

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。

●「かけはし」の表紙、いつも素敵です。出雲崎のわが家の裏からの夕日も、それはそれは素晴らしく、大きく真っ赤っか。特に6月の夏至1週間位は最高!また今も佐渡の山、茜色に!  
(出雲崎町 女性)

●巻頭インタビュー。フルート奏者であり、作曲家の本宮宏美さんの素敵な笑顔に感動しました。そのお母様の更に素晴らしさを思い、涙が出ました。ありがとうございました。  
(新潟市 女性)

●内山常蔵様の一言。「生きたいように生きていきましょう」に共感を覚えます。淡々としているようですが、ここに至る道程は決して平坦ではなかったと思います。達観しています。お見事です。  
(新潟市 男性)

●フードバンクの情報ありがとうございます。さっそくボランティアで参加しようと思います。  
(上越市 女性)

●弁護士や健康相談の電話番号があるのは心強く感じました。またクロスワードパズルやナンバープレースは、妻がとても楽しそうに解いていてありがたいです。  
(五泉市 男性)

●かけはしの表紙、「日本海の夕陽」良かったです。織物の端切れ!?はじめ表紙だけを見た時、なぜか温かい気持ちになり見入ってしまいました。いろいろな新潟も見てみたいです。  
(聖籠町 女性)

●「アクティブシニアになろう」内山常蔵さんの生き方、モットーに感心しました。人生経験がいっぱい体中に積まれているのですね。いい笑顔です。  
(南魚沼市 男性)

●各支部のイベントにびっくり。旬な話題が各地で行われて!健康が気になる年になったので、元気体操をしてみます。  
(長岡市 男性)

●みんなのひろば「食品ロスをなくそう!」フードバンク、加茂市も始めました。  
(加茂市 女性)

●「アクティブシニアになろう」を読んで。私も田圃をやっていますが、見ためと違って苦労がたくさんあります。よりよい米づくりに頑張りましょう。  
(小千谷市 男性)

●コロナ禍で大変な時ですが「かけはし」を読ませていただき、何だかほっとして元気が出ました。本宮宏美さんのお話よかったです。笑顔で、そしてゆったり大きく呼吸をしながら楽しいことを見つける。そうですね。私は編み物で毎日楽しく過ごしております。  
(上越市 女性)

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。

# かけはし

Kakehashi



絵:長岡北支部会員 外山和弘様「黎明富士山」

### 今回の表紙絵画作者



外山 和弘様  
長岡北支部会員

今作品は、富士山の見える宿に何日も滞在して描いた朝焼けの富士山。全国を旅しながら、これからも実際の風景と接し、感動を絵という形で表現し、多くの人に伝えていきます。

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。

### 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15号(2021年12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。

### 巻頭インタビュー 素敵な人生のために

とやま やすお  
画家/「野の花館」館長 **外山 康雄**さん

- 支部のイベント報告
- 本部のイベント報告
- アクティブシニアになろう!
- お家でカンタン元気体操
- 会員特典のご案内
- 読者の声



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  
ナンバープレース

×(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・  
ナンバープレース係

# 素敵な人生のために

今を、これからを、生きる皆様へ。  
毎回ゲストによる素敵なお話をお届けします。

## 気負わず気取らず 自然なままで。

画家/「野の花館」館長

とやま やすお

### 外山 康雄さん

子どもの頃から絵が好きだったという外山さん。  
デザイナーとして活躍する傍ら、野の花を描き続けてきました。  
ごく普通のシャープペンシルとごく普通の絵の具。  
自己主張するのではなくただ素直に写生する…  
自然体のスタイルが人の心を魅了しています。

#### 絵の魅力も人との出会いも 野の花が教えてくれた

——外山さんが描かれる「野の花」  
の絵画についてお聞かせください。

自然の中で強く、美しく咲く。その魅力を皆さんに伝えたい!と。日頃見過ごしてしまうような小さな草花も、目線を合わせることで、豊かな表情で語りかけてくれます。感じ方はひとそれぞれですが、思い出の記憶だったり、安らぎへの憧れだったり、微妙で繊細な形など花に対する新しい発見だったり…。花を通してお一人おひとりの気持ちにそっと寄り添えればと思っています。

花を描くとき、私は目の高さに花を置きます。それは皆さんが花と正面から対峙しているようなイメージです。そして一番描きやすいところ

を見つけ、キャンパスの上から順にシャープペンシルで描いていき、絵の具で彩色。よく見せるために演出しようとか、技術を駆使しようとかは一切考えません。



実物大、形も表情も、ありのままを素直に描くことを何よりも大切に。だから背景はあくまでも白。あとは見る人が自分自身の気持ちで、その情景をオーバーラップさせていただけだと思います。

花たちは、自然の魅力を、絵の

描き方を、そして多くの人たちとの出会いをくれました。私に絵の先生はいませんが、いうなれば「花が先生」です。それはこれからも変わることはないでしょう。

——ギャラリー「野の花館」へ込めた思いをお聞かせください。

「野の花館」は豊かな気持ちとの出会いの場でしょうか。そうなればいいという希望でもありますが、5歳で南魚沼に移り住み、40歳頃から身近な自然に魅せられて始めた野の花の絵。そして58歳の時に会社を辞めて、「野の花館」をオープンさせました。全国で展覧会やギャラリーへの展示なども行なってきましたが、花たちが育った環境でありのままに感じていただけることは、大切な拠点だと思っています。絵と

モデルとなった野の花たち。一緒に飾ることで、絵と見比べながら、こんな風に描けたらいいなとか、絵から花の微妙な形を発見して実物を確認したりとか。四季折々、野の花との出会いを楽しめる場所として、人も花たちも輝いて欲しいと願っています。ぜひ、館内を1周することで魚沼の山を散策したような気分になってもらえたらうれしいです。



古民家を改装したギャラリーは、ゆっくりと鑑賞するだけでなく、それらを通して、語らいの時間が生まれるよう囲炉裏を設け、お飲み物などもお出ししています。県内だけでなく、関東はじめ遠方から来館されるお客様も多く、私にとっても素敵な時間です。

また、近隣の皆さんとのふれあいの場、生きるベースでもあります。畑でとれた野菜を持ってきてくれる人。見つけた季節の野の花を届けてくれる人。敷地の一面に散策路を作り、手入れをしてくれる人。草花について教えてくれる人。本当に優しく温かい。いい意味でお世話を

焼いてくれるのです。人とのつながりもまた、田舎のギャラリーならではの良さではないでしょうか。

#### ずっと好きでいること 感謝を忘れないこと

——今後の夢や計画などがあればお聞かせください。

絵で生計を立てようと決めてからおおよそ20年。ただ絵が好きで、描き続けてきました。ある意味、好き勝手にやらせてもらいました。ファンになっていただいた方はもちろん、家族にはとても感謝しています。描く場を与えてもらっているおかげで、自分自身が「生きている」ことが実感できますし、頑張る糧にもなっているのが事実。気負わず気取らずに自然を感じながら自然でいることこそが大切なんだと再確認しています。

これからは…夢と言うよりも変わらずに絵を描き続けていきたいと思えます。ゆとりがあれば昔、定年になったら行ってみたいと思っていた全国「花のスケッチ旅行」もいい。さまざまな花や風景との出会いはきっと楽しいと思えます。また、小さな部屋をつくって、お客様にとってのアトリエにしたい!という思いも。そこではお客様といっしょに絵を描いたりして。植物画の本なども置いて、それぞれが楽しみながらくつろげる場所にできればいいですね。もちろん、

より豊かで心地よい時間になるよう大好きなBGMを流しながら…。

——『かけはし』読者さんへメッセージをお願いします。

私が思う素敵な人生のありかたとは、心にゆとりを持つ大切さに気づけるかどうかだと思います。日々に追われることも多いし、不安なども尽きないかも知れません。しかし、長い一日、空を見上げるくらいの余裕はあるのではないのでしょうか。空を見上げて軽く息を吐くと、肩の力が抜けておだやかな気持ちになります。一日のほんの少しの時間、そうするだけで全然違うと思うのです。



私にそれを教えてくれたのが野の花でした。散歩の途中、足を止めて小さな花を同じ目線で見つめ、観察してみる。そうすると心がおだかになって「身近なところにも素敵が見つかった」ということによるこべる。そして、見つけられたそんな自分がうれしく思えるようになると思えます。気負わずにたおやかに過ぎて欲しいですね。

### 2022年カレンダー「野の花だより」をプレゼント!



●応募方法: ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想をご記入の上、下記宛先までお送りください。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

〒951-8113 新潟市中央区寄居町332-38 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「かけはしカレンダープレゼント係」

●応募締切: 2022年1月14日(金)

※ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの抽選・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。

外山康雄 野の花館/〒949-6424 新潟県南魚沼市万条新田371-1

〈外山康雄さんプロフィール〉1940年東京深川生まれ、45年から新潟県浦佐で育ち、現在は新潟県南魚沼市(旧塩沢町)在住。90年以降、新潟伊勢丹等で展示会。2002年4月27日、旧塩沢町に古民家を再生したギャラリー「野の花館」を開設。

抽選で  
10名様

新潟ろうきんシニア倶楽部/

YouTube公式チャンネルで  
外山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

共催 東新潟支部  
新潟南支部

## シニアスマホ教室

スマホを初めて持った方～もっと知りたい方



シニア向けのスマホ教室を開催している非営利団体「こまいぬ」のメンバーである長岡高専等の学生等を講師として、9月21日(火)に開催しました。スマートフォンの基本的な操作方法と、家族と繋がるためのLINEの使い方等について、自分の祖父母に接するように優しくアドバイスをしていただきました。参加者からは、「講師が数名いて個別に説明を受けることが出来てよかった。」「家族のみのLINEですが、私も見るだけから送信者になれそうです。」等の感想が寄せられました。

本店支部

## 新潟まち歩き

シティガイドと下町エリアを歩く

10月6日(水)、新潟下町エリアのまち歩きを開催しました。旧新潟税関庁舎や早川堀通りに沿って歩きながら、シティガイドから古き湊エリアの生活ぶりの解説を受けると、当時の様子を想像することができました。その後、寺社仏閣巡りや標高12.3mの日和山登山など、下町の歴史をたっぷりと堪能しながら散策することができました。



村上支部

## 高橋郁丸氏講演会

新潟妖怪話し

10月19日(火)、新潟妖怪研究所長の高橋郁丸氏を講師にお招きして、「新潟の妖怪～妖怪を知れば文化がわかる～」をテーマに、90分間にわたり新潟の妖怪とそれが生まれた背景について、スライドを使いながら分かりやすく優しい語り口で講演していただきました。参加された皆さんは、資料も見ながらとても興味深そうにお話を聞いていました。



共催 長岡支部  
長岡北支部

## 齋藤洋一郎氏講演会

オリンピック裏話 & スポーツ選手一流の条件

10月19日(火)、元NHKアナウンサーの齋藤洋一郎氏による講演会を、2支部合同で開催しました。講演では、今年そして57年前の東京オリンピックのエピソードなどをユーモアたっぷりに、そして元アナウンサーらしく臨場感あふれる実況も交えながら、たびたび飛沫防止スクリーンに手をぶつけるほど熱弁をふるっていただきました。



共催 巻支部  
燕支部

## 大河津分水路100年

令和大改修現場見学ツアー



10月20日(水)、通水100周年を迎える「大河津分水路」の関連施設3か所を巡るイベントを、2支部合同で開催しました。「にどこみえ〜る館」では、令和大改修について映像や資料を見ながらスタッフの説明を受け、「信濃川大河津資料館」では、100年前の工事用機具や当時の日記等で工事の歴史に触れた後に、展望室にて大河津分水路の全貌を眺めながらスタッフの説明を受けました。

### イベント中止のご報告

かけはし夏号でご案内した次のイベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策(県発令の特別警報等)により、開催を中止しました。

- 夢咲Clubとの共催 …………… 「フルーツ奏者 本宮宏美ファミリーコンサート」
- 佐渡支部主催 …………… 「妖怪研究家 高橋郁丸氏講演会」
- 新発田支部・中条支部共催 …………… 「写真家 渡部佳則氏講演会」
- 新津支部主催 …………… 「元NHKアナウンサー 齋藤洋一郎氏講演会」
- 五泉支部主催 …………… 「フィットネスジム代表 塚野真一氏シニア向け健康体操」



NPO法人まちづくり学校との共同開催

## ブラニイガタ



2021年度 | 第1回 まちあるき

### 南魚沼市浦佐地区



9月9日(木)、晴れ間がのぞく穏やかな1日となり、14名が参加して開催しました。黄金色の稲の穂が揺れる中での散策はとても気持ちよく、裸押し合い祭りで有名な毘沙門堂・普光寺や、60年に一度建立されるという庚申塔、旧魚野川の面影を残す河岸段丘や船着き場跡など旧三国街道沿いを巡り、最後は足湯で疲れを癒やしました。

#### 参加者の感想

- エアコンの室外機が、高い位置に設置されていてびっくり。地蔵清水など、きれいな湧水が出ていて、それでおいしいお米ができるのかなと思いました。
- 40年前に裸押し合いに参加しました。40年前の浦佐の町が頭の中でタイムスリップして、楽しめました。地蔵の清水と庚申塔群と船着き場、知らなかったので印象に残りました。



2021年度 | 第2回 まちあるき

### 西蒲原郡弥彦地区



10月19日(火)、まだ紅葉には少し早い時期でしたが、定員いっぱいの20名が参加して秋晴れの弥彦を歩きました。弥彦公園から諏訪池小路を通り、旧鈴木家住宅や火の宮神社、住吉神社の蛸ケヤキや上諏訪神社の大銀杏などを見て回る、「彌彦神社には寄らない弥彦」のまちあるきは、弥彦の隠れた魅力をたっぷり味わえたひとときでもありました。

#### 参加者の感想

- 何度も弥彦に来ましたが、裏通りを全く知りませんでした。神社の数も多く、御神木も多くあり立派でした。歩いて探索する楽しさを味わうことができました。
- ガイドさんの、おっとりとした優しい人柄に癒されました。



## アクティブシニア 「なるろう！」

会員様の充実した  
シニアライフをご紹介します

vol.14

### 「身体づくりは 何歳になっても 間に合います」



毎月第三水曜日。健康寿命アップ講座「なじらねえ」で一緒に楽しく汗を流す、ともに72歳の星野様ご夫妻。これは、新潟市西蒲区の漆山地域コミュニティ協議会でご主人の照男さんが部会長をする健康増進部会主催の講座です。運動や食事の観点から健康寿命の延伸をサポートし、地域社会に貢献することを目的として6年前から始めました。

会員数約80名。フィットネスや栄養講座など、月一回、思い思いに健康づくりを楽しんでいます。「毎回の体力測定で身体の状態もわかりますし、仲間とのコミュニケーションは心の健康にもつながります」。さらに進む高齢化社会、介護問題など、自分たちのためだけでなく、地域社会の健康づくりに役立つ場所として根づかせるために、「継続していきたい」とやる気・元気ともに満々です。

お二人とも年齢を感じさせない抜群のプロポーション。それもそのはず、照男さんはトライアスロン、澄子さんは100kmマラソンをしていた強者。しかも退職後に始めたというから驚きです。競技は引退したものの今も週に5日ジム通い。お二人で自転車競技「ロングライド」に出場するなど、日々の身体づくりに余念がありません。これからもお互いに刺激し合いながら、地域の健康増進をリードしていきます。

#### 星野さんから一言

いい意味で「臆病」になることが続けるコツ。無理や我慢をせず、体調や気持ちと相談して、楽しむことが大切だと思います。いくつになっても身の回りのことが自分でできるように…それを目標にゆるり頑張りましょう。



#### アクティブシニアファイル

14

新潟ろうきんシニア倶楽部  
巻支部会員

ほしの てるお  
**星野 照男様**  
すみこ  
**澄子様**

運動はもちろん、当番制で家族の食事づくりも。心身健康、素敵な会員ご夫婦。



ご夫婦で「TOUR DE TSUMARI」に出場し、ともにゴール。ロードバイクも共通の趣味です。



毎回二人で参加する「なじらねえ」。澄子さんは役員の照男さんをチャリン配付でサポート。

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

動画 レッソンは  
 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3回 **じゃんけん脳トレ** いつも頭を元気に!

ご好評をいただいている塚野さんの元気体操。誌上公開の最終回は「じゃんけん脳トレ」!  
 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。



簡単に楽しみながらの**じゃんけんトレーニング**で脳の活性化をはかりましょう!

**両手で後出し負けじゃんけん**

じゃんけんは、意図的に後出しで負けることは、後出しで勝つよりも難しいんです。  
 これによって認知機能低下の予防にもなります。

片手で出した手に、もう片手で後出しで負けるようにじゃんけんをするトレーニングです。

- 片手でじゃんけんを出します。
- もう片手で負けるようにじゃんけんを出します。
- これをリズムカルに繰り返していきます。
- 慣れてきたらスピードをアップしていきます。

**ステップアップ!**

**「両手・足」を使ったじゃんけんトレーニングに挑戦**

両手と足を使って「グー」「チョキ」「パー」を別々にだします。

- 左手で「グー」を出します。
- 右手で「チョキ」を出します。
- 両足を使って「パー」を出します。
- 両手・足が別のじゃんけんになるように!

**check!! 足の「グー」「チョキ」「パー」の出し方**



※無理のないよう動かしてください。 ※椅子に座っている場合は転落にご注意ください。

専門家に聞く! **ライフアップコラム**

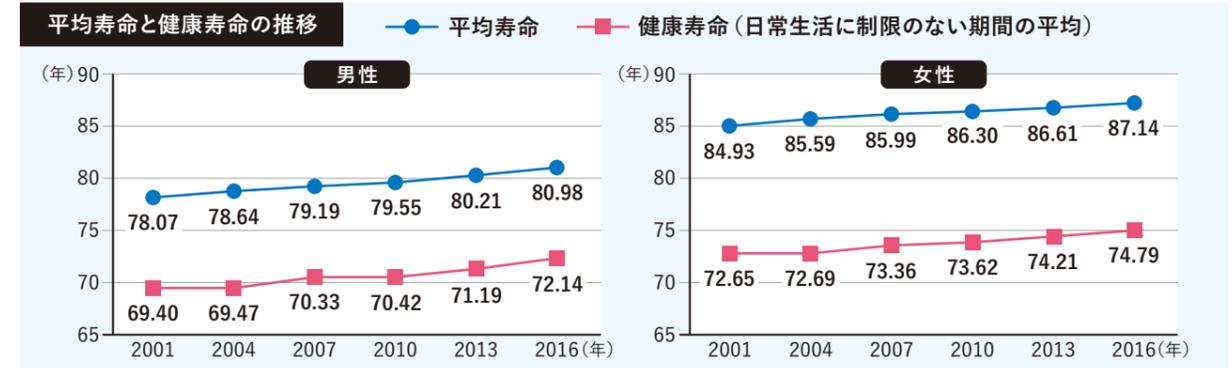
ファイナンシャルプランナー 梶川真理子さんにお聞きました。



知っておきたい**3つの寿命と資産管理**

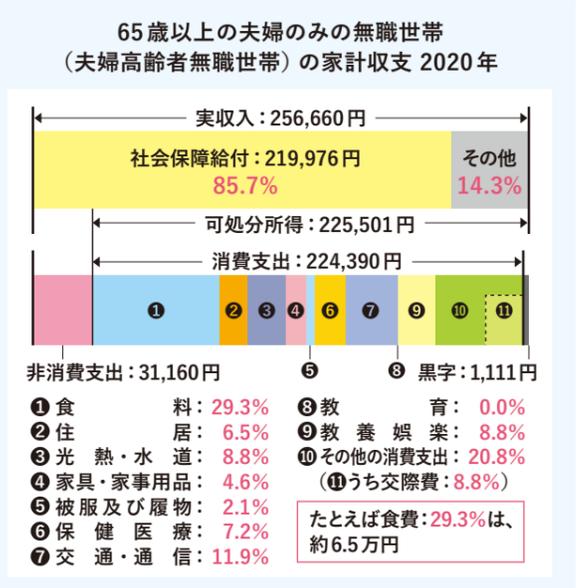
「3つの寿命」をご存知でしょうか。  
 ひとつ目は**生命としての寿命**です。これはよく、平均寿命や平均余命といわれます。  
 ふたつ目は**健康寿命**です。これは、平均寿命から寝たきりや認知症など介護が必要な期間を差し引いた年齢のことです。年齢や性別にもよりますが、おおよそ平均寿命から10歳程度を差し引いた年齢といえます。  
 みっつ目の寿命は**資産寿命**です。老後生活にお

いて、蓄えていた資産が尽きてしまうまでの年齢のことです。たとえば、公的年金等の収入のほか、毎月10万円を貯蓄から取り崩すとしたら、その額は1年で120万円になります。そのため、現在1,200万円の貯蓄があったとすると、資産寿命は、取り崩しを始めてから10年後の年齢になります。  
 今の預金金利の水準で資産寿命を延ばすことを考えた場合、国債や投資信託などによる資産運用を検討するのも大切かもしれません。



現在、**人生100年時代**といわれています(現在の80歳男性の平均余命は9.42歳、女性は12.28歳です)。人生100年を豊かに過ごすためには、生命寿命や健康寿命の伸びに対応した資産を蓄えることにも気を配る必要があります。退職後のお金の管理等について考える場合に大切なことは、家計の収支を把握することです。つまり年間、どの程度の貯蓄の取り崩しが必要なのかを理解しておくことです。その金額によって資産寿命が異なります。

右の図は、総務省が公表している「家計調査報告」に基づき作成したものです。何に対してお金を使うかは、人それぞれの価値観によって異なりますが、一度、「わが家の家計収支は平均値と比較して、どうなのか」を確認してみるのもよいかもしれません。



監修 ファイナンシャルプランナー 株式会社ファイナンシャル・ラボ 取締役(研修担当) 関西大学卒業後、山一証券、東洋信託銀行(現三菱UFJ信託銀行)、東海東京証券、コンサルティング会社を経て、2015年3月(株)ファイナンシャル・ラボの設立に参画。  
**梶川 真理子**

# おうちで頭の体操

好きなクイズにチャレンジして図書券をもらおう!

クイズ正解者の中から抽選で  
**1,000円分**  
 合計60名様にプレゼント!

※ハガキに、2つのクイズ、またはどちらか1つのクイズの解答をご記入の上ご応募ください。  
 ※2つのクイズに正解しても、重複の当選はありませんので、予めご了承ください。

## クロスワードパズル

1	2			3	
			4		
5		6			7
	8			9	
10					11
12					

□に入る文字を組み合わせることができる言葉は何でしょう?  
 当選者 **30名**様

ヒント…日本国憲法公布を記念する祝日

- タテのカギ**
- 2 足の指の先端のこと。
  - 3 「さむらい」「もののふ」のこと。
  - 4 文章の所どころを飛ばして読むこと。「〇〇〇読み」。
  - 6 すべてに効力があること。「〇〇〇〇薬」。
  - 7 適度の水分を含むこと。しめり。
  - 9 世界一過酷なモータースポーツといわれる「パリ〇〇」。
  - 10 「狒々」何と読む?
- ヨコのカギ**
- 1 人里離れた場所にある家を訪ねる人気番組「〇〇〇と一軒家」。
  - 3 出世魚。ワカシ→イナダ→ワラサ→〇〇。
  - 4 秋の果物。「二十世紀」「新高」「新興」など。
  - 5 秋は「撫子」「桔梗」「菊」「コスモス」などが有名。
  - 8 今回の東京大会は柔道をはじめ27個獲得しました。
  - 11 ことわざです。「仏の〇〇も三度まで」。
  - 12 地球温暖化の影響で世界中で消えているといわれる氷の塊。

答え □ □ □ □ □

前号の正解は… **メロディー** でした。

デ	カ	ナ	ギ	サ
マ	ツ	エ	イ	ン
エ		チ	ヤ	マ
	ロ	ゴ		ナン
ジ	バ	セ	キ	
タ	ガ	メ	ジ	

## ナンバープレイズ

8			3			9
	3				8	2
			8	7	□	5
		6	2	□		5
	8	7	1		3	9
1				9	2	
	2			1	5	□
6	□	4				3
3			4			8

- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)のそれぞれの列の中に、1~9の数字が必ず1つずつ入ります。重複しないで入れてマスを埋めてください。
- 3×3マスの太線で囲まれたブロック(9個)の中にも1~9の数字が必ず1つずつ入ります。
- □に入った数字が回答となります。(順不同)

答え □ □ □ □

前号の正解は… **3 8 4 5** でした。(順不同)

6	3	5	1	9	4	2	7	8
4	1	9	8	2	7	6	3	5
8	2	7	6	3	5	1	9	4
2	7	8	3	5	6	9	4	1
3	5	6	9	4	1	7	8	2
1	9	4	2	7	8	3	5	6
9	4	1	7	8	2	5	6	3
7	8	2	5	6	3	4	1	9
5	6	3	4	1	9	8	2	7

**応募方法** ハガキにクイズの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想をご記入のうえ、裏表紙に記載のキトリ部分を宛名面に貼ってご応募ください。  
 ※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいた個人情報は、プレゼントの抽選・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。  
**応募締切** 2022年1月14日(金) 必着

# 「新潟ろうきんシニア倶楽部」会員限定 特典インフォメーション

## 1 弁護士無料相談(電話・面談) 遺言 相続 親子問題 etc.

県内最大級の総合法律事務所「弁護士法人 一新総合法律事務所」への初回相談(電話20分 面談45分)が無料でご利用いただけます。  
 —— お電話で「新潟ろうきんシニア倶楽部」の会員であることをお伝えください。 ——  
 会員資格を「新潟ろうきんシニア倶楽部」事務局で確認の上、あらためて弁護士事務所よりお電話させていただきます。

弁護士法人 **一新総合法律事務所** (新潟県弁護士会所属)

相談受付電話番号 **025-280-1111**

受付時間 **9:00~17:00 月曜~金曜**

面談する場合はこちらへ

- 新潟事務所【県庁近く】
- 長岡事務所【長岡駅近く】
- 上越事務所【上越市役所近く】
- 燕三条事務所【燕三条駅近く】
- 新発田事務所【新発田市役所近く】

## 2 新潟ろうきんシニア倶楽部 健康ダイヤル 24時間 365日 相談無料

新潟ろうきんシニア倶楽部会員の方々と配偶者及び被扶養者の方々がサービスをご利用いただけます。

通話料無料 **0120-251052**

<https://t-pec.jp/websoudan/>  
 [ユーザー名]y-s-club [パスワード]251052  
 ※webでのご相談は返信に数日を要します

24時間健康相談サービス…経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。  
 医療機関情報等の提供…全国40万件を超える医療機関のデータベースから、ご要望に沿った医療機関情報等をご案内いたします。

●プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先ティーベック株式会社)

【個人情報の取扱いについて】●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)

## 3 暮らしの何でも無料電話相談 相談先: 新潟県ライフサポートセンター

2021年10月1日 **リニューアル**しました

県内の相談窓口を1本化します

新潟県ライフサポートセンター **0258-86-8898**

ライフサポートセンターは働く人、地域で暮らす人たちのための支援相談窓口です。生活の問題、労働の問題など、解決の糸口を一緒に見つけ出します。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。※ライフサポートセンター事業は新潟県労協が運営しています。

## 4 セコムの見守りサービス お問合せ先: セコム上信越(株)新潟統轄支社 TEL.025-281-5100(担当:保坂・鈴木)

万が一の火災時はもちろん、急な発作や大ケガの際にすぐに助けを呼ぶことができる安心のサービスです。暮らしの中のさまざまな不安を解消します。

月額 **4,200円(税別)**~ 初期費用 **0円**  
 ※オプションの防犯サービスを提供する場合は別途お見積りとなります。

<b>安否見守り 救急通報</b>	持病の発作や、急な体調不良が起きたら?		<b>防犯 ※オプション</b>	安心して長期旅行に出かけたい	
<b>火災監視</b>	火の消し忘れや不審火が怖い		<b>防犯 ※オプション</b>	泥棒に狙われにくい対策をしたい	
<b>非常通報</b>	悪徳商法や犯罪に備えたい		<b>健康相談</b>	健康に自信がないので不安	