

健康
友愛
奉仕



KOBEシニアクラブ

126

北区老連だより

神戸市北区老人クラブ連合会 〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1丁目9番1号 北区まちづくり課内

編集協力：(株)博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL 06-6797-0212



令和4年度
北区老人クラブ大会
4月27日(水)、北区役所
7階の大會議室において
令和4年度北区老人クラブ
大会が開かれ、会員59
名が出席しました。

大会は藤本スポーツ部
会長の司会進行による役
員紹介から始まり、久保
会長の開会あいさつへと
移りました。続いて来賓
として出席された金本北
北区老人クラブ会長の久
保三男でござります。

本日は、令和4年度老人
クラブ大会にご出席いただき
ありがとうございます。今年の大
会は新型コロナウ
イルス感染防止のため、区
役所7階大會議室で出席人員
を制限して開催することに
なりました。

区長様はじめ、ご多用
なところ、私たちの老人ク
ラブ大会にご臨席をたまわ
りありがとうございました。また、平
素は老人クラブにいろいろとご支援・ご協力
いただき、重ねてお礼申し
上げます。

令和2年2月から、世界
中に蔓延した新型コロナウ
イルスも2年が経過しまし
た。今、ようやく減少傾向
が見えてきました。

昨年度は、新型コロナウ
イルス感染防止のため、年
度初めに計画したいろいろ
な諸行事が中止または延期
となりました。また、単位
クラブの行事も、コロナ禍
での活動の自粛により、会
員数の減少等さまざまな問
題が起きております。

昨年度は、残念ながら2
クラブが解散し、現在北区
老人クラブ数は52クラブ
から50クラブとなりまし
た。解散の理由は後継者の
問題等いろいろあります。

会員増強の取り組みについ
ては、今後も引き続き重要
課題として取り組んでまい
ります。

北区老人クラブ会長の久
保三男でございます。

北区老人クラブ会長の久
保三男でございます。

北区老人クラブ会長の久
保三男でございます。

北区老人クラブ会長の久
保三男でございます。



北区老人クラブ連合会
会長 久保 三男

北区老人クラブ大会に寄せて

ては、今後も引き続き重要
課題として取り組んでまい
ります。

令和4年度に向けての重
点取り組み事項として、
①新たな事業への取り組み

北区老人クラブでは、昨
年まではモデル活動事業と
して、神戸市から助成金を
頂いて2つの事業を実施し
てきました。今年は神戸市
からモデル活動事業の見直
しが検討されています。

②コロナ禍において、情報
通信技術(ICT)の活用
等、老人クラブの活動の活
性化を図るような新しい事
業に取り組んでまいりたい
と思います。

③会員業務の簡素化を図る
ための事務合理化

現在、補助金申請書類は
手書きで作成しているクラ
ーク

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

令和4年4月から区長・北神担当区長が新たに就任されました!



北区長 金本 忠義

●生年月日
昭和38年12月3日(58歳)

●出身地
神戸市

●主な経歴

昭和63年3月 京都大学大学院修了(建築)
昭和63年4月 神戸市職員採用
令和2年4月 建築住宅局副局長
令和4年4月 北区長

一言アンケート

金本区長に訊きました!



① 趣味・特技を教えてください。

暇を見つければ京都や奈良、滋賀などに出向き、四季折々の寺社仏閣や庭園を見て回って、日本の自然や文化のすばらしさを再認識しています。また最近では、減量を機に低山歩きをしています。現職着任の直前には京都の愛宕山に登り、明智光秀の如く、山頂の愛宕神社で戦勝祈願をしてきました。



北神担当区長 柏木 和馬

●生年月日
昭和41年6月10日(56歳)

●出身地
神戸市

●主な経歴

昭和60年4月 神戸市職員採用
平成21年4月 垂水区まちづくり推進部まちづくり課長
平成24年4月 行財政局職員部給与課長
平成28年4月 垂水区総務部長
平成30年4月 行財政局職員部長
平成30年9月 行財政局担当部長(調整担当)
平成31年4月 経済観光局担当部長
(一般財団法人 神戸観光局常務理事)
令和4年4月 北神区役所北神担当区長

私たち、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗 正定山 成道寺
第一土曜日 写経会 (PM5:00~)
神戸市北区山田原野字天神26 ☎(078)581-5126

ご葬儀のことなら… JA兵庫六甲 三輪さつき会館 (株)シェイエイアクト (JA兵庫六甲グループ) くわしくはこちらから一 三田市三輪1-7-19(三田駅より徒歩7分) ☎079-563-3031 年中無休・24時間受付

高野山 真言宗
萬福寺



虎
(動物のごとわざ)
・虎穴に入らずんば 虎子を得ず
・虎の威を信る狐
・虎の尾を踏む

虎は、毛皮の模様から前身
が夜空に輝く星と考えられていました。

近距離大歓迎**神鉄タクシー****078-591-1161**ジャンボタクシー車椅子のまま乗れるリフトタクシーは
078-591-3236一般財団法人
神戸祭典**唐櫃会館****0120-42-7979**

北区唐櫃会館4丁目37-3

☎(078)984-2301

FAX(078)984-2303

自動機械の設計・製作

HOKUTO
Machinery

北斗機械株式会社

神戸市北区有野町3415-1
TEL(078)987-1067(代) FAX987-1068
URL <http://hokuto-m.co.jp>経験豊富で優秀なスタッフが
一本で即日お伺いし、診断します。
バリアフリー住宅に
力を入れております。新築・店舗改装・改築
リフォーム・設計・施工**株森田工務店**北区鈴蘭台東町3丁目3-25
☎(078)593-4167
FAX(078)594-8618**永代供養 受付中!!****真言宗 鈴蘭台寺**

〒651-1112 北区鈴蘭台東町1丁目11-1 鈴蘭台寺ビル4F

TEL(078)591-0771 FAX(078)591-0750

ナゴオ ゴクヨー

0120-750-594

令和4年度事業計画について

4月27日㈭、北区役所7階大会議室において開催された令和4年度北区老人クラブ大会の各種報告事項についてご紹介いたします。(北区老人クラブ大会資料から抜粋)

1 活動方針

わが国の高齢化は急速に進行しており、65歳以上の高齢者推計人口は、令和3年9月では3640万人(総人口12522万人)に達し、高齢化率は29.1%となっています。総人口に占める割合は3分の1に迫り、人口・割合とともに過去最高となり、今後も上昇を続けると予想されています。そして、100歳以上が全国で86510人、神戸市内では1312人などおり、「人生100年時代」が現実味を帯びています。

こうした状況の中、増加する高齢者が健康を維持し、活力をもつて地域社会に貢献できるような体制づくりが求められており、「健康・友愛・奉仕」を三大運動としている老人クラブは、高齢者の地域活動に不可欠な組織であります。今後も活動を通じて、高齢者自身の

生活だけでなく、地域社会を豊かにする役割を担うことが期待されています。

しかし、老人クラブ数・会員数の減少傾向に歯止めがかからず、北区老人クラブ連合会に限らず全国的にクラブ数・会員数は減少し続けています。老人クラブが期待される役割を果たすためには、会員の増強は重要な課題であり、会員増強対策「6つの目標」を柱に具体的な事業を実施してまいります。

そして、平成27年4月の

介護保険制度の見直しによ

りて、神戸市では平成29年度から新しい地域支援事業に取り組んでいますが、この事業の「介護予防・生活支援サービス」の一部を老人クラブが担っていくことも期待されており、関係機関と連携・協力を図りながら、友愛活動を進めていきます。

こうした状況の中、増加

する高齢者が健康を維持し、活力をもつて地域社会に貢献できるよう、今後も活動を通じて、高齢者自身の

健康を維持し、フレイル予防などの観点からも、活動を実施し、より活発化していくことも必要となっています。

これらを踏まえ、北区老人クラブ連合会は、老人ク

ラブのメインテーマ「のば

そう! 健康寿命・抱おう!

地域づくり」を掲げ、明

るい長寿社会の実現と保健

福祉の向上に貢献します。

人クラブ連合会は、老人ク

ラブの導入を検討しま

す。また、特に「栄養講習」

については、新たにフレイ

ル予防の視点を取り入れた

料理講座を実施します。

(3) 友愛・奉仕活動推進事業

高齢者相互の助け合い、

生きがいのある生活の実現

に資するため、会員の日常

の困りごとに応じて、「友

愛・奉仕」の精神を遵守し

ながら、会員相互支援を行

い、友愛・奉仕活動の推進

を図ります。

(4) 認知症対策

認知症の人が、2025

年には700万人を超える

55歳以上の5分の1と推計

され、現在認知症について

は大きな社会問題となっています。

神戸市では「神戸

市認知症の人やさしいま

ちづくり条例」が施行され

ています。このため、28年

度に設けた「認知症対策委

員会」を中心とした認知症予

防に重点を置いた研修会などを実施します。

また令和4年1月に全面

リニューアルしたホームページ

「KOBEBEシニア

クラブ」を一新し、発行は

毎月(年6回)とする中で

福事業の充実に努めま

す。

(7) 福祉事業

社会奉仕活動事業、福祉

研修事業を実施するなど、

福祉事業の充実に努めま

す。

(8) 広報事業

広報紙「KOBEBEシニア

クラブ」を一新し、発行は

毎月(年6回)とする中で

福事業の充実に努めま

す。

私たちには、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

(仮称) 桜の宮こども園・児童館 令和5年4月オープン予定

幼老の森 グループホーム おとう山
(神戸市西区)
TEL(078)965-3713 FAX965-3714

幼保連携型認定こども園 鈴蘭台北町こども園
TEL(078)592-5911 FAX952-6211

幼保連携型認定こども園 山のまち
TEL(078)581-1121 FAX581-1195

小規模保育園 すずきた
TEL(078)596-6980 FAX596-6981

神戸市立 小部児童館(指定管理)
TEL(078)594-8645 FAX594-8646

社会福祉法人 おうこうやま
法人本部 神戸市西区神出町五百歳142-400
TEL(078)965-1445 FAX965-1443

介護型ケアハウス

ストロベリー
随時入居者受付
北区有野町二郎字西浦383
TEL(078)982-6663 FAX982-6670

ティーサービスセンター

ストロベリー
無料体験・見学受付
TEL(078)982-6688 FAX907-6670

社会福祉法人 恩賜財團済生会
支部兵庫県済生会

特別養護老人ホーム
ふじの里・なでしこ神戸
〒651-1302
神戸市北区藤原台中町5丁目1番2号

TEL(078)987-2230
FAX(078)987-2229

学校法人 有野台幼稚園 幼保連携型認定こども園

キッズキャンパス
神戸市北区藤原台南町1-7-5
TEL(078)982-6300
FAX(078)982-6500

社会福祉法人 吉祥会
特別養護老人ホーム

八多の里
〒651-1351 北区八多町681
TEL(078)951-1130

小規模特別養護老人ホーム

ほわいえ
〒651-1351 北区八多町1306
TEL(078)952-0877

学校法人 原学園

広陵幼稚園
北区広陵町2丁目32
☎581-8037

レナ幼稚園

北区有野町唐橋字西ノ堀2833
☎981-0607

学校法人 あきら原学園

泉台幼稚園
北区泉台2丁目2-3
☎593-9200

高齢者に人気の趣味

音楽鑑賞

お茶やコーヒーを飲みながら、好きな音楽を楽しみたいという方に人気。

旅行

時間の余裕のできる高齢の方に、庄倒的な人気。

令和4年度 北区老連事業予定

月	日	事業名	場所/備考
4	7(木)	第49回グラウンドゴルフ大会(団体戦)	しあわせの村
	27(水)	令和4年度年次総会	北区役所
5	10(火)	ゴルフ大会(本コース)	ダンロップゴルフコース
	12(木)	第50回グラウンドゴルフ大会(個人戦)	田園スポーツ
6	13(金)	第8回神戸交流ウォーク	京都 嵐山・嵯峨野
	下旬	新任会長研修会	
7	2(木)	ゴルフ大会(ショートコース)	しあわせの村
	9(木)	春の体力測定・吹き矢演習	文化センター
8	10(金)	神戸北区老連だより発行(126号)	
	23(木)	第34回輪投げ大会	文化センター
9	5(火)	カラオケ大会	ありまホール
	7(木)	ゴルフ大会	つるやGCC
10	21(木)	第47期老人大学・いきいき演芸会 文化展	しあわせの村
	7(日)	三世代交流ふれあいフェスタ	田園スポーツ
11	下旬	健康づくり研修会	
	1(木)	ゴルフ大会(本コース)	神有カントリー倶楽部
12	8(木)	秋の体力測定会	田園スポーツ
	15(木)	第51回秋季グラウンドゴルフ大会(ペア戦)	しあわせの村
13	中旬	社会奉仕の日 一斉奉仕活動	
	下旬	老人大学施設見学会(日帰り)	
14	未定	秋季親睦旅行(1泊2日)	
	上旬	特別養護老人ホーム慰問活動	
15	7(金)	ゴルフ大会(ショートコース)	しあわせの村
	10(月)	神戸北区老連だより発行(127号)	
16	8(火)	ゴルフ大会	北神戸ゴルフ場
	17(木)	第51回秋季グラウンドゴルフ大会(ペア戦)	田園スポーツ
17	11月末	カラオケ大会	ありまホール
	未定	5歳児と世代間交流会	文化センター
18	1(木)	第35回輪投げ大会	田園スポーツ
	10(火)	神戸北区老連だより発行(128号)	
19	未定	新春初詣旅行(日帰り)	
	未定	春季親睦旅行(1泊2日)	

*役員会 適宜開催(年9回)

*会長会 年9回(4月・6月・7月・9月・10月・11月・1月・2月・3月の予定)

*合同部会 部会の連絡・調整の必要に応じて適時開催

*部会の開催 各部会において業務進捗に応じて行う

※各種行事・活動については新型コロナウイルス感染症の影響等に伴い中止
または延期となる場合があります。あらかじめご了承くださいませ。

令和4年度 市老連等事業予定

月	日	事業名	場所/備考
4	8(金)	ゲートボール審判員研修会	総合福祉センター
	15(金)	老人クラブモデル活動事業推進委員会	総合福祉センター
5	21(木)	ゲートボール大会	しあわせの村
	11(水)	第8回神戸交流ウォーク	京都 嵐山・嵯峨野
6	13(金)	春季グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	27(金)	令和4年度定時社員総会	婦人会館
7	未定	料理講座(2回)	総合福祉センター
	24(金)	会長・リーダー研修会	神戸文化ホール
8	30(木)	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	大阪府
	8(金)	新任会長研修会	総合福祉センター
9	14(木)	演芸の集い(打合せ①)	総合福祉センター
	22(金)	いきいき体操指導者養成研修会① 「見守りサポート」養成講座①	婦人会館
10	28(木)	会員増強研修会	総合福祉センター
	5(金)	演芸の集い(打合せ②)	総合福祉センター
11	8(木)	神戸市老人クラブ大会・演芸の集い	神戸文化ホール
	15(木)	社会奉仕の日 一斉奉仕活動(～21日水)	市内全域
12	22(木)	いきいき体操指導者養成研修会②	婦人会館
	7(金)	健康のつどい	中央体育館
13	14(金)	福祉交流事業	県内施設
	22(土)	ふれあいウォークラリー	しあわせの村
14	28(金)	「見守りサポート」養成講座②	総合福祉センター
	8(火)	全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会	東京都
15	10(木)	秋季グラウンドゴルフ大会(団体戦)	しあわせの村
	25(金)	輪投げ大会	中央体育館
16	未定	ボウリング大会	神戸六甲ボウル
	12(月)	第57回高齢者美術作品展(～20日火)	兵庫県民会館
17	27(金)	新年互礼会	ホテルクラウンパレス神戸
	2(木)	健康増進研修会	男女共同参画センター
18	10(金)	理事会・部会等合同会議	総合福祉センター
	22(水)	福祉研修会	神戸文化ホール

*広報誌「KOBEシニアクラブ」発行(総合福祉センター) 奇数月10日(年6回)

合 計 金 額 支 出 の 部 (単 位 円)	科 目	予算額	合 計 金 額 支 出 の 部 (単 位 円)	科 目	予算額
	収 入 の 部 (単 位 円)	会 費		事 務 費	0
	交 付 金	1,682,000		備 品 費	245,000
	諸 収 入	543,000		活 動 費	2,620,000
	当期収入計	3,647,000		諸 支 出	6,000
	前年度繰越金	3,588,200		当期支出計	4,301,000
	総 合 計	7,235,200		予 備 費	2,934,200
				総 合 計	7,235,200

私たちには、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 やすらぎ福祉会

<http://www.yasuragi-swc.or.jp>特別養護老人ホーム・ケアハウス
デイサービス・ショートステイ**さつき園**
北区山田町小部字杉ノ木3-2
電話(078)594-7711特別養護老人ホーム
ショートステイ**つくし園**
北区山田町東下字野田南30
電話(078)582-0041小規模特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護
デイサービス・ショートステイ
居宅介護支援事業所**梅香園**
北区山田町小部字南山2-35
電話(078)595-2001特別養護老人ホーム
ショートステイ**恵風園**
北区山田町小部字六畠山8-88
電話(078)592-7100小規模特別養護老人ホーム
ショートステイ**さつき園
「あきの荘」**
北区山田町小部字杉ノ木3-2
電話(078)594-7711

デイサービス

**やすらぎ介護センター
つくしが丘**
北区筑紫が丘4-2-7
電話(078)586-6500

特別養護老人ホーム

**ひよどりホーム
ソラーレ**
北区ひよどり北町3丁目2番地
電話(078)743-6100

北区山田町小部字杉ノ木3-2

さくらホーム
北区山田町小部字六畠山8-18
電話(078)596-6622

朝食をしっかり摂りましょう

朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。

「これからすることのエネルギー」として、いい1日を過ごす為に欠かすことが出ません。

介護型ケアハウス

北区ひよどり北町3丁目2番地
電話(078)747-5201

部会長から新年度のごあいさつ

令和4年度、新しく北区老連女性部会長を拝命いたしました有野台鶴令会の北西秀子と申します。前任の村田きぬよ会長より推薦の言葉を頂いた時は「経験

文化研修部会 新任のごあいさつ
部会長瀧本謙一

今年度から文化研修部会の部会長を前田向氏から引き継ぐことになりましたサクル鹿の子の瀧本謙一です。とは申しましても、ご存知の方は身内くらいですが、2019年2月ありますホールでのカラオケ大会で「星空のエレベーター」を会長枠で歌わせていただき、歌唱後の帰路で多くの方からお褒めをいただいたのですが、お読みいたたいている会員まで心当たりのある方は、「えーそんな古い話は覚えて

いない!」何はともあれ、お見知り置きと今後の運営にご協力をよろしくお願い申し上げます。

会員の皆さまは「コロナ禍で元気に活動されていることだと思います。しかし、神戸市北区の各地域を取り巻く環境はこの2年6ヶ月の間に様々な制限・制約の中、以前のように普通の生活する困難な状況になります。

令和4年度、新しく北区老連女性部会長を拝命いたしました有野台鶴令会の北西秀子と申します。前任の村田きぬよ会長より推薦の言葉を頂いた時は「経験

女性部会、新会長として
部会長北西秀子

の浅い私が会長になら務まるだろうか」と不安の大波に飲み込まれ、しばらくは辞退することばかり考えておりましたが女性部会他皆さまの応援の声を頂き、できる限りやってみようとした決意しました。

このことより、「コロナ禍で多くの催しが中止となり意気消沈の連続でしたが、明るい明日を信じ、五歳児の世代間交流会をはじめさまざまな行事が復活して活発化しておりますので、これまでと変わらず支援と指導をよろしくお願ひいたします。

女性部会

な活動ができることを願っております。また、それらの交流を通して、お互いに助け合いの精神を生かしながら、暮らしやすい北区となりますよう精いっぱい務めますので、これまでと変わらずお願いいたします。

今年3月21日にまん延防止等重点措置が解除され、少しすつではありますが北区老連の部活動も実施されておりますが、2019年12月の武漢で発生したウイルスから始まり、オミクロン株まで変異をしながら先の見えない制限と我慢が続いていると思います。

X-Eとが何のことかようわからん麥稭株で第7波が懸念されており、まだまだ以前のように普通に「どこかへ行く」とか、「楽しむ」とか、「会話をする」、そんなことすらできない日々は終わりそうにありません。

とはいっても、文化研修部会としての活動は、実施することを前提に準備を進めてまいりたいと考えております。

X-Eとが何のことかようわからん麥稭株で第7波が懸念されており、まだまだ以前のように普通に「どこかへ行く」とか、「楽しむ」とか、「会話をする」、そんなことすらできない日々は終わりそうにありません。

より楽しく、 より輝くために、老人クラブではさまざまな活動をおこなっています

スポーツで元気に健康づくり

ゲートボール大会・グラウンドゴルフ大会・ウォーカーラリーなど多くの会員が参加し楽しんでいます。

趣味・文化・ レクリエーション活動

絵画・写真・料理・コーラス・囲碁・将棋・マージャンなどさまざまなサークル活動の他、旅行や研修会を実施しています。

友愛・ボランティア活動

会員相互等の助け合い活動を推進し、お互いに快く助け合える仲間づくり、環境づくりに努めています。

清掃などの社会奉仕活動や 地域の見守り活動

「花のあるまちゴミのないまち」を目指して実施する美化活動や子どもの登下校見守り等をおこなっています。

世代交流・伝承活動

園児や小学生との交流、自治会、他クラブなどの団体との交流をおこなっています。

お知り合いの方に
ぜひ入会を
勧めてください



私たちには、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

ひじくろ

整形外科クリニック

診療時間 午前8:30~12:00 午後4:00~7:30

休診日 水曜日午後・土曜午後・日曜・祝日

(往診有り)

北区南五葉2-1-1

リーフファイブ3F 国有地

(ファミリーマート3F エレベーターあり)

☎ FAX 078-592-0028

木村眼科医院

診察時間 午前9:30~12:30

午後3:30~6:30

土曜日午後休診 水曜・日曜・祝日休診

北区甲榮台4丁目1-13

北鉄神鉄駅ビル2階

☎ 591-2500

医療法人社団 広徳会 細川医院

外 症 内 科 骨 腹 内 腹

道場町日下部1844番地 ☎ 951-0200

★★★★★ ★★★★★ ★★★★★

有限会社 健幸会

グリーフカーペース デイサービス

居宅介護支援事業所

八多町1367番地 ☎ 952-1088

サービス付き高齢者向け住宅 Sakura

訪問介護ステーション Sakura

道場町日下部1844番地

ほそかわ歯科クリニック

DENTAL

診療時間 月火水木金土

午前 9:00~12:00 ○○○○○○○○

午後 4:00~6:30 ○○○○○○○○

※木曜、日曜、祝日は休診です。

神戸市北区日の峰3-2-5

☎ (078) 940-4182

https://hosokawa-dental.jp

長田皮フ科医院

診療時間 月火水木金土

午前 9:00~12:00 ○○○○○○○○

午後 4:00~6:30 ○○○○○○○○

※木曜、日曜、祝日は休診です。

神戸市北区南五葉2-1-1

☎ (078) 592-0116

松本ホームメディカル
クリニック

診療科：胃腸科・内科・外科
肛門科・リハビリテーション科
訪問診療（往診）・人間ドック

最新鋭80列CTにて病気の早期発見
温熱療法によるがん治療（ハイバーサーミア）

有野町唐橋50-1 定期往診・入院随時

神鉄有馬駅より北へ ☎ 982-1116

各種病院・医院の処方せん受付
くすりの配達・相談

(有)中央薬局

電話・FAXにて薬の配達・相談承ります

北区甲榮台4-1-13（神鉄駅ビル2F）

☎ (078) 592-9360

FAX (078) 592-0565

全国の処方せん受付
ハイビスカス薬局

神戸市北区道場町日下部1844番地

（道場南口駅前）

TEL (078) 950-1311

FAX (078) 950-1312

お薬手帳とは？

自分が使っている薬の名前・量・日数

使用法などを記録できる手帳

* お薬手帳を持つメリットを知りましょう *

・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。

・同じ薬による副作用の再発を防止できます。

・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。



役員退任のごあいさつ

現在は若いときよりは違う
い老人クラブの会員の方々
は若いときのようにならぬ
ルフ等を楽しんで、身体

振り返ってみますと、若いときよりロータリーや自治会、また民生委員や防火、防犯協会等、地域の各種団体に関わらせていただきました。地域や社会全体のため、行政の方々等と協力しながら自分なりに務めさせていただきました。

これがからは、余韻として、皆さまと楽しく親睦を図り、趣味の囲碁や、麻雀、またカラオケや初心者ですがカラオケなど、様々な活動に参加してきました。その後を過ごせるよう努めることが老人クラブの目的ではないかと思います。

ためにも楽しく元気に老後を過ごせるためにも、これからは、余韻として、皆さまと一緒に楽しく親睦を図り、趣味の囲碁や、麻雀、またカラオケや初心者ですがカラオケなど、様々な活動に参加してきました。

私 西小部睦会の会長
を引き受けたのは早くも
6年になります。このたび無
事次期会長さまで引き継
ぐことができ、ホッとし
て止るといいです。
私のこれまでのことを
く 地域社会のことより
も会員個人個人がお互いに
に親睦や健康増進を図
り、家族をはじめ地域の
方々にあまりお世話や」「
迷惑をお掛けしないよ
う、またフレイル予防の

「私の現在の想い」

前副会長 木戸 晃洋



北区老連筆47期 老人大学・文化届作品募集のご案内

北区老人クラブ連合会主催の老人大学文化展を開催いたします。会員の皆さまがお作りになられた作品を、ぜひご出展くださいますようお願い申し上げます。展示期間は令和4年7月21日㈭で、しあわせの村本館（研修館大ホール）に展示します。詳細募集要領は下記のとおりです。

募集部門と出展規格について

- ① 書 …縦・横・方形とも枠貼り、または額装をしてください。

② 絵 画…日本画・洋画とも必ず額装をしてください。(最大 20 号まで)

③ 写 真…デジカメ作品：プリントサイズは A4 以上

　　フィルム作品：四つ切り以上
　　いずれも額装はパネル装としてください。

(注 1) 展示パネルの高さは 180cm(6 尺)なので、掛け軸等長尺な作品は展示できません。

(注 2) 上記のすべて【額装】にはヒートン・釘類が突出しないよう、またなるべくガラスを使用しないようお願いいたします。

④ 俳 句…季題「夏の川」、「紫陽花」

⑤ 短 歌…兼題は特に設けず自由とします。

(注 1) 俳句・短歌は別々のはがきを使用し、表に「俳句」「短歌」と朱書きしてください。

(注 2) 1 人で両部門に応募できますが、それぞれの部門では 1 人 2 句・2 頁以内とします。

申し込み締め切り

- (1)書・絵画・写真は別用紙申込書にて7月9日(土)までに申し込みください。
(2)俳句・短歌ははがきにて7月4日(月)までに申し込みください。

◆応募はがき、作品申込書の送り先
〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1丁目9番1号
北区役所まちづくり課内 北区老人クラブ連合会宛
書・絵画・写真はFAXでも受け付けます。 FAX: 078-593-1166

各部門とも専門の審査員が慎重に審査し、各部門の優秀作品を表彰します。
表 彰 式 令和4年7月21日(休) しあわせの村本館(研修館大ホール)にて
作品受付 令和4年7月20日㈬10時~12時
　　　　　しあわせの村本館(研修館大ホール)にて
作品返却 令和4年7月21日(休)16時~
　　　　　しあわせの村本館(研修館大ホール)にて
※不可抗力による作品の損傷については責任を負いません。
※作品には必ず別紙由印込み用紙の写しをお貼りください。

同時開催 令和4年度「いきいき演芸会」が7月21日(木)14:30~16:30に開催予定です。

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・消化器内科
医療法人 社団
西原内科クリニック
診療時間 月火水木金土祝
午前9:30~12:30 ○○○○○○○○/○
午後5:00~7:30 ○○○○○○○○/○
※土曜日のみ午後1時まで
北区北五葉1-3-11
☎(078)593-6663

坂下内科消化器科
■院長:坂下正典
■診療科目:内科・消化器内科
診療時間 月火水木金土祝
9:00~12:00 ○○○○○○○○/○
16:00~19:00 ○○○○○○○○/○
神戸市北区星和台6-28-4
TEL(078)593-7515 FAX593-0065
URL <http://www.sakashita-naika.com/>

内科・循環器内科
おかだ内科クリニック
診療時間 月火水木金土祝
9:30~12:30 ○○○○○○○○/○
17:00~20:00 ○○○○○○○○/○
休診日 火曜午後・土曜午後・木曜・日曜・祝日
神戸市北区惣山町1-7-3
☎(078)596-5962

平佐クリニック
診察時間 月火水木金土祝
午前9:00~12:00 ○○○○○○○○/○
午後5:00~7:00 ○○○○○○○○/○
休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
北区筑紫が丘2丁目13-1
☎(078)583-3155

内科・外科・小児科
福山診療所
院長 福山守
診療時間 月火水木金土祝
午前9:30~12:00 ○○○○○○○○/○
午後5:00~7:30 ○○○○○○○○/○
休診日 水・土曜午後・日曜・祝日
介護医療院(19床)
北区菖蒲が丘1-14-1
北神星和台・西山小学校前
☎952-2820(代)

内科・放射線科
消化器科・循環器科
山川医院
北区泉台1-8-4
☎592-8866

もとむら眼科医院
診療時間 月火水木金土
午前9:00~11:30 ○○○○○○○○/○
午後4:00~6:30 ○○○○○○○○/○
休診日 火曜・木曜・土曜午後、日曜・祝日
北区日の峰2丁目3-1
神戸北町センタービル4F
☎(078)581-9753

やまもと心療内科
AMAMOTO MENTAL CLINIC
心療内科・精神科
診療時間 月火水木金土祝
午前9:30~12:30 ○○○○○○○○/○
午後4:00~6:30 ○○○○○○○○/○
完全予約制です。
北区甲岸台4-1-13 北鈴神鉄駅ビル2階
☎(078)592-7718

食事の前後はほうじ茶を 
野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくとタンニン鉄となり、体内では全く吸収されなくなってしまいます。そこで、食事の直前直後はタンニンが含まれていないほうじ茶や番茶、玄米茶などを飲んだ方が、食事の栄養分が無駄なく吸収されるのです。

令和4年4月7日㈭
あわせの村(運動広場)にて、本年度はコロナ禍の中で、皆元気にして、令和4年最初の大会29チーム227名の参加で団体戦、一部個人戦を実施しました。

1チーム6名で優勝を目指し、2回戦(16ホール)に挑戦しました。ホールインワンを狙いチーム一丸となり、また、和気あいあいと「入った!!」「惜しい!!」との声があちこちで…楽しもうでした。昼食後は親睦試合1試合、欠場者もなく朝方より青空がのぞく天

令和4年4月7日㈭
あわせの村(運動広場)にて、本年度はコロナ禍の中で、皆元気にして、令和4年最初の大会29チーム227名の参加で団体戦、一部個人戦を実施しました。

1チーム6名で優勝を目指し、2回戦(16ホール)に挑戦しました。ホールインワンを狙いチーム一丸となり、また、和気あいあいと「入った!!」「惜しい!!」との声があちこちで…楽しもうでした。昼食後は親睦試合1試合、欠場者もなく朝方より青空がのぞく天

令和4年度

第49回春季グラウンドゴルフ大会 団体戦



スポーツ部会長 藤本 建治

大会結果(敬称略)

	クラブ名	スコア
優勝	鈴蘭台長生会	248
2位	有野台鶴令会	251
3位	五葉楽の会	252
4位	花山GGクラブ	253
5位	淡河寿会	254

特別賞 90歳以上7人(敬称略)

氏名	クラブ名	年齢
甲斐 昇	中里楽山会	92
長浜 悅夫	ひよどり台クラブ	91
松田 恒雄	ひよどり台クラブ	90
水流 正成	筑栄会	91
吉岡 明美	筑栄会	90
仲 多賀夫	北鈴若葉会	90
富樫 正春	大池寿会	90



私たちには、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

てつもと眼科
コンタクトレンズ取扱・レーザー治療・手術
診療時間 月火水木金土祝
午前9:00~12:00 ○○手術○○○○/有り
午後3:00~6:00 ○○手術○○○○/有り
【休診】水曜、金曜午後・手術日のため休診
日曜・祝日・土曜・第3木曜・午後
緑町7-2-3 MDビルⅡ 1F
☎(078)582-2638

吉武内科
内科・循環器内科
診療時間 月火水木金土祝
9:00~12:00 ○○○○/○○○○/○○○○
16:30~19:00 ○○○○/○○○○/○○○○
休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後
北区鈴蘭台北町1丁目2-2
TEL-FAX(078)591-4606

やまがた皮フ科クリニック
内科・小児科
診療時間 月火水木金土祝
9:00~12:00 ○○○○/○○○○/○○○○
16:00~19:00 ○○○○/○○○○/○○○○
※火曜午前は手術等の予約優先
木曜・日曜・祝日 休診
北区北五葉1-5-1 □3台有り
(北郵便局前 ハピネスプラザ205号)
☎(078)593-3012

内江医院
内科・小児科
診療時間 月火水木金土祝
午前 9:00~12:00 ○○○○/○○○○/○○○○
午後 5:00~7:00 ○○○○/○○○○/○○○○
休診日 日曜・祝日・第4土曜日
北区緑町2-1-20
☎(078)581-0309

松岡産婦人科クリニック
骨粗鬆症の予防に、閉経後のホルモン補充療法等、ご相談下さい
診療時間 月火水木金土祝
午前 9:00~12:00 ○○○○/○○○○/○○○○
午後 5:00~7:00 ○○○○/○○○○/○○○○
休診日 日曜・祝日・第4土曜日
北区市北区緑町1丁目6-18
TEL(078)582-0003

内科・小児科
松岡医院
診療時間 月火水木金土
午前 9:00~12:00 ○○○○○○○○
午後 4:00~7:00 ○○○○○○○○
休診日 日曜・祝日
神戸市北区鈴蘭台北町5-5-25
☎(078)591-1226

内科・循環器内科
きたむらクリニック
診療時間 月火水木金土
10:00~13:00 ○○○○/○○○○/○○○○
14:00~19:00 ○○○○/○○○○/○○○○
日曜午後、木曜日、祝日休診
☆16:00まで ◇12:30まで
上津台8-1-1 イオンモール神戸北2F
☎ 986-6661

内科・呼吸器内科・小児科
森尾診療所
診療時間 月火水木金土祝
9:00~12:00 ○○○○/○○○○/○○○○
12:30~15:30 ○○○○/○○○○/○○○○
16:30~19:00 ○○○○/○○○○/○○○○
は訪問診療
予約診療制
南五葉1-2-28 □あり ☎ 592-0868

野菜と健康
“きゅうり”
さっぱり夏野菜、利尿作用あり

ビタミンC、ビタミンK、カルシウムなどがバランスよく含まれています。利尿作用があり、むくみ解消などに効果的です。
また、95パーセント以上が水分で、体を冷やす効果もあるので熱中症対策に良いでしょう。

単位クラブ活動紹介

『輪投げ大会』で寒さを投げ飛ばせ！

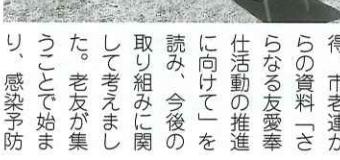
東有野台熟年クラブ 副会長 保田 隆介

会長2年生になりました

甲縁みどり会 宮内 政博



入り初めての大会でコロナ禍であり、ホールに全員が集まることが難しく2チームに分かれ、一方が試合をしている間、他方は別室で待機して、最初のチームのゲーム終了



前回の大會より高得点が出で大喜びする人もあつて、悲喜こもじもの1時間半でした。

ゲームに先立て表彰が行われ、入賞者達を激励する手袋を支給し、眞面目に接觸しない

ようにならうに配慮しました。また、検温器で体温を測つて安全に確認してゲームに臨むようにしました。

最後に、男女ともに位を争いました。



よう」配慮しました。また、検温器で体温を測つて安全を確認してゲームに臨むようにしました。



次回の開催が期待される
輪投げ大会で、楽しいひと
ときでした。

十全結果（敬稱略）

入会結果（吸込昭）		女性の部	
男性の部	氏名	女性の部	氏名
優勝	中川 孝信	優勝	江間 聰子
2位	北方 義國	2位	本田 敏美
3位	山下 隆司	3位	東谷トシ子
4位	坂本 公憲	4位	保田 和子
5位	松澤 順雄	5位	福本 京子

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

心くい歯科診療所

診療受付時間 平日 9:30~13:00
15:30~19:00
土日祝 9:30~12:30
休診日 水曜 14:00~16:30
有馬街道沿い 大池駅すぐ
北区山田町上谷上字古々山29-79

こさか歯科クリニック
診療時間 平日 AM 9:00～PM12:30
PM 2:30～PM 7:30
土曜 AM 9:00～PM 1:00
休 診 日 水曜・日曜・祝日
北区谷上東町12-20
☎(078)582-8241

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	/
14:30~19:00	○	□	□	○	○	△	/
□~14:30~18:00	△~14:00~16:00						
休診日	金曜	曜日	祝日	毎月最終土曜			
北区鈴蘭台北町1-11-8							
(03) 375-7325							

医療法人社団
西尾歯科クリニック

 佐井歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
あさ9:00～12:30	○	○	○	/	○	○
ごこ2:30～5:00	○	○	○	○	○	○
よる5:30～7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜、日曜、祝日 **■**アリ

〒651-1143 神戸市北区若葉台2丁目18-5
TEL(078)591-3335

もりはな歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00～5:00	○	○	○	○	○	○
休診日	木曜・日曜・祝日	火曜午後	土曜午後			

〒651-1501 北区道場町道場48
☎ 951-2338

会員文芸



◆俳句

◎鶴令会(北斗句会)

春立つや梅鉢紋の蔵屋敷
ラグビーを待合室のテレビ哉

襟を抜きらよいと小粋に春ショール
わたくしが乙女になりし日梅一輪
立春や農事暦をあらためぬ
父兄待つ講堂よそに大試験

春シヨール似合ふほほえみ汀子逝く
遅れ来し春シヨールの女眩しかり
入院の夕膳早く降誕祭
藤井久美子

脇坂有多子
松本洋子
秋山弘之
黒田久江

金行

襟を抜きらよいと小粋に春ショール
わたくしが乙女になりし日梅一輪
立春や農事暦をあらためぬ
父兄待つ講堂よそに大試験

立春や農事暦をあらためぬ
父兄待つ講堂よそに大試験
春の宵外湯めぐりの下駄の音
入れ替わり立ち替わりして初電話

秋山弘之
黒田久江

金行

藤井久美子

秋山弘之

黒田久江

秋山弘之



三社初詣 ~粟鹿神社・八幡神社・養父神社を参拝~

令和4年新春初詣は、コロナ対策で大型バスに30人から35人の乗車を企画した「神姫観光」に決定。A88名・B77名・C110名・D114名…389名の参加でした。

また、「ふるさと応援!ひょうごを旅しよう」キャンペーン助成制度で3,000円の割引があり、後日参加者に各会長を通して返金されました。神姫観光さんお世話さまでした。



コロナ騒ぎもまだ冷めやらぬ1月6日、Bブロックの我々は但馬方面の三社参りに参加した。

大型バスに1人2～3席以上を得て、ゆったりと路今年の恵方方向「北北西」の但馬の国へ向かった。

神社は、粟鹿神社・八幡

神社・養父神社の歴史ある

3神社である。北へ向かつ

ぱたりんなど。では、来年

なつても4方向しか無いと
判明。それは、西南西・南
東・北北西・東北東の4
パターンなど。では、来年

調べてみると、いつに
かそこそこ残雪だった。
私は、毎年変わる恵方と
は、どういう意味があるのか
疑問を持った。今年は、北
北西。では来年は?そして
その次は?

調べてみると、いつに

かそこそこ残雪だった。

なつても4方向しか無いと
判明。それは、西南西・南
東・北北西・東北東の4
パターンなど。では、来年

なつても4方向しか無いと
判明。それは、西南西・南
東・北北西・東北東の4
パターンなど。では、来年

令和4年三社参りに参加して

桂木ひふみ会 久保忠



は何か。2023年は、そ
う、南東南であり和歌山方
面だと。お脇時、浜坂の渡
支の寅の置物と千

辺水産で魚料理の昼食と千

頂き、お土産を

購入しての出発

だつた。結構な

移動距離の日帰

り旅行となつた。

が天候に恵まれ

なつた。計画されての

中止が予測された中、久し

ぶりの旅だった。



新型コロナウイルスの感染者が昨年秋に急減したことに伴い、今年は恒例の新春恵方初詣がブロック」と実施されました。

今年の恵方(北北西)に位置する但馬國三社にお参りをして来福祈願をしました。ほとんどの人は、今年こそコロナ禍から脱して普通の生活に戻れることを願って手を合わせたことで

但馬國三社で来福祈願

大沢松壽会 乗井 幹雄



しょう。当日は、雪の影響
もほとんどなく好天に恵ま
れて、乗り合わせた他のク
ラブの会員とも交流と親睦
を深めることができた有意
義な一日でした。

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

このたびは、「KOBEシニアクラブ北区老連だより」の発行にあたって、広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を過ごされるよう願って発行するものです。今後も一層の努力と熱意をかたむけてまいりますので、以上の趣旨をご理解いただき、何卒末永きご厚誼、ご支援のほどお願い申し上げます。

北区老人クラブ連合会

北区役所まちづくり課内

◎原稿締切
令和4年8月15日
TEL 0651-11195
鈴蘭台北町1丁目
9番1号

◆クラブ名 氏名 電話番号
記入していただき、ふりがなをお付けください。
文字は楷書ではっきりと
記入していただき、ふりがなをお付けください。
内でお願いいたします。
◆短歌、俳句は2首2句以内でお願いいたします。
◆号の書き漏れがある場合
は掲載できません。
◆それぞれ別の用紙に記入をお願いいたします。

◆文字は楷書ではっきりと
記入していただき、ふり
がなをお付けください。
◆号の書き漏れがある場合
は掲載できません。
◆認知症サポート医、かかりつけ医、健診スコア
検査結果、放射線科・往診・訪問診療・訪問看護
センター・眼科
◆医療法人社団 甲北会
院長 蘆田 延之

診療時間 月火水木金土
午前9:00～12:00 ○○○○○○○○
午後6:00～8:00 ○×○○○○○○
北区有野町野1240-2 ☎(078)981-3071

次号127号10月10日発行予定
◎応募要領
◆400字詰原稿用紙一枚以内、写真1枚程度。
◆短歌、俳句は2首2句以内でお願いいたします。
◆文字は楷書ではっきりと記入していただき、ふりがなをお付けください。
◆号の書き漏れがある場合
は掲載できません。
◆それぞれ別の用紙に記入をお願いいたします。
◆文字は楷書ではっきりと記入していただき、ふりがなをお付けください。
◆号の書き漏れがある場合
は掲載できません。
◆認知症サポート医、かかりつけ医、健診スコア
検査結果、放射線科・往診・訪問診療・訪問看護
センター・眼科
◆医療法人社団 甲北会
院長 蘆田 延之

次号127号10月10日発行予定
◎応募要領
◆400字詰原稿用紙一枚以内、写真1枚程度。
◆短歌、俳句は2首2句以内でお願いいたします。
◆文字は楷書ではっきりと記入していただき、ふりがなをお付けください。
◆号の書き漏れがある場合
は掲載できません。
◆それぞれ別の用紙に記入をお願いいたします。
◆文字は楷書ではっきりと記入していただき、ふりがなをお付けください。
◆号の書き漏れがある場合
は掲載できません。
◆認知症サポート医、かかりつけ医、健診スコア
検査結果、放射線科・往診・訪問診療・訪問看護
センター・眼科
◆医療法人社団 甲北会
院長 蘆田 延之

私たち、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

まさき皮フ科クリニック masaki skin clinic 診療科目／皮膚科・アレルギー科 診療時間 月火水木金土曜 9:00～12:00 ○○○○○○○○ 16:00～19:00 ○○○○○○○○	まつだクリニック 院長 松田 和也 頭痛・めまい・しびれ 物忘れ・特定検診 認知機能検診 神戸市北区鈴蘭台南町5-2-22 TEL(078)594-7005 http://matsuda-ns.com	往診・訪問診療 こさか家庭医療クリニック 認知症対応 神戸市北区若葉台1-1-43 電話 078-591-8070	よろず相談承ります 訪問診療承ります 内科・循環器科・漢方・胃腸科 放射線科・往診・訪問診療・訪問看護 認知機能検診 実施医療機関 認知症サポート医、かかりつけ医、健診スコア 検査結果、放射線科・往診・訪問診療・訪問看護 センター・眼科 芦田内科 院長 蘆田 延之	内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科 形成外科・リハビリテーション科 人間ドック・健康診断・訪問看護 コンタクト眼科 医療法人社団 甲北会 院長 蘆田 延之
小さなお葬式 家族葬専門店 Family ○ 錦アーチ葬 鈴蘭台 132,000円 (税込 33,000円)(税込) 当社式場 神戸市北区北五葉6-14-30 年中無休 24時間受付 00.0120-834-016 www.family-so.com TEL(078)594-8111 FAX591-5122	お葬式のごとく 葬祭会館 (最短最速まで15分) ゆうあいホール 会員様限定 特別セットプラン(5名様程度) ¥155,000 お問い合わせ 0120-24-9930 神戸市北区北神戸中田町下谷上久保1-4 阪神電車北神戸駅北口改札内出入口有料方面へすぐ	株式会社北神戸生コン 株式会社北神戸運輸 一瞬にすべてを賭ける企業を目指して… 事業拡大のためダンプ・ ミキサー運転手大量募集 日給1万2千円～ 詳細はコチラ 神戸市北区山田町小部妙賀山11-1 TEL(078)592-0040	福祉を創造し、福祉を変革する 社会福祉法人 暖気会 神戸市北区有野中町2丁目5番19号 TEL(078)981-7271 (代) FAX(078)981-0825 e-mail : info@youkikai.or.jp	あわせの菜の花畑 住宅型有料老人ホーム しあわせの菜の花畑 神戸菖蒲が丘 神戸市北区菖蒲が丘1丁目14-2 TEL(078)951-4165 FAX951-4168 http://www.nanohanabatake.jp

投稿のお願い