

市老連 きづがわ

2025

9月
第7号

健康で笑顔あふれる毎日を!!



令和6年度 第6回市老連会長杯公式ワナゲ大会

※詳細は12ページ

発行：木津川市老人クラブ連合会 木津川市木津川端 19番地 木津老人福祉センター内 ☎ 0774-72-7434
編集協力：(株)博報社 大阪市東住吉区駒川 5-4-11 2F ☎ 06-6797-0212

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

介護付 有料老人ホーム
(入居時 要支援・要介護)

サニシティ木津

24時間体制の
介護サポート・
医療支援体制



〒619-0213 木津川市市坂六本木76

資料請求・見学申込・お問い合わせは

☎ 0120-26-3410

「思いやり」をつなぐ。
ご利用者さまと職員との心の「居場所」を目指し、
私たちは介護の未来へと進みます。

社会福祉法人 芳梅会

特別養護老人ホーム木津芳梅園

ショートステイ・デイサービス

木津川市鹿背山東大池4-1 TEL(0774)72-8246

あすてるケアプランセンター

木津川市城山台11-5-2 TEL(0774)72-7500

あすてる訪問介護ステーション

木津川市城山台11-5-2 TEL(0774)75-2039

<https://www.houbaikai.com/>



山城茶問屋の文化を伝える——

福寿園 山城館

茶問屋ストリート/伊右衛門ティーガーデン

木津川市山城町上狹東作1道16 TEL:0774-66-6280

寄り添い、その人らしい暮らしを支えよう

特別養護老人ホーム



お問い合わせ先はこちら

TEL 0774-66-2112

利用・介護に関するご相談受け付けております。

お気軽にお問い合わせ下さい。

☎ 0774-66-2112

☎ 0774-66-2112

☎ 0774-66-2112

一般歯科・歯科口腔外科
矯正歯科・小児歯科

医療法人 真善美会

ふじわら歯科クリニック

歯科・訪問歯科

木津川市梅美台4-12-17

☎ (0774) 75-1848

内科・小児科
吉村 医院

日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医

日本老年医学会認定 老年病専門医

院長 吉村 陽

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
PM 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○	△

木津川市加茂町東2-6-12 TEL(0774)76-8424

<http://www.yoshimura-iin.com>



人生相談 TEL.0774-76-4956

先祖供養 木津川市加茂町銭司美ノ畑26

光明山聖法院

ごとう耳鼻咽喉科

みみ、はな、のど、めまい、みみなり

診療時間 月 火 水 木 金 土

AM 9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

PM 4:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日

近鉄木津川台駅前 ハーベス南側 P有

木津川市吐師山下1番地 吐師医療ビル2F

☎ (0774) 73-8733

ごあいさつ

「生きがいくくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を広めよう

木津川市老人クラブ連合会

会長 中森 啓之



皆さま、こんにちは。今年は相当に早い梅雨明けから昨年にも増して「熱い暑い」というあいさつが何カ月も続き、熱中症アラートが頻繁に発表されましたが、ようやく暑さも落ち着いてきたように感じます。平素は、市老連の活動にご理解ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。さて、昨年は新たな単位クラブの結成や復活があり会員が増えたことと合わせて、10月の京都府老人クラブ大会で府老連会長から会員増強特別賞を受賞され嬉しく思っておりますが、今年に入って2つの単位クラブが休会や退会を届け出られ、これまでの主導者のご逝去や後継者難に寂しく悲しい思いでいます。

昨年の京都府老人クラブ大会の記念講演で、ご近所福祉クリエーターの酒井保さんが「新型コロナ感染症の流行で老人クラブの活動が減り、外出の機会も減った。これらがことが認知症や要介護の増加につながった。老人クラブの活動はフレイル（虚

弱）予防に対抗するいろいろな取り組みがいっぱいある。居場所・集いの場・支え合いなど、つながり合う場、社会参加という素晴らしい取り組みであり、今後の超高齢社会の中で、老人クラブの活動が素晴らしいことをもっと自覚して、活動を継続・広めてほしい」と、お話しくださいました。

各地域の皆さんにおかれましては、老人クラブの全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を基本としながら、ますます各地域に合った「生きがいくくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を続けていただき、地域みんなが生き生きと暮らせるようにお願いしたいと思ひます。市老連といたしましても皆さんにご参加いただける催しを実施して参りますので、多くの方のご参加をお願いいたします。

結びにあたり、皆さまの今後ますますのご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ショールーム 新車&中古車 アフターサービス 保険

クルマの事なら何でも
お気軽にご相談ください!

④ ASADAJIDOSHAKO, LTD.
株式会社 浅田自動車工業

木津川市市坂高座4-20
TEL(0774)72-0680

浅田自動車工業 検索

無限の可能性を形にsince1974

有限会社 森川製作所

木津川市山城町椿井水垣内9-1
TEL(0774)86-5454
FAX(0774)86-4754

経営相談、販路拡大、補助金申請、融資の紹介
など経営のあらゆる支援を実施しています。
お気軽にご相談ください。

小規模企業・中小企業の皆様を応援します
木津川市商工会

本所 木津川市木津南垣外83-3
TEL(0774)72-3801 FAX(0774)72-6564
加茂支所 山城支所
木津川市加茂町里南古田24 木津川市山城町上翁北的場15
TEL(0774)76-2970 TEL(0774)86-3157



FCbrain

税理士法人 FCブレイン

木津川市相楽城西12 ラ・ピセル101
TEL(0774)75-2663
FAX(0774)75-2623
E-mail: uk@fc-brain.com
http://www.fc-brain.com



ごあいさつ

高齢者の皆さまが住み慣れた地域で 自分らしい暮らしを送るために

木津川市長 谷口 雄一

木津川市老人クラブ連合会会員の皆さまにおかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

また、日頃より地域に根差した活動を通じて、高齢者福祉の推進と地域づくりにご尽力いただいておりますことに、心より感謝申し上げます。

長年にわたり社会を支えてこられた皆さまの豊富な経験と知恵は、木津川市にとってかけがえのない財産です。地域での見守り活動や、健康づくり、世代をつなぐ交流など、日々のクラブ活動を通して地域社会に活力と安心をもたらしていただいていることに、深い敬意を表します。

現在、木津川市では「第10次高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」に基づき、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができ、生涯にわたって生きがいを持って暮らしていただけるよう、さまざまな取組を進めております。

本計画では、誰もが助け合いなが

ら暮らしていける「地域共生社会の実現」を目指しています。その実現のためには、高齢者の皆さまの主体的な社会参加が欠かせず、まさに老人クラブの存在が大きな力となっています。

また、多様な主体による支え合い体制の構築も重要な柱となっており、地域のつながりを深め、孤立を防ぐためにも、皆さまの活動には引き続き大きな期待を寄せております。

どうか、これからもお元気で、充実した日々を送りながら、地域のけん引役として活躍いただきますようお願い申し上げます。

結びにあたりまして、木津川市老人クラブ連合会のますますのご発展と、会員の皆さま方のご健勝・ご多幸を心よりご祈念申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。



私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

後水尾天皇勅願寺

鴨居
大智寺

木津川市木津雲村42-1
TEL (0774) 72-2500
FAX (0774) 73-9200

タイヤ販売・取付 お見積り歓迎



タイヤフィット京都

営業時間：10:00～17:00
定休日：水曜日・祝日

木津川市相楽川/尻87-1 TEL (0774) 26-9223

www.tirefit.jp

まちの美化に努める

庄司圭佑株式会社

地域住民の皆様方に少しでも
お役にたてるよう、
日々努めてまいります。

木津川市木津雲村141-3

TEL (0774) 73-2448 FAX 73-2448

本社：木津川市山城町上狛鍵垣外2-3

TEL (0774) 86-3252 FAX 86-5440

美しく快適な生活環境づくりに貢献する
一般廃棄物収集運搬中間処理/産業廃棄物収集運搬



南京都リサイクルセンター
株式会社 南京都清掃社

木津川市山城町上狛西明官1番地1
TEL (0774) 86-3717 FAX 86-5313

不燃物処理センター

木津川市山城町上狛西殿17番地

令和7年度 木津川市老連 事業計画

月	事業内容	場所
4	府老連女性委員会総会	京都市
	府老連若手委員会総会	京都市
5	監事会	
	第189回府老連理事会(旧)	京都市
	第76回府老連評議員会(旧)	京都市
6	第1回市老連理事会	木津老人福祉センター
	広報編集委員会	木津老人福祉センター
7	支部長会議	事務局
	第1回市老連理事会	木津老人福祉センター
	市町村老連リーダー研修会	京都市
8	山城ブロック会議	未定
	広報編集委員会	木津老人福祉センター
9	社会奉仕の日	全国一斉
	市老連支部長会議	事務局
	老人クラブ役員研修会	未定
	相楽市町村高齢者交通安全大会	未定
	府老連女性部30周年のつどい	京都市
10	第8回市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会	木津ふれあいグラウンド
	第8回市老連会長杯ゲートボール大会	加茂赤田川グラウンド
	第7回市老連会長杯公式ワナゲ大会	アスピアやましろ
	第37回山城ブロック親善ゲートボール大会	未定
	第46回京都府老人クラブ大会	京都テルサ
11	第22回相楽市町村親善ワナゲ大会	和束町
	第12回山城ブロック親善グラウンド・ゴルフ大会	南山城村
	府老連若手リーダー研修会	京都市
12	第190回府老連理事会	京都市
1	市老連リーダー研修会	未定
	市への要望活動	木津川市
2	市町村老連会長・事務局会議	京都市
3	支部長会議	事務局
	第2回市老連理事会	木津老人福祉センター
	第191回府老連理事会	京都市

令和7年度
木津川市老人クラブ連合会役員

役員名	氏名	支部役員等
会 長	中森 啓之	木津支部長
副会長	吉田 紀昭	山城支部長
副会長	田中 健	加茂支部長
副会長	岡田 一良	木津支部副支部長
女性部長	柳田 珠江	木津支部女性部長
会 計	谷 和泉	加茂支部副支部長
監 査	森本 剛史	山城支部副支部長
幹 事	宮木 政美	山城支部女性部長
幹 事	石川 敏恵	加茂支部女性部長
顧 問	山守 和良	元・会長
顧 問	大山 順子	元・女性部長

老人クラブ
会員募集中です！

生活を豊かにする活動をしています

- 健康づくり・スポーツ
- 趣味・レクリエーション
- 学習活動・リーダー研修

地域を豊かにする活動をしています

- 友愛訪問・ボランティア活動・社会奉仕の日
- 伝統活動・世代交流
- 環境美化・リサイクル

お問い合わせは

お気軽にどうぞ！

木津川市老人クラブ連合会事務局

☎0774-72-7434

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続・贈与等での土地建物の名義変更
遺言の相談・会社設立等

木津川司法書士事務所

司法書士 松本 尚

木津川市相楽城下100番地9
OKビル201号

TEL(0774)73-0565

相続・税務申告・記帳代行
税理士法人 高瀬会計事務所

税理士 高瀬 哲也

木津川市州見台4-5-1

TEL(0774)73-6370

相続手続・遺言書作成
建設業許可・産廃許可など

山城行政書士事務所

行政書士 西岡 邦晃
行政書士 西岡有希絵木津川市山城町平尾不知田74-1
(JR棚倉駅西口から徒歩1分)

☎(0774)26-2306 Pあり

税務・会計・相続・贈与
会社設立・建設業許可他

藤原総合会計事務所

税理士・行政書士 藤原 義明
税理士・行政書士 藤原 庸貴
税理士・社会保険労務士 大倉 康

木津川市木津宮ノ内95-9(いづみホール前)

☎(0774)72-7711(代) Pあり

http://www.fujiharakaikai.com/

令和7年度 木津川市老連 各支部事業計画

月	木津支部	加茂支部	山城支部
4		新役員会議 生きがい大学運営委員会	会長会議
5	三役会議 監事会	会計監査 令和7年度事業計画会議	
6	第1回常任理事会・分科会（総務・ 体育保健・福祉・女性各部会） 理事会（総会） 全単位クラブ「社会奉仕の日」	役員会議 総会	
7	役員会議 第2回福祉部会 第6回支部公式ワナゲ大会男子の部 第6回支部公式ワナゲ大会女子の部 第2回総務部会 趣味の会 市町村老連リーダー研修会		施設感謝デー 第5回支部公式ワナゲ大会
8	第4回支部長杯公式ワナゲ大会（男女混合） 第2回福祉部会	役員会議 補助金配布	
9	府老連女性部30周年のつどい 市老連役員研修会 全単位クラブ「社会奉仕の日」 第33回支部長杯グラウンド・ゴルフ大会 ゲートボール交流大会	府老連女性部30周年のつどい 社会奉仕の日 公式ワナゲ大会	府老連女性部30周年のつどい ②会長会議
10	第8回市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会 第7回市老連会長杯公式ワナゲ大会 第37回山城ブロック親善ゲートボール大会 第46回京都府老人クラブ大会	第8回市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会 第7回市老連会長杯公式ワナゲ大会 第37回山城ブロック親善ゲートボール大会 第46回京都府老人クラブ大会	第8回市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会 第7回市老連会長杯公式ワナゲ大会 秋のグラウンド・ゴルフ大会 第46回京都府老人クラブ大会
11	第8回市老連会長杯ゲートボール大会 第3回女性部会 第22回相楽老人クラブスポーツ大会 （第1回公式ワナゲ大会） 第12回山城ブロック親善グラウンド・ゴルフ大会 府老連若手リーダー研修会 女性部交流会	第8回市老連会長杯ゲートボール大会 地域ふれあい事業 高齢者声掛け 第22回相楽老人クラブスポーツ大会 （第1回公式ワナゲ大会） 第12回山城ブロック親善グラウンド・ゴルフ大会 府老連若手リーダー研修会	第8回市老連会長杯ゲートボール大会 健康づくり教室 第22回相楽老人クラブスポーツ大会 （第1回公式ワナゲ大会） 第12回山城ブロック親善グラウンド・ゴルフ大会 府老連若手リーダー研修会
12	憩いの集い 親睦日帰り旅行	役員会議 加茂支部長杯グラウンド・ゴルフ大会 地域ふれあい事業 小学生とのふれあい事業	山城支部友愛訪問 施設感謝デー
1	木津支部リーダー研修会	お年玉グラウンド・ゴルフ大会 地域ふれあい事業 小学生とのふれあい事業	高齢者ふれあいサロン新年会
2	カラオケ交流会 第2回女性部交流会	役員会議 公式ワナゲ大会	第7回カラオケ交流会
3	役員会議 第2回常任理事会	会計監査	山城支部決算監査 会長会議

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

— リサイクルは愛 —

株式会社 アライの森

古紙ドライブスルー®ユーカリ38店舗

本社 木津川市木津奈良道73番地
TEL(0774) 72-1444(代)
FAX(0774) 72-3912

社会福祉法人若竹福祉会
幼保連携型認定こども園
梅美台こども園

基本方針

雑草のようにたくましく
野辺に咲く可憐な花のように
愛らしい子に育てる

木津川市梅美台1-10

☆一時預かり ☆学童かるがもクラブ
TEL(0774)71-8021 FAX(0774)71-8071
URL: <https://ymbt.or.jp/umemidai/>
☆木津川市東部子育て支援センター
TEL(0774)71-8041

元貴通商(株)

MOTOKI TSUUSYOU CO., LTD

木津川市山城町上狛柘榴垣外9-1
TEL(0774) 26-4490
FAX(0774) 26-7354

二輪&四輪メンテナンスショップ
駒自動車工業(株)

木津川市市坂幣羅坂5番地
TEL(0774) 72-5850
FAX(0774) 72-5260

地区活動紹介

加茂
KAMO

歌声サロン

南加茂台シルバークラブ 三好 和正

毎月第2水曜日と第4水曜日にシルバー会館で13時から16時まで開催しています。開催内容はカラオケではありません。



ません。皆で歌う歌声サロンです。昔あった歌声喫茶をイメージしていただければよいと思います。全員が希望の歌唱曲をリクエストします。司会進行の三好さんが歌唱曲を選び、該当者にマイクを渡して歌唱リーダーとして歌ってもらいます。参加者全員が同時にその曲を斉唱します。その繰り返しですが基本

ですが、歌が途切れた際は、クイズ・ゲームなども行います。

最後にビンゴゲームを行い、景品を持って帰ってもらって終了です。参加して、歌っていない方もおられます。会員さんが集まってわいわいがやがや、お喋りをする。そのような雰囲気の中におられることが楽しくて参加されている方もおられるの



です。

老人クラブの役割として、仲間づくりで楽しいひとときを過ごしていただく、そんな時間・場所を提供することが大切な役割と考えて実践しています。

加茂
KAMO

「公式ワナゲ」サークル

南加茂台シルバークラブ 田中 健

最近少し人氣が落ちていますが、老若男女誰でもでき、高齢者が最後に選ぶスポーツではないかと思っています。コロナ禍前には加茂支部で大会を行った際、200名ほど集まったのが、昨年4年ぶりに木津川市ワナゲ大会予選会を開催したところ、70名ほどの参加者でした。簡単に単純なゲームに感じるかもしれませんが、意外と

繊細な神経が必要です。あと縦・横・斜めの組み合わせによって得点が大きく違ってくるので、読みも重要です。毎月1回、個人別順位決定戦を行いレベルの向上に努めています。誰でもすぐに参加できる「公式ワナゲ」は究極のゲームで、我ら老人が最後まで楽しめるゲームです。参加者大募集です。



私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

コーヒー記念日

コーヒーに記念日があることを知っていますか？
一般社団法人全日本コーヒー協会によって昭和58年10月1日に制定されました。



医療法人 健和会
デイサービスセンター いずみ
木津川市相楽城下100-1
TEL(0774)75-2658 FAX75-2656



ほりなか耳鼻咽喉科
木津川市梅美台2-10-12
TEL(0774)72-3387



地域医療支援病院
京都山城総合医療センター
（京都府木津川市木津駅前一丁目27番地）
TEL:0774-72-0235（病院代表） FAX:0774-72-2155
HP: http://www.yamashiro-hp.jp



活動報告

木津支部支部長 中森 啓之
女性部長 柳田 珠江



◎日帰り親睦旅行

新型コロナウイルス流行以来実施を避けていた「日帰り親睦旅行」を12月6日(金)に実施しました。

行先は、源氏物語展が開催中の大津市歴史博物館で大津の歴史に触れた後、雄琴温泉でゆっくりと食事や温泉を楽しみ、午後からは草津市立水性植物公園みずの森を見学し、明太子づくしの「めんたいパーク」で買い物を楽しみました。



◎女性部「健康講座」

今回の親睦旅行には木津支部会員28名が参加。琵琶湖周辺について新たな発見があり会員同士の親睦が深まった良い旅になりました。

◎女性部「クラフト」

日頃慣れない運動にうまくできないこともありましたが、とにかく明るく笑顔で楽しく指導いただき、心も身体も晴れ晴れとなりました。

令和6年11月16日(土)、木津老人福祉センターで木津支部女性委員13名が参加して、介護予防

令和7年2月22日(土)、木津老人福祉センターで女性委員23名が参加して、大森久子さんからクラフトテープを使った「かご作り」を教えていただきました。

3時間半の時間内にみんなが完成とはいきませんでした

が、皆さん分からないところを聞いて、一生懸命に手を動かしておられました。

今年度2回目の交流会、大変有意義な時間を過ごせました。



私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



「あ」「い」「う」「べ」と口を動かすだけの簡単な体操です。声は出しても出さなくてもOKです。大きく口を動かし、ゆっくりと行いましょう。



訪問介護してます！

ヘルパー・め組

株式会社R&S

〒630-8102
奈良市般若寺町164-7
レインボーマンション般若寺103号

TEL0742-93-3282
FAX0742-93-3283



アットホームな環境で生活を！
スタッフ一同お待ちしております

住宅型老人ホーム

アムール城山台

〒619-0218
京都府木津川市城山台7丁目43番地2

TEL0774-73-1881
FAX0774-73-1882

地区活動紹介

山城
YAMASHIRO

登校時の見守りについで

松寿会 会長 井上 総

子どもたちの安全な登校と、登校時のマナー向上を目指して、通学路での見守り活動を行っています。特に、1日の始まりである登校時には、友達同士はもちろんのこと、地域の人たちにも積極的に声を掛け、「おはようございます」と、元気のいいあいさつを心掛けています。また、通学路の府道は、国道24号線と並行して走っていますが、24号線がそんなに混むこともないので、府道を抜け道として入ってくる車は多くなく、見守り隊にとっても、現在のところ心配の必要を感じておりません。幸いなことに、安心して通学できる事情となっており、ありがたいと思っています。

山城地区でそんな異常な行動が起こることは考えにくいのですが、我々見守り活動に参加する者として「今日何が起るかわからない」という心構えで、子どもたちの安心安全を確保していきたいと思っています。

しかし今世間では、不審者による異常な行動が報道されています。ナイフで両親を背中から突き刺した」といった類の、日常では考えられないような事件が起きています。もちろん、

老人クラブ会員向けに
傷害保険・賠償責任保険で安心補償

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険 24時間型 活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。



会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

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です。



クラブ全会員での加入が条件となります。



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区麹が関3-3-2 新麹が関ビル5階

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

お問い合わせ先
ご相談

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
13:00から17:00まで土、日、祝祭日、
年末年始休

2025年2月作成 24TC-006926

予期せぬことにも備えて、充実したクラブ活動を行いましょ

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

外科・内科・整形外科

いさじ医院

最新鋭のオープンタイプMRI・CT・X線機器を導入/検診

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~PM 12:30	○	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~PM 4:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~PM 7:00	○	○	○	○	○	○	○

第1・3・5日曜日・祝日は診療日です

木津川市木津西小林10-1 TEL(0774)75-2153

<http://www.isaji.com/>

地域のみなさまのかかりつけ薬局



ミタニ薬局

開局時間

平日 9:00~18:00
土曜 9:00~13:00

木津川市山城野平尾南払戸105-2

TEL(0774)86-5012

FAX(0774)86-3529

医療法人 周寿会
はただ診療所
在宅療養支援診療所診療科目/内科・精神科
休診日/土曜・日曜・祝日

木津川市市坂六本木76

まずはお電話ください

TEL(0774)73-8880

FAX(0774)73-9552

内科・小児科・放射線科

飯田医院

診療受付時間

午前 8:30~11:30(月・火・水・金・土)
午後 4:30~6:30(月・水・金)

木津川市木津町瓦谷56 有り

☎(0774)72-0055

2024
11.5
火曜日

令和6年度 第7回市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会



上位入賞おめでとうございます!!

令和6年11月5日(火)、木津ふれあい健康グラウンドにおいて、第7回木津川市老人クラブ連合会会長杯グラウンド・ゴルフ大会が開催され97名が参加されました。皆さん日頃の成果を十分発揮されるところに、楽しく交流された大会でした。

【大会結果】

※敬称略

優勝 中岡佳津子

(加茂) 写真右

準優勝 平等 敏夫

(加茂) 写真中央

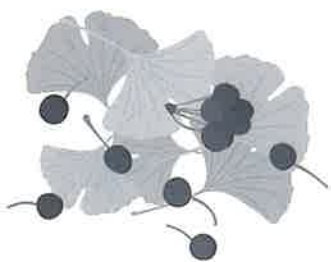
第3位 上西 博文

(加茂) 写真左

会員文芸

◆俳句

兜台ひだまり会 中森 啓之
茶畑の柿の木一本鈴生りに
夕立ちや海に消えゆく利尻富士
街路樹の銀杏拾ふ老夫婦
桂浜龍馬眺める春の海
卒業の孫の笑顔は写メールで



私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・小児科

若菜医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 6:30~8:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜日・祝日・木、土曜日午後

木津川市山城町椿井舟戸27-1

TEL(0774)86-2064



内科・消化器内科

◎胃カメラ・エコー有り◎

山口医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
17:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○

※午後予約診・往診あり

木津川市加茂町里南古田134

☎(0774)76-0505 回有り

http://www.yamaguchi-iin.net



処方せん受付

うさぎや薬局

加茂店 木津川市加茂町里南古田134

TEL(0774)76-7711 FAX76-7722

桜が丘店 相楽郡精華町桜が丘3-2-1

TEL(0774)73-6718 FAX73-2818

本店 相楽郡精華町桜が丘3-24-5

TEL(0774)75-1166 FAX75-1167

小児科・内科

つなもと医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜・土曜午後、水曜、日曜、祝日

木津川市兜台3-3-1

(兜台郵便局北隣)

☎(0774)71-5400

木津川市老人クラブ連合会 令和6年度事業報告



第45回京都府老人クラブ大会

○9月5日 山城ブロック女性リーダー研修会(久御山町役場) 3名参加

・オープニング 大正琴グループ「すみれ」による演奏と「一緒に歌いましょう!」

・講演 笑顔士ヨーガ「健康長寿IIえがおでわらう」

木村 恭子氏(笑顔YKAカデミー 笑顔士創始者)

木村 祐美氏(笑って歌うラフターソングライター)

・活動発表 5市町の女性部

○10月9日 第45回京都府老人クラブ大会(京都テルサ) 10名参加

〈府老連会長表彰 会員増強運動特別賞〉受賞
相楽台生き生きクラブ

(麓 忠雄 会長)

・講演「老人クラブ発! づながり」で築く活き・生き・元気な地域づくり」

酒井 保氏(近所福祉クリエーター)

・最後に「青い山脈」をみんなで合唱

○11月5日 第7回市老連会長杯グラウンド・ゴルフ大会

(ふれあい健康グラウンド)

97名参加

☆大会結果

第1位: 中岡佳津子

(加茂 □畑老人クラブ)

第2位: 平等 敏夫

(加茂 南加茂台シルバークラブ)

第3位: 上西 博文

(加茂 プレステ加茂)

ダイヤモンド賞:

中岡佳津子(加茂)

乾 正子(加茂)

○11月6日 令和6年度若手リーダー研修会(ハートピア京都)

3名参加

・講演「老人クラブを盛り上げるニュースポーツの活用」

西尾 和久氏(フレンドリー情報センター理事/指導員)

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

歯科・歯科口腔外科・小児歯科・矯正歯科

長澤歯科医院
NAGASAWA DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	○	○	○	○	○	△
14:30~19:00	○	○	○	○	○	△

△土曜日の午後は14:00~16:00
休診日 木曜・日曜・祝日

木津川市木津駅前1-38 駐車場あり

TEL(0774) 72-0670



やなわ
歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	△

木津川市木津川原田54-1

TEL(0774) 73-2046

星野歯科クリニック
Hoshino Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後2:00~7:30	○	○	○	○	○	○	△

△~6:00

木津川市梅美台2-19-30

TEL(0774) 72-2021

西谷歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~PM 1:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 2:30~PM 7:00	○	○	○	○	○	○	△

△土曜午後は6:00まで

木津川市加茂町里西鳥口81

TEL・FAX(0774) 76-7748

・ニユーススポーツ体験（モルック、トリコロキューブ、バツゴ）

○11月29日 第6回市老連会長

杯公式ワナゲ大会（アスピア

やましろ）

88名参加

☆大会結果

第1位：木村 修

（山城 涌出クラブ）

第2位：多田 敦子

（木津 不二荘園親友会）

第3位：橋本 賢策

（木津 不二荘園親友会）

パーフェクト賞：多田 敦子

○12月11日 第11回山城ブロッ

ク老連親善グラウンド・ゴル

フ大会（京田辺市田辺公園野

球場）

3チーム参加

○12月25日 第21回相楽市町村

親善グラウンド・ゴルフ大会

（笠置町運動公園）

2チーム参加

○2月18日 市町村老連会長・

事務局会議（ハートピア京都）

2名参加

・令和6年度報告、7年度計画等

・山城ブロック会議

○5月24日 生きがい大学

開校式・記念講演（加茂文化

センター）

244名参加

・講演「南山城の古代史―

人々の足跡を辿る―」

井上 満郎氏（京都歴史資

料館長、京都産業大学名誉

教授）

○8月21日 近隣市町村巡り

（木津分教室）

103名参加

○8月22日 近隣市町村巡り

（加茂分教室）

107名参加

（黄桜工場見学、源氏物語ミ

ュージアム）

※山城分教室は台風のため中止

○12月10日 社会見学

（木津分教室）

67名参加

○12月11日 社会見学

（山城分教室）

28名参加

○12月19日 社会見学

（加茂分教室）

87名参加

（比叡山延暦寺、大津市歴史

博物館）

○2月14日 記念講演・閉講式

（アスピアやましろ）

203名参加

・講演「落語」

桂 吉弥氏

桂 南天氏



第21回相楽市町村親善グラウンド・ゴルフ大会



社会見学 雪の比叡山延暦寺入り回



山城ブロック女性リーダー研修会

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康づくりの3原則

● バランスのよい 食事をとる

食事は時間を決める
などして1日3回規則
ただしくとりましょう。



食 事

● 十分な睡眠・休養をとる

質の高い睡眠や十分な休養は、
体の疲れをとり、ストレスの
緩和など心を癒します。



睡 眠

● 適度に体を動かす

日ごろから体を動かすことで、心臓や
肺の働きが活発になり、筋力なども強く
なります。ラジオ体操やストレッチなど
家で気軽にできる運動を取り入れましょう。

2024
11.29
金曜日

令和6年度 第6回市老連会長杯公式ワナゲ大会



上位入賞おめでとうございます!!

令和6年11月29日(金)、アスパアやましろグリーンホールにおいて、第6回木津川市老人クラブ連合会会長杯公式ワナゲ大会が開催され、88名の参加がありました。

皆さん日頃の練習の成果を遺憾なく発揮され、熱い大会となりました。



【大会結果】

優勝 木村 修

準優勝 多田 敦子

第3位 橋本 賢策

(木津) 写真右

(木津) 写真中央

(山城) 写真左

※敬称略



◆ご協賛の皆様へ御礼

広報紙「市老連きづがわ」の発行にあたり、広告掲載のご協賛を賜り、厚くお礼申し上げます。本紙は会員の生きがい向上、交流のためにさらに内容の充実に励んでまいります。どうかこの趣旨にご賛同いただき、今後も倍旧のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

木津川市老人クラブ連合会

私たちは、木津川市老人クラブ連合会の活動を応援しています

JR奈良線たなくら駅西口

内科・眼科 呼吸器科 **小沢医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:30	●	●	●	●	●	●
午後4:00~6:00	●	●	●	●	●	●

●:内科診療日 ○:眼科診療日
休診日 木曜、日曜、祝日、火曜・土曜午後
木津川市山城町平尾南戸112
TEL(0774)86-0630

内科 小児科 消化器内科 **くろだクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
PM 16:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●

木津川市城山台7-43-3
TEL(0774)73-0255
Web予約 <https://ssc8.doctorcube.com/kuro-clinic/>

呼吸器内科・消化器内科

河村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
木津川市相楽台2-2-15
TEL(0774)72-0130 有

水まわり・リフォームの事なら
ご相談安心の地元業者へ

上下水道指定工事店

NISHIWAKI (株)西脇産業

木津川市加茂町美浪門5番
30年の実績と信頼
家の修理・外構・太陽光・オール電化
お見積り無料 まずはお電話
TEL(0774)76-7070

歯科・小児歯科 矯正歯科・口腔外科 **住岡歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
午後2:30~7:00	●	●	●	●	●	●	●

加茂町里東鳥口9-1
FAX(0774)76-2407
<http://www.sumioka-dc.com>

内科 小児科 **たけもとクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
17:00~18:30	●	●	●	●	●	●	●

生活習慣病(高血圧・糖尿病・高脂血症)
木津川市梅美台1-1-1 フォレストモール木津川
TEL(0774)75-1122

冠婚葬祭ギフト専門店

(株)Aluco

サラダ館木津店

営業時間 9:00~19:00
定休日 火曜日・祝日
木津川市木津宮ノ内65-3
TEL(0774)72-0374
FAX(0774)72-8330
ギフト木津 検索

永代供養、樹木葬、ペット納骨 一般葬

山田川霊園
木津川市市師坊谷43-1
TEL0120-39-0765