

かけはし(2022年冬号)

読者の声

●表紙の佐渡の夕日の写真が、新年に相応しい素敵な写真でした。コロナ禍でしばらく旅行にも行っていませんが、いつか、佐渡に行ってお祭りや能を拝見したいと思います。(燕市 男性)

●支部イベントの多さ、多様さに感心しています。きめ細かい情報、会員の皆さまの意欲的な取り組み、大変参考になり励まされます。(新潟市 男性)

●旬の食卓レシピ「鮭とまいたけの豆乳シチュー」は、手軽な材料で骨粗しょう症防止にも最適!!作り方もわかりやすく(写真付きが嬉しい)掲載されていて助かりました。(魚沼市 女性)

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。

●いつも読むだけでしたが、今回は勇気をもってクイズにチャレンジしました。何かひとつでも挑戦する事は大事ですね。毎回楽しみにしています。(胎内市 女性)

●「アクティブシニアになろう」波田野さんの活動に感動しました。自分もこれから外に出ていろいろな方々とふれあい、社会に返していこうと思いました。特に波田野さんの笑顔がすてきで見入ってしまいました。本当に人生を楽しんでいらっしゃるんですね。※パトリシアさん、心配していました。被害がなくホッとしました。(聖籠町 女性)

●表紙の写真がとても幻想的でした。黒のはさみ岩とグラデーションがかったオレンジ色の空とダークな色の海。そこに沈む白くみえる夕日。貴重な一枚ですね。(上越市 女性)

●巻頭インタビューの史佳さんの言葉に感動しました。「いのちの電話」での講演会に参加してお話と演奏を聴き、あふれる涙をおさえるのに必死でした。いま、史佳さんは元気になられて本当に良かったと思います。世界中の人達を、三味線のとりこにして下さいね。応援しています!!(長岡市 女性)

●今回はわが町自慢が気に入りました。気に入ったというより感激です。若い頃住んでいた三条、そして大好きなSL。春になったら必ず行こうと思いました。(新発田市 男性)

●3月に退職し、仲間入りさせてもらいました。本誌の内容が幅広いことに驚きます。史佳さん。こんな素敵な三味線プレイヤーが新潟にいたなんて!!順風満帆ではない、苦しい思いをしたからこそその演奏なんでしょうね。生で聴いてみたいものです。(十日町市 女性)

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

2023
春号

かけはし

K a k e h a s h i



写真:五泉支部会員 権平糺様「太田橋鉄橋を渡る列車と桜」

今号の表紙作品作者



ごんだいらただす
権平 糺様
五泉支部会員



生まれ育った故郷、五泉エリアの原風景を写真に残すことに魅力を感じています。表紙の写真は、磐越西線を走る列車と並んで咲く桜の木を撮影した、お気に入りの1枚です。

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%	——	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、お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。

ろうきんinformation

70歳以上の皆さまへ

70歳以上のお客さまについては
ATMでのキャッシュカードによる
お振込みはご利用いただけません。



近年シニア層の方を中心に増加している、
振り込め詐欺等の特殊詐欺被害からお客様の
大切な財産をお守りするのための取組みです。

キャッシュカードによる振込み
制限の解除を希望される
場合は、お取引店までお問
い合わせください。

店舗
一覧



特典information

弁護士無料法律相談の受付が
インターネットから
できるようになりました

弁護士無料法律相談の受付がインターネットから
できるようになりました。電話による受付時間
外(平日の9時前、17時以降。土曜日、日曜日、
祝日)であっても、お手続きができます。

詳しい内容はこちらから

新潟ろうきんシニア倶楽部

検索



巻頭インタビュー 素敵な人生のために

かわだ けいこ
支え合いの仕組みづくり
アドバイザー
河田 珪子 さん

- イベントのご案内
- アクティブシニアになろう!
- 会員特典のご案内
- 旬の食卓レシピ〈春編〉
- わが支部・わが町自慢
- 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
ナンバープレイス

×(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・
ナンバープレイス係

第19号(2023年4月)発行者: 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。

●会報誌「かけはし」は、一世帯に1部郵送しています。

人とのつながりが 生きがいになる。

支え合いの仕組みづくりアドバイザー

かわだ けいこ

河田 圭子さん

相手の目を見て「ありがとう」と、
笑顔で伝える姿が印象的な河田さん。
がんの闘病生活、四六時中の介護などの経験から
『助けて』と言える人を増やすために
支え合う社会の仕組みづくりに取り組んでいます。

祖父母への感謝の気持ちが 介護の道に進むきっかけに

——河田さんの生い立ちをお聞かせください。

新発田市出身です。両親が離婚し、父方の祖父母に育てられたので、いつか恩返ししたいと思っていました。結婚後、転勤族の夫について大阪にいた頃、育児も一段落し『直接祖父母にはできなくとも、誰かの手助けができれば』という思いで、介護職を目指すことにしました。

大阪府社会福祉事業団に入り、仕事にやりがいのある日々。1987年、私が43歳の時に「社会福祉士及び介護福祉士法」が制定され、介護福祉士が国家資格となりました。1年目の試験を受け、晴れて介護福祉士に。そのタイミングで、夫の両

親の介護のため、退職して単身で大阪から新潟へ戻ることになりました。介護をする当事者として、介護専門職で働いてきた身として『自分の人生も、介護される側の人生も、両方大切にできるような仕組みをつくりたい』と思いました。“自分の人生も”というのは、仕事を辞めて家族と離れ、がんの予後外来に通院していたことも理由にありました。

——そこで、どんな活動を始めたのでしょうか？

住民が主体となり、日常生活の困り事を相互で助け合う有償の活動「まごころヘルプ」です。仕組みはできたものの、当時は介護や生活支援を他者に頼むことに遠慮がちな世の中で、手助けできる人はいても、手助けしてほしいと声を上

げる人がいませんでした。まずは助けてほしい張本人の私が手助けされる最初の利用者になりました。

国の高齢者保健福祉推進などの取り組みにより利用者は増え、当初数十人で始めた活動はいつの間にか約2,800人の会員組織になりました。この時の経験があったからこそ、今でも介護の実践者として仕組みをつくるだけでなく、現場に軸足を置き、『自分だったら利用するか』常に当事者の視点で考えています。

——「まごころヘルプ」は介護での利用者が多かったのですか？

もちろん介護の支援も行いましたが、育児中のお母さんなど、たくさんの方が助けを必要としていました。同時に、家で独り過ごす高齢者、行くあてのない人が、自然と事務所に

集まるようになっていたんです。

私自身、がんが分かって死に直面した時、大勢の人の中にいても孤独を感じたことがあります。人がいるから孤独を感じないのではなく、人と心を通わせることでしか孤独は解消できません。心を通わせる人づきあいができる場が求められていたと思いました。

そうしたニーズに応えようと2003～13年に開設したのが「うちの実家」。空き家を活用することになり、床やトイレの改修が必要でしたが、ちょうどNPO等助成事業を行っていた新潟ろうきん福祉財団さんに援助いただき、無事にオープンできました。

宿泊可能な場であり、赤ちゃんから高齢者まで障がいの有無を問わず、どなたからも親しんでいただきました。今までにない助け合いの場として視察する方も多く、こうした居場所が全国に拡がりました。

「お互い様」で 助け合いのある地域へ

——今、開設されている「実家の茶の間・紫竹」とは？

新潟市から、「うちの実家」再現を頼まれたのをきっかけに2014年に立ち上げました。新潟市地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」も「うちの実家」から変わ

らず、世話をする人、される人にわけず、すべての参加者が主体的に関わることを大切にしています。

だから一人ひとりが得意なこと、好きなことをして過ごせる場。何をしてもいいし、しなくてもいい。参加者自らが役割を見出し、大工仕事で得意な方が建物を改修したり、お金に関わる仕事をしていた人が会計を担当したりしています。

高齢者には、これまでに培った経験があります。それはその人の宝物です。その力を人とつながることに活かしてほしいです。人とのつながりは社会のつながりであり、誰かの役に立てる喜びは生きがいになります。また、ここへ出かけてきて笑顔で家に帰ってくる姿を見る家族にとっても、うれしいことだと思います。



——「かけはし」読者へメッセージをお願いします。

講演会でよくお聞きする「もし、ひとり家の中で動けなくなった時、ご近所さんに助けを呼べますか？」という質問。呼べると答える方はほ



とんどいませんが、『助けて』と言われたら何か行動したいと答える方は8割を超えます。

困っている人がいたら助けに動いてくれる人は世の中にたくさんいます。でも、関係性ができていなければ『助けて』とは言えないですね。皆さんはゴミを出す時、すれ違うご近所さんと挨拶されますか？朝から『おはよう』の一言で、人と関わるだけで、元気がわいてきませんか？人と人とのつながりは、そんな小さなところから始められます。毎日の小さな積み重ねと、周りの人への信頼感から『助けて』と言える自分づくりができます。

そして「お互い様」で助け合える地域には『ありがとう』という言葉も必要です。今日、何人に『ありがとう』と言いましたか？言われることが大切なのではなく、素直に感謝を伝えることを意識してみてください。感謝の気持ちで接すると、人の心は開きます。地域の人同士がつながり、助け合い、生き生きと暮らす社会を、みんなであつくりたいと思います。

「実家の茶の間・紫竹」～住み慣れた地域で安心して暮らすための拠点～

河田さんが世話人代表を務める任意団体「実家の茶の間」と新潟市の協働運営で開設しています。人と人が知り合うことにより、お互いの不自由な気づき、距離感を学び、助け合う地域づくりにつなげる場、それが「実家の茶の間・紫竹」です。毎回30人以上が参加しています。「その場にいない人の話をしない」「どなたが来られても『あの人だれ!!』という目をしない」などの決まりごとがあるからこそ、互いが思いやり、みんなが居心地のいい空間になっています。

開催日時 月・水曜10:00～16:00(祝祭日も開催しています)
参加費 300円(昼食を希望する方は別途300円)※中学生以下は無料
東区紫竹以外在住の方は賛助会費:年2,000円(任意)
場 所 新潟市東区紫竹4-21-62(駐車場は限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください)



本部主催イベントのご案内

新潟ろうきん
シニア倶楽部
会員限定
企画

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

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、まちの新たな姿が浮かび上がってきます。
一緒に新たなまちの魅力を発見しませんか？

2022年度
第3回

三島郡出雲崎町北国街道 出雲崎宿地区

北国街道と北前船で栄えた 妻入りの天領の街並みを探る

～出雲崎観光ガイドと北国街道出雲崎宿を歩く～

江戸時代、徳川幕府の天領(幕府直轄地)であった出雲崎は、佐渡金銀の荷揚げや北前船の寄港地として栄えた、北国街道の宿場町です。往時には廻船問屋や多くの商家が立ち並び、政治、経済、文化、交通の中心として発展しました。また、俳人の松尾芭蕉が名吟を詠み、生涯を托鉢で仏道に励んだ良寛が生まれた地としても知られています。かつて、越後一の人口密度と言われた妻入りの街並みを訪ねて、当時の賑わいを感じてみませんか？

現地案内・協力：出雲崎観光ガイド、出雲崎町観光協会
まちづくり学校担当：坂本裕一(NPO法人まちづくり学校 事業推進部コーディネーター)

2023年5月19日(金) 13:00～16:00

集合・解散 道の駅越後出雲崎天領の里
場所 (新潟県三島郡出雲崎町尼瀬6-57)

定員 30名(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

コース(予定): 歩行距離 約3km

道の駅越後出雲崎天領の里～出雲崎四季彩小路～
光照寺～出雲崎寄港地の町屋(休憩)～芭蕉園～
良寛堂～歴史や五郎兵衛(休憩)～海岸通り～
北国街道妻入り会館(休憩)～大黒屋～
道の駅越後出雲崎天領の里

※自家用車でお越しの方は、道の駅の駐車場をご利用ください。
※当日は現地集合・現地解散、小雨決行です。

【申込受付期間】

2023年4月20日(木) 午前9時から

2023年5月10日(水) 午後5時まで

※5月11日(木)以降、お申込の方全員に結果をお知らせします。

集合場所アクセス

お車の方

- 北陸自動車道「西山」ICより国道116号線、国道352号線経由20分
- 関越自動車道「長岡」ICより国道352号線を出雲崎方面へ40分

公共交通

- JR越後線「出雲崎駅」からバスで5分
(「良寛堂前」下車後、徒歩で約10分)

お申込・お問い合わせ

電話、FAX、メールのいずれかで、お名前・ご住所・お電話番号をお聞かせください。一組2名様までお申込が可能です。

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 E-mail:info@machikou.com

【受付時間】月～金 9:00～17:00

※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。※留守番電話への録音によるお申込はご遠慮ください。
※マスクの着用は義務ではありませんが、感染症の動向により、これまでと同様の感染症対策をお取りいただく場合があります。

本部 イベント報告

「相続・生前対策セミナー」を開催しました

弁護士法人 一新総合法律事務所と共催し、「夫婦・親子で考える相続・生前対策セミナー」を上越市(3月10日)と長岡市(3月17日)の2会場で開催しました。

セミナーは相続分野を専門とする弁護士を講師に、相続の基本(流れ)から相続トラブル防止に有効な遺言書作成時の注意点まで、資料とスライドを使って分かりやすく説明がなされ、セミナー終了後には希望者を対象に個別相談も実施されました。

両会場合わせて47名のお申込をいただき、会場では多くの質問が出されました。また、「わかりやすかった」「相続人間で揉めないためのポイントがわかった」等の感想が寄せられました。



各支部主催イベントのご案内

佐渡支部

相川京町付近の散策

●観光ガイドが付きます

〈開催日時〉2023年6月1日(木)9:30～11:30

〈定員〉20名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます

〈開催場所〉佐渡市相川京町付近

※具体的な集合場所や詳細はお申込後にご案内します

〈申込期限〉2023年5月10日(水)

〈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。

お申込・
お問い合わせ

佐渡支部(ろうきん佐渡支店内)
Tel.0259-57-3321

加茂支部

かんたんヨガストレッチ

●はじめての方も大歓迎!お気軽にお申込ください

〈開催日時〉2023年5月10日(水)10:00～11:00

〈定員〉30名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます

〈開催場所〉加茂市老人福祉センター ゆきつばき荘 運動場
加茂市幸町2-3-5 Tel.0256-52-0267

〈申込期限〉2023年5月2日(火)

〈申込方法〉ろうきん加茂支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。

お申込・
お問い合わせ

加茂支部(ろうきん加茂支店内)
Tel.0256-53-2371

新井支部

新潟妖怪研究所長

たかはし ふみまる

高橋 郁丸氏講演会 「新潟の妖怪のはなし」

〈開催日時〉2023年7月4日(火)14:00～16:00

〈定員〉50名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます

〈開催場所〉新井総合コミュニティセンター 大会議室
妙高市上町9-2 Tel.0255-72-9411

〈申込期限〉2023年6月23日(金)

〈申込方法〉ろうきん新井支店窓口、またはお電話にてお申込ください。

同時開催

講演会の前段で妙高市役所保健師による「健康教室」を開催します。認知症予防や筋力維持の秘訣など、保健師からの講話と簡単な体操を実施します。(14:00～14:30)

お申込・
お問い合わせ

新井支部(ろうきん新井支店内)
Tel.0255-73-7111

中条支部

シニア向けスマホ教室

〈開催日時〉2023年5月16日(火)10:00～11:30

〈定員〉15名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます

〈開催場所〉胎内市産業文化会館

胎内市新和町2-5 Tel.0254-43-6400

〈申込期限〉2023年5月2日(火)

〈申込方法〉ろうきん中条支店窓口、
またはお電話にてお申込ください。

お申込・
お問い合わせ

中条支部(ろうきん中条支店内)
Tel.0254-44-8700

長岡支部・長岡北支部

呈茶(野点)

●美味しいお茶とお菓子をご用意してお待ちしております

〈開催日時〉2023年6月15日(木)13:00～15:00

先着50名 ※なくなり次第終了とさせていただきます

〈開催場所〉新潟県労働金庫長岡支店 ロビー
長岡市呉服町1-3-35 Tel.0258-33-6318

お問い合わせ

長岡支部(ろうきん長岡支店内)
Tel.0258-33-6318
長岡北支部(ろうきん長岡北支店内)
Tel.0258-34-5010

村上支部

出羽街道ウォーキングと 「農家レストランころまい」 での昼食

●観光ガイドが付きます

●2時間程度のウォーキングコース(昼食休憩あり)となります

●具体的なコース等はお申込時にご案内します

〈開催日時〉2023年6月8日(木)8:30～14:00

〈定員〉30名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます

〈参加費〉2,000円

〈集合場所〉村上市民ふれあいセンター 駐車場
村上市岩船3270

〈申込期限〉2023年5月8日(月)

〈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。

お申込・
お問い合わせ

村上支部(ろうきん村上支店内)
Tel.0254-52-1251

健康はおいしい! から
新鮮で美味しい食材の宝庫新潟。
旬の食材を活かした簡単お料理を、毎号ご紹介します。

旬の食卓レシピ 春編



わかめと筍の ペペロンチーノ



材料(2人分)
 パスタ 160~200g
 筍(水煮) 150g
 わかめ(乾燥) 5g程度
 〈水につけて戻しておく〉
 唐辛子 1本
 にんにく 1片
 オリーブ油 大さじ3~4
 塩、コショウ 適量

パスタの
太さは
お好みで



Point!

パスタを茹でるお湯に出汁を少し
加える事で旨味をプラスします。
春の食材、わかめと筍を利用。シ
ンプルで春を感じられます。筍はカ
リウムなどを含み血圧抑制効果も
あります。また食物繊維も豊富で腸
内環境を整える効果も高いです。

レシピ考案 /
ふうどスタイリスト
こじま ひできさん

風土の親密さを原点として、料理
教室やレシピ考案、料理のスタイ
リングを行い、各種メディアでも活
躍。県内大学・専門学校などで食
に関する授業もサポートしている。



筍は一口大に切る、唐辛子は種を取って
輪切り、にんにくは薄切り又はみじん切りに
する。



水で戻したわかめの水気をしぼる。



フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛
子をいれて弱火で香りを出す。



筍を加えて焼き色を付ける。



わかめを加え、塩、コショウで味を調え
る。パスタのゆで汁(大さじ3程度)を加
え、少し煮詰めてソース状にする。



茹で上がったパスタを加え、全体にから
める。お好みで薄口醤油を少量加えても
OKです。

アクティブシニア
になろう!

会員様の充実した
シニアライフをご紹介

vol.18

いくつになっても
夢中になれるものが
あるのは幸せ。



アクティブシニアファイル 18

燕支部会員

こみやま かずひと
込山 一仁様

好きな偉人はナポレオン。
歴史を話したすと目が輝く。
68歳。生き生きとした毎日には
大好きな歴史が欠かせません。

「好き」を突き詰める生き方。あくなき歴史への熱意と探求
心が、込山さんのアクティブライフを突き動かしています。子ど
もの頃から歴史が大好きで、郷土史から日本史、世界史まで、
独学で知識を身に付けました。その知識量は、居住地・弥彦
村で「郷土史に詳しい人は?」と聞くと名前があがるほど。

「本を読んだり、講演会で専門家の話を聞いたりするだけ
なく、全国の史跡へ足を運び、自分の目で確かめることも大切
にしています」と込山さん。その知識を買われ、弥彦村を巡る
イベントのガイドにも抜てき。例えば彌彦神社では由緒板にも
書かれていない歴史の裏話を交えた解説が喜ばれました。

自身の培った知識・経験を「引き出し」と表現。若い世代か
ら悩みや相談を受けることも多く、その引き出しからヒントを
話しているそう。「歴史は今とつながる部分があり、過去の出
来事からの学びはたくさんあります」と胸を張ります。

座右の銘として、自ら成し、研さんする意味を込めた「自成
研(じせいけん)」を掲げ、歴史を愛する仲間とともに勉強会を
開き、今も学び続ける姿勢を崩しません。込山さんは「歳を重
ねるほど世の中は面白い。いつまでも好奇心を持ち続けましょ
う」とシニアにエールを送ります。込山さん自身も好奇心の赴
くまま、これからも大好きな歴史に情熱を注ぎます。

込山さんから一言

人は、人と関わる事が大切です。積み上
げた知見を人に話し、知ってもらうことにワ
クワクします。人、つまり社会との関わりを
豊かにした方が、より良い人生を過ごせる
と思います。



支部イベント「彌彦神社のパワースポット巡り」
では知識を生かした解説が好評でした。



伊勢神宮そばの「二見浦の夫婦岩」をバックに
記念の一枚。

わが支部 わが町自慢 vol.4

シニア倶楽部の各支部役員が、わが町自慢の名所や名物をご紹介します企画。

第4回目は、**山の下支部**と**小千谷支部**の登場です。

山の下支部

自然豊かな街中の公園と 地元で人気のステーキハウス

山の下支部おすすめのスポットを2カ所をご紹介します。一つ目はしだれ桜が美しい「じゅんさい池公園」です。住宅地にありながら木々に囲まれ、池の周りには遊歩道が整備された癒やしのスポットで、多くの動植物が生息・生育しているのを見ることができます。二つ目はたっぷりの肉汁とボリュームがたまらない「ハンバーグ&ステーキちびたんく」です。人気メニューの「ちびたんバーグ」をぜひ食べてみてください。新潟市東区の空港通り沿いにあり、地元の常連さん多数です。



【じゅんさい池公園】新潟市東区松園2-2-1



【ハンバーグ&ステーキ ちびたんく】新潟市東区物見山3-2-24



〈山の下支部役員〉
上段左から：幹事 近秀行さん、幹事 夏目定次さん、幹事 長谷川康雄さん、幹事長 小柳均さん
下段左から：幹事 大内美智子さん、副支部長 渡辺稔さん、支部長 入沢一由さん
幹事 坂上健作さん、幹事 石田静子さん



小千谷支部

四季折々の景色を楽しめる 高原と鉄道がおすすめ

小千谷支部のおすすめスポットは2つあります。一つ目は小千谷市の山本山高原です。越後三山や会津の山並み、壮大な信濃川と緑豊かな新潟平野を望む絶好のビューポイントで、春は菜の花畑、夏はひまわり畑が迎えてくれます。二つ目は魚沼市と会津若松市を結ぶJR只見線です。車窓に広がる、秋の色鮮やかな紅葉と溪谷のコラボレーション、冬の水墨画のような雪景色は必見です。ぜひ皆さま、四季折々の絶景を楽しめる小千谷市・魚沼市へ足を運んでください。



【山本山高原】小千谷市山本



【JR只見線】



〈小千谷支部役員〉
上段左から：幹事 鈴木茂さん、幹事長 山賀一雄さん、幹事 小川利一郎さん、幹事 井口博さん
下段左から：幹事 佐藤省三さん、副支部長 脇屋新一さん、支部長 川上直栄さん
副支部長 小池俊江さん、幹事 瀬沼澄子さん



ろうきん高田支店

(ろうきんプラザ上越)

リニューアル

OPEN

2023年4月24日月

オープン記念プレゼント

24 25 26 3日間限定

ご来店いただいた方に、1日先着150名様/
「花の苗」をプレゼント!

※花の種類はお選びいただけませんので予めご了承ください。
※お一人様一つまでとさせていただきます。※写真はイメージです。※詳しくは店頭にお問い合わせください。

上越市大手町1-24 TEL.025-523-5454



4/21(金)まで 仮店舗で営業

所在地 上越市本町4丁目2-19 オージュビル1階・2階

●1階：ATMコーナー ●2階：営業窓口・ろうきんプラザ

駐車場 建物東側、本町4丁目駐車場をご利用ください

※ご来店の方には無料対応いたしますので、駐車券をお持ちください。
(ATMのみのご利用は30分以内となります)

4/22(土)・23(日)の2日間 移転作業

移転作業のため4月22日(土)・23日(日)の2日間、ろうきんプラザ上越の営業はろうきん直江津支店で行います。また、高田支店の店頭ATMにつきましては、終日休止とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

ろうきん直江津支店 上越市五智1丁目16-30 TEL.025-543-4584

土・日のご連絡は
ろうきんプラザ上越まで TEL.025-521-0707

2023年8月20日(日)に

テレフォンバンキングは サービスを終了いたします

このたび、「ろうきんダイレクト」の〈テレフォンバンキング〉は、インターネット環境の急速な普及により利用者が減少している現状を踏まえ、誠に勝手ではございますが、下記のとおり**2023年8月20日(日)にサービスを終了いたします。**〈テレフォンバンキング〉のサービス終了後は、〈インターネットバンキング〉を是非ご利用ください。〈テレフォンバンキング〉をご利用いただいているお客さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

終了するサービス

「ろうきんダイレクト」テレフォンバンキング

サービス終了日

2023年8月20日(日) ※8月21日(月)以降はご利用いただけません。

ご契約の終了

テレフォンバンキングのご契約は、
2023年8月21日(月)付けで自動解約いたします。
※お客さま自身のお手続きは必要ありません。

代替サービス

「ろうきんダイレクト」インターネットバンキング

※ろうきんダイレクト(インターネットバンキング)が2023年8月21日(月)9時に
ますます便利にリニューアルいたします。キャッシュカードがあればWeb上の
お手続きだけで「すぐ」にご利用いただけます。詳しくは右記をご確認ください

2023年8月21日(月)9:00に

ろうきんダイレクト リニューアル!

ますます使いやすくなって
カンタン・便利に!

1 口座番号でもログイン可能に!

お客さま任意の「ログインID」または「口座番号」と
「ログインパスワード」でインターネットバンキングに
ログインできるようになります。

※現在の「ご契約番号」は、「ログインID」
として引き続き利用できます。

※契約者カードが
なくても
ログインOK!

2 Webの手続きだけで利用開始OKに!

Webからお手続きいただくだけで、
“即時”にインターネットバンキング利用が可能に。
残高・入出金明細の照会やお振込み、
ローンの繰上返済などもご利用いただけます。

—— ご利用開始のお手続きもカンタンに! ——

必要なものは「キャッシュカード」と
「ろうきんに届出している
電話番号の電話機」のみ!



※70歳以上のお客さまがインターネットバンキングの利用を開始する場合は、
事前にお取引店での書面手続きが必要になります。

おうちで

頭の体操

好きなクイズにチャレンジしよう！

クイズ
正解者の
中から
抽選で

図書カード
1,000円分
合計100名様にプレゼント！

見本

※2つのクイズ、またはどちらか1つのクイズをご解答のうえ、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

タテのカギ

ヨコのカギ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1 親○○、人さし○○。共通の言葉として入るのは？

2 ざくざくの衣の中は肉汁たっぷり。コロッケに似た見た目。

3 イチョウやソテツなどは○○植物。

4 劇場などで客席をまわり飲食物を売り歩くこと。

5 山形県の郷土料理。里芋や牛肉が入っています。

9 人との距離を保つために○○○○をあける。

11 今年の干支（えと）の動物は？

12 英語で月は？

14 認知症予防のために活性化させるといいのは体のどこ？

1 夢にでてきたことで吉凶を判断すること。

6 昔の学校給食の牛乳の容器といえば？今は紙パックが主流。

7 「とても」「かなり」の意味で使う新潟の方言は？

8 新潟市の西堀ローサは○○ショッピング街。

10 漁獲量日本一は北海道。トゲトゲの体です。

11 家、安、完。この漢字の部首は？

13 J1昇格したアルビレックス新潟の競技は？

15 「薫風」なんて読む？

ヒント…ピンクが印象的な和菓子。
春の季語でもあります。

答え

前号の正解は…
ジュヒョウでした。

リ	ア	ク	シ	ヨ	ン
	マ	ジ	ユ	ツ	
オ	ノ		ヤ	ト	ウ
ヒ	ガ	シ	ク		ツ
タ	ワ	シ		ユ	カ
シ		ヨ	メ	イ	リ

ナンバープレイズ

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 5 4 6 でした。（順不同）

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

応募方法

【ハガキから応募】

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、裏表紙に記載のキリトリ部分を宛名面に貼ってご応募ください。

【ホームページから応募】

新潟ろうきんシニア倶楽部ホームページ「クイズ応募・プレゼント応募」フォームに必要事項をご入力の上、ご応募ください。

応募締切

2023年
5月19日（金）必着

同一世帯に複数の会員様（夫婦・兄弟等）が同居されている場合は、それぞれの会員様の氏名でクイズやプレゼント、イベント等のお申込が可能です。
※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。※ご提供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。

「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】

？

弁護士無料法律相談の受付がホームページからできるようになりました。受付時間外（平日の9時前、17時以降。土曜日、日曜日、祝日）であっても、お手続きができます。

2 新潟ろうきんシニア倶楽部 健康ダイヤル 24時間 年中無休 相談料無料

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
0120-251-052

ホームページからもご相談いただけます
https://consult.t-pec.co.jp/service/4d4d0d
※ホームページから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 …… 全国約40万件の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。）●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要がある当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、対応品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは、「〒110-0005東京都台東区上野5-6-10ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護責任者代理）までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意をいただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

●ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明な点はお問い合わせ下さい。

3 暮らしの何でも無料電話相談 新潟県ライフサポートセンター

家族のこと、ご近所のこと、こころのこと…。
ひとりで悩まずお電話を

0258-86-8898
（月～金 10:00～16:00 祝日を除く）

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福協が運営しています。

4 セコムの見守りサービス お申込・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）

「セコムの見守り」なら高齢になると高まる事故や病気のリスクに備えることができます。

突然具合が悪くなっても、すぐに通報できる / 救急通報サービス ～握るだけで救急通報できる～

起き上がれなくても、自動で通報される / 安否みまもりサービス ～ご自宅での異変を自動で検知～

急に具合が悪くなったら

握るだけでセコムに通報

セコムが駆けつける

家の中まで確認

廊下やトイレ前など、生活動線上に設置したセンサーが、一定時間以上、動きが確認できない場合、セコムに通報します。

？

火災監視 非常通報 健康相談

その他にも… 火の消し忘れ・不審者・健康の不安をセコムの見守りサービスが解消します。

会員特別価格 / 初期費用0円
月額 4,620円（税込）～
※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。
※商品説明や契約はセコムが直接行います。

？

9 10