

会報誌の宛先(連名)について

本号より同一世帯(住所)にお住いの会員様には「連名」で、会報誌をお届けしています。
住居表示の変更・その他の事情で同一世帯(住所)にお住いにもかかわらず、
宛先が連名とならなかった会員様におかれましては、
お手数でも最寄りの労働金庫各店舗または労働金庫のホームページにて、
住所変更のお手続きをお願いいたします。
なお、ご不明な点がありましたら、
本部事務局または最寄りの労働金庫各店舗までお問い合わせください。



今回の表紙絵画作者



尾身 伝吉様
十日町支部会員

十日町ならではの織物の端切れを使った貼り絵。今作は日本海の夕日を10種類ほどの端切れを使って表現。これからも貼り絵を通して新潟の魅力を発信していきます。

お知らせ

昨年度、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した活動に代わり連載した、特別企画の「風景紀行」と「民話・妖怪話し」は前号で終了しました。
なお、会員の皆様からご要望のあった書籍の購入先を、次のとおりご案内します。



「ファインダーの向こう側」渡部佳則氏:著

渡部佳則氏のホームページ上からご購入いただけます。

渡部佳則

検索



「新潟の妖怪」高橋郁丸氏:著

新潟市の考古堂書店店頭、または考古堂書店出版部のホームページ上からご購入いただけます。

Tel:025-229-4050(代表)

考古堂書店 出版部

検索



新潟ろうきん
シニア倶楽部会員
限定特典

基本旅行代金
3%割引

提携旅行会社	パック旅行名と割引内容		お問い合わせ先
	国内旅行	海外旅行	
新潟交通	くれよん 3%	Crayon 3%	くれよん万代 Tel.025-241-1116
蒲原鉄道・蒲鉄トラベル	ウェルツアー 3%	——	村松店 Tel.0250-58-8860
越後交通	ゴールデンツアー 3%	ゴールデンツアー 3%	観光バス営業部旅行営業課 Tel.0258-29-1515
頸城自動車	グリーンツアー 3%	——	観光部旅行課 Tel.025-543-4280

※ご利用の際は忘れなく**本誌を提携旅行会社までご持参**ください。
※一部対象とならない商品もありますので、詳細については各提携旅行会社にお問い合わせください。

切り取ってハガキに貼り
クロスワード・ナンバープレイス
応募にご利用ください。

×(キリトリ)

〒951-8113
新潟市中央区
寄居町332番地38
新潟県労働金庫本店5階
新潟ろうきんシニア倶楽部
本部事務局
かけはしクロスワード・
ナンバープレイス係

より見やすくビジュアルに! **ホームページリニューアル!**
会員の暮らしに役立つ情報をお届けします! **新潟ろうきんシニア倶楽部** **検索**

会報誌『かけはし』との連動企画も充実

特別インタビュー動画「アフターVOICE」
本誌 巻頭インタビュー「素敵な人生のために」とは
また違ったゲストの一面を動画で紹介!

読者作品ギャラリー

これまで「かけはし」表紙に掲載された作品を中心に、
会員から寄せられた作品を紹介します。

会報誌「かけはし」の
バックナンバー

会員だけの
各種特典情報

各種イベント情報



第14号(2021年8月)発行先: **新潟ろうきんシニア倶楽部本部事務局**
〒951-8113 新潟市中央区寄居町332番地38 新潟県労働金庫本店5階 Tel.025-201-8765

当倶楽部へのご意見・ご要望・各種情報は、お気軽に事務局までお寄せください。

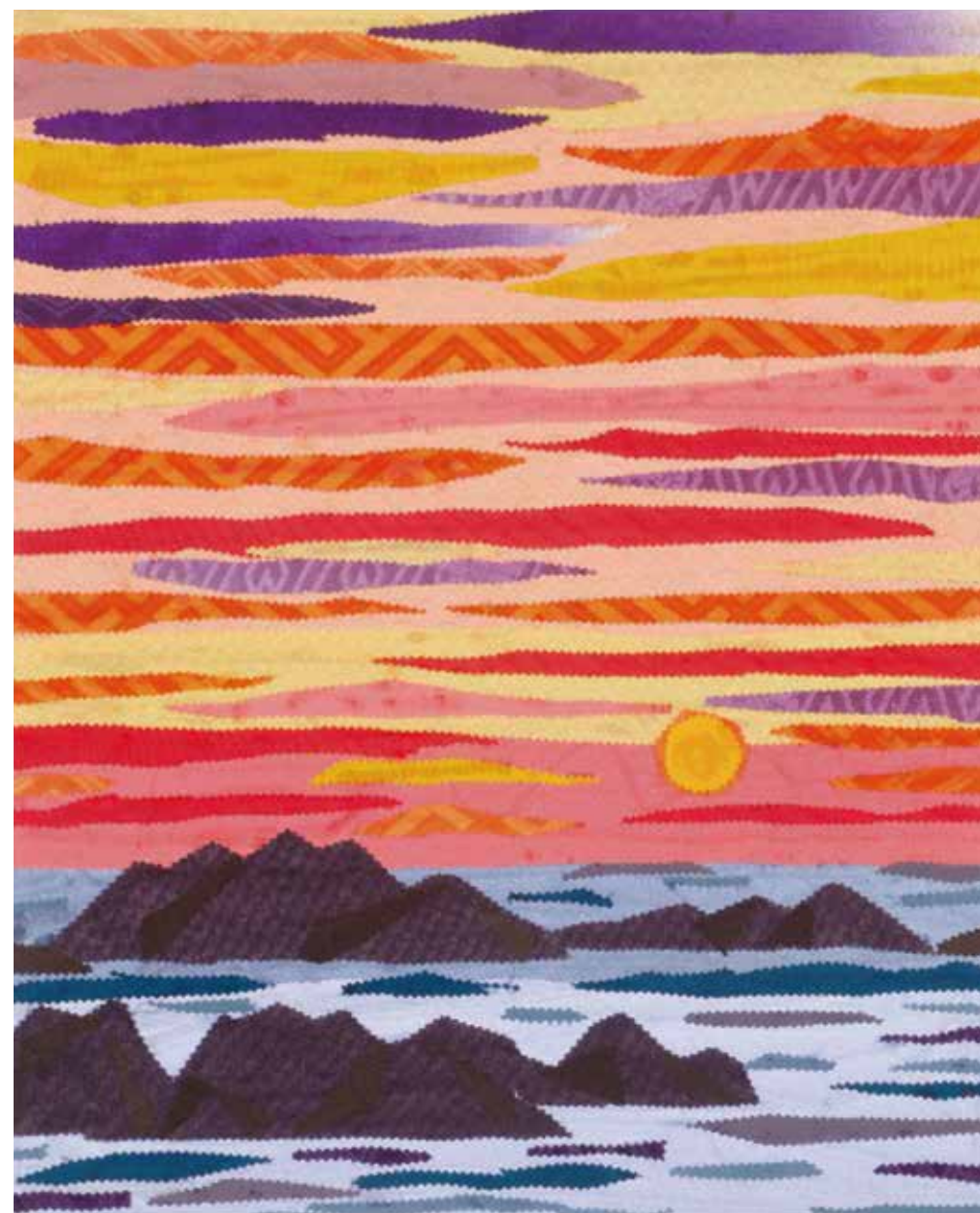
新潟ろうきん
シニア倶楽部

新潟ろうきんとお取引いただいている
満55歳以上の退職された方のための
メンバーズクラブです。

コミュニケーション情報誌

かけはし
K a k e h a s h i

2021
夏号



絵:十日町支部会員 尾身伝吉様「日本海の夕陽」

巻頭インタビュー 素敵な人生のために

もとみやひろみ
フルート奏者/作曲家 **本宮 宏美**さん

今号掲載のイベント(一部)はコロナウイルス感染症拡大のため、中止いたしました。

見本

図書カードが当たる!/
読者プレゼント付

クロスワードパズル
ナンバープレイス

自分のココロに、正直でいたい。

フルート奏者/作曲家

もとみや ひろみ

本宮 宏美さん

生まれつき足に障がいを抱え運動を止められていた本宮さんは、母親がピアノが好きだったこともあり、音楽家を目指しました。今ではフルートがバンドのセンターに立って、歌うように演奏する新しいスタイル「笛人」として活躍しています。妻であり、母でもある笛人「本宮宏美」さんの音楽はその笑顔とともに多くの人を魅了しています。



たくさんの出会いがあったから、今がある。

——世界的にも珍しい音楽スタイル「笛人」についてお聞かせください。

中学時代、フルートに一目ぼれしてから、フルート奏者になることが夢でした。大学卒業後も小学校の非常勤講師をするなど、働きながら夢を追いかける毎日。しかし、意気込みとは裏腹に、しばらくは悶々としていました。フルート奏者になるためにはどうしたらいいのかわからず、そもそも仕事にできるのだろうか…。明確なゴールがないような気がして。そんなとき「オトノハコ」という今の音楽事務所と出会ったんです。

ジャンルにこだわらず、ロックにブルース…自分が好きだから演奏するという自由な音楽スタイル。すごく新鮮で、同時に「あ～いいなあ」って思いました。それまでは譜面通りに正しく、美しく、テクニックで人を魅了することばかりを考えていたような気がします。

考え方が変わった新しい音楽のカタチ。フルート奏者はオーケストラの1パートというイメージが一般的でしたが、フルートがバンドのセンターに立って、ボーカルが歌うように演奏するというスタイル。私たちはそれを「笛人」と呼ぶようになりました。既存曲を演奏するだけでなく、自分で作曲もさせていただき、

2011年には「笛人」の原点ともいえるファーストアルバム『息吹』をリリース。以来、フルーティスト・ソングライターとして幅広く活動させていただいています。

——本宮さんにとってフルートとはどのような存在でしょうか。

キレイな音色、吹く姿勢の美しさ。「フルートが担当できなければ、吹奏楽部には入らない!」と思ったほど、中学生時代に出会った憧れの存在です! (笑)。

そして今、私にとって生きることを実感させてくれる、大切なパートナーに他なりません。フルートを吹くことは呼吸するのと同じで、

生きる力につながるんです。「ふう…」と息を吹き込むと、音になり、耳に届く。焦りや不安、高揚とか、心身の状態がよくわかる、その時の私自身を映し出す鏡のような存在でもあります。一緒にありのままフルートと対話することで、一体となって、言語がなくても、ココロの中に届くのだと思います。



ある時、はじめて作曲した曲『息吹』を聴いてくださったお客様が涙されていました。ただ寄り添うように自然体で演奏しただけなのに…。思いました。上手に演奏することにこだわりすぎず、その時の私自身と向き合って演奏すること。良く見せたいと、私欲や邪念をつめこんで吹くのではなく、限りなく無心で演奏することを大切にしています。真心を込めるということでしょうか。演奏に対して感じ方は人それぞれ。聴いてお客様が涙するのは、その人自身の思い出などと共鳴しているからです。だからこそ私はありのままフルートに息を吹き込む。それでいいんだと思います。

今秋、新潟ろうきん「シニア倶楽部」「夢咲Club」共催のコンサートをさせていただきますが、ぜひ音色だけでなく、表情や仕草を通して一緒に呼吸し、生きる力を受け取って欲しいと思っています。

娘が教えてくれた「笑う」ことの大切さ

——今後の目標や思いについてお聞かせください。

「笑うこと」でしょうか。人生、落ち込むこともたくさんあります。でも娘は私が険しい顔をしていると「ママ、笑ってよ!」といいます。そうなんです。いつ何があるかなんて誰にもわかりません。だから、後悔が残らないよう、例えば、喧嘩をしたとしても、最後は笑顔で眠りにつく。出かける前は必ず笑顔で行ってきます!を言う。とても大切なことなんだと、娘に気づかされました。

そして、自分のココロに正直に生きること。笛人として、妻として、母として、どの私も自分らしく笑ってられるように、日々を過ごしていきたいと思っています。私の人生はとてもラッキーでした。フルートが好きだから、フルートを吹ける環境に身を置き、人や音楽と出会いながら、笛人として今も活動を続けることができています。自分のココロに嘘をつかなかった結果かもしれません。

とにかく、悔いのない人生を送りたいと思います。活動をはじめて半年もたたない頃、突然父が亡くなりました。予兆があったのか、私に「感謝のココロ」という手紙をくれたんです。「自分は、良く生きた!」という感じが伝わってきました。いつ命が尽きるかわからないけれど、父のように悔いなく締めくくりたい。笑顔で自分らしく。それこそが変わることのない目標です。



——『かけはし』読者さんへメッセージをお願いします。

今も自分らしくいられるのは、大切な人や音楽のおかげです。私がそうであったように、出会いは、自分の気持ちに気づくチャンスかもしれません。繕わず、笑顔で、正直に今を生きると、周りも明るくなって、ステキな出会いにも恵まれる気がします。フルートを吹く「長い息」は「長生き」に通じます。これから先もまだまだ明るい未来が待っているはずです。ゆったり大きく呼吸をしながら、楽しいことを見つけていってください。私も一緒に頑張ります。

2021年9月 待望のコンサート開催!



新潟ろうきんシニア倶楽部・新潟ろうきん夢咲Club 共同開催

本宮宏美 ファミリーコンサート

【日時】2021年9月11日(土) 【開場】13:00 【開演】14:00
【会場】柏崎市産業文化会館 文化ホール

〈本宮宏美さんプロフィール〉

1984年燕市生まれ。フルート奏者・作曲家。燕市PR大使。「フルーティスト・ソングライター」「笛人」として活動中。2011年のファーストアルバム『息吹』をリリース。出産後には、新たに録音したアルバム『アトモスフィア』を発表。2019年、最新アルバム『ココロノ目』をリリース。

本企画は、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、中止いたしました。

新潟ろうきんシニア倶楽部 /

YouTube公式チャンネルで
本宮さん特別インタビュー
「アフターVOICE」

公開中!



当倶楽部ホームページから
ご視聴いただけます

誌上公開！ 不死鳥道場 塚野真一さんの動画でレッスン！

お家の元気体操

カンタン

レッスンは動画でもご覧いただけます
 ご視聴はコチラから！
 新潟ろうきんシニア倶楽部
 YouTube公式チャンネル
 新潟ろうきんシニア倶楽部 検索

第2回 肩こりにもバッチリ！ 上半身トレーニング

ご好評をいただいている塚野さんの元気体操。
 誌上公開の第2回目は、「上半身トレーニング」！
 パソコン・スマホ等のご視聴環境のない方も、どうぞ実践してみてください。

講師 キックボクシングフィットネスジム
 不死鳥道場代表 塚野 真一さん

1983年生まれ。五泉市出身プロキックボクサー。元NKB日本キックボクシング連盟日本
 ランキングウェルター級・ミドル級第2位。キックボクシングジムだけでなく、フィットネスジム
 も主宰。運動初心者～ベテランまで老若男女に体を動かす楽しさや大切さを教えている。



1日の目安は、
30秒を1回～3回！
 できる範囲で無理せず楽しく
 行うようにしましょう。

体操を行う際の注意点

- ✓ 痛みのない範囲で、無理なく安全に行いましょう。
- ✓ イスを使用する場合、体格に合った安定感のあるものを使用してください。
- ✓ 各体操の回数は、その方の状態に合わせて調整してください。
- ✓ 体調不良や痛みが出る場合は、体操を中止してください。
- ✓ イスからの転落には、十分注意しましょう。

肩タッチの運動

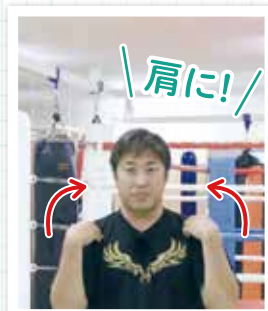
普段使わない背中、胸、二の腕まわりの筋力を引き締めます。
 大きく腕を動かすことを意識しましょう！

① イスに浅く腰掛け、
 少し胸をはります。

② 肩に手を置きます。

③ 腕を上にな
 大きく伸ばします。

2・3の動作を繰り返します



まずは30秒間、自分の
 ペースで行いましょう。

ポイント！

腕を下げた時に、
 脇をしめるとより効果的です。
 ※腕を上げづらい方は、
 上がる範囲で構いません。

余力のある方は、さらに挑戦！

上記の運動に、腕を横に広げてとじる動きを加えます。



30秒間、休みながら
 無理せず行いましょう。

ポイント！

腕を大きく広げることで、
 胸、肩甲骨まわりの筋肉を
 鍛えることができます。

だんだん腕が重くなってきます。しっかりと筋肉を使っている証拠です。
 運動の後は、大きく深呼吸しましょう！

みんなのひろば 注目の活動紹介



上越地域（上越市・糸魚川市・妙高市）で、食品ロスの減少を目指すとともに、
 経済的に厳しい状況にある方への食品提供を行っています。

プロジェクトの流れ

企業・団体・生産者など



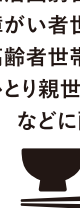
個人・
 ボランティアグループなど



フード
 バンク

行政
 福祉施設
 支援団体
 子ども食堂
 など

生活困窮世帯
 障がい者世帯
 高齢者世帯
 ひとり親世帯
 などに配布



これまでの活動の様子（2020.4～）

- 生活困窮者への食品提供：延べ50機関（自治体や民間の支援相談機関を通じて）
- フードパントリーを通じたひとり親世帯への食品提供：延べ780世帯

フードバンクやフードパントリーの活動は、ボランティアやサポーターに
 よって支えられています。皆さまのご協力をお待ちしています。

寄付で応援

食品運搬やパントリーの
 運営費に活用します

食品で応援

“もったいない”食品を
 必要な方へ届けます

ボランティアで応援

お米の小分け作業やパントリーの
 運営などを募集しています



ひとり親世帯へお米や食品を提供する
 「フードパントリー」を毎月1回開催しています。
 （上越地域で毎回約150世帯が利用）



フードバンク じょうえつ

（認定NPO法人くびき野NPOサポートセンター内）

Tel.025-522-6639

〒943-0823 新潟県上越市高土町1-8-7
 メールアドレス: info@kubikino-npo.jp

かけはし（2021年春号）

読者の声

毎号たくさんのご意見・ご感想をいただき、ありがとうございます。
 お寄せいただいた声の一部をご紹介します。

●お家でカンタン元気体操、さっそく
 やってみました。確かにカンタンで筋肉
 に響いて良さそうです。続けられればい
 いのですが…。
 （小千谷市 女性）

●新潟県外に居住し1年。故郷の情報
 が何よりの心の栄養です。今後とも身
 近な情報をお願いします。そして、新潟
 労金は今でも心強い味方です。
 （滋賀県大津市 男性）

●今年の3月に退職し、やっと自分の時
 間が持てるようになりました。「かけは
 し」には、これからの素敵な人生のため
 になるヒントが沢山ありました。何だかワ
 クワクしてきました。読者の声も、会員同
 士でつながっているようでいいですね。
 （長岡市 女性）

●表紙の絵、素晴らしいです。30数年
 前PTAの広報紙を担当していた時、こ
 の風景の写真を見て、広報紙を「岩ユ
 リ」と命名した事を思い出しました。
 （糸魚川市 女性）

●83歳のパイロット！世の中には本当
 に、スーパーマンのような方がいらっ
 しゃるものですね。「のんびり、ゆっくり、
 無理をしない」「何ごと自分のベ
 ースで」は、ほっとします。私のこれからは、
 少しでも生かせたらと思います。
 （新潟市 女性）

●表紙の絵「藻浦崎の岩ユリ」とてもス
 テキですね。まだ実際の岩ユリを見たこ
 とがありません。コロナ収束後、機会をみ
 て佐渡の岩ユリを見に行きたいと思っ
 ています。糸魚川のアクティブシニアの比護
 さん（83才）、カッコ良いですネ。楽しん
 でいる姿はほほえましいです。我が家は
 今、ハナミズキがかわいく咲いています。
 （長岡市 女性）

●肥田野正明さんの活動について、
 まったく知りませんでした。とても素晴ら
 しい活動で感激しました。ろうきんさんも協
 力していただけるということで、ぜひ社会に
 広がっていくことを期待しております。
 （見附市 男性）

●巻頭インタビューに登場された肥田
 野正明さんの、まちごと美術館につい
 ての信念に感銘を受けました。障がい
 者に対する温かい心が伝わってきます。
 （新発田市 男性）

2021年度

支部総会 の開催について

今年度も、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため「2020年度活動報告」「2021年度役員体制」等について、支部役員を中心に少人数かつ短時間で開催します。
支部総会におけるご意見等のある方は、開催前日までに所属する支部事務局(ろうきん支店)までご連絡をお願いします。
会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

	支部名	開催日	開始時刻	会場名
新潟	本店支部	10月20日(水)	10:30	労働金庫本店 2階会議室
	東新潟支部	10月 6日(水)	10:30	労働金庫東新潟支店 会議室
	山の下支部	10月 7日(木)	10:00	山の下まちづくりセンター 会議室1
	新潟南支部	9月21日(火)	12:40	新潟ユニゾンプラザ 4階小研修室1
	新津支部	10月13日(水)	10:00	新津健康センター
	巻支部	10月20日(水)	9:00	信濃川大河津資料館※
下越・佐渡	新発田支部	9月15日(水)	10:00	新発田市生涯学習センター※
	村上支部	10月19日(火)	10:00	村上市生涯学習推進センター(マナボーテ村上)
	中条支部	9月15日(水)	10:00	新発田市生涯学習センター※
	五泉支部	10月 6日(水)	10:00	労働金庫五泉支店 会議室
	津川支部	10月20日(水)	15:00	労働金庫津川出張所 会議室
	佐渡支部	9月 6日(月)	10:00	アミューズメント佐渡
中越	長岡支部	10月19日(火)	10:00	アトリウム長岡※
	長岡北支部	10月19日(火)	10:00	アトリウム長岡※
	三条支部	10月 5日(火)	10:00	労働金庫三条支店 会議室
	加茂支部	10月15日(金)	11:00	田上町交流会館
	燕支部	10月20日(水)	9:00	信濃川大河津資料館※
	柏崎支部	9月29日(水)	10:00	労働金庫柏崎支店 会議室
	小千谷支部	10月26日(火)	11:00	労働金庫小千谷支店 会議室
	十日町支部	10月12日(火)	16:00	労働金庫十日町支店 会議室
	六日町支部	9月10日(金)	11:00	労働金庫六日町支店 会議室
上越	高田支部	10月 6日(水)	10:30	労働金庫高田支店 会議室
	直江津支部	9月16日(木)	11:00	労働金庫直江津支店 会議室
	新井支部	10月 6日(水)	10:00	労働金庫新井支店 会議室
	糸魚川支部	9月14日(火)	10:00	ビーチホールまがたま

※長岡支部と長岡北支部、新発田支部と中条支部、巻支部と燕支部の総会は、支部単位で開催します。

各種イベント共通

イベント参加をご希望の皆様へ(ご協力をお願い)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次の事項についてご理解とご協力をお願いいたします。

- ご来場前に検温し、体調不良や発熱などがある場合は、参加を見合わせてください。
- 会場への入館時は、入り口等にある消毒液で手指を消毒してください。
- 会場内では、常時マスクを着用してください。
- 人との距離を、1メートル以上空けてください。
- 申込時に、参加者の氏名・住所・緊急連絡先をお聞かせください。※



※万が一感染者が発生した場合など、保健所等から参加者の情報提供を求められる場合がありますので、予めご了承をお願いします。

各支部イベント案内

新型コロナウイルス感染症の動向により、イベントは中止や延期をする場合があります。
この場合は、当倶楽部のホームページでお知らせするほか、お申込の支部事務局から参加者へご連絡します。

長岡支部・長岡北支部

元NHKアナウンサー

さいとう よういちろう
齋藤 洋一郎氏 講演会



テーマ

「オリンピック裏話&
スポーツ選手一流の条件」

開催
日時

2021年10月19日(火)
午前10時30分～12時00分

【定員】80名
【開催場所】アトリウム長岡
【会場住所】〒940-0047 長岡市弓町1丁目5-1
【電話番号】Tel.0258-30-1250
【申込期限】2021年10月12日(火)
【申込方法】ろうきん長岡支店・長岡北支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お申込・
お問い合わせ

長岡支部事務局(ろうきん長岡支店内)
Tel.0258-33-6318

長岡北支部事務局(ろうきん長岡北支店内)
Tel.0258-34-5010

新発田支部・中条支部

写真家

わたべ よしのり
渡部 佳則氏 講演会



テーマ

「ファインダーの向こう側
(被写体との出会い・四半世紀)」

開催
日時

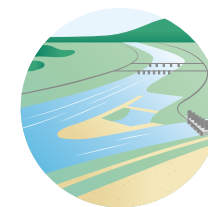
2021年9月15日(水)
午前10時30分～11時30分

【定員】50名
【開催場所】新発田市生涯学習センター
【会場住所】〒957-0053 新発田市中央町5丁目8-47
【電話番号】Tel.0254-26-7191
【申込期限】2021年9月9日(木)
【申込方法】ろうきん新発田支店・中条支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

本支部イベントは、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、
中止いたしました。

巻支部・燕支部

大河津分水路100年
令和の大改修現場見学ツアー



100年間にわたって信濃川の
洪水を流し続けた大河津分水路の
令和の大改修現場を見学します。

開催
日時

2021年10月20日(水)
午前9時30分～12時00分

【定員】30名
【開催場所】にとこみえ〜る館
【会場住所】〒940-2501 長岡市寺泊野積
【電話番号】Tel.0258-89-7105
【申込期限】2021年9月17日(金)
【申込方法】ろうきん巻支店・燕支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お申込・
お問い合わせ

巻支部事務局(ろうきん巻支店内)
Tel.0256-72-4161

燕支部事務局(ろうきん燕支店内)
Tel.0256-64-3161

各支部イベント案内

新型コロナウイルス感染症の動向により、イベントは中止や延期をする場合があります。
この場合は、当倶楽部のホームページでお知らせするほか、お申込の支部事務局から参加者へご連絡します。

新津支部

元NHKアナウンサー

さいとう よういちろう
齋藤 洋一郎氏 講演会

テーマ

「放送こぼれ話
～スポーツ選手一流の条件～」



開催日時 2021年10月13日(水)
午前10時30分～12時00分

【定員】50名
【開催場所】新津健康センター
【会場住所】〒956-0035 新潟市秋葉区程島1979-4
【電話番号】Tel.0250-22-2940
【申込期限】2021年10月8日(金)
【申込方法】ろうきん新津支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

本支部イベントは、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、中止いたしました。

佐渡支部

新潟妖怪研究所長

たかはし ふみまる
高橋 郁丸氏 講演会

テーマ

「新潟妖怪話し」



開催日時 2021年9月6日(月)
午前10時30分～12時00分

【定員】50名
【開催場所】アミューズメント佐渡
【会場住所】〒952-1324 佐渡市中原234-1
【電話番号】Tel.0259-52-2001
【申込期限】2021年9月6日(月)
【申込方法】ろうきん佐渡支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

本支部イベントは、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、中止いたしました。

村上支部

新潟妖怪研究所長

たかはし ふみまる
高橋 郁丸氏 講演会

テーマ

「新潟妖怪話し」



開催日時 2021年10月19日(火)
午前10時15分～11時45分

【定員】40名
【開催場所】村上市生涯学習推進センター(マナボーテ村上)
【会場住所】〒958-0854 村上市田端町4-1
【電話番号】Tel.0254-53-2446
【申込期限】2021年9月30日(木)
【申込方法】ろうきん村上支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

お申込・お問い合わせ 村上支部事務局(ろうきん村上支店内) Tel.0254-52-1251

五泉支部

フィットネスジム代表

つかの しんいち
塚野 真一氏

テーマ

「シニア向け健康体操」



開催日時 2021年10月15日(金)
午前10時00分～11時00分

【定員】20名
【開催場所】五泉市総合会館 管理棟
【会場住所】〒959-1862 五泉市旭町7-11
【電話番号】Tel.0250-42-5194
【申込期限】2021年9月30日(木)
【申込方法】ろうきん五泉支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます。
●当日は動きやすい服装でお越しください。

本支部イベントは、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、中止いたしました。

アクティブシニア 会員様の充実した シニアライフをご紹介 vol.13

万葉の赤とんぼが 教えてくれた 実りのある生き方。



時期になると、全国的に減少している赤とんぼ“アキアカネ”が飛び交う。『万葉と令和をつなぐアキアカネ』という書籍のモデルとなった柏崎市の農業・内山常蔵さんの田んぼです。

内山さんは、新潟食糧事務所で農産物検査官として勤務しながら父親から田んぼを受け継ぎ、退官後に有機栽培に取り組みました。最初は天候の変化や雑草に悩まされ、大変さを痛感しました。しかし、自然と共存するという本来のあり方、食糧事務所での経験による米作りの理想を追い求め、5年をかけて生命力を育む土壌に改良。結果、ヤゴやオタマジャクシ、ゲンゴロウが棲むトロトロの土になったのです。こだわりはそれだけではありません。モミから苗を育て、植えるときは一般的な4～5本ではなく、2～3本。他の田んぼと比べるとスカスカに見えるものの、次第に増えて約20本にもなるのだとか。「稲には生命力があるから、むしろ1本ずつが太く強くなります。」と内山さん。必要以上に手をかけるより、見守る方が豊かな生命環境となり、水切りを少し遅らせることで、書籍の著者であり昆虫専門家の山口進氏が「まさか!」と驚くほど、大量のアキアカネが羽化しようになったのです。

喜寿を越え、これからも良い意味で「いい加減」に。赤とんぼから学びながら米作りを続けます。「やれるところまでやります!」と今日も元気に田んぼへ向かいます。

内山さんから一言

「何事も無理せず、程よく」がモットーです。
人生は十人十色!お互いを認め合いながら、生きたいように、生きていきましょう。



「万葉と令和をつなぐアキアカネ」

アクティブシニアファイル 13

新潟ろうきんシニア倶楽部
柏崎支部会員

うちやま つねぞう
内山 常蔵様

自然を愛しみ、つねに感謝する気持ち。
今を大切に「足るを知る」生き方。
米作り、畑の手入れなどなど…
自然と共に豊かな毎日を送っています。



「生きがい・道楽として米作りを楽しんでいます」と謙虚な姿勢がまた魅力的です。



赤とんぼの羽化の様子。「とんぼが育つ健康な田んぼは、健康な米になる」が信念。

新潟ろうきんシニア倶楽部
新潟ろうきん夢咲Club 共同開催

笛人

本宮宏美

ファミリーコンサート

日時 2021 9/11(土) 開場 13:00 開演 14:00 ※15:15終了予定

会場 柏崎市産業文化会館(文化ホール)

入場無料

定員200名

当日「ワンコインチャリティ」のご協力をお願いいたします。
お寄せいただいた募金は
福祉団体へ全額寄付いたします。



↓切り取ってハガキに貼りご利用ください。

キリトリ

〒951-8113
新潟市中央区寄居町332番地38
新潟県労働金庫本店5階
新潟ろうきんシニア倶楽部・新潟ろうきん夢咲Club
「本宮宏美ファミリーコンサート」係

本企画は、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、会場が休館となり中止いたしました。
コンサートを楽しみにされていた方々には、まことに申し訳ありませんが、ご理解とご了承のほどお願いいたします。

対象 新潟ろうきんシニア倶楽部会員とご家族の方
対 新潟ろうきん夢咲Club会員とご家族の方

申込方法 ハガキに①所属のクラブ名(「シニア倶楽部」もしくは「夢咲Club」)
②会員様名(ご家族の方の場合は、会員様ご本人のお名前でお申
込ください) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤来場者の氏名(会員様
含めて3名まで)をご記入の上、下記宛先までお送りください。

申込締切 2021年8月27日(金) 消印有効

※定員に達し次第締め切らせていただきます。※お申込者(会員様)に「申込受付完了ハガキ」を2021年9月上旬までに発送いたします。※ご記入いただいた個人情報はハガキの発送を利用目的とし、それ以外の目的で使用したり第三者への公開はいたしません。ただし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を目的として、保健所等の公共機関から情報提供を求められる場合がありますので、予めご了承ください。

お問い合わせ

新潟ろうきんシニア倶楽部・新潟ろうきん夢咲Club
TEL.025-201-8765

新潟ろうきんシニア倶楽部 × NPO法人まちづくり学校 共同開催

新潟ろうきん
シニア倶楽部
会員限定
企画

ブラニイガタ



まちあるきを楽しみながら、まちの魅力を再発見する「ブラニイガタ」。
普段は通らない道、訪れない場所に目を向けることで、新たなまちの姿が浮かび上がってきます。
今年は南魚沼市浦佐と弥彦村弥彦を歩きます。一緒にまちの魅力を感じませんか？

2021年度
第1回

南魚沼市浦佐

旧三国街道の 小さな宿場町で 雪国文化と出会う

～黄金色に染まる田園を眺めながら毘沙門通りを歩く～

旧三国街道は古代からの要路であり、越後の戦国大名長尾景虎(上杉謙信)をはじめ、歴史上多くの著名人たちに利用されてきました。そんないにしえに思いを馳せながら、名刹といわれる浦佐毘沙門堂普光寺や、街道の宿場と門前町で栄えた浦佐の旧市街を歩きます。

2021年 9月9日(木) 13:00～15:30

集合場所 雪国おくにじまん会館(南魚沼市浦佐2467-2)

解散場所 雪国おくにじまん会館

定員 20名(先着順/定員になり次第締め切ります)

参加費 無料

コース

雪国おくにじまん会館～普光寺(浦佐毘沙門堂)旧三国街道～
地蔵の清水～庚申塔～船着場跡～てじまの足湯(孫助の湯/休憩)～
毘沙門通り～雪国おくにじまん会館

※自家用車利用の方は雪国おくにじまん会館前の駐車場をご利用ください。
※当日は現地集合・現地解散です。また小雨決行いたします。

【申込受付開始日】2021年8月17日(火) 9:00～

【申込締切日】2021年9月6日(月) 17:00

イベント開催における 感染防止対策について

参加者には「感染症予防チェックリスト(同意書)」※をはじめ、新型コロナウイルス感染拡大防止への対策にご理解とご協力をお願いしています。また、やむをえず延期や中止となる場合があります。ご了承ください。

※同意書は当日受付にてご記入いただきます。

2021年度
第2回

弥彦村弥彦

神社がつなぐ “弥彦愛”とパワー スポットをめぐる

～五感でとらえる小さな村の深い魅力～

多くの観光客が訪れる越後一の宮「彌彦神社」はパワースポットとしても人気ですが、その周りのエリアにも何やらパワーを感じるものが多数あります。地域の方々の“弥彦愛”が現れているものもあちこちに。裏通りの小路や坂を巡り、五感をフル稼働して見つけてください。

2021年 10月19日(火) 13:00～15:30

集合場所 JR弥彦駅(西蒲原郡弥彦村弥彦1043)

解散場所 おもてなし広場(西蒲原郡弥彦村弥彦1121)

定員 20名(先着順/定員になり次第締め切ります)

参加費 無料

コース

JR弥彦駅～弥彦公園・もみじ谷～諏訪池小路～参宮通り～
旧鈴木家住宅～木戸坂～酒屋やよい(休憩)～火ノ宮神社～
タコケヤキ・聖人清水～上諏訪神社～大銀杏～おもてなし広場

※自家用車利用の方は弥彦公園駐車場をご利用ください。
※彌彦神社周辺をめぐるります。神社での参拝を希望される方は、まちあるき開始前もしくは終了後にお立ち寄りください。
※当日は現地集合・現地解散です。また小雨決行いたします。

【申込受付開始日】2021年8月25日(水) 9:00～

【申込締切日】2021年10月14日(木) 17:00

お問合せ・
お申込受付

お申込は下記の電話、FAX、メールにて承ります。
その際、お名前・住所・電話番号・メールアドレスをお知らせください。
お申込はお一人様2名までとさせていただきます。

NPO法人 まちづくり学校 事務局

〒950-2002 新潟市西区青山5丁目8-22

TEL.025-201-9320 FAX.025-201-9321

※営業時間外の留守番電話への録音によるお申込はご遠慮ください。

【受付時間】月～金 9:00～17:00

E-mail info@machikou.com

※土日祝日はメールやFAXの受信はできませんが、対応は平日のみとなります。