

# 信州 SHINSHU りらく RI RA KU



## 特集

私たちの「今」を「未来」へ  
文化・芸術で交流を深めました

2025信州ねりんピック文化・芸術交流大会

ふるさとの絆 ● プロジェクト縁&創 大町市  
おもてなし活動を通じて  
地域を明るく元気にしています

春

2026 vol.66  
Spring

### 03 特集 2025信州ねんりんピック 文化・芸術交流大会

私たちの「今」を「未来」へー  
文化・芸術で交流を深めました

### 06 ふるさとの絆

大町市◎プロジェクト縁&創

おもてなし活動を通じて  
地域を明るく元気にしています

### 08 ねんりんピック岐阜2025参加報告

長野県選手団132人が参加  
練習の成果を発揮、多くの交流を楽しみました

### 10 ぶん福茶がま

不用食器回収で循環型社会の実現を目指します  
織田ふじ子さん（松本市）  
書と地域活動に輝く轟さんの毎日  
轟 正幸さん（長野市）

### 11 われらシニア大 -学部紹介-

木曾学部  
一人ひとりの距離感の近さが深い学びにつながる  
上小学部  
新しい挑戦は笑顔とともに！

### 12 シニア地域プロデューサー活動記

犬と暮らす幸せを地域の幸せへ  
シニア地域プロデューサー 長谷川裕之さん（長野市）  
朗読劇で高齢化率43%の中沢地域を元気にしたい。  
シニア地域プロデューサー 中山教保さん（駒ヶ根市）

### 13 食べていきいき簡単レシピ

豆腐とひじきのチャンプルー  
魚肉ソーセージのカレー風味炒め

### 14 大人世代のスマホ活用術

LINEの機能を使おう  
その3 「LINE AIを使ってみよう」

### 15 健康のつぼ

手術前の採血で見つかることも  
知らないうちに感染するC型肝炎をチェック！

### 16 三方よし 自分よし 仲間よし 地域よし

北信地区賛助会  
諏訪シニア賛助会、いきいき健康グループ  
小諸市「手作りおもちゃ楽しみ隊」  
上伊那地区賛助会「トリアーズ」  
松本地区賛助会「コーラス“りんどう”」  
南信州地区賛助会「第3回シニア芸術祭」

### 18 法人賛助会員のご紹介

私たちはシニアの元気を応援しています

### 19 お便りコーナー

読者プレゼント脳トレクイズ



### 世代や国境を越えて

「この袋の中に、これを入れて、こうやって結ぶの」  
「ドノクライ?」「ムスブハ、ドウヤリマスカ?」  
言葉は違っても、シニアの豊かな経験は動作を通して自然に伝わり、外国人観光客の笑顔と驚きが場を和ませます。日本の伝統文化である小さなお手玉づくりが、世代や国境を越えた交流を生み出す大きな架け橋となっています。

ちょっと時間ができた  
「信州りらく」でも読もうと思ったら、  
デジタル版をぜひご利用ください。



デジタル版二次元コード

# 私たちの「今」を「未来」へー 文化・芸術で交流を深めました



2025信州ねんりんピック（信州ねんりんピック実行委員会主催）は2025年9月から11月、木曾、大北地域で開催しました。

文化・芸術交流大会は11月8日、木曾文化公園文化ホールで開き、「私たちの『今』を『未来』へ」木曾から考えよう」をテーマに、元NHKアナウンサーの三宅民夫氏による「人生の豊かさにつながる『言葉のチカラ』と題した講演やステージ発表、交流ひろばでの体験・販売・展示を通じて、交流しました。

長野県シニア作品展は11月7日から8日までの2日間、木曾町文化交流センターで開催。6部門に171点の出品があり、多くの来場者が「力作ぞろいですね」などの感想を話していました。

（長野県シニア作品展入賞作品は4〜5ページで紹介）

## 長野県知事賞



紅樹送新涼  
【書の部】 塩尻市 小島ふみ代(76)



山姥  
【彫刻の部】 富士見町 谷由樹(75)



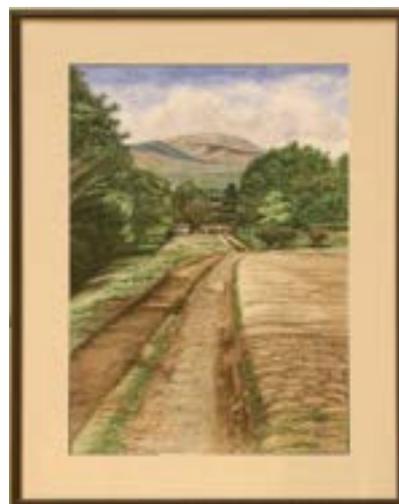
プシーキヤットの散歩  
【日本画の部】 諏訪市 大山千恵子(85)



夏の日の思い出  
【写真の部】 飯田市 筒井 崇博(78)



残り糸からの想い  
【手工芸の部】 伊那市 福澤久子(79)



浅間を望む廃車のある風景  
【洋画の部】 小諸市 杉山和夫(73)

部門	賞	作品名	氏名	年齢	市町村
手工芸	奨励賞	GULNADA1832TURKEY	三井昭久	77	小諸市
	奨励賞	さくら耳のネコ達(地域ネコ達)	河合とも子	78	木曾町
	奨励賞	行燈(安曇野の四季)	東城昌成	82	安曇野市
書	木曾町長賞	劉基誌	北澤 馨	85	佐久市
	長野県社会福祉協議会会長賞	千曲川旅情の詩	林 和子	89	上田市
	長野県シニアクラブ連合会会長賞	秋日	大井鑛二	88	佐久市
	長野県共同募金会会長賞	李白の古詩	轟 正幸	91	長野市
	奨励賞	四季を奏でる	竹田加江子	75	軽井沢町
	奨励賞	拏雲攪霧	関谷俊吉	88	上田市
	奨励賞	脚下万重山	和泉恵子	74	木祖村
	奨励賞	良寛のうた	村仲恵美子	85	上松町
	奨励賞	李益の詩	江尻文夫	90	野沢温泉村
写真	木曾町長賞	猛暑の朝	池内祥浩	84	上田市
	長野県社会福祉協議会会長賞	雪中のともしび	山田善興	85	茅野市
	長野県シニアクラブ連合会会長賞	家族	柳沢保夫	84	上田市
	長野県共同募金会会長賞	遙かなる山並み	森山幹夫	76	飯田市
	奨励賞	夕映えの紅葉庭園での「母娘の無言の回想」	千原博幸	77	岡谷市
	奨励賞	希望の夜明け	長井かずお	80	下諏訪町
	奨励賞	雪舞う奈良井宿	小松 功	75	木曾町
	奨励賞	御来光	湯川喜義	77	木祖村
最高齢者賞	男性 【写真の部】	九月の中山高原	竹内 實	93	上田市
	女性 【書の部】	冬の花	林 愛子	90	大桑村

※長野県知事賞、長野県長寿社会開発センター理事長賞を除く ※年齢は令和8年4月1日時点、敬称略

長野県長寿社会開発センター理事長賞



静寂  
【洋画の部】  
飯山市 石沢 邦雄(84)



桜花今昔物語  
【日本画の部】  
岡谷市 百瀬アキ子(77)



自然木(切り株)の魅力  
【彫刻の部】 長和町 森田 武雄(75)



松島図屏風より  
【手工芸の部】 伊那市 福澤 義臣(84)



駆け登れ!  
【写真の部】  
飯田市 竹折 明(72)



山家集  
【書の部】  
大桑村 中島 香代子(69)

〈その他の受賞者〉

部門	賞	作品名	氏名	年齢	市町村
日本画	木曾町長賞	カッコウドリの鳴くころ	近藤和子	84	飯田市
	長野県社会福祉協議会会長賞	林間	小林寿美子	82	駒ヶ根市
	長野県シニアクラブ連合会会長賞	チベット高原の早春	伊藤高明	89	原 村
	長野県共同募金会会長賞	待つ春	中嶋千恵	83	安曇野市
	奨励賞	八百屋お七	大久保佳勇	88	千曲市
	奨励賞	ひ孫を背負い舟橋を渡る曾祖父	石澤昭平	91	飯山市
洋画	木曾町長賞	奈良井宿	伊藤章一	79	富士見町
	長野県社会福祉協議会会長賞	休日2	宮澤正俊	69	長野市
	長野県シニアクラブ連合会会長賞	寝覚の床	磯尾順次	84	木曾町
	長野県共同募金会会長賞	心行	上條 誠	78	安曇野市
	奨励賞	ゴジラ出現!	佐藤仁郎	75	上田市
	奨励賞	夏山	清水康雄	87	中野市
彫刻	木曾町長賞	風雪中供養僧立像(忘れ難し季節は巡る)	兒野喜穂	84	木曾町
	長野県社会福祉協議会会長賞	大日如来坐像	石田正雄	84	上田市
	長野県シニアクラブ連合会会長賞	絆	小池隆吉	77	長和町
	長野県共同募金会会長賞	柿	小池春隆	79	松本市
	奨励賞	仏像(聖観音立像)	横山 忠	77	木曾町
	奨励賞	阿弥陀如来立像	丸山廣登	76	松本市
手工芸	木曾町長賞	新潟妙高山春	竹前富子	87	長野市
	長野県社会福祉協議会会長賞	ちようちよ ちようちよ	中村貞雄	79	上松町
	長野県シニアクラブ連合会会長賞	THE BEER TLES	西條明生	68	長野市
	長野県共同募金会会長賞	レザーバック	有賀美幸	73	長野市



# おもてなし活動を通じて 地域を明るく元気にしています

## 大町市●プロジェクト縁&創

大町市を中心に「地域を明るく元気にしよう」と、市民でつくるおもてなし隊「プロジェクト縁&創」（高橋さき子代表）。その活動は、令和6（2024）年度大町市の「ひとが輝くまちづくり事業」の補助金を受けて本格化、メンバー30人がさまざまなおもてなし活動に取り組んでいます。

### さまざまな縁をつなぎ、 自分で創造するおもてなし

JR信濃大町駅で開催された観光客向けのおもてなしイベント「ハクババレーナイトin信濃大町」（大町市観光協会主催、1月から2月の毎週金・土曜午後5時〜）で、プロジェクト縁&創が、日本の伝統文化を紹介しながら来場者をもてなしました。会場では、着物の着付け、お抹茶、書道の体験をはじめ、お手玉や折り紙といった昔ながらの遊びを紹介。さらに、漬物やウサギリんご、お茶などもふるまわれ、外国人観光客らに好評でした。

「キモノハ、アカガイイデス」「帯はこつちがいいね」「かわいい〜。グッドグッド」。片言の日本語や英語でも、身振り手振りを交えなが



訪れた外国人観光客にお手玉を紹介。「ドウヤルノデスカ?」と聞かれ、実演するメンバー。「ワオ、スゴイ」と拍手喝采。身振り、手振りを交えながら、温かなおもてなし交流が続きました。インドネシアから訪れた5人は着物を体験。「カワイイ」「ステキ」と写真撮影、SNSにアップして大喜びでした



特別号の到着に合わせ、早朝からメンバーが作ったきな粉とごまのおはぎをふるまいました。列車出発時には、「また来てね」と手を振って見送りました



おもてなしの準備。「こうして集まり、おしゃべりする。それぞれができることを、できるときにする。ゆる〜く、楽しい活動であることが継続につながります」(高橋さん)。プロジェクトメンバーで、大町市南部地域包括支援センターの横澤いずみ生活支援コーディネーターのサポートがあることは大きい

のほか、歌や手品、

湯茶のふるまいで来場者をおもてなし。湯茶のふるまいのほか、歌や手品、



「ハクババレーナイトin信濃大町」の期間中、JR信濃大町駅は提灯で装飾され、冬の夜をやさしく照らす幻想的な雰囲気になりました



ら交流することで、「楽しんでほしい」という気持ち伝わり、訪れた人、外国人観光客たちも自然と笑顔を見せていました。地域の人と訪れる人のご縁をつなぎ、日本の文化や温もりを伝える縁&創のおもてなし活動は、冬の町の魅力を一層引き立てていました。

### 地域の魅力発信からおもてなしへ

この活動は観光協会の企画で、依頼を受けました。縁&創は、会場の飾り付けやおもてなしの方法について話し合いを重ねながら準備を進めてきました。駅構内を提灯で彩り、隣接する旧アルプスロマン館にはお抹茶席、着付けコーナーで日本風の空間を演出。訪れた人が日本の暮らしや文化を身近に感じられる場づく

りにも、縁&創のアイデアが生かされてきました。「量は知り合いの祐也さんをお願いしようなど、自分たちでアイデアを出しながらおもてなし活動をしています。これが私たちの活動です」と、高橋さんは話しています。

「量は知り合いの祐也さんをお願いしようなど、自分たちでアイデアを出しながらおもてなし活動をしています。これが私たちの活動です」と、高橋さんは話しています。

「現在のメンバーは50代から90代まで幅広い世代が参加され、それぞれが自分にできることを考えながら活動をしています。それが、関わる人のやる気と生きがいにつながっているのではないだろうか」と高橋さんは話しています。

プロジェクト縁&創のおもてなし活動の様子を見ることができます。

信濃おまち  
民話プロジェクト2

限定公開

制作編集：縁&創  
太田政伸さん



# 長野県選手団132人が参加 練習の成果を発揮、 多くの交流を楽しみました

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている、60歳以上の人を中心とする健康と福祉の祭典・全国健康福祉祭の第37回ぎふ大会（ねんりんピック岐阜2025、主催：厚生労働省・岐阜県・一般財団法人長寿社会開発センター）は、2025年10月18日～21日、全国から延べ60万人が参集して岐阜県内の各市町村で開かれました。

長野県からはスポーツ、ふれあいスポーツ、文化交流大会の18種目に選手・役員総勢132人が参加、交流大会で熱戦を繰り広げ、他県の選手たちとの交流を楽しみました。美術展には本県から6部門12作品を出品しました。長野県選手団の大会成績は下の表のとおりです。

第38回全国健康福祉祭埼玉大会（ねんりんピック彩の国さいたま2026）は、2026年11月7日（土）から10日（火）に開催されます。



岐阜県の工夫に富んだ総合開会式

競技種目	チーム名	選手 監督 人数	入 賞	主な成績、表彰者
卓球	レインボー長野	5		
テニス	長野県シニアテニス連盟	6		大畑ますみさん(78) 最高齢者賞
ソフトテニス	長寿の郷「長野」	7		永坂幹夫さん(86) 最高齢者賞
ソフトボール	安曇野グランパス	15	○	優秀賞
ゲートボール	千歳クラブ	5	○	優秀賞
	りんごスター	6		
ペタンク	信州ヤッホー	3		
ゴルフ	佐久市シニアゴルフ研修会	3		倉澤健司さん 関市特別賞
弓道	長野県	6	○	優秀賞
剣道	長野県	6		
水泳	長野県	3	○	渡邊和枝さん 25m自由形 60～64歳の部第3位
サッカー	FCフェローズシニア	18	○	Fブロック第3位
ソフトバレーボール	ゼロクラウド	7	○	1位グループFブロック 準優勝
ウォークラリー	よしみち倶楽部	5	○	うだつコース優秀賞
太極拳	桜微風会	7		
ダンススポーツ	ナイスシニア信州	8	○	田中ベア スタンダードの部 ワルツ、タンゴ優秀賞
囲碁	長野	3		
将棋	長野将友会	3		
健康マージャン	リンゴは長野	4		
美術展 6部門12作品出品 最高齢者賞：日本画「思い出のXマス」石澤昭平さん(91)				



9月に代表者らで行った長野県選手団結団式



総合閉会式では岐阜県知事が無事開催できたことに感謝の言葉を述べました

fight!

# 長野県選手団の皆さん

写真を提供していただいたチームを掲載しています



# ぶく ぶん福 茶がま



いくつになっても好きなことに夢中になれる人、  
人生を明るく謳歌して**福**を分けてくれる人。  
こんな人が隣にいたら、ぜひお知らせください。

おだ こ  
織田ふじ子さん (77) 松本市

## 不用食器回収で循環型社会の実現を目指します

織田ふじ子さんは、不使用になった食器を行政の  
収集日に出そうとして、食器はごみとして埋め立て処  
理されることを知り、「もったいない」との思いから、  
資源としての活用と埋め立て地の延命化につなぐ回  
収システムがあれば、循環型社会に適した活動になる



不要食器回収の様子

るのではと、所属する仲  
間の賛同を得て、平成19  
(2007)年に不用食器回  
収を始めました。

回収した食器の受け入  
れ先として、美濃地方の  
市民団体に依頼して、回  
収はボランティア主体の  
団体が行い、輸送費等の  
資金援助は行政にお願

もったいないを  
ありがとうございます



しています。

また、食器回収に共鳴  
する人たちからの「私の  
地域でも回収したい」と  
の声にこたえて、市民団体

へのアドバイス。行政への協力要請等をオブザーバー  
の立場で関わりながら県内に広めています。

「楽しく活動できるようにお手伝いができればとの  
思いと、助かります、ありがとうございますの言葉に、食器回収  
のやりがいを感じています。循環型社会実現に向け  
て貢献できれば」と話しています。

最近、ジム通いとウォーキングで体力を維持、健  
康で人生を謳歌したいと織田さん。「好奇心旺盛で、  
興味を持つとチャレンジしたくなって忙しくする自分  
に困惑しています」と話しています。

とどろき まさ ゆき  
轟 正幸さん (91) 長野市

## 書と地域活動に輝く轟さんの毎日

轟正幸さんは、25年前に長野県老人大学の選択講  
座で書道と出会ったのがきっかけで、長野県シニア  
作品展に書を毎年出展し、多くの賞を受賞されてい  
ます。知事賞を受賞し、全国ねりんピック大会に出  
展されるときには家族と見に行くのが楽しみの一つ  
で、一昨年は鳥取県まで出かけました。また、小学校



出張ボランティアで地域のサロン活動の支援をして  
います

では毎年書初め  
を教え、「ひ孫み  
たいでかわいい  
んだよ」と子ども  
たちを優しく励  
ましています。

さらに、楽し  
みにしているの  
が、初代会長を

グループ活動は生活の一部で  
安心できる居場所です



務めた「男の脳喝倶楽  
部」の活動で、このグ  
ループは社会課題でも  
ある「定年後の男性の地  
域とのつながり」をテー  
マに立ち上げました。仲

間と楽しみながら地域の見守りや清掃、ボランティア  
に力を注いでいる地域を元気にする活動が認められ、  
内閣府の社会参加章を受章しました。運転免許証の  
返納後は、電動自転車です30分の道のりを軽やかに通  
い、昨年は年間約130回の活動のうち80回に参加し  
たそうです。

地域の中で楽しみながら充実した歩みを重ねる轟  
さんの姿は、多くの方にあたたかな励ましを届けてい  
ます。



木曾学部18人 (1学年9人 2学年9人)

## 一人ひとりの距離感の近さが 深い学びにつながる

木曾学部の学生数は、現在2学年ともに開校以来最少となっています。しかし、そんな状況を強みに変えるような学生の皆さんの取り組みが随所で見られます。

1、2学年とも入学とほぼ同時にグループラインが作られ、学習の打合せや持ち物等の連絡、意思疎通が容易に行えています。特に地域活動講座では、グループ間だけでなく他グループの活動にも自分の意思で加わることが多く、一人ひとりの姿を理解した相互評価が活発に行われ学び



「2年生修学旅行」阿智村昼神温泉



「1・2年合同南木曾町移動講座」桃介橋を眺望

の深まりにつながっています。シニア大を卒業すると、全員で賛助会に加入するという流れが今年で5年間続いているのは、シニア大学時代のこのような関係づくりによるものと考えられます。

かつての卒業生が修学旅行帰路のバスの中でつぶやいた、「シニア大で得た宝物は生涯つき合える友ができたこと」という言葉が、まだ私の耳に残っています。

木曾学部 社会活動推進員 奥原由孝

上小学部 (1学年 38人、2学年 24人)

## 新しい挑戦は笑顔とともに！

上小学部では、地域交流・多世代交流をコンセプトに講義を行っています。その中の「高校生と一緒に学ぶスマートフォンの使い方」の講座では、シニア大生が上田千曲高校へ出向き、高校生から実際にスマートフォンの使い方をレクチャーしてもらいました。オンライン決済コースでは、コンビニへ行き「PayPay」(バーコード決済システム)を使っての買い物に挑戦しました。手にコンビニの袋を下げ、「初めてPayPayでお買い物できました！」とニコニコしながら帰ってきました。

他のコースのシニア大生からは、「すごいね!」「よかったね!」と声がかかり、全員が笑顔になりました。このよう

な体験から、ほんの少しでも心が動き、一つでも多くの楽しさを感じてもらえれば、これからも新しいことに



高校生たち制作のスマホ教室案内

どんどん挑戦できそうですね。

上小学部では誰もが楽しく、参加したくなるような講座づくりを目指しています。みなさん一緒に笑顔になりましょう！

上小学部 社会活動推進員 勝又佳子



高校生が丁寧にレクチャー

# シニア地域プロデューサー活動記

長野県シニア大学専門コースを修了した「シニア地域プロデューサー」は、県内各地で、長野県長寿社会開発センターと連携して、仲間を増やしながらさまざまな分野で活動しています。このコーナーでは、その活動の様子をお伝えします。

## 犬と暮らす幸せを地域の幸せへ

シニア地域プロデューサー（長野市） 長谷川裕之（63）



犀川ドッグランで多くの仲間と



犬たちと一緒に春のゴミ拾い活動

地味「この信念のもと、来年度はさらに活動を充実させ、長野市が「人と犬が共に豊かに暮らせる、より安心で楽しい街」となるよう活動の輪を広げていきます。

2014年NPO法人「家庭犬育成協会パドックNAGANO」立ち上げ以来、「人と犬の豊かな地域社会の共生」を目指し、犬のしつけ方教室や防災キャンプなどを開催してきました。活動を続ける中で、「大好きだけのお楽しみ会で良いのか？」という疑問が生まれ、犬を飼っていない方や苦手な方も含む地域全体を対象とした活動の必要性を感じ始めました。

「人も犬も安心して暮らせる街は、きっと誰にとっても心地いい」とこの信念のもと、来年度はさらに活動を充実させ、長野市が「人と犬が共に豊かに暮らせる、より安心で楽しい街」となるよう活動の輪を広げていきます。

※興味がある方は「パドックNAGANO」ホームページをご覧ください。

## 朗読劇で高齢化率43%の中沢地区を元気にしたい

シニア地域プロデューサー（駒ヶ根市） 中山教保（65）



令和7年度の公演の様子



一緒に活動している葉桜のメンバーたち

私たち「朗読の会葉桜」は、60〜70代の8人で活動する朗読・紙芝居のボランティア団体です。年に一度、駒ヶ根市中沢地区で「中沢で中沢の住民による中沢ならではの朗読劇」を上演し、昨年は350人もの方に来場いただきました。現在では市内各地のサロンから公演依頼を受けるまでに活動が広がっています。

この2年間でここまで活動を発展させることができた背景には、長野県シニア大学専門コースで学んだ「コミュニケーション」が大きな力になっています。この思いを胸に、これからも地域と共に歩み続けます。

# 食べていきいき 簡単レシピ

毎日の食事で元気を支える

「食べる」とは健康を保ち、毎日をいきいきと過ごすための大切な源。高齢期には、フレイル(虚弱)と呼ばれる心身の衰えが進みやすく、これを予防するには栄養バランスのよい食事が欠かせません。しっかり食べることで、筋肉や体力の維持に役立ち、転倒や寝たきりを防ぐことにもつながります。

また、「よくかんで食べる」と(咀嚼・そしゃく)は、消化を助けるだけでなく、脳の活性化や誤嚥(ごえん)予防にも効果的です。口を動かすことで表情筋も鍛えられ、会話もはずみやすくなります。このコーナーでは、「栄養がしっかりとれる」「調理が簡単」な、毎日続けやすいメニューを紹介します。

出典：公益社団法人長野県栄養士会「栄養士おすすめレシピ」

## 大豆製品編

### 豆腐とひじきのチャンプルー



市販の「ひじきの煮物」パックを使って

#### ポイント

豆腐を加えることで、なめらかなになって食べやすくなります。

#### 作り方

- ①フライパンに油を入れ、ひじきの煮物とツナ缶を炒める。
- ②全体に油がなじんだら、冷凍ほうれん草を入れて炒める。
- ③豆腐を一口大にちぎりながら入れて一緒に炒める。味が足りなかったらしょうゆをたす。

**材料(2人分)**

ひじきの煮物  
(市販)……………小袋1袋(70g)  
ツナ缶(小)……………1缶(70g)  
冷凍ほうれん草……………60g  
木綿豆腐……………小1パック(200g)  
油……………小さじ2  
しょうゆ  
(味が足りなかったら)……………適宜

**栄養成分値(1人分)**

エネルギー 244kcal  
たんぱく質 13.5g  
食塩相当量 0.9g

## お魚編

### 魚肉ソーセージのカレー風味炒め



懐かしい味！  
カレー味が食欲をそそります

#### ポイント

ソーセージは常温で長持ちします。油脂が練りこまれているので、適度な弾力があるのに、やわらかな食材、高齢者の方にもおすすめです。

#### 作り方

- ①魚肉ソーセージは斜め切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ③玉ねぎがしんなりして、魚肉ソーセージにうっすら焦げ目がついたら、ケチャップとカレー粉を入れて味をととのえる。

**材料(2人分)**

魚肉ソーセージ……………2本(140g)  
玉ねぎ……………1/4個(50g)  
ケチャップ……………大さじ1  
カレー粉……………小さじ1/2  
油……………小さじ2  
青み(あれば)……………適宜

**栄養成分値(1人分)**

エネルギー 174kcal  
たんぱく質 7.6g  
食塩相当量 1.7g

公益社団法人長野県栄養士会様は長野県長寿社会開発センターの法人賛助会員です。



# LINEの機能を使おう **その3** 「LINE AIを使ってみよう」

いつも使っているLINEが、暮らしを助ける便利な味方になります。LINEの新サービス「LINE AI」は、「友だちと話すように質問や、情報収集、画像生成が無料でできるサービス」(LINEヤフーによる)です。話しかけるだけで文章作りや調べものを手助けしてくれます。ただし、回答の正確さや最新情報であることを保証するものではないので、参考として利用しましょう。

## 質疑応答や情報収集などに便利

LINE AIを使う時は、LINEの「ホーム」タブから「サービス」>「LINE AI」をタップします。図1 初回は、利用にあたっての注意や知的財産権等が盛り込まれた利用規約に同意することが必要です。必ず一読することをお勧めします。なお、LINE AIの利用可能回数は「1日あたり3回」、有料のプランやLYPプレミアム会員になると利用可能回数が変わります。LINE AIの使い方は次のとおり。



図1

①質疑応答または会話=さまざまなキーワードを含む質問を送信すると、AIが学習した最新情報をもとに自動で回答します。図2

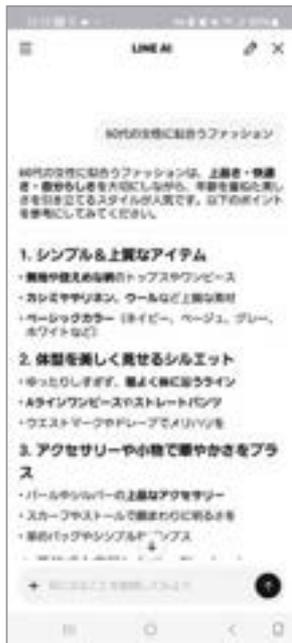


図2

②画像分析による情報収集=情報を知りたい画像を送信すると、LINE AIがいろいろな情報を提供してくれます。送信した画像に商品が含まれる場合は、商品の種類やブランド、使い方などに関する情報が回答されます。「+」ボタンをタップして、画像を選択、送信します。図3



図3

その他、③検索してほしい内容を入力して送信→検索結果を整理して情報収集、④生成したい画像の条件を入力して送信→条件に合わせたイメージ画像を自動生成、⑤編集してほしい内容を入力して画像を送信→画像編集一などができます。また、面白い回答や役立つ情報、生成した画像を友だちにシェアすることもできます。

WEBサイト「LINEみんなの使い方ガイド」<https://guide.line.me/ja/>参照

## 「福祉だより信州」 毎月25日発行!

福祉の  
情報満載!

**長野県社協では、  
地域共生社会についての  
取組を発信しています!**

**あなたの地域の特色ある活動など、  
ぜひ情報をお寄せください!**

「福祉だより信州」  
有償購読も  
あります  
【1部】30円

**【お問合せ先】 社会福祉法人 長野県社会福祉協議会 総務企画部 企画グループ**  
 〒380-0936 長野市中御所岡田98-1 TEL.026-228-4244 FAX.026-228-0130 E-mail info@nsyakyo.or.jp <https://www.nsyakyo.or.jp/>



いきいきとした明るい生活を送るためには、心身ともに健康を維持することが大切です。このコーナーでは、健康維持に役立つ情報を提供しています。

今回の「健康のつぼ」は、長野県医師会広報委員会の出口正男先生に、「C型肝炎ウイルス」についてお話しいただきました。C型肝炎は症状が出にくく、放置されることが多い疾患で、そのまましていると肝硬変や肝がんになる可能性があります。早期発見が大切です。

## 手術前の採血で見つかることも

# 知らないうちに感染するC型肝炎をチェック!

### ■早期発見が大切なHCV

C型肝炎ウイルス（HCV）は、痛みも熱もなく肝臓をじわじわ傷めるため、気づかないまま過ごしている人が国内に数十万人いるといわれます。放置すると慢性肝炎から肝硬変、やがて肝臓がんへ進むことがあるため、早期発見が大切です。

実は、手術や入院の前に行う採血で、HCVを調べている病院が多くあります。年齢を重ねれば、白内障や人工関節などの手術が増えますし、若い世代でも思わぬけがや病気で手術を受けることがあります。この「手術前検査」がC型肝炎を見つける絶好のチャンスです。

いまは飲み薬だけの直接作用型抗ウイルス薬（DAA）があり、8～12週間の治療で約95%が治ります。副作用も少なく、医療費助成制度も整っています。

### ■必ず確認する3つの項目

検査を受けたら必ず確認してほしいのが、次の3つの項目です。

- HCV検査を行ったか、医師に聞く
- 結果は書面でもらい、説明を受ける
- 陽性だったら必ず消化器内科（肝臓専門医）を紹介してもらう

手術ついでの採血が、将来の肝臓がんを防ぐきっかけとなります。ご自身やご家族が何らかの理由で入院したり、手術を受けることになったら、検査結果をいま一度チェックしてみましょう。



長野県医師会様は長野県長寿社会開発センターの法人賛助会員です。

## 長野県医師会ではテレビ・ラジオ放送も協力しております。

TSB(テレビ) **あなたもホームドクター**  
毎週 月～金 11:50～11:55

NBS(テレビ) **健康ばんざい**  
毎月 第4土曜日 10:45～11:15

TSB(テレビ) **医師会だより**  
毎月 第4土曜日 11:35～11:40

SBC(ラジオ) **こんにちはドクター**  
毎週 日曜日 16:05～16:20

# よし

## 地域よし

地域活動や  
グループ活動を  
紹介します

### 笑顔いっぱいの一 日「信濃の国」を巡る旅

北信地区賛助会



満蒙開拓平和祈念館の前で記念撮影

北信地区賛助会の人気企画「『信濃の国』を巡る旅」は今年で13回目。今回は、飯田方面を楽しむ日帰り旅行となりました。令和7(2025)年10月

27日、45人が飯山庁舎を出発し、バスの中では寺島会長のあいさつや昭和歌謡の合唱で、早くも盛り上がりムードになりました。阿智村の満蒙開拓平和記念館は、ほとんどの参加者が初めての訪問で、当時の暮らしや過酷な歴史に触れ、皆さん真剣に見学していました。



元善光寺の階段は自分のペースで

恒例の「信濃の国」合唱を終えると、楽しみにしていた昼食です。南信名物のソースカツ丼はボリューム満点ながら、ぺろりと平らげる方が多かったようです。

午後は元善光寺を参拝し、宝物館も見学。途中、車窓からリニア中央新幹線の建設現場が見え、「一度は乗ってみたいね」と声が上がりました。帰りには駒ヶ岳SAでお土産を買い、長野IC付近で「ふるさと」を合唱して無事帰着しました。笑顔いっぱいの日となりました。来年もどうぞお楽しみに。

問合せ：北信支部 TEL0269-62-3725

### 71人で楽しんだ霧ヶ峰ハイキング 諏訪シニア賛助会、いきいき健康グループ

諏訪シニア賛助会、いきいき健康グループ共催で、7月23日恒例の霧ヶ峰ハイキングを実施しました。賛助会会員、長野県シニア大学諏訪学部の学生、シニア大の卒業生等総勢71人が参加、天気にも恵まれ、高原をわたるさわやかな風を感じながら自然の中で交流を楽しみました。



全員で記念撮影

霧ヶ峰自然保護センターから車山肩を経て、自然保護センターに戻るルートでハイキングするグループには57人が参加、霧ヶ峰自然保護センター周辺

と八島湿原を散策、写真撮影する“ちょっと足に不安のある方”向けのルートには14人が参加しました。



参加者からは、「生活班で参加、楽しくハイキングができました。車

会話も楽しみながらのハイキング

山肩でみんなで食べたソフトクリームがとてもおいしかった。良い交流になりました」「散策・写真は、八島湿原にも車で移動して写真を撮ることができ、写真撮影について賛助会のナイスシニアフォトの皆さんに教えてもらい楽しいハイキングになりました」などの感想が聞かれました。

問合せ：諏訪支部 TEL0266-57-2910

### 「手作りおもちゃ」で “やりがい”と交流促進！

小諸市「手作りおもちゃ楽しみ隊」

長野県シニア大学在学中から「手作りおもちゃ楽しみ隊」は活動をしていました。本格的に2人でグループとして活動を開始したのは令和3(2021)年から。主な活動は、地元の施設や小学校・幼稚園などで、手作りおもちゃなどの寄贈や工作教室を行っています。



小澤夫妻-特別企画でツリーのオーナメントを制作

牛乳パックや紙、布など身近な材料を使った手作りおもちゃは、「子どもたちの創造力を育むだけでなく、大人も童心に返つ

て楽しめるのが魅力です」と小林恵理子さん。完成の上手さよりも、作る過程や会話を大切に、世代を超えた多世代交流を生み出しています。

令和7(2025)年12月の「佐久地域タウンミーティング」では、「参加したい!」「作ってみたい」という意見を多くいただいたのをきっかけに、新たな企画を考えて皆さんと一緒に楽しい時間を共有したいと考えています。活動の基本は、「エコで作って長く楽しめるものというSDGsの実践」、活動の原点は「地域の声に耳を傾け、人と人が自然につながる場をつくりたいという思い」です。

【手作りおもちゃ作りの心構え4カ条】

1.身近な材料を用いる 2.楽しく簡単に作られて動きのあるもの 3.ふしぎだな?と思われるような工夫や仕掛けがあるもの 4.作った後も遊んで楽しいもの



夕食までの間子ども食堂にて

問合せ：佐久支部 TEL0267-63-3141

## 伊那谷の地域・食文化探求

### 上伊那地区賛助会「トリアーズ」

第46期長野県シニア大学で出会った仲間たちが、「ここで終わらせたくないよね!」から賛助会への入会となりました。グループ名「トリアーズ」は、とりあえずやろう! やりたい事・行きたい所・食べたい物など興味があったらできる事はとりあえずやってみようから、カタカナ変換しました。

当番や計画が負担にならないように、自由に、無理なく、ゆっくり、ゆったり、のんびり、穏やかに活動しています。気楽に活動できるグループ名で気に入っています。

令和7(2025)年5月から月1回程度、下伊那、上伊那の自然散策を行っています。蕎麦打ち講習はグループ長を講師に2回実施しました。蕎麦打ちの技能も上達してきています。



深妙寺のアジサイ



今後の予定として伊那谷の四季折々の散策や、上伊那の歴史や文化に触れた見学もしたいと思います。

(グループ長 宮下善久)



グループ「トリアーズ」

問合せ：伊那支部 TEL0265-76-6863

## 歌の好きな仲間と、声を合わせて、健康づくり

### 松本地区賛助会「コーラス“りんどう”」

コーラス“りんどう”は、長野県老人大学の卒業生が集まって、「歌」を楽しもうと結成された合唱グループです。歌うことを通じて生きがいを見つけ、心身の健康維持と仲間同士の親睦を深めることを大切にしています。

毎月2回、松本市内の公民館にて、歌の指導をしていただく先生と、ピアノ伴奏をしていただく先生のもと、季節に合わせた親しみやすい唱歌や懐かしい曲を、無理のないペースで楽しく練習しています。また、支部と賛助会の合同イベント「三世代文化交流大会」や、松本市の「松本てまり時計まつり」などの地域行事にも参加し、日頃の練習の成果を披露しています。

歌が好きな方なら、経験は問いません。どなたでも大歓迎です。みんなで声を合わせ、お腹の底からしっかり声を出して、心も体もリフレッシュできるコーラスを一緒に楽しみませんか。

(グループ長 丸山ひさみ)



三世代文化交流大会で歌声を披露

問合せ：松本支部 TEL0263-40-1912

## これからも継続的に開催していきます

### 南信州地区賛助会「第3回シニア芸術祭」

令和7(2025)年12月4日(木)12時30分より、飯田市上郷公民館の2階講堂で、南信州地区賛助会主催の「第3回シニア芸術祭」が開催されました。

コカリナ・篠笛・尺八・三味線・ハーモニカの演奏、人形劇・フラダンス・フラメンコなど多彩なジャンルの皆さん、8団体が出演。参加者全員が企画・運営を行う手作りの芸術祭です。出演者を含め多くの方々が素晴らしいパフォーマンスを楽しみました。

今年で第3回の開催となった「シニア芸術祭」これからも、毎年日ごろの成果が発表できる場として、また皆さんと親睦・交

流ができる場として、継続的に開催できるよう計画してまいります。南信州地区賛助会はシニア大・旧老人大学卒業生を中心とし、親睦・交流を目指す団体です。スポーツ・歴史文化・芸能・趣味等の交流会を企画し、シニア大の各期を越えた、また地域のシニアの皆さんも含め、幅広い交流を行うことで新たな【出会い・触れ合い・学び合い】を目指して活動していきます。

(南信州区賛助会 会長 森山幹夫)



日ごろの成果を発表する“パフォーマー”たち

問合せ：南信州支部 TEL0265-53-0464

## 私たちはシニアの元気を応援しています

誰もが年齢に関わらず、その人らしく生きられる社会へ。長野県長寿社会開発センターは、豊かで活力ある高齢社会を創るため、シニア世代の「生きがい・健康づくり・社会参加」を推進する事業を長野県内各地で展開しています。こうしたセンターの趣旨に賛同し、活動を支えてくださるのが法人賛助会員の皆さまです。

会員番号順に掲載しています。

会員名	所在地
長野県中小企業団体中央会	長野市
社団法人 長野県経営者協会	長野市
株式会社 信州さがみ典礼	上田市
社団法人 長野県栄養士会	長野市
長野県農業協同組合中央会	長野市
長野県信用農業協同組合連合会	長野市
長野県厚生農業協同組合連合会	長野市
社会福祉法人 長野県社会福祉協議会	長野市
長野県民生委員児童委員協議会連合会	長野市
一般財団法人 長野県シニアクラブ連合会	長野市
社会福祉法人 長野県社会福祉事業団	長野市
長野県医師会	長野市
社会福祉法人 萱垣会	飯田市
全労済長野県本部	長野市
長野県信用組合	長野市
アルプス中央信用金庫	伊那市
飯田信用金庫	飯田市
長野県歯科医師会	長野市
オリオン機械株式会社	須坂市
社団法人 長野県薬剤師会	松本市
株式会社 蔦友	長野市
長野県住宅供給公社	長野市
株式会社 長栄	長野市
公益社団法人 長野県看護協会	松本市
大成産業株式会社	長野市
日本労働組合総連合会長野県連合会	長野市
長野県労働金庫	長野市
一般財団法人 長野県職員互助会	長野市
長野信用金庫	長野市
株式会社 八十二長野銀行	長野市
上田信用金庫	上田市
株式会社 コシナ	中野市

会員名	所在地
松本信用金庫	松本市
アズサイエンス株式会社	松本市
炭平コーポレーション株式会社	長野市
一般社団法人 長野県商工会議所連合会	長野市
一般財団法人 長野県警察職員互助会	長野市
長野県商工会連合会	長野市
一般財団法人 長野県教職員互助組合	長野市
長野県国民健康保険団体連合会	長野市
社会福祉法人 坂城福祉会	坂城町
諏訪信用金庫	岡谷市
株式会社 青山	長野市
社会福祉法人 ちいさがた福祉会	東御市
社会福祉法人 敬老園	上田市
株式会社 赤坂建設	上田市
信濃福祉	長野市
株式会社下田土建	山ノ内町
長野市社会福祉協議会	長野市
株式会社 今井工務店	小谷村
東武トップツアーズ株式会社 長野支店	長野市
有限会社 観光荘	岡谷市
株式会社 アイデスク	長野市
医療法人コスモス	長野市
富士見高原リゾート株式会社	富士見町
長野トンボ株式会社	安曇野市
伊那食品工業株式会社	伊那市
生活協同組合コープながの	長野市
長野県生活協同組合連合会	長野市
医療法人修文会	佐久市
大和証券株式会社長野支店	長野市
長野県介護福祉士会	長野市
株式会社明治 関東支社長野オフィス	長野市

(2026年2月1日現在)

# お便りコーナー



このコーナーでは、読者の皆様から寄せられた写真やエッセーなどを紹介します。「信州りらく」に対するご意見、ご感想もお寄せください。

☑️スマホ活用術、参考になりました。グループ活動の様子、近くで参加できそうなものはないかという目で見ています。(Iさん 60代)

☑️高齢者の方々と関わる仕事をしています。職場の回覧で毎回楽しみに拝見しています。生き生きと活躍されている姿を見て、そのエネルギーと姿勢に心からすごいと感じます。(Yさん 40代)

☑️県内各学部の活躍の状況を知ることができて良い刺激になります。(Mさん 70代)

☑️「食べていきいき簡単レシピ」、ぜひ作ってみたいです。ありがとうございます。(Tさん 70代)

## 幻想、霧の木戸池



佐藤 友春さん  
(長野県シニア大学伊那学部 47期生)

早朝、志賀高原木戸池は大勢のカメラマンの三脚が並び絶好の撮影ポイントでした。雲の流れに一喜一憂。(2025.10.21撮影)

☑️毎回、シニアの方が生き生きと描かれていて、私も参加してみたい事が多いです。長野県シニア大学も退職したら参加したいと思います。(Oさん 60代)

## 秋のシンフォニー



那須野 範子さん  
(長野県シニア大学伊那学部 45期生)

駒ヶ根高原でテニスをした後、ふと見かけた美しい紅葉、様々な自然の色のハーモニーに思わずシャッターを切りました。  
(駒ヶ根高原 2025.11.11撮影)

皆様からのご感想をお寄せください。また、写真や絵手紙、エッセーも募集しています。

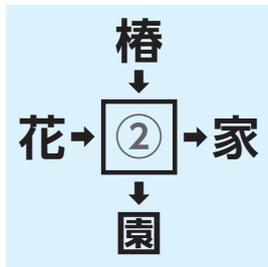
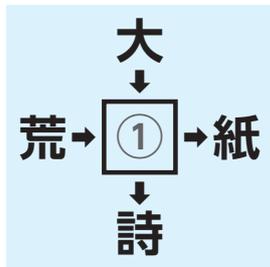
写真、絵手紙は応募者本人が撮影、または制作した未発表の作品。郵便番号、住所、氏名、年齢(○代でも可)、電話番号を明記してください。



読者  
プレゼント

脳  
トレ  
クイズ

矢印の向きに読むと4つとも熟語が成立する漢字を空欄に入れてください。



答え

①、②の順に読んでできる語を答えましょう。

## プレゼント

### 旬な菜あんず半生ドライフルーツ

千曲市ではあんずの花が咲き誇るあんず祭りが開催されています。お花を見ながらあんずを食べるのもいいですね。

お問い合わせ先  
信州千曲観光局  
長野県千曲市上山田温泉 2-12-10  
電話：026-261-0300  
メール：info@chikuma-kanko.com  
【営業時間】月曜日～日曜日 9:15～17:30



3名様に

**応募方法** ハガキまたはLINE (お友達登録が必要です)

- 記入事項**
- ①クイズの答え□□
  - ②郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
  - ③「信州りらく」へのメッセージ

**締め切り日** 2026年5月8日(金) (当日消印有効)

答えは2027年夏号に掲載します。

前回の答えは **冬隣** でした。  
(2025年秋号)

## お便り・脳トレクイズ応募先

〈ハガキ〉  
〒380-0936 長野市中御所岡田98-1  
長野県長寿社会開発センター  
「りらく編集部」

〈LINE〉  
右の二次元コードから  
お友達登録の後に  
応募してください。



※募集していただいた作品の掲載は編集部で決めさせていただきます。  
※脳トレクイズのプレゼントの当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

信州で暮らす いいきいシニアの情報誌

信州りらく  
SHINSHU RI RAKU KU

2026春号 vol.66

2026年3月15日発行

本誌掲載の文章・写真・イラスト・  
地図等の無断転載、複写複製を禁じます  
2026 Printed in Japan  
©公益財団法人 長野県長寿社会開発センター  
※個人情報、本件以外には使用いたしません。

企画 公益財団法人 長野県長寿社会開発センター  
編集 〒380-0936 長野市大字中御所岡田98-1  
発行 ☎026-226-3741  
制作 第一企画株式会社  
印刷 〒380-0803 長野県長野市三輪一丁目16-17

# 蕎麦を食べて、笑顔で元気に！

信州高山村

地粉の本格二八蕎麦と  
地元食材の和食をお楽しみ  
いただける 和食レストラン  
バリアフリーで  
車椅子も可能です。



和食・そば処



## 高山亭

こうざんてい

高井本店



026-248-1320

アルバイト・正社員募集中

〒382-0800 長野県上高井郡高山村大字高井 56-1



## 令和8年度 長野県シニア大学 学生募集



### 一般コース

- 募集期間 令和8年2月2日(月)～3月31日(火)
- 募集人員 690人  
(佐久、上小、諏訪、伊那、南信州、木曾、松本、大北、長野、北信)
- 入学資格 おおむね50歳以上の県内在住の方
- 学習期間 2年間 (学習日数は月2日、年間15日程度)
- 学習内容 教養講座 社会情勢、地域の歴史、健康管理など  
趣味・健康・交流講座 俳句、絵手紙、書道、写真など  
地域づくり講座 地域や課題を知る、フィールドワークなど
- 授業料 年額12,000円 ※他に、自治会活動費等の費用が必要となります。

月に2日程度、  
お勤めしながら  
通えそう！



### ※専門コース 定員30人 長野学部

全県の皆さんを対象に、地域のリーダーやプロデューサー的人材を養成する1年制コースを長野学部に設置しています。  
授業内容や授業料等が異なりますので、詳細はお問合せください。

お問合せ先

長野県シニア大学本部(公益財団法人長野県長寿社会開発センター)

TEL:026-226-3741 FAX:026-226-8327

<https://www.nicesenior.or.jp/daigaku>

長野県シニア大学各学部(長野県内各保健福祉事務所福祉課内) 市町村役場(高齢者福祉担当課)

