



第65号(令和8年1月)

宮津市老人クラブ連合会

発行人 橋本俊次

事務局

宮津市地域ささえあいセンター

電話 (0772) 22-2090

午年を迎えて

(一財)京都府老人クラブ連合会
宮津市老人クラブ連合会

会長

橋本

俊次



新しい年を迎えて宮津市老人クラブ連合会の皆様あけましておめでとうございます。

「のばそう！健康寿命、担おう！健康づくりを」を目標に仲間や地域の高齢者と共に健康づくりに取り組み、人生100年時代に相応しい活動を進めてまいります。

宮津市老連は、健康づくり・フレイル予防を目指し、行政や自治会、社会福祉協議会と連携して、新規会員加入に努めています。昨年度より、個人会員の加入制度を設けました。多数の仲間の加入を期待しています。

昨年度は、京都府女性委員会設立30周年記念式典が盛会に行われ、宮津市女性委員会の皆様も多数参加いただきました。初の女性総理大臣が誕生する等、ますます女性の活躍の場が広がっていくことを期待いたします。

いよいよ宮津市も団塊の世代が75歳を迎え本格的な超高齢社会を迎えます。私たち老人クラブ連合会もこれまで取り組んできた仲間づくりや支え合い活動の実践に誇りを持ち、これらを活かして「地域共生社会」の実現に向け、取り組んでまいります。

結びに、会員皆様の本年の益々のご活躍とご家族皆様のご健勝ご多幸を祈念申し上げます。



あけましておめでとうございます

宮津市老人クラブ連合会

会長 橋本俊次

副会長 木内利明

副会長 荒木巖

副会長 杉田喜美代

副会長 藤原なみ江

会計 足立豊

若手委員長 山村優

本年もよろしく
お願い申し上げます



市町村老連リーダー 研修会

7月16日(水)にハートピア京都で開催し、19市町村老連から84名が参加しました。

府老連橋本会長のあいさつ
の後、研修は「みんなと話そう・考えよう」『会員の増やし方のコツ』クラブの強み、弱みを知る」と題して5人1グループのワークショップ



ップ形式で行いました。グループ内はそれぞれ違う市町の会員になるように分けられています。初めて出会う方も多かったと思いますが、それぞれのグループで活発に話し合いがされていました。

女性委員会設立 30周年のつどい

9月10日、ハートピア京都で女性委員会をはじめ166名が参加しました。

綾部市老連コーラス部「やまびこ」30名の皆さんの素晴らしいコーラスで始まり、「つどい」では、委員会の発展にご尽力いただいた方々に感謝状と記念品が贈呈されました。「女性委員会30年のあゆみとこれから」が報告され、参加者一同の大きな拍手で賛同されました。

記念講演では気象予報士・防災士の広瀬駿氏から「地域・家族の安全と健康のため

になる気象情報の見方」と題して講演をいただきました。気象に関するクイズなどを随所に織り込み、参加した皆さんも楽しまれました。



社会奉仕の日

9月20日は社会奉仕の日。

毎年市老連では、島崎公園をはじめ、各地で清掃作業を実施しています。

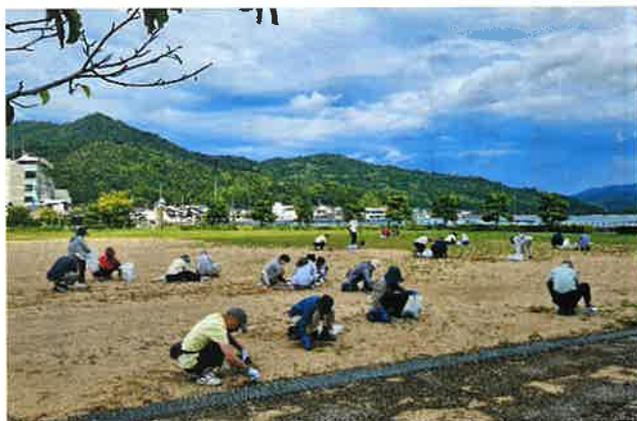
ご協力ありがとうございました。



第46回 京都府老人クラブ大会

10月8日(水)、京都テルサで、府内市町村老連から200名が参加して開催されました。

式典では、橋本府老連会長のあいさつの後、知事表彰及び府老連会長表彰が授与され、続いて、ご来賓の西脇京都府知事、荒巻府議会議長から、地域共生社会の実現に重要な



役割を担っている老人クラブへの温かい激励のお言葉をいただきました。

研修では、府立心身障害者福祉センター附属リハビリテーションの徳永院長から、「知らず知らずに衰える骨と筋肉〜いつまでも健康で動ける身体を〜」と題して講演があり、院長のユーモラスな語り口に会場からの笑い声が響いていました。

続いて、歯科医長の足立哲也氏から「口腔の健康を維持し、健康寿命を目指そう！」と題したお話の後、歯科衛生士の谷川加奈子氏から、お口の体操などの指導をしていただきました。あまり日頃聞かない骨と筋肉と歯のお話でしたが、これからの生活をより健康的に送るためのヒントがたくさんありました。



知事表彰
育成功労者表彰

京街道仲よし会

川崎 武様

京都府老連会長表彰
育成功労者表彰

大島さざ波の会

大門 武志様

百合が丘百寿会

川崎 公男様

波路町喜楽会

谷川 紘一郎様

千歳会

柴谷 保生様

城南ことぶき会

藤原 なみ江様



宮津市民対抗
ポッチャ大会

9月21日に開催された「宮津市民スポーツデー」の一環でポッチャ大会に参加しました。役員3名が活躍し、優勝は逃したものの準優勝し、賞状とトロフィーをいただきました。



第15回丹後ブロック
グラウンド・ゴルフ交流大会

令和7年9月24日（金）八丁浜シーサイドパークにて3市2町から集まった140名が熱戦を繰り広げました。宮津市からは30名が参加し、吉津長寿会の坂根宏之さんが9位、糸井洋さんが10位に入賞しました。



令和7年度 宮津市老連秋季グラウンド・ゴルフ大会

- ◆主催：宮津市老人クラブ連合会
- ◆開催日：令和7年10月1日（水）
- ◆場 所：宮津市民グラウンド
- ◆参加者：96名



順位	名 前	クラブ名	1R	2R	3R	計
優 勝	細井太市	吉津長寿会	19	14	13	46
準優勝	齊藤正剛	橋立喜楽会	15	13	19	47
第3位	糸井 洋	吉津長寿会	19	16	16	51
第4位	本田榮美子	波路町喜楽会	20	11	21	52
第5位	杉田龍治	旭が丘さつき会	20	16	16	52



令和7年度 宮津市老人クラブ連合会モルック大会

- ◆主 催：宮津市老人クラブ連合会
- ◆開催日：令和7年10月29日（木）
- ◆場 所：宮津市民体育館



予選Aコート

チーム名	合計	順位
魚屋相生会	150	1
須津彦	136	2
城南 A	85	3
須津姫	77	4
城東菊寿会	75	5
大島さざ波の会	50	6
百合ヶ丘百寿会	50	6
千歳 A	36	8

予選Bコート

チーム名	合計	順位
千歳 B	125	1
島崎仲よし会	100	2
城南 B	98	3
吉津応援隊	98	3
須津彦の妻たち	75	5
波路町喜楽会	61	6
今福福寿会	50	7
万町寿楽会	48	8

決勝戦

優勝  第2位 
千歳B 36 × 魚屋相生会 24

3位決定戦

第3位  第4位 
須津彦 48 × 島崎仲よし会 44



令和7年度 宮津市老人クラブ連合会南北統一ワナゲ大会

- ◆主 催：宮津市老人クラブ連合会
- ◆開催日：令和7年11月26日（水）
- ◆場 所：宮津市民体育館

役員を含め、総勢82名の参加者でした。簡単なようで難しいワナゲですが、誰でも気軽に参加していただけます。

次回もたくさんのご参加をお待ちしております。



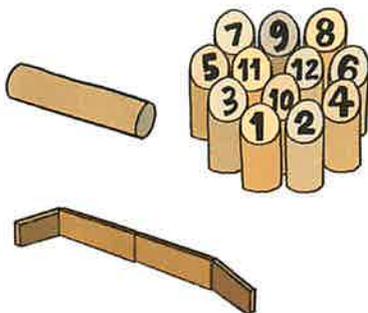
順位	名 前	クラブ名	計
優 勝	小藪志津恵	長江老人会	335
準優勝	上山通孝	波路町喜楽会	252
第3位	尾上たみ枝	長江老人会	198
第4位	柴谷保生	千歳会	170
第5位	河岸綾子	個人会員	164
第6位	岡田夏代	千歳会	162
第7位	本田栄美子	波路町喜楽会	143
第8位	小松宗靖	千歳会	141
第9位	稲岡 章	城東菊寿会	140
第10位	斉藤好示	橋立喜楽会	136



令和7年度 宮津市身障連デブモルック大会

12月6日、デブモルック大会に参加しました。昨年度はポッチャ大会で惜しくも準優勝。今年こそは優勝を！……リベンジならず、準優勝でした。

誰でも楽しめるスポーツのモルック。市老連でも大会を開催しますので、ぜひ参加してくださいね。



各クラブの活動報告

サプライズなサロン

百合が丘百寿会 川崎 公男

玄関を入ると正面に「女人入室禁止」の張り紙。今日は何事か！健康サロンが始まるが副会長以外の男が見えない。サボッてるのか？30分もすると行事は終わった。最初からテーブルが出てい



る。いつもと設営が違う。誰も聞かない。役員さんはいつもどおり。やがて箸とお茶が配られ、ほどなく大皿に玉ねぎピザが一つ各自の前に。そのタイミングでバンダナにエプロン姿のおなじみの男三人が入室。大きな拍手がおこりました。

女性会員様への感謝の一コマでした。(後から冷蔵庫の奥から彩り用に用意されたパセリのみじん切りが出てきたことは、ここだけの話…)



ぶらぶら体操

城南ことぶき会会長 小田 和夫

ぶらぶら体操を始めて10年になりました。城南公民館での城南ことぶき会々員だけの

体操から出発したものが皆さんのお陰で広めていただき、今では日置・養老公民館でも月2回、やらせていただいています。

体操をやり終えた後の「楽になりました」「体が軽くなりました」「温まってホカホカすっきりします」の一言は有難い限りです。変化しないものは衰えると言いますので、ところどころに変化を加えながら続けています。

最近、「長息長生」が脚光を浴びています。「お尻に力を入れ、腹筋を縮める様に力を入れて、両手を広げ大きく息を吸って強く長く吐く」このロングブレスの効果が宣伝されています。自分はぶらぶら体操を始めた当初から、息を吐くことの重要性を強調してやってきましたので、ほっとした気持ちがあります。

これからは、「ぶらぶら体操」と「ロングブレス」をミックスさせてやって行きたいと思っております。

どんな体操をするにしても、基本は姿勢だと思っています。良い姿勢は体の正中線を真っすぐします。良い姿勢は体幹を鍛えます。

私は生涯、ぶらぶら体操の手前、まちの中をふらふら歩けません。

宮津市老連中部ブロック 研修旅行

万町寿楽会 藤原 章修

令和7年11月22日、中部ブロック4地区20名は秋空のもと、丹波篠山にある兵庫陶芸美術館へ研修旅行に出かけました。

当日は「いま、生きている民藝」と題した特別展が行われていました。

今からおよそ百年前に、宗教哲学者の柳宗悦によって提唱された「民藝」。日々の暮らしに寄り添った「器」は、生活の芸術であったのかもしれない。

器も大切ですが、器を彩る

食事も大切！
我々は素晴らしい紅葉の景色を愛でながら、芸術の秋と食欲の秋を楽しみました。



いきいき百歳体操に取り組んで

城東菊寿会 稲岡 章

健康体操活動を月1回開催し、地区指導員により体操をしていましたが、令和元年8月に毎年実施の宮津市健康福祉部による体力測定時に担当

者より、「ビデオによる「いきいき百歳体操」の話があり、体験しました。

高齢者に優しい体操で早速役員会で10月より毎週水曜日に実施し、体操後に茶話会をすることを決めました。

菊寿会員52名中6割の32名が一人暮らしなので、週一回集まり、体操・茶話会、会館までは徒歩をモットーに毎回10名から15名参加、今年で7年目。皆さん楽しんで参加し



てくれています。

近年、社会との接点が見えず、社会的孤立で健康リスクが増加している現代、社会的孤立をしないよう、これからは百歳体操に取り組んでいきます。



高齢者の健康を居場所づくりで

吉津長寿会女性部 河嶋 玲子

今から7年前、女性を対象に高齢者の料理教室を行ったとき、今は亡き先輩からこんなことを言われました。「高齢になってくると行くところも行けず、友達とも会えなくなるのは寂しい。今日のように皆が集まり楽しく会話が出来る居場所を作ってほしい。」他の人達も同じように

頷いていました。

その頃は30年以上近く食に係わるボランティアを終えていて、これからは家庭的な事をしていと思っていた矢先の事で戸惑いました。しかしよく考えてみると自分も歳には不足がなく、いずれ何処にも行けない仲間入りになると思いました。そこでまず会員の年齢や身体状況などを聞き、皆高齢で同じ状況にあると知り、やはり居場所が必要だと思いました。健康維持と心の拠り所として交流を深め、生活環境に刺激を与え明るく楽しい毎日を過ごす事を目的に名称も「いきいこの広場趣味の会」とし、それぞれの趣味を生かした活動と女性部の目標「楽しく動いて健康づくり」を組み合わせて毎月実施しています。
花見会やクリスマス会を楽ししみ、料理教室では料理に参加しない人



は折り紙やゲームなどをして待ち、皆で頂きます。

文化祭の作品展は手芸教室で作り、賑やかに会場の一角を彩ります。運動では座つても出来る毛糸で作ったポリーリングなど。皆の協力で会場に出向き、人と話をするこ

とで健康に繋がる大切さを感じます。
活動に参加しない、出来ない人はどうするかという課題があります。そこは友愛訪問で各班長さんに一人一人を訪ねて様子を伺い、手作りの肩たたきやニギニギボールをプレゼントし、元気づけをして頂きました。そのお陰で身近に感じお互いに支え合えたよ

うな気がします。

先輩方の思いを皆の力で支え合い助け合い孤立にならないよう楽しい居場所でありたいと思います。



晩秋の舞鶴を走る

橋立喜楽会 斉藤 好示

恒例の秋の旅行は住民活動用バスを利用し、紅葉を求めて舞鶴を走りました。

舞鶴湾口に浮かぶエルマーは豪華客船の雰囲気を感じ、係員の方の親切丁寧な対応と説明は本日の青空同様爽やかな気持ちにしていただけでした。自然文化公園では紅葉を見上げ、空山展望台では若狭湾を見下ろし遠足気分



の紅葉は落ち葉となり、踏みしめる足元から冬の訪れを告げていました。
よい天気恵まれてなによりでした。



今年もそば祭りを

します

大島さざ波の会 会長 千賀 由雄



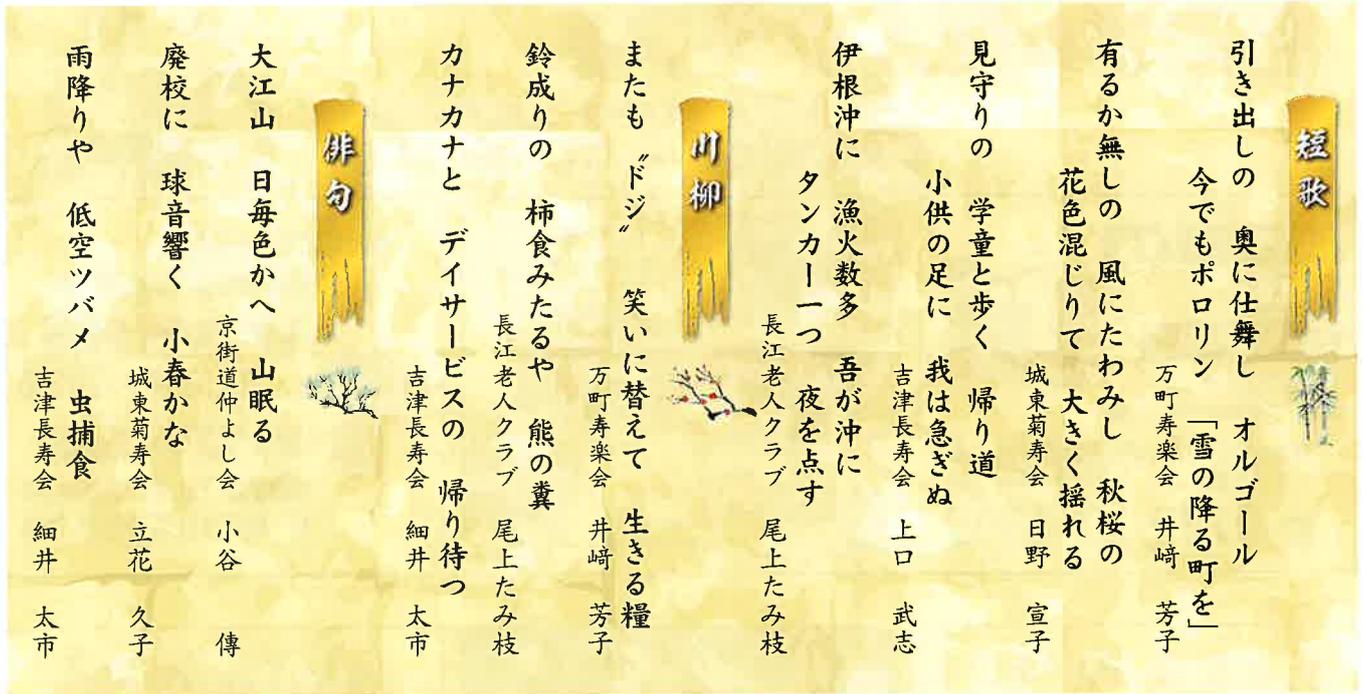
今年もそば祭りを12月7日に予定しています。今年はお自

治会から無償で畑を借用し、8月に2畝程に種まきをし、11月に蕎麦刈りをしました。刈り取るまでに何回か出来具合は見てきてはいましたが、

背が低いと出来が悪いのではないかと心配をしていました。蕎麦を知っている人に見てもらうと、種を蒔く量の多すぎて背が低く細いと悪くて種ができていないところは刈らずに残しましたが、それでも軽トラックいっぱい積んで筒川の蕎麦組合に脱穀・乾燥・製粉をお願いしているところ



今年のおそば祭りは今までもお世話になった自治会長や「サナボリ」と、蕎麦作りでお世話になった中山間協定者、営農組合「せんごく」保育所、子供会、宮津警察養老駐在さんなどの人達を招待しようということになりました。賑やかで楽しいそば祭りになる事を期待しています。



個人会員の募集

このたび宮津市老人クラブ連合会では、老人クラブ未組織の自治会、クラブ解散された自治会や、連合会に未加入の個人での会員組織を、令和7年より立ち上げ、個人会員へ入会されると、連合会主催の諸事業に参加できます。

入会を希望される方は、下記の条件をご承諾いただき、申込書に必要事項をご記入の上、年会費を添えて事務局へお申し込みください。

【加入条件】

- 1 60歳以上の宮津市在住であること。
- 2 在住先に宮津市老人クラブ連合会単位クラブが、無い方に限ります。
- 3 会費については、郵送費及び市・府老連負担金として、
年会費 1人 2,000円 とさせていただきます。
- 4 年度途中で退会されても、すでにいただいている会費の返金はできません。
- 5 連合会の運営についての議決権はありません。(但しブロック単位クラブは議決権を得る)
- 6 諸事業の連絡は、郵送でご案内いたします。

(主な事業：ワナゲ、グラウンド・ゴルフ、他各種競技、研修会、各種講演会など)

問合せ先：事務局 担当：枝 尚子
宮津市字鶴賀2109番地の2 宮津市地域ささえあいセンター内

TEL 0772-22-2090
FAX 0772-25-2414

編集後記

新年を迎え編集委員一同、皆さんに愛読して頂く「ちえの輪」づくりに努めたいと決意を新たにしています。

特に、今年は各単位クラブの活動内容を多く掲載・紹介したいと考えています。従って、トピックス(話題)の行開催時は取材に訪れますので事前に事務局に連絡してください。また、発行毎に2〜3名の会員を自己紹介する欄を設けたいと考えています。依頼の折には、自由に多彩な自己アピール談を書いていただき寄稿してください。【今年も機関紙「ちえの輪」が、会員相互の理解と友誼を築く糧になるよう念じて止みません。今年も何かとご協力を宜しく！

編集委員

楠田 俊夫
柴谷 保生
木内 利明
藤原なみ江

私たちも老人クラブを 応援しています!



福祉用具レンタル・販売
住宅改修
お気軽にご相談下さい

(介護保険サービス提供エリア)
宮津市 / 与謝野町 / 伊根町 / 京丹後市

株式会社チロル ひまわり
介護事業部
☎ 0772-22-2895

爪のお悩み
ないですか?

- ・小さな丸い爪
- ・2枚爪
- ・縦すじが目立つ
- ・デコボコした爪

爪になる方はぜひご来店ください。
1回4200円税込でお試しいただけます。

最強ネイルケアコース 2回目 施術後 50代 無垢髪

ネイルルーム
ARUNAIL (アルネイル)
宮津市京口町172
エディオンJOYたきぐち2階
電話(0772-22-8110)またはLINE@892urdzo
にてお願いします。

ジェルネイル
5000円税込～

◆全国どちらの病院の
処方箋も受付致します◆

みやぶスマイル薬局
TEL (0772) 20-1230

みやぶスマイル薬局
柳瀬手店 TEL (0772) 20-1240
府 中店 TEL (0772) 47-1250

千上宮津 簡易郵便局 丹鉄「喜多駅」下車
徒歩3分
TEL0772-22-0972

宮津市公金・各種公共料金取扱
ゆうパック送れます(チルドを除く)

平日9:00～16:00(土・日・祝日休み)

青嵐荘 契約入居 入居・食費付き
3,300円～/月

申込受付開始

☎ 0772-27-0155

【ご利用できる方】
概ね65歳以上で、ご自身で自炊ができない、
退院後の一人暮らしが心配等の住居・生活面の
不安を感じておられる方などを対象としており
見学も受け付けております。詳しくはお問い合わせ
ください。

お世話になった 感謝の気持ちを
あの人へ お花を込めて

一輪花からミニブーケ、花束、アレンジ花等、
お客様のご予算に応じておつくりいたします。
ぜひご相談ください。

宮津農園 なかの 宮津市京口133
TEL0772-22-2639 FAX0772-25-2580

未来へ繋ぐ新しい印刷……

株式会社 橋立印刷所

本社：宮津市中野 ☎0772-27-0035(代)
FAX0772-27-0666
E-mail hashipri@mxn.kansai.ne.jp
HP <https://hashidateinsatu.com>

仕出料理専門店

まつなみ

代表 松澤庵

〒629-2251 宮津市天橋立二本松
☎ 0772-46-2753
☎ 0772-46-5696

まつなみ 検索

フタバ調剤薬局

あなたのための
「かかりつけ薬局・薬剤師」
<http://www.tmro.jp/>

駅前 京街道

宮津市鶴賀2069-2 宮津市京街道211
TEL:0772-22-5619 TEL:0772-22-1112
FAX:0772-22-5627 FAX:0772-22-8887

宮津シーサイトマートミツプル5階

よこまち 鍼灸整骨院 TEL /0772-22-0063
<http://yokomachi-seikotsu.com/>
各種健康保険取扱い

施術時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM10:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	-
PM2:00~PM7:00	○	○	-	○	○	※	-

※土曜日は AM 9:00~ PM 2:00と なります

アルバイト募集!!
学生・主婦歓迎
時間帯は相談に応じます

ローソン宮津京街道店
京都府宮津市字京街道214
TEL.0772-22-3680

ISO 14001 認証取得

日用品雑貨・介護用品
業務用品・事務用品 等

ティッシュ、トイレットペーパー
大人用おむつなど取り扱いしております。

株式会社 黒岡

TEL : 0772-46-2211
FAX : 0772-46-5412
E-mail : kurooka_co@juno.ocn.ne.jp