁目4-2
TEL 078-803-3946

Shin FACTORY

株式会社シンケールス

神戸市東灘区御影塚町 3-3-19

洋菓子ギフト・カップケーキの「ファクトリーシン」

ご注文は、フリーダイヤル・webで
TEL ☎ 0120-666-515
web ☞ <https://factoryshin.com>

株式会社 アイ・ジエイ

くるまとほけん 廣橋 潤一

〒651-1331
神戸市北区有野町唐櫃1533番地
TEL(078)987-1058
FAX(078)987-1061
info@ij-idi.com
こくみん共済coop代理店

薬膳料理講習会に参加して

中央区
生田新生クラブ

土井 紀代子

で開催しました(会費
1500円)。

2月7日(土)午前11時から、生田新生クラブの9名が参加し薬膳料理教室が行われました。

4年ぶり2回目の講習会では、講師に国際中医薬膳師の林静子先生をお迎えし、神戸市中央区橘通にある先生の教室後4時には散会しました。



林先生(右から4番目)と楽しく薬膳料理を学びました

今まで薬膳料理は中国のイメージがありました

が、神戸にも薬膳料理の専門店があるようです。

4種類の料理を習いましたが、それぞれ効能があり、体には良く、和風薄味でとてもおいしくいただき貴重な体験をし、午後4時には散会しました。

先生に教わりながら9名の仲間たちと作業に取りかかりました

【献立】

①ブロッコリーのオープン焼き **インフルエンザ予防、感染予防**
＜効能＞肝腎脾、胃弱、癌予防、体質改善

②白キクラゲ山芋とゆり根スープ **美肌、精神安定**

＜効能＞
・白キクラゲ…肺胃腎、美肌、口乾空咳
・ゆり根…心肺、咳、不眠、精神安定
・山芋…疲労、頻尿、老化防止、消化促進、白内障予防
・牡蛎…心肝腎、神経を鎮める、不眠、体力増強

③小豆粥 **解毒**

＜効能＞心、小腸、腹水、下半身のむくみ、痒みを伴う発疹

④鶏手羽元と金柑入り **咳、食欲不振**

＜効能＞
・鶏手羽元…脾胃、体力の低下、嘔吐
・金柑…肺肝胃脾、咳、食欲不振、胃のもたれ



(1)「五行学説」

自然界の森羅万象を「木・火・土・金・水」の五要素に分類し、それらが「相性(促進)」と「相克(抑制)」の関係で相互に影響し合い、循環・バランスを保っているとする古代中国の自然哲学です。東洋医学ではこの法則を応用し、五臓(肝・心・脾・肺・腎)の機能や体質、季節の病気診断・治療に活用している。

- 木…肝の働き、自律神経を司り新陳代謝を促す
- 火…心の働き、循環機能を司り意識活動を含む
- 土…脾の働き、消化吸収、栄養代謝を司る
- 金…肺の働き、呼吸器系、皮膚機能を司る
- 水…腎の働き、生命維持機能、生殖維持機能、生殖機能を司る



(2) 性味

中医学(漢方)において生薬や食物が持つ性質(四気)と味(五味)の二つの要素を指す概念

①四気(五性)

- ・熱、温…体を温め、活性化させる(生姜、シナモン)
- ・寒、涼…体の熱を冷まし、炎症を鎮める(胡瓜、トマト)
- ・平………温めも冷やもしない中間の性質(米、芋類)

②五味

- ・酸味(木)…引き締め、汗や下痢を止める(レモン)
- ・苦味(火)…熱を下げ、固い物を柔らかくし、湿気を取り除く(ゴーヤ)
- ・甘味(土)…補う、緊張をほぐす、滋養強壮(米芋)
- ・辛味(金)…発散、エネルギーの巡りを良くする(ネギ、生姜)
- ・鹹味(水)…固い物を柔らかくする、便通を促す(海藻、貝類)

(3) 帰經

漢方薬や食材が身体の特定の臓腑・経路(肝・心・肺・腎)に選択的に作用する性質のこと。病変のある部位に薬効を狙って届ける「道しるべ」の役割がある。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

曹洞宗
正定山 成道寺
神戸市北区山田町原野字天神26
TEL 078-581-5126

高野山真言宗
壽福寺
神戸市北区山田町下谷上字沢38
TEL 078-581-0128

電気・瓦斯特殊低温溶接
船舶用アイゼン管製作
一般製缶仕上各種工事請負
オーダーメイド家具・オブジェ製作
株式会社 神戸溶工
〒654-0039
神戸市須磨区鷹取町1丁目1-35
TEL (078) 731-5514

工業用ゴム製品製造
有限会社 **マクロポリマー**
〒654-0039 神戸市須磨区鷹取町1-1-23
TEL (078) 731-8294
FAX (078) 731-2161

腰痛・肩こりを和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえます。
合谷(ごうこく)
後溪(こうけい) 腰腿点(ようたいてん)
※食後30分位、お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

寝苦しい夜は...
ぬるめのお風呂に入る
体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいぬるめのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。
寝る前に軽い運動を
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に軽いストレッチをしてみましょう。

御協賛

株式会社 クワタ
〒654-0043
本社/神戸市須磨区外浜町3丁目1番25号
TEL (078) 732-8282(代)

2026年4月1日から

自転車への青切符の導入! ~

交通反則通告制度



詳しくはこちら

対象は16歳以上!

こんな違反は反則金の対象
以下は一例です!

携帯電話の使用等 (保持) 反則金 12,000円



兵庫県警察本部 交通部 交通企画課

イヤホンの使用※

※必要な音が聞こえないなどの場合

一時不停止

無灯火



反則金 5,000円

遮断踏切立入り



反則金 7,000円

信号無視 (赤色等)

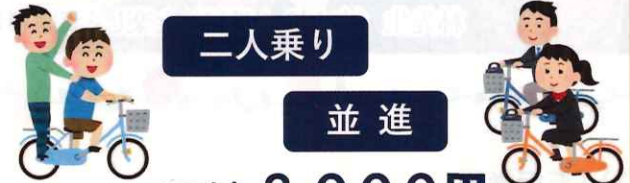
通行区分違反 (車道の右側通行、歩道通行等)



反則金 6,000円

二人乗り

並進



反則金 3,000円

運転者の方へ

生活道路における法定速度の引き下げ

※ 道路標識や道路標示により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります

令和8年9月1日から生活道路における自動車の法定速度がこれまでの60km/hから、**30 km/h**に引き下げられます。
※ここでいう「生活道路」とは、地域住民の日常生活に利用されるような、**中央線や中央分離帯がない道路**のことです。

法定速度が引き下げとまらないのは下記の道路

① 道路標識又は道路標示による **中央線**又は**車両通行帯**が設けられている道路



② 道路の**構造上**又は**柵**その他の**工作物**により自動車の通行が**往復の方向別に分離**されている一般道路



③ 高速自動車国道のうち、本戦車道並びにこれに接する加速車線及び減速車線以外のもの (登坂車線、**パーキングエリア内の通路等**)



例: パーキングエリア

④ 自動車専用道路



ホームページに詳細を掲載しておりますのでご確認ください。



詳しくはこちら



兵庫県警察HP

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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、崖っぶちには近寄るな



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。



「飲みやすさ」に特化した飲料だから続けやすい!

元気成分 **アルギニン2500mg** 配合。



年齢を重ねるにつれて感じるカラダの変化に不安を抱えていませんか?

アルギニンは、血流改善による冷えや高血圧の予防、免疫力向上による感染症リスクの低減、疲労回復や筋力維持などのサポートにも役立つとされており、医療機関でも採用されています。

アルジネードウォーター

1ケース(12本入) **2,666円(税込)**

配送料: 700円 (5,000円以上ご購入の場合、配送料無料)

お問い合わせ・ご注文はこちら TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708 株式会社ニチコミ 受付時間: 平日9:00~18:00

神戸市老人クラブ連合会

会員募集

老人クラブで毎日充実!【入会のメリット】

生きがいができる

カラオケ・ダンス など



健康の維持・増進

グラウンドゴルフ、ウォーキング など

仲間ができる

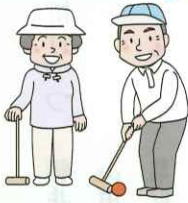
旅行・各種スポーツ大会 など

地域貢献ができる

清掃活動・世代間交流 など

神戸市老人クラブ連合会では、一緒に活動する仲間を募集しています。

老人クラブは、仲間づくりや健康づくりなどの活動だけではなく、長い人生で得た知識や経験を生かして地域の諸団体と協力し、地域を豊かにする社会奉仕活動にも取り組んでいます。老人クラブと一緒に第2の人生を輝かせましょう!



まずは、お気軽にお問い合わせください
〒650-0016 神戸市中央区橋通3丁目4-1
神戸市老人クラブ連合会 TEL 341-8507



老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険

安心補償

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガと熱中症の補償

老人クラブ傷害保険

自分のケガと熱中症の保険

24時間型 活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入



相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険

クラブ全会員での加入が条件



資料請求
お問い合わせ先



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

FAX.03-3597-8767 TEL.03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com
〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
〈引受幹事保険会社〉 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

受付時間 9:30から12:00まで 土、日、祝祭日、
13:00から17:00まで 年末年始休

※この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、総合生活保険(傷害補償))」と「老人クラブ賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要・重要事項説明書」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。
2026年2月作成 25TC-005476

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

ギュッと握ってパツと開くだけ!

毎日1分!脳トレに効く

グーパー体操

グー



痛くならない程度にギュッと握る

1分

ゆっくり繰り返す

パー



指先をしっかり伸ばし、そのまで大きく開く

認知症予防や血行改善などに効果大!
朝起きた時や寝る前がおすすです。
慣れてきたら足指でもトライ!

毎日、ぐっすり眠れていますか?

日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているそうです。

不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。

おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。

枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか?

合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。



風呂

疲れが溜まっていませんか? 1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かって、身体を温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。



文芸欄



俳句

宝愛句らぶ(中央区)

風ぬるし大和の春の兆しかな
 春寒し二度寝の心地夢ごこち
 黄水仙首長コップに香を放つ
 顔晴るる顔の輝き春立ちぬ
 来し方を語りつ夫と雛飾る
 春寒や行き交う老いの笑み優し
 面接を終へて街路の春寒し

梅の美会(兵庫区)

梅咲いてよき知らせ待つ祈りつつ
 生足がいつそう長く春隣
 パンジーや花だん管理はシニアの手

高原ささゆり会(北区)

篝火や水面の鶴たち健気なり
 年とればジャーナーの法則節分会
 鬼居るよ節分鯛あたま消ゆ
 春泥やはずむ二人の靴の跡
 踏んじやだめ蓄顔出す福寿草
 村の辻櫻を愛でての長話し
 寄り道は姫踊り子草の咲く空き地
 キリギリス鼻水垂らし薪を割り

ひまわり句会(北区)

しみじみと老いたる手なり賀状かく
 路のとうまだかまだかと待つ日々や

ひよどり台句会(北区)

軋みたる冷たき廊下納骨す
 車窓への日差し背に受け春近し
 白山の雪解の沼に座禅草
 雪だるま連れ一番に登校す

金田美恵子
 塩見 光子
 田中 弘子
 中井 光子

春めきて庭師の鉄リズムよく
 書初めの止めとはらいをくりかえし

見山台新樹会(北区)

露味噌や酸も甘いも知る齢い
 ものの芽やみなそれぞれにある素顔
 夕小径手を振る友の冬帽子
 午年の春に馬齢の卒寿かな
 ふくら雀あまた静かに梅の枝

五色山健寿会(垂水区)

寒行の朗々として遠ざかる
 春立つや山柔らかに少女めく
 如月の風まつすぐに海へ抜け
 墨絵の世界久々に牡丹雪
 吊革の手と手は白し浅き春
 春立つや水切り石の八艘飛び

桃山台クラブ文芸部(垂水区)

十八の入試投票板挟み
 やつと覗た西で輝くスノームーン

きらく句会(西区)

暮れる陽を余さずまとい実南天
 どんど焼きふるまい求め長い列
 退院を祝うが如し梅二輪
 人の声満ち満ちて来る梅林
 年男めでたく祝い感謝して
 週一のヨガ教室は外は雪
 敗残やお前もさうか恋の猫

◆個人

雪山や背に熱き技スケーター (灘) 福井 悦子
 冬ざるる石を積み上げ恐山 (須) 福本 和恵



矢谷登美子
 筒井 豊子

石本 宏一
 貞永 弘子

松隈 弘子
 高石 勝行

佐溝満喜子

智子
 眞みこ

波音
 くに子

毬花
 淡峡

田畑美恵子
 大上 昭敏

森本 珠美
 阪本 道子

喜田 弘征
 尾上 正紀

伊藤貴美子
 栗崎 節子

廣 常憲

川柳

深江親交クラブ(東灘区)

血圧上昇小心者の春の旅
 桜のピンク菜の花黄色は癒しカラー
 指体操童心にかえってデイサービス
 一寸待つてなかなか出来ぬ身仕度が
 テレビ見て話しかける母の声
 怒りの拳卒寿過ぎれば弱いグー
 電車乗りみんな下向くスマホかな
 目を醒す時計の針が真夜中だ
 それ出来ぬ逃げる心に年数え
 週いちパワー全開デイサービス

筑栄会(北区)

温暖化雪かきスコップ出番なし
 宮大工指の先まで道具とな
 もらえぬ子親がこっそりチョコ用意
 姉さんと猪口でやりとりうぶな俺
 いま散歩やがて徘徊この町で
 有明の月と道連れウオーキング
 ほめられて心ほんわかときめいて
 ロウバイの香りほのかに春はすぐ

◆個人

元旦の厄落としせず金おとす (東) 早川キミエ
 うまい米風呂は薬湯マイライフ(北) 北野 利一
 セルフレジ見かねた人の助け舟(須) 久山 節子
 桜より先に嗅ぎたい釘煮の香(垂) 小高 肇



短歌

高原ささゆり会(北区)

キミは誰?庭に降りくる雀にも
 ママンの付けた名がきつとある
 君といた何気ない日々懐かしく
 写真の笑顔幸せの時間

◆個人

脳内に削除のボタンあるならば
 あれこれ一寸押したい気分 (須) 江口 啓子
 山笑う色とりどりの花見山
 貴方に見せてあげたくて (須) 蔭山 宮子
 あの夏の十日ばかりを空き家借り
 海辺のバカンス志摩の外海 (西) 増田 當代
 和歌山へ賑やか笑顔バス二台
 三社詣りは親睦深む (西) 吉野 洋子

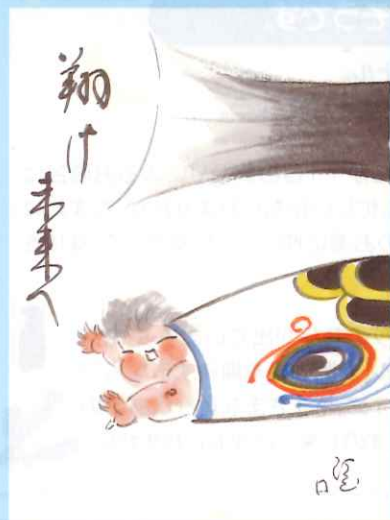
◆投稿募集◆

文芸欄への投稿をお待ちしています。皆さまの
 作品をお寄せください。
 作品、住所、電話番号、単位クラブ名、お名前を
 必ずご記入ください。

(投稿先)

〒650-00016
 神戸市中央区橋通3丁目4-1
 KOBEシニアクラブ事務局「広報紙〇〇係」
 FAX 341-8524
 ※〇〇は(俳句・短歌・川柳)等

とっておきの作品



【中央区】生田新生クラブ
 四井 汀花

会員さんへインタビュー



vol.6

会員さんいらっしゃい!



東灘区 空区明楽会 尾崎美喜子さん

元気と驚きをクラブの運営に

「去年は15名減った。このままやと自然消滅やわ」と肩を落としながらも、屈託のない笑顔で笑う空区明楽会の尾崎ミキコさん。

原因は高齢化。坂の上にある集会所での活動への参加が難しくなる方が多く、前期と後期に分けて実施しているお誕生日会での赤飯とみかさ(どら焼き)のプレゼントを受け取ってばかりなのが申し訳ないという方も多かったそうです。

「プレゼントもらえるし、入っとくわってという人も多いし、そんなん気にせんでくれたらいいのに」と言いつつも、退会した人の気持ちも分かってしまうのが悩みどころです。

ただ、悪い話ばかりでもない様子。住吉支部の4地区でつくる住吉連合明楽会で始めた「脳トレマージャン」でのこと。「麻雀なんて誰がするんやろ」と懐疑的だったそうですが、蓋を開ければ大盛況。毎回60名以上が集まり、そして80~90代の女性が非常に多い。中には息子さんと一緒に参加されている方もいるそうです。「その世代の方が若い頃に家族麻雀が流行ったらしくて、麻雀を知ってる人が多いみたい」と、思いもよらなかったことがクラブの活性化につながり大変驚いたそうです。

そんな話を聞いているうちに、会員でなければ知ることのできないエピソードも、ちらほらと出てきます。例えば住吉連合の日帰りバス旅行のこと。「私たちに合わせて、トイレ休憩も何度も取ってくれる。普通のツアーやったらそうはいかへんし、やっぱり便利ですよ」と語ります。会員と非会員の両面から見直せば、会員増につながる新たなアイデアが生まれるかもしれません。明朗快活でハキハキと話す尾崎さんの活躍に期待が高まります。



灘区 六甲さわやかクラブ 今井紘明さん

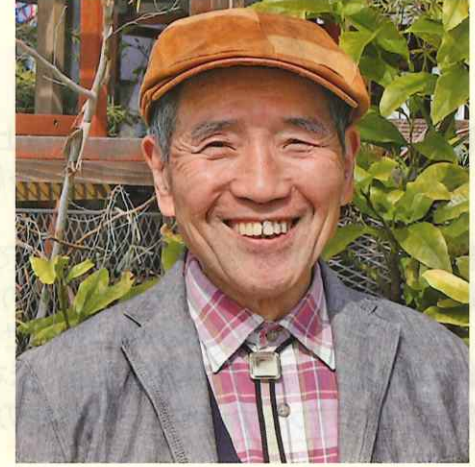
“クセ”が六甲地区の元気の源

六甲さわやかクラブは、六甲台のマンション「ハイツ六甲」に住む人たちで作る、会員40名の老人クラブです。会長を務めるのは今井紘明さん。いろいろなアイデアと行動力で会員相互の親睦を深めています。

マンションの集会室を使って、毎年10月から12月は会員手作りのモーニング喫茶を開き、12月からはお餅つき会、おぜんざい会、餅花づくり、おひなまつり会を順次開催しています。マンション管理組合と河原の清掃や夏祭り、新年会なども共催し、老人クラブ以外の住民とも親睦を図っています。参加できない方には部屋までお裾分けに行ったり声をかけたりすることも忘れません。マンションに住む人たちが別々の世帯ではなく一つの家族のようにつながることができている行事を行っているのです。

また、灘区老人クラブ連合会の混声合唱団では総務担当として運営全般を担い、さらに六甲地区の鶴甲白寿会、六甲アジサイ倶楽部、伯母の山倶楽部との合同行事「歩こう会」では代表幹事を務めています。「歩こう会」は年8~9回開催し、毎回40名ほどが参加する人気行事です。

「人の面倒を見るのがクセになってるんですよ。なんでも引き受けてしまう」と今井さんは笑います。会社勤めの頃は人事畑で新入社員の教育や人材育成に長年携わり、研修の企画や運営を行ってきたので、老人クラブの運営や雑務も苦に感じないそうです。持病もなく、薬も一錠も飲んでいないという今井さん。「部屋から出てみんなでワイワイ、手足を動かすのが大事」と健康の秘訣を語ります。そんな今井さんの元気が、六甲さわやかクラブはじめ、六甲地区の元気の源になっています。



兵庫区 湊山すまいる会 山口喜久男さん

点から線へ、線から面へ

「各単位クラブが点ではなく線にならないと」。地域やクラブによって悩みや課題は違いますが、互いに補い合えばいいのではないかと。情報の共有を進めて、兵庫区老人クラブ連合会として対応に取り組むと同時に、単位クラブが会員一人ひとりの好みや悩みも共有し、会員にとってより良い活動につなげていく。それが湊山すまいる会の会長を務める山口喜久男さんの考えです。

情報を共有しようとミーティングを繰り返すうちに「老いがくる」「認知症を遠ざけたい」「誰かと一緒にいたい」という悩みや不安を皆が持っていることが分かり、行事に参加しやすいよう定期化し、第1・第3月曜日の輪投げと、第2・第4の健康体操(頭の体操ほか)をしております。行事参加者のマンネリ化防止にKOBEシニアクラブ推奨の一つ「モルック競技」を取り入れ、新たな会員増強につなげるとともに、市連の新たなスポーツ大会に発展できるように取り組みたいです。

そしてその共有を、委員長を務める「湊山ふれあいのまちづくり協議会」にも広げ、世代を超えた湊山地区全体の活性化にも繋げたい。点から線へ。線から面へ。そうすることが老人クラブの未来にもつながる。そうした思いから地域のクリスマス会や流しそうめんなどを企画、実施して3年。運営に関わる人たちが世代を超えて集まるようになり、ようやく軌道に乗り始めたと言った安堵の声を漏らします。

「老人という呼び名が嫌やと言われるけど、よし悪しは自分自身で納得すればいいのではないかと。老人クラブをいろんな人と知り合える場として使っているんなきっかけにしてほしい」という山口さんの言葉からは、年齢にこだわらず、元気に健康に、前を向いていく姿勢が伺えます。

あとがき

今号の表紙には「高齢者美術作品展」の様子を掲載しました。創作に打ち込む時間は、生きがいや、わくわくする気持ち、挑戦心を育み、心身の健康へとつながります。春という新たな一歩の季節に、皆さんも何かにチャレンジしてみませんか。日々の中で小さな目標を持つことが、暮らしに彩りと張り合いをもたらします。身近なことから始めて、心豊かな時間を重ねていきましょう。



「とっておきの作品」募集

会員の皆さまから、絵はがき&色紙絵を募集しています。必要事項を記入したものを同封の上、作品をお寄せ下さい。

【必要事項】

- ①氏名(ふりがな) ②クラブ名 ③題名 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号

※葉書サイズ(100mm×148mm以内)・色紙サイズ(242mm×272mm以内)でお願いします。それ以外は受付できません。

※作品は随時ご返却いたしますが、長期間お預かりする場合がありますのでご了承ください。

※作品は丁寧に扱いますが、損傷については理由のいかんにかかわらず、一切の責任は負いません。

【宛先】〒650-0016 神戸市中央区橋通3-4-1 KOBEシニアクラブ「とっておきの作品」係

とってこい!
お得な情報

KAMENOI HOTEL
「亀の井ホテル」施設利用割引について

「亀の井ホテル」(旧かんぼの宿) 30施設と神戸市老人クラブ連合会は利用提携を行っています。

利用方法

- 下記「亀の井ホテル」で1泊2食以上の宿泊プランの利用に限り、会員及び同伴者3名まで1泊当たり500円割引となりますので、予約時に口頭で神戸市老人クラブの会員であることをお伝え下さい。
- 割引券等の他の割引等との併用はできません。
- 年末年始、GW、お盆等、宿が定めた特定日及び一部の宿泊プランは、割引の対象外となります。詳しくは、ご予約の際お問い合わせ下さい。
- 下記30施設以外は対象外となります。
- リニューアル工事に伴う一時休館の場合がございます。詳しくはホームページをご確認ください。



■ 亀の井ホテル (30 施設)

宿名	住所	電話番号	宿名	住所	電話番号
1 亀の井ホテル 一関	岩手県一関市巖美町字宝竜147-5	0191-29-2131	16 亀の井ホテル 鳥羽	三重県鳥羽市安楽島町 1200-7	0599-25-4101
2 亀の井ホテル 大洗	茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 7986-2	029-267-3191	17 亀の井ホテル 彦根	滋賀県彦根市松原町 3759	0749-22-8090
3 亀の井ホテル 潮来	茨城県潮来市水原 1830-1	0299-67-5611	18 亀の井ホテル 富田林	大阪府富田林市龍泉 880-1	0721-33-0700
4 わんわんパラダイスプレミア塩原	栃木県那須塩原市塩原 1256	0287-32-2845	19 わんわんパラダイス奈良生駒	奈良県生駒郡平群町上庄 2-16-1	0745-45-0351
5 亀の井ホテル 喜連川	栃木県さくら市喜連川 5296-1	028-686-2822	20 亀の井ホテル 奈良	奈良県奈良市二条町 3-9-1	0742-33-2351
6 亀の井ホテル 長瀬寄居	埼玉県大里郡寄居町末野 2267	048-581-1165	21 亀の井ホテル 紀伊田辺	和歌山県田辺市目良 24-1	0739-24-2900
7 亀の井ホテル 九十九里	千葉県旭市仁玉 2280-1	0479-63-2161	22 亀の井ホテル 有馬	兵庫県神戸市北区有馬町1617-1	078-904-0951
8 亀の井ホテル 鴨川	千葉県鴨川市西町 1137	04-7092-1231	23 亀の井ホテル 赤穂	兵庫県赤穂市御崎 883-1	0791-43-7501
9 亀の井ホテル 青梅	東京都青梅市駒木町 3-668-2	0428-23-1171	24 亀の井ホテル 淡路島	兵庫県淡路市富島 824	0799-82-1073
10 亀の井ホテル 福井	福井県福井市湊町 43-17	0776-36-5793	25 亀の井ホテル せとうち光	山口県光市室積東/庄 31-1	0833-78-1515
11 亀の井ホテル 熱海	静岡県熱海市水口町2-12-3	0557-83-6111	26 亀の井ホテル 観音寺	香川県観音寺市池之尻町 1101-4	0875-27-6161
12 亀の井ホテル 熱海 別館	静岡県熱海市水口町2-13-77	0557-83-6111	27 亀の井ホテル 高知	高知県吾川郡いの町波川 1569	088-892-1580
13 亀の井ホテル 伊豆高原	静岡県伊東市八幡野 1104-5	0557-51-4400	28 亀の井ホテル 玄界灘	福岡県北九州市若松区大字有毛 2829	093-741-1335
14 亀の井ホテル 焼津	静岡県焼津市浜当目 1375-2	054-627-0661	29 亀の井ホテル 柳川	福岡県柳川市弥四郎町 10-1	0944-72-6295
15 亀の井ホテル 知多美浜	愛知県知多郡美浜町奥田砂原 39	0569-87-1511	30 亀の井ホテル 阿蘇	熊本県阿蘇市一の宮町宮地 5936	0967-22-1122

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

本館・宿泊館 1泊2食付きお得な季節プラン **夏**
2026年6月1日(月)～8月31日(月)

イメージ

高年齢・障がい ¥11,500から
一般 ¥13,500から

高年齢・障がい ¥8,900から
一般 ¥11,700から

お問い合わせの村 <http://www.shiawasenomura.org>

お申し込み・変更等は、ご利用の3日前までにお電話にて承ります。 ☎078-743-8000 (予約受付 9:00～18:00)

計測機器の専門商社
株式会社 服部
HATTORI

本社 灘区深田町2丁目5-9 ☎842-0124
六甲営業所 灘区深田町2丁目5-9 ☎842-0181

医療法人 明倫会 **宮地病院**

内科 消化器内科 循環器内科 整形外科 消化器外科 外科
放射線科 リハビリテーション科 救急外来 人間ドック・検診

東灘区本山中町4-1-8 ☎(078)451-1221
<http://www.meirinkai.or.jp>
本山リハビリテーション病院 ☎(078)412-8080

老人保健施設あずさ ■ 明倫会訪問看護センター
にこにこデイケアセンター ■ 本山東部 あんしんすこやかセンター
居宅介護支援事業所 ■ 愛マッサージ ■ ヘルパーステーション もとやま
キッズクラブもとやま(保育所) ■ キッズクラブ本山南(保育所)

NANYO Industry Co.,Ltd
給排水設備工事
空気調和設備工事
防災・消火設備工事

南陽産業株式会社
〒651-1331 神戸市北区有野町唐櫃3252-4
TEL (078)981-1715
FAX (078)981-1729

株式会社 六甲建設

西宮市北六甲台 1-18-5
TEL.078-903-4299