

城陽市高齢者クラブ連合会

ほほ
微笑

えみ
笑

第108号

2026(令和8)年1月1日発行

城陽市高齢者クラブ連合会

発行責任者 安田 行雄

編集 文化広報部



市高連女性部 作品

INDEX



じょうりんちゃん

ごあいさつ	会 長 安 田 行 雄	2
	城陽市長 村 田 正 明	3
	城陽市議会議員 乾 秀 子	4
主な行事や事業の活動.....		5
みなさまのご投稿.....		12

新年を迎えて



城陽市高齢者クラブ連合会

会長 安田 行雄

新しい年を迎え心よりお祝いを申し上げます。

会員の皆様にはご家族とともに、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年の夏は地球温暖化のためでしょうか、記録的な猛暑が続き「熱中症警戒アラート」が長期間に渡って発令されたことで、私たちの年間活動計画に多大な影響を及ぼすこととなりました。それは、今まで9月に開催されていた市内諸団体の行事が10月以降に延期され、年度後半にしわ寄せられた結果、連合会の事業も各単位クラブの事業と相まって非常に混み合った行事日程となりましたが、諸事業を所管する各部会の役員の方々の努力により、所期の目的を達成して頂きました。

昨年、開催しました「創立60周年」記念大会で、連合会の抜本的な組織改革に着手する旨、確認をしていきましたが、具体的な協議を進める中で、連合会役員の選出について、規約を改定して各役員の立候補制を導入いたしました。

このことにより、従来の理事会の運営をはじめ各部会の取り組みが大きく変わることとなるものと期待を致しております。

また、小学校区の会長会議についても、それぞれに活動の差はありますが、健康づくり事業の実施などで活動が復活してきています。今後も未実施の校区について積極的な計画を進めていただきたいと願っています。

連合会としては、まだまだ着手しなければならぬ課題が多くあります。

年度替わりが実質的に5月の会長会（総会）の開催日であること、これによって新年度の事業は6月以降とならざるを得ません。この状況を改めるために総会を3月にも開催する案も提案されていますが、このためには事業計画や予算案などで、事務的な課題があります。

そして、単位クラブの後継者を育てるための取り組み、個人会員の加入を進める積極的な方策なども考察が必要です。

これから年度末に向けて、鋭意検討を重ねたいと思います。

永年、お世話を頂いておりました城陽市長の奥田敏晴様が9月に任期満了で退任されました。

そして、後任として9月25日付で、村田正明様が市長に着任されました。心よりお祝い申し上げますとともに、引き続きご支援を頂きますようお願い致しますと存じます。

じます。

終わりにりましたが、いまいンフルエンザのA型に変異が確認されており、感染が広がっています。

寒さが益々厳しくなるこの時季、会員の皆様には、日々のニュースなどの情報のもとで毎日を健やかに過ごして頂きたいと願っています。

医療法人社団 コクラ医院

内科・糖尿病内科・呼吸器内科・消化器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	
午後 5:00~7:30	○	○			○		

- ・外来 ☎52-2479
- ・通所リハビリテーション ☎53-5120
- 【デイ・ケア】
- ・訪問リハビリテーション ☎66-3227
- ・小規模多機能型居宅介護 ☎53-5130
- 【どんぐりの家】
- ・居宅介護支援センター ☎66-3230
- ・訪問介護 ☎39-8300

コクラ医院



新年のごあいさつ

城陽市長
村田 正明

新年おめでとうございます。

城陽市高齢者クラブ連合会の会員の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は、安田会長をはじめ役員の方々並びに会員の皆様方には、本市政に対しまして、温かいご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

また、昨年の市長選挙におきましては、多くの市民のご支援をいただき、市長の重責を担わせていただくことになりました。日々責任と使命の大きさを痛感いたしているところですが、新年を迎え、改めて身の引き締まる思いであります。

昨年を振り返りますと、令和7年に開催された大阪・関西万博で

は、国内外から多くの注目を浴び、人々の往来が増え、関西全体が活気づく機会にもなりました。本市におきまして、大きな変革を控え、様々な大規模プロジェクトの進行により、人や物の流れが集まるのが期待されています。その一方で、少子高齢化・人口減少への対策、物価高や異常気象への対策など喫緊の課題に直面しておりますが、今後も「住み続けたい」と思えるまちの実現を目指して、市民の皆様とともに全力でまちづくりに取り組んでまいりる所存でございます。

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様におかれましては、日頃よりスポーツやレクリエーション活動を通して、会員相互の親睦を深められるとともに、健康づくりや介護

予防、地域支え合い活動を積極的に展開され、長年培ってこられた経験やお知恵を惜しみなく地域に還元していただいております。皆様の多彩な活動をお聞きし、皆様の前進するエネルギーに圧倒され、心強く感じております。

今後とも、地域の絆や繋がりをより強固なものにしていたいただき、本市全体のさらなる発展と飛躍にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本市におきまして、引き続き、城陽市高齢者クラブ連合会の活動を支援させていただきますとともに、城陽市高齢者保健福祉計画・第9期城陽市介護保険事業計画に基づき住み慣れた地域で、安心して老後を過ごせるまちづくりに向け、一層の努力をいたしてまいりたいと存じます。

結びにあたりまして城陽市高齢者クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りいたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

☆さまざまな仕事をお受けします。お気軽にお尋ねください。

☆会員募集中！ あなたの人生経験を活かしてください。

公益社団法人 **城陽市シルバー人材センター**

〒610-0121 城陽市寺田水度坂130 鴻の巣会館1階

電話 **52-9486** FAX 52-9485 <https://www.sjc.ne.jp/joyocity/>

ごあいさつ



城陽市議会

議長

乾 秀子

令和8年の年頭にあたり、城陽市議会を代表いたしまして謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのことと、心から喜び申し上げますとともに、幅広く活発な各種事業の推進に對しまして深く敬意を表します。

さて人生100年時代。高齢者の孤立や孤独を防ぐためにも、社会参加など、人と人が関わり合う機会が必要とされています。社会参加をすることにより、脳が活性化し認知機能の維持・向上が図られ、健康寿命も延伸することができます。

社会参加とは、自治会や高齢者クラブなどの団体活動への参加、趣味やボランティア活動などで、

社会活動に参加した人の多くが、人とのつながりという点でメリツトを感じていると言われています。

これまでの「微笑」を読み返している中で、ある体験談が目に残りました。高齢者クラブで役員として活動された中で、「楽しかったこと（集いや研修会後に会員の皆様から喜びの声を聴けたとき・新しいことに挑戦し、その中で新しい自分を発見できたとき・今まで全く知らなかった人達と活動を通じて友達になれたこと）」を記された内容で、最後にこう綴られていました。「今後は一会員として様々な取り組みに積極的に参加し、人生後半をますます面白く充実したものにしたいと思っています」と。人とのつながりの中で楽しみ、生きがいを感じる。このこ

とこそが社会参加をすることの意義なのだ改めて感じました。

皆様方におかれましては、地域とともに暮らす身近な高齢者に向け、高齢者クラブの存在意義と多岐にわたる活動について情報を発信し、お一人おひとりが生き生きと活躍できる機会と、交流できる場を提供し、住み慣れた地域で心豊かに暮らし続けられる社会づくりのためにご尽力いただけることをお願いいたします。そして何より皆様方ご自身も人生を生き生きと楽しんでいただきたいと思います。

市議会といたしましても、皆様方のご意見、ご要望を真摯に受け止め、希望と活力に満ちた長寿福祉社会の基盤を築いていけるよう全力で取り組む決意でございます。結びにあたりまして、皆様方のご多幸、ご健勝を心からお祈りしつつ、城陽市高齢者クラブ連合会の今後ますますのご隆盛を祈念いたしまして、年頭のごあいさつといたします。



あけまして
おめでとうございます
1月5日より営業致します



やまたくん

安さと鮮度と真実で
おながも心もいっぱい

スーパー山田屋

富野荘店
(近鉄富野荘駅前)

城陽市富野西垣内11

☎(0774)52-2041

久津川店
(近鉄久津川駅前)

城陽市平川東垣外2-1

☎(0774)55-5252

青谷店
(JR青谷駅前)

城陽市市辺五島77-1

☎(0774)56-3300

京田辺店
(JR京田辺駅前)

京田辺市田辺中央4丁目1-1

☎(0774)62-5588

桃山店
(公園桃山南団地内)

京都市伏見区桃山町大島38-2

☎(075)621-3005

主な行事や事業の活動

府老連関係

府老連女性委員会 創立30周年の集い

開催日 9月10日(水)

場所 ハートピア京都市大会議室

平成7年に創立された女性委員会の30年を祝って開催されたもので、男女共同参画のクラブづくりを推進してきた中で、府老連や市町村老連において女性の代表が役員に登用されるようになってきたが、単位クラブの会長に就任している数はまだまだ少ないことを認識し、女性自身の意識を変えてゆくことも必要としている。



第46回京都府老人クラブ大会

開催日 10月8日(水)

場所 京都テルサ

参加人員 22名出席

内容 第一部 式典(表彰式)

第二部 講演

第一部 表彰式

・京都府知事表彰

小林 駿様

(宮の谷ふれあいクラブ顧問)



・府老人クラブ連合会会長表彰

阿部 弘保様

(あけぼのクラブ会長)



大倉 喜夫様

(水度友愛クラブ会長)



宇治 タカ子様

(市高連女性部部長)



村松 秀一様

(長友クラブ会長)



第二部 講演

京都府立心身障害者福祉センター
附属リハビリテーション病院

院長 徳永 大作氏 他

市高連関係

城陽市高齢者クラブ連合会
理事会

毎月第一火曜日を原則に開催している。

会長等本部役員の選任について、立候補制に改めることについて、その手続きを進めている。

なお、昨年まで、会員減少の実情に合わせて市のクラブ承認基準(30名)の緩和を要望してきたが、今年度から20名以上のクラブ承認基準に改められた。

三役会

三役会は、会長・4副会長・事務局長で構成し、毎月下旬に開催している。

会長からの諮問や4部会からの提案を審議する場として運営。今年度は役員選任の方法などを検討してきた。

ブロック別会長会

(寺田西・今池校区)

開催日 9月9日(火)

場所 福祉センター 研修室

内容

校区会長会の結成と、役員選出方法の改正について、それぞれの意見を聴く場として開催した。

選挙管理委員会

開催日 11月28日(金)

選挙管理委員

竹内 敏温(いずみクラブ)

布村 孟三(ハッピー会)

今後の行事予定

令和7年度

城陽市高齢者クラブ大会

開催日 1月23日(金)

場所 福祉センター・ホール

内容 式典(表彰式)

講演①

「知らず知らずに衰える骨と筋肉
くいつまでも健康で動ける身体を」

講演②

「口腔の健康を維持し、健康長
寿を目指すそう!」

若手リーダー研修会

開催日 11月19日(水)

場所 ハートピア京都

内容 テレビゲームの講習

参加人員 2名



吉田クリニック

YOSHIDA
CLINIC

内科・循環器科

●在宅 ●往診 ●予約診療検査あり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後5:00~ 8:00	●	●	/	●	●	/	/

近鉄 富野荘駅前

☎0774-56-8688

心臓・高血圧 ご心配な方は一度ご相談下さい。

文化広報部

城陽市民文化祭

開催日 11月22日・23日

場所 文化パルク城陽・市民プラザ

出展数 48点



クリエイター作品展

微笑校正会議

開催日 11月26日(水)

今後の行事予定

第29回健やか文化祭

開催日 2月22日(日)

場所 福祉センター・ホール

福祉教養部

夏期社会見学会

開催日 9月26日(金)

行き先 淡路島・鳴門の渦潮見学ツアー

参加者 80名



夏期社会見学会

第33回福祉ふれあいまつり
福祉活動啓発ポスター展示会

開催日 11月13日(木)～15日(土)

場所 アル・プラザ城陽 プラムコート

今後の行事予定

冬期社会見学会

実施日 3月13日(金)

行き先 天橋立方面



医療法人

たつみ内科クリニック

内科・消化器内科

理事長 辰巳 陽一

京都府城陽市市辺小梨間31-10

Tel.0774-55-1937

<https://tatsumi-clinic.net>

JR奈良線「山城青谷」駅より 徒歩3分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	—	○	○	—
14:00～16:00	△	△	△	—	△	—	—
17:00～19:00	○	○	○	—	○	—	—

休診：木曜、土曜午後、日曜、祝日 △は予約検査です。

健康体育部

ペタンク大会

実施日 9月30日(火)

場 所 スパーク城陽

参加チーム 15チーム

グラウンド・ゴルフ大会

開催日 11月11日(火)

場 所 城陽市民総合運動公園

参加者 180名

校区ふれあいデiskon大会

開催日 11月24日(月)

場 所 今池小学校 体育館

参加チーム 16チーム



グラウンド・ゴルフ大会



ペタンク大会



校区ふれあいデiskon大会

今後の行事予定

出張講座

開催日 1月29日(木)

場 所 市役所西館4階会議室

内 容

「事前指示書」に関する講座
 終末期に自分自身の意思や希望
 を示すための手続きについて学
 ぶ機会を準備します。

MEDICAL CORPORATION
KEISHINKAI / KYOTO JAPAN

医療法人 啓信会

— 献身と信頼 —



京都きづ川病院

TEL 0774-54-1111

きづ川クリニック

TEL 0774-54-1113

女性部

第3回 女性のつどい

開催日 9月29日(月)
場所 福祉センター・ホール
内容 ブリース飾りの作成
参加者 64名



第3回女性のつどい

女性問題研修会

開催日 10月7日(火)
場所 福祉センター・ホール
内容 健康講座
「脳・こころ・からだ
まるごと元気に」

参加者
30名



体力測定

体力測定 (健康体育部合同)

開催日 10月27日(月)
場所 福祉センター・ホール
参加者 26名
今回から男性の参加者も得て開催しました。



女性問題研究会

第4回 女性のつどい

開催日 11月26日(水)
場所 福祉センター・ホール
内容 押絵風干支飾り
参加者 81名



第4回女性のつどい

今後の行事予定

第5回 女性のつどい

実施日 3月2日(月)
場所 福祉センター・ホール

窓から始める、“健康で長生き”の住まいづくり。

「昔の家だから仕方ない」と思っていませんか？
実は、お部屋の熱の約6割が“窓”から逃げているんです。

そこで注目 / 窓リフォーム！ 寒さの原因の多くは「窓が原因」
健康寿命を延ばす、冬の「あったかリフォーム」しませんか？

●今ある窓に「内窓」をつけるだけ ●暖房の効きが良くなり光熱費も節約 ●結露・防音・夏の暑さにも効果的！



城陽市寺田中大小120-2

株式会社Eテックス 0774-26-4511

無料相談 受付中！

ご相談はLINEから→



寺田校区事業

ゴリゴリ元気体操&

おなか元気教室を開催しました

寺田校区理事 津田 一 弥

10月30日、城陽市立福祉センターで城陽市中部地域包括センター・京滋ヤクルト販売株のご協力で開催しました。

要介護の原因の約半数が「老年症候群」と言われています。初期には小さな生活の不具合として表れてきますので、その影響が大きくなる前に予防しておくことの大切

ささをお話しくださいます。

さらに運動や栄養、社会とのつながりが重要で、習慣的な運動で筋肉の衰えを予防し、バランスの良い食事（特に筋肉のもとになるたんぱく質の摂取）を心がけ、社会とのつながりを保ち、生活全般を見直すことでより長く健康寿命を維持できると話された後、写真のように座ってでもできるゴリゴリ体操を紹介していただきました。座位

体操を体験するうちに皆さん身体が温かくなっていくのを体験され効果を実感されたようでした。

市では介護予防に役立つ自主的な活動を促進するため、地域が主体となりゴリゴリ元気体操に取り組む団体を支援していますと話されました。



第二部は、京滋ヤクルト販売株のご協力による、おなか元気体操です。

最初に24項目の腸年齢チェックテストを受けました。チェックが多い方は食事や生活習慣を見直し、自分の「うち」について見る習慣をつけ身体の便りを知ることが大切であると話されました。さらに人間のもっとも大事な栄養吸収器官である小腸、大腸を模型を使って紹介くださいました。次に、座位から立位バージョンの順に、

腸のまわりの筋肉を鍛えるおなか元気体操を8回2セットを目安に教えていただきました。また、1日の食べるめやす、手のひら栄養法も大変参考になりました。休憩時間には、血管年齢、酸素飽和度、握力の測定をしていただきました。

参加賞として、嚥下カトレーニング『長生きボール』を準備しました。

今回寺田校区で、健康寿命を延ばす取り組みとして、元気体操を企画できたことは大変意義あることだと思いました。

校 区	実 施 日	開催場所	内 容
久津川			
古 川			
久 世	10月 5日 (日)	東部コミセン	輪投げ大会
深 谷	11月18日 (火)	ひなたぼっこ	輪投げ大会
寺 田	10月30日 (木)	福祉センター	講演会
寺田南			
寺田西	3月予定	寺田西小学校	グラウンド・ゴルフ大会
今 池	3月予定	今池小学校	輪投げ大会
富 野	2月予定	南部コミセン	検討中
青 谷	11月15日 (土)	青谷小学校	グラウンド・ゴルフ大会

10月5日(日)

東部コミセン大ホールにて

第一回久世校区輪投げ大会を実施

久世校区理事 谷口 重彦



新年度の5月14日の総会で「校区会長会」を10校区に設立することが提案され、承認されましたわけですが、これを受け、当久世校区も7クラブの会長に連絡をとり、7月4日に久世校区会長会を開催することとなり、7クラブの会長、副会長に集まって頂き、その場でまず校区内の7クラブの横のつな

がりをより強くし、校区を盛り上げて参りたい。そのために7クラブが協力できる事業は何かということで見え、意見交換し、ルールが余り難しくなく競技が出来る輪投げはどうかということで輪投げを実施することになりました。

大会は、7クラブ35名が一同に参加するものとなり、谷口重彦大会会長(久世校区代表理事(平川永楽会会長))が開会挨拶をし、坂元純雄(平川永楽会副会長)が中心となり、競技ルールを説明。2メートル、3メートルの競技を各1ゲーム行い、総得点により競うことにしました。

団体戦は6チームが熱戦を繰り広げ、友悠会が接戦を制し、めでたく優勝。個人戦は、35名全員が参加するものとなり、歓声の中、平川永楽会の谷口重彦が僅差で優勝。試合の中、あわやパーフェクトかと思うもの、ダブルビンゴなどで得点を重ねる選手も多く、大会が盛り上がりました。

非常に楽しかった、面白かった、次は何をするのか、又早く次をや



ってほしいといった声があつちこちから上がり、大きな成果を上げることができました。

閉会は次期理事当番の和楽会の藤原克憲会長が締めてくれました。結びに、初めての取り組みでありましたが、7クラブが一つとなり、和気あいあいと友情の輪を広げることができ、非常によかったと思います。今後1年で2、3回の事業を開催し、より強固な7クラブの横のつながりを構築して参る所存です。



白枝眼科

しろえだコンタクトレンズ

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30 ~ 12:30	○	○	○	△	○	◎
3:00 ~ 5:30	○	△	○	△	○	△

◎第1・第3土曜日休診

城陽市寺田樋尻44 寺田駅前ビル2階

☎53-8650

私の趣味「絵手紙」

野原ゆめクラブ

竹 國 春 自

絵手紙とはハガキ等の書面に絵と言葉を添えた手紙のことである。絵手紙の基本は硯で擦った墨を使い書筆で身近なモチーフを感じるままに描き、顔彩で彩色して差し出す相手に想いを馳せた言葉を書き添えてポストインします。墨で描くので一発勝負、消しゴムで消したりする事は出来ないで神経を集中して仕上げなければなりません。

私が絵手紙と出会ったのは20年ほど前に定年退職を迎えるにあたり何か趣味を持たねばと模索しておりました。趣味を持つなら自分が苦手としてきた分野が面白いのではないかと考えたのです。子供の頃から絵が苦手、スポーツも苦手でした。(スポーツはラージボール卓球に出合いどっぷりとはまっています)。

市内の絵手紙サークルに入会して初めての教室でいきなり描かされたのが干物の「めざし」でした。要領も分からぬままに描いた作品に講師からべた褒めされてえっ!と思いました。絵手紙は「ヘタでいいヘタがいい」がモットーで「一生懸命描いた作品に失敗は無い」と言われてヘタでも描けば描くほど楽しくなり、どっぷりはまって20年あまり過ぎました。

この楽しさを伝えようと老人福祉センター「陽寿苑」で絵手紙サークルを立ち上げて10年あまり、仲間と楽しく描いております。また全国の絵手紙仲間との交流も楽しんでいきます。ハガキ以外に大きな画仙紙、色紙、扇子、団扇、竹ざる、牛乳パック、石ころ等にも描いたり挑戦しています。10月に行われた陽寿苑まつりには教室の仲間の色んな作品を沢山展示しましたのを見て頂いた方も居られるのではないのでしょうか。また新聞にも報道されていましたが9月から1月

まで和歌山電鉄の貴志川線(たま駅長が有名)に絵手紙を満載展示した絵手紙電車が毎日走っています。私たちのサークルの仲間の作品も沢山展示されています。中高年に人気の絵手紙と一緒に楽しめませんか。絵ごころ、書ごころは全くいりません。絵手紙に興味をお持ちの方は是非陽寿苑にお越しください。体験してみませんか。



沼眼科



当日の順番予約をWEBで始めました。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	○	△	○	○
午後 4:00 ~ 6:00	○	△	○	△	○	△

ホームページ <https://www.numaganka.com>

平川指月62-2

駐車場あり

☎ 53-1122

ひだまり

TEL0774-55-5150 FAX0774-55-6230

特別養護老人ホーム ひだまり平川 TEL0774-55-5219 FAX0774-55-6230
 特別養護老人ホーム ひだまり久世 TEL0774-54-7539 FAX0774-54-7527
 グループホーム ひだまり浜道裏 TEL0774-54-7817 FAX0774-54-7816
 グループホーム ひだまり鍛冶塚 TEL0774-54-5888 FAX0774-54-5887
 看護小規模多機能型居宅介護 ひだまり鍛冶塚 TEL0774-57-5111 FAX0774-57-5112
 デイサービスセンター ひだまり TEL0774-55-5130 FAX0774-55-6230
 訪問介護事業所 ひだまり 居宅介護支援事業所 ひだまり TEL0774-55-5234 FAX0774-55-6230
 訪問看護事業所 ひだまり 城陽市北部地域包括支援センター ひだまり TEL0774-55-1327 FAX0774-57-5112 TEL0774-55-5180 FAX0774-55-5181

ミレー京都

ケアハウス

TEL0774-55-6010 FAX0774-55-6230

撮っておき写真

お達者クラブ

津田 一 弥

だれにも撮っておきの写真があるのではないだろうか。

私は写真を趣味にしています。その中でも撮っておきの写真があります。

このコーナーは、そんな写真を紹介し、旅する気分を味わっていただければと思います。

今回の撮っておき写真は

槇尾西明寺の紅葉です。金閣寺から「きぬかけの道」を西に向かい、福王子交差点を右折し、周山街道に入ります。清滝川を見ながら、北山杉の林立する道を走ると、槇尾『神護寺』があります。ここ槇尾・槇尾・高雄(高尾)の「三尾」は紅葉の名所で知られています。

以前は大変混雑していましたが、近年は整備がすすみほとんど停滞がなくなりました。それでも神護寺駐車場は狭く、そのまま直進し

高山寺駐車場の利用(トイレも整備されています)をお勧めします。

高山寺から西明寺、神護寺と拝観し、京都随一の紅葉を楽しむことができます。中でも写真の西明寺

は、真ん中(神護寺別院)というこ

ともあつて境内は比較的人が少ないように思います。

しかし写真の朱

塗りの橋は有名で、写真集で紹介されたり、ジグソーパズルにもなっ

ており、人の途切れることがあります。

撮影には3時間あまりを要しました。橋に誰もいない静かな佇

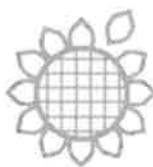
まいと、清滝川の紅葉を表現できま

した。撮影を終えた後、しばらく目がけいれんしてい

ました。



時間があれば、周山街道をさらに北上し、京北町の静かな秋をドライブされるのを勧めします。



おくだ歯科医院
OKUDA DENTAL CLINIC

初めての方でもお気軽にお問合せ・ご相談下さい。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~18:00	○	○	○	○	○	—	—
9:00~14:00	—	—	—	—	—	○	—

平日9:00~18:00 (最終予約17:30)
土曜9:00~14:00 (最終予約13:30) 日・祝休診
〒610-0121 京都府城陽市寺田高田 23-28

- 健康保険各種取扱
- 初診急患随時受付

予約制

☎ 0774-54-0111



淡路島・鳴門の渦潮 見学ツアーに参加して

西ノ口大三戸好友会

田 中 晶 子



高齢者クラブでのバスツアー参加は今回で3回目となりました。9月後半とはいえまだまだ暑い中でしたが、好天でしたので気持ちよく、出発することができました。最初に停まった新名神宝塚北サービスエリアではもう一台のバスと合流することになっていたそうです。

合流するまでにトイレを済ませて買物することにしました。カレーパンが美味しいとここをよく利用する友だちから聞いていたので帰りも停まるとは分かっていたのに売切れが心配で先に買っておきました。

休憩が終わって神戸西インターから明石海峡大橋で淡路島に渡りました。高さのあるバスの車窓からの瀬戸内海は遠くまで見渡せて

本当にきれいで気持ちよかったです。

淡路サービスエリアから今度は鳴門海峡大橋を渡り徳島県に入りました。鳴門は渦潮で有名ですが、残念ながら潮見表では午前中も午後も見られない時間でした。

以前から行きたかった「大塚美術館」は通り過ぎてしまいました。今回の旅程には入っていません。その頃から少し天気が怪しくなってきたのでそのまま渦潮展望台へ。つぎて鳴門渦潮展望台に昇って集合写真を撮る頃にはすっかり雨模様になりました。なんとか集合写真を撮り終えた頃には今度は少しずつ天気が回復してきました。出発まで買物を楽しみ鳴門名物をいくつか買いました。

さて次は昼食です。鳴門からまた淡路島の洲本インターまで戻って海鮮中心のお料理をいただきました。

バス旅行では食事中にアルコールをいただけるところがいいところ。外食は車で出かけることが多いのと電車だと家まで歩いて

帰るという手間があるのでアルコールを摂る気にはなれないからです。これもバス旅行の醍醐味？ですね！

食事後は洲本インターから淡路ハイウェイオアシスまで移動して買物です。あつ！買い物も旅行の醍醐味ですね。バス旅行に限らないけど。

入るとちよつとした人だかりがあるのを見ると「蛇口からたまねぎスープ」という機械があつて気になりましたがスルーして、淡路島名産のたまねぎスープの素とたまねぎジャムを自分や家族、友だちへのお土産に買いました。

余談ですが、わたしはたまねぎのみならずねぎ類が小さい頃から苦手で給食時間を過ぎ掃除時間になつても食べていました。でもオニオングラタンスープは好きなのでわがままだとよく言われます。

案内図で見たらこのハイウェイオアシスの横には以前から行きたかった「ニジゲンノモリ」があるのに気が付きました。「ニジゲンノモリ」はわたしの推しの一つで

あるゴジラ関連のミュージアムです。「大塚美術館」に続きまた別の機会に行くことにしてバスに戻りました。

帰りは同じルートを通り最後のトイレ休憩の宝塚北サービスエリアでまた買物をしました。食べることに買物は旅行では外せないものです。

最後になりましたが、今回の日帰り旅行を企画してくださった高齢者クラブ連合会の皆さま、安全運転してくださったバスの運転手の方、ありがとうございます。機会があれば次もぜひ参加したいと思っています。





医療法人社団 福生会 小玉眼科医院

(ティアリーコンタクトレンズ)

〒610-0121 城陽市寺田水度坂 15-459
☎ (0774) 53-2003

整形外科・リハビリ科・放射線科

いけや整形外科医院

城陽市枇杷庄鹿背田72

(近鉄富野荘駅前)

☎ 56-0730

俳句

お達者クラブ

田中 清

秋旅や 磯の香りの 淡路島

銀ススキ 仲秋名月 夜空に

千家さん 世界平和を 茶道で説く

残暑日 いつでも夢を 橋さん逝く

格上の 動く芸術 鋒そろい

船渡御や なにわ天神 ギャルみこし

祭終え 五山の送り火 夏は往く

炎天下 蟬が飛び込む ベランダに

気品ある 紫白桔梗や 京の寺

梅雨明けや 青葉隠れに 五重塔



川柳

お達者クラブ

守山 忠行

熱帯夜 こうも続くと しんどいよ

若者の スタイル見て 昭和去る

万博の 情報耳に 行く気せず

治らへんと 言いながらも クリニック

まだやろか 診察順番 聞きたいな

立ち上がり 支えてやっど 腰上がる

その調子 その一言で 元気です

選挙カー 名前ばかりで 中身なし

当選者 どこで会っても 知らぬ顔

学童は 守られている シルバーに



株式会社 TOJAKU ENGEI CO., LTD.
杜若園芸
 生産直売店



◎ 朝 9:30 ~ タ 16:30
 土日祝も営業 (平日火曜定休日)
 TEL: **0774-55-7977**
 〒610-0121 京都府城陽市寺田庭井108-1



生産直売店は文化パルク城陽から東へ300m

各種メダカ、メダカ飼育水草、アクア水草、ピオトープ水草苗、ハス苗、スイレン苗、水鉢、専用土 他 販売中!

俳句

千鳥掛け

野菊会

前川 美智子

流れあるところは光り冬の川

しもやけの第一号はあづきほど

抗ふを知らぬしあはせ雪ぼたる

葬送の華となるらん雪ぼたる

綿虫の肩に止まりし重さかな

ひゆうひゆうと風ふうふうと根深汁

冬うらら腕のギプスは取れねども

正座して搗く回廊の除夜の鐘

春立つやきれひに揃ひ千鳥掛け

今一度夢の続きを朝寝する

「若い者は 美しい。」

しかし 老いたる者は

若者より さらに美しい。」

(ホイットマン)

「老年は 心の 花盛りだ」

(古代ローマ セネカ)

「人生は老境において益々
美しく崇高になることが

可能であり、

また、あるべきだ」

(ヒルテイー)



室内装飾

クロス・カーテン・カーペット・内装工事全般

有限会社 ソレイユ

〒610-0117 城陽市枇杷庄大堀 135-5
TEL:0774-55-2967 FAX:0774-55-2981

気軽にご相談下さい。

京都府知事登録旅行業第3-545号

株式会社

ウイングトラベルサービス

京都府南部地域担当 岡田

TEL090-1444-9176 FAX0774-30-2536

長池薬局

取扱店

キヨーレオピンネオ・レオピンロイヤル
レオピンファイブネオ保険調剤・漢方薬・介護用品・在宅訪問
お薬の事何でもお気軽にご相談ください

長池薬局

城陽市長池北清水24
Tel. 0774-52-0079
Fax.0774-52-1169

長池薬局 寺田店

城陽市寺田東ノ口44-14
Tel. 0774-66-4458
Fax.0774-66-4459

歯科・小児歯科

坂本歯科医院

駐車場あり

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	△	○	○	△

滅菌消毒に取り組んでいます。

城陽市寺田樋尻69-37(寺田駅から西380m)

0774-55-5200

第62回 城陽市市民文化祭

2025年11月22・23日 場所：文化パーク城陽 市民プラザ

クリエイター作品展 絵画、写真、書道、工芸など 48作品



かんなび

かんなび整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 8:00	○	○	○	○	○	○ 2:00~ 5:00

◎休院日／日曜・祝祭日・水曜午後
※保険証(記載事項)が変わった時は、申し出てください。
〒610-0121 城陽市寺田水度坂139(林ビル1F)

TEL0774 (56) 0988

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科



山口整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00 (初診は11:30まで)	○	○	○	○	○	○
午後4:00~ 7:30 (初診は7:00まで)	○	※	○	○	○	○

休診日／水曜・日曜・祝日
※月曜日が祝日の時は火曜の午後診療有

予約アドレス <https://junnavi.com/yamaguchi/>

寺田林ノ口23-3 57-0120
(JR 城陽駅東すぐ)



お達者クラブのホープさん

城陽天文台長の

秋田 勲さんです



今住んでいる自宅で皆既日食が見られるのは約3百年に1度。皆既日食を見ようと思えば海外に出かけるしかない。何度も挑戦しているうちに、天文仲間から「日食ハンター」と呼ばれるようになった。

1..南極日食



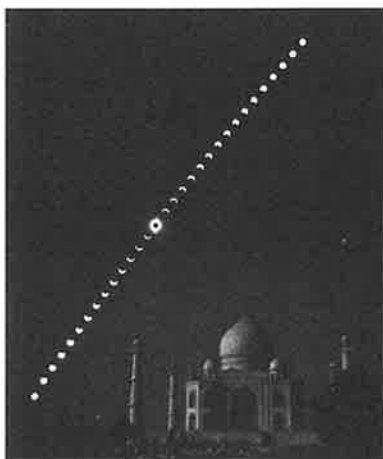
南極大陸には、南アメリカのケープタウンからロシアの輸送機で飛び立ちロシア基地近くで観測。11月の南極は白夜で「真夜中？」の太陽が地平線13度の高度。太陽が西から東に動く不思議な様子、黒い影が迫

り赤いコロナと金星、水星など明るい星が見られ雄大な光景だった。気温はマイナス18度。人類が初めて白い大地・南極で見た皆既日食。

【撮影データ】

2023年11月23日22時25分〜24時10分
5分間隔多重撮影
ゼンザプロニカ6×45 ISO1000

2..皆既日食とタージマハル



インドのアグラの近くで観測。早朝に日の出を待つ。太陽が西の方から欠けだし、本影が接近して、ダイヤモンドリング・極小型のコロナが見えた。その後世界遺産のタージマハルを見学。

【撮影データ】

1995年10月24日7時25分〜10時
5分間隔多重撮影
プロニカEC6×6 ISO1000

3..イースター島皆既日食



イースター島は、南太平洋にある人口4000人の島。日食の前日は雨であったが、当日天気が回復して、下見をしていたモアイがあるアフ・ナウ・ナウで観測。コロナや金星、360度の夕焼けが美しかった。帰路マチュピチュやナスカの地上絵を見て帰国。

【撮影データ】

2010年7月11日12時40分〜15時35分
5分間隔多重撮影
プロニカEC6×45 ISO1000

【城陽天文台】

秋田さんはご自宅の天文台から、宇宙を観測されています。

4..皆既日食コロナ



普段、太陽はまぶしくてコロナ(太陽の大気)は見えない。ところが太陽・月地球が一直線に並んだ皆既日食の時に見られる。月が太陽をすべて隠した時にコロナやプロミネンス(紅炎)など、様々な現象が見られる。その中でもコロナは、複雑な光の姿が美しい。

一度見ると何回でも見たくなる。

【撮影データ】

2017年8月21日11時34分現地時
アメリカ・アイダホ州レック
スバーク FC60 (f11 355mm)
Canon X7i ISO400
19枚コンポジット処理

【情報】秋田勲さんの『日食と私』は国会図書館に収蔵されました。

(お達者クラブ会長 津田一弥 推薦)

艦船模型と育った環境(下)

水度友愛クラブ

西山 千 司



中学を卒業し、京都市河原町二条大橋を少し東に行った所で木工所を営んでおられた父親の知り合いに無理をお願いして、就職させて頂きました。

約一年程は出来上がった製品を塗装する仕事でした。私は昼休み時間に自転車を借り、急ぎ目的の東山三条近くにある模型屋さんに行き、ショウケースに飾られている艦船や、航空機の模型を穴のあ

くほど見ていました。木工所は、二条通りに面しており周囲は住宅街で、夜遅くまで騒音を出すことや、できた製品を置く場所も手狭になったため、木工所を京都市内から伏見区に移転しました。

工場の場所は、丹波橋と、大手筋の中間で、高瀬川の東にあった古い工場でした。木材加工機械の

設置や、試運転も済み製品の生産が始まりました。主流の製品は、工業製品でバッテリーを収納する木箱で、使用される木材は、北海道で育ったとても硬いタモのなかなです。模型作りには、不向きな木材です。

京都市内より運んできた木材の中に、今は使わなくなった桂が有りました。艦船模型や、飛行機を制作するのに加工がしやすく貴重品です。忘れかけていた艦船作りを自分の道具を使って昼休み時間に作り始めました。

完成すると、あまり綺麗な川では有りませんでした。高瀬川に持っていき浮かべて遊んでいました。休日には、大手筋通りの中ほど少し南に行った所にあった模型屋さん（現在は不明）に展示されている模型をよく見に行っていました。

時代の流れで、展示品も木製の模型からプラスチック製品に変わってきていました。制作するのにも道具は、ニッパややすりでほぼ出来上がり、専用の塗料を塗って



完成。作り出す技術などほとんど要らず、作り慣れてくると面白さと、満足度が無くなりました。

青春期を迎え私は、友達（主に年の近い）と行楽や、映画鑑賞ばかりしていて艦船や、飛行機を制作していませんでした。

やがて結婚して、子供も授かり平凡な毎日を過ごしていました。



株式会社 城南工建

本社 / 〒610-0113 京都府城陽市中芦原 27-1

TEL(0774)53-3939 FAX(0774)55-1172

宝塚支店・京都支店・三木事業所

植木の剪定

いずみクラブ

木下 晴夫



私はシルバー人材センターの植木の剪定の仕事をやっています。何日の何時に誰とどの家に行くかの指示に従う。城陽のあちこちの家を探しにいくが、いつも親切に教えてもらって、城陽の人達の温かさを感じる。先輩達は、車にキヤタツ、竹ぼうき、ゴミ袋等剪定に必要な物、全てを持ってくる。私は電動自転車に乗る。自分が使用するハサミ、長バサミ、竹ぼうき等、出来る限りの荷物をもっていく。自然の中での仕事なので雨で中止になる事も多く、又四季によつて植木のカットの仕方変わり服装や、ドリンク等常に気をつけていなくてはならない。前もって庭の木を見にいつて準備をしていくが、訪問してその時のお客様の希望で、終了まで何時間も変わる事を覚悟している。

私は若い時から庭園鑑賞が好きで、あちこちの神社や寺の庭を訪れている。晴れた日には、あちらへ、雨あがりには、今の季節は、あの花が美しい今は、と楽しんでいく。そして、心に不快な事があつた時には自宅の庭を手入れしていると忘れられ元気になる。そんな私にあつた仕事が見つかり、喜んでいる。お客様がありがとうと感謝してもらえぬのも疲れが吹きとぶ。今シルバーでは、剪定の仕事をやる人が少なく、不足しています。経験のない人も教えてもらえるので、ぜひ参加してください。



内科 リハビリテーション科 放射線科

医療法人 清福会 介護支援事務所

安見内科医院

城陽市枇杷庄鹿背田37-9 タクトビル

TEL (0774) 55-0633

おしゃれな贈答、記念品

水度神社参道

ギフトショップ

の む ら

城陽市寺田水度坂15-17

TEL0774-55-7100

胃腸科・外科・整形外科・内科・皮膚科

医療法人 **岡田診療所**

医師 岡田 勝彦・岡田 豊子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:00	○	○	△	○	○	○	△
午後 5:00~7:00	○	○	△	○	○	△	△

第4火曜日午後休診

城陽市寺田今橋13

TEL.0774-52-7772

FAX.0774-55-5526

地球・環境・人にやさしいエコ塗装

生活環境の向上に努めています

有限会社 **アリムラ塗装店**

〒610-0114 京都府城陽市市辺西川原1-32

TEL0774-55-4960 FAX0774-55-9377

大阪関西万博の思いで

五島みな和会

西村 進

「いのち輝く未来社会のデザイン」とのテーマで大阪夢洲で開催された関西万博、あつと言うまの

6ヶ月だったが、私も人に勧められ毎月1回、計6回見に行きました。158ヶ国の参加があり見応えのある万博だったが、4月13日の初日は小雨に降られ東ゲート前で2時間半待たされ大変だったが入ると大きな国のパビリオンに一直線、アメリカ館で2時間待ち、スペイン館で1時間半待ち、その日はそれで終わりといった調子、あとは大屋根リングに登って夕方には帰路に、中央線夢洲駅では人の波、大変な一日でした。

しかし会場内のいたる所で笑顔の交流が生まれ3分の1は外国人で国際感覚に触れる事も出来ました。振り返れば55年前の大阪吹田万博に行った時は月の石を見る為

アメリカ館に参列したがやはり当時も2時間待ち、妻が腹痛を起こして断念、のち程妊娠とわかり翌年5月に長女が生まれ、今では54才、先日も吹田万博あとを訪問して、あの太陽の塔を懐かしく見て感動を新たにしたり、そんな思いである万博でした。

やはり圧巻は大屋根リングです。1周2025メートル、全木造製でギネス世界一にも選ばれた見事な造りです、エスカレーターで登り降りして全景を眺め人の波に驚きでした。

ところで、いのち輝く未来社会のデザインとは、そもそも何であるのか？興味深く調べてみると、すべての国々の人の「いのち」をお互い思いやり助けあい世界をつなぎ、より良い未来の暮らしへ希望をふくらます、つまり世界平和を願うとのテーマだと感じました。

訪問は大国だけに止めず、小さな国の集合館、コモンズA館、イエメン、ウガンダ、ガーナ、ケニア等、又コモンズB館、エチオピア、ジャマイカ、ハイチ等、各国を

周り、小さい国でも自国の特徴を生かして現地の人が一生涯命アピールしている姿に感動しました。心残りには予約の必要な日本館、住友館、電力館等に行けなかったのが残念です。

それにしても、来場者が延べ2550万人には驚きです、前半は1日5万人前後のところ、後半では20万人の人々で、どこのパビリオンも入場制限があり入る事が出来なかった。幸いな事に前半にアメリカ始めフランス、ドイツ、イギリス、カナダ、中国等、素晴らしいパビリオンを周る事が出来、良い思い出になりました。

今回の万博は5年後、サウジアラビアのリヤド万博です、大阪の4倍の広さだそうです、争いの無い世界を目指してすばらしい万博が開催されます様、祈るばかりです。



株式会社



〒610-0117 京都府城陽市枇杷庄西ノ口53-1

TEL. 0774-52-0624(代)

FAX. 0774-52-0531

院外処方せん受付

(どこの院外処方せんも受付します)

保険薬局 調剤受付

株式会社 久津川薬局

営業時間

月～金 朝8:30～夜8:00

土 朝8:30～夜4:00 (日・祝日・年末年始は休み)

〒610-0101 城陽市平川中道表1-11

☎0774-52-5927

自然の豊かさは そこに棲む生き物で分かる

西富野楽友会

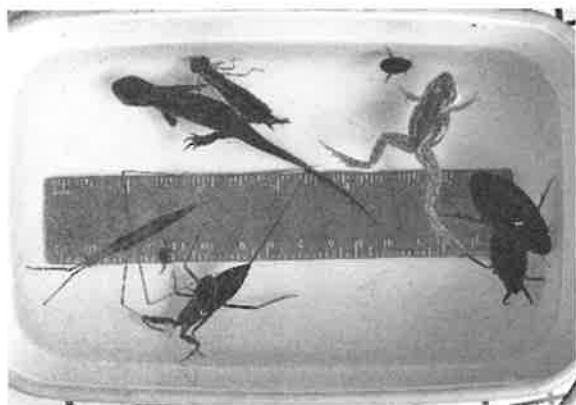
中川 宗孝

かつて「公害ニッポン」と称された昭和40年代には、ホタルはもろん、メダカやドジョウも身近な生き物ではなくなり、半世紀を経た現在もメダカは希少野生生物の「絶滅危惧種」です。水棲昆虫のゲンゴロウやタガメに至っては、更にランクの高い「絶滅寸前種」に指定され、お隣の滋賀県ではゲンゴロウが「絶滅種」になっています。

こうした生息環境の悪化に加え、本来そこにいなかった外来生物の侵入により餌の競合や捕食圧によって生態系が攪乱され、郷土の自然財産と位置付ける希少野生生物の保護と



歓迎されない木津川流域の負の環境指標生物・外来種たち。ヌートリアにアカミミガメ、ウシガエルその他、外来魚ではブラックバス・ブルーギルなど10種類ほどが記録されている。



水辺の指標生物、ヤゴなどの水棲昆虫とイモリやカエルの仲間たち。ミズカマキリやタイコウチもめったにみられない希少な生き物となりつつある。

生息環境保全を願う活動にも難題山積の現状です。

「シンクグローバル、アクトローカル」をモットーに、地球温暖化や海洋汚染、熱帯林の消失といった地球規模の環境問題を憂え、自身で取り組める身近な保護活動を実践してきました。

とりわけ希少野生生物と外来生物の生息状況の把握を目的としたフィールド探査をライフワークとし、所属学会や環境イベントでの発表を続けています。

活動母体の「城陽環境パートナー

シップ会議」では、昨年のガイドブック第6弾となる「外来生物編」に続いて、環境省や国土交通省の資料を基に城陽市における環境指標となる水辺の生き物たちの検索資料を配したクリアファイルを作成し、教育現場での活用と共に各イベントにおいても配布しています。希望者には市役所環境課窓口でも進呈していて、サワガニとアメリカザリガニに代表される水質の違いによる主な生き物たちの棲み分けを知り、野外観察に役立てて頂きたいと願っています。

あなたの作品を本にしてみませんか？

小説・エッセイ・詩集・論文・自分史・旅行記 など

企画・デザインから印刷・製本までトータルにコーディネートします

取扱品目 ● オフセット印刷各種、複写伝票、名刺、封筒、ハガキ、オリジナルグッズなど



Ambi-sha

障害者支援施設

あんびしゃ

印刷事業部(あんびしゃプリント)

〒610-0114 京都府城陽市市辺石原1番地の2

TEL.(0774)52-1362(代表) FAX.(0774)55-1261(印刷)

E-mail: info@ambishaprint.com https://www.ambishaprint.com



あんびしゃプリントHP

飛鳥Ⅲクルーズで避暑 焰夏の想い出

宮の谷ふれあいクラブ

小林 駿



夏季の出来事

自身体調が思わしく無い上、体温を超える酷暑の昨夏の7月前後の出来事を挙げる。

- ・「モッタイナイ」水や物を大切に
出前講座を、久世保育園他へ。
- ・野鳥を守る、巨椋池干拓地の排水機場の実態見学および家庭が廃棄するごみの見学。
- ・上水道コストを守るバクテリア
浄化方式を開発した城陽市の上水道部の見学。
- ・山城で開催の古紙アート展見学。
- ・アスピア木津川で実施されたやましろキッズサイエンス夏祭りに講師を務める。
- ・飛鳥Ⅲで神戸港から横浜港・上京。

幸の船 飛鳥Ⅲクルーズ

東京出身の私たちは、高齢と長いコロナ禍もあり、上京が10年近くご無沙汰していた。6月のある日、クルーズ船で働いている息子から新造客船の「飛鳥Ⅲ」が進水、そのテスト就航の招待が届いた。

しかも、盛夏の7月初旬、神戸港から横浜港へ2泊3日のクルーズ旅。その足で念願の東京へ、家族や友人とも久々の邂逅、話も心も弾んだ。東京は珍しく恵みの慈雨が降り、少し涼しかった。英気を養って、新幹線で帰着。

総トン数5万2千ト、全長239m日本最大のクルーズ客船。千点を超えるアート作品が飾られ「動く美術館」の愛称を持ち、船内は素晴らしい快適空間、そして美味しいご馳走三昧、特に四万十川の鰻の蒲焼に舌鼓、まさに今生の天国。

環境面に配慮が見られ、備品はすべて木製で、飲料水などの容器はノープラスチックでアルミ缶、そして、エンジンは、重油・石油・LNG（天然ガス）の併用省エネ

となっている。

特にスパ（入浴）は船の最上階、しかも先頭部にあり、その上最新鋭のジャグジー風呂。入浴をしながら海を存分に眺め、旅を堪能できた。願ったり叶ったり。幸のクルーズ旅を満喫。



飛鳥Ⅲの豪華な船内



古紙で創った「エイ」に跨っている筆者、後方は創作者

各種記念品製造販売

トロフィー・バッジ・のぼり・旗

表彰楯 製造販売 各種イベント機材等レンタル

富士工芸株式会社

〒610-0111 京都府城陽市富野森山78-12

TEL (0774) 54-3028 (代)

FAX (0774) 53-3712

京菓子司

三陸全

京・城陽市枇杷庄島ノ宮
電話 0774 (52) 0955 (代)



那智の滝

ぶらり南紀の旅
那智の滝に圧倒

寿会
北谷 泰子

昨年の10月に和歌山南紀に特急「くろしお」号ではば4時間乗って行きました。白浜からは単線になり車窓を楽しんだ。

南紀へは二度目ですが、今回は前に行けてなかった「那智の滝」へ。その水ばくの迫力に圧倒され、言葉もでなかった。

日本一らしい、必死でカメラに納めた。

その感動をSNSにアップしたところ、ある方からは非「微笑」に寄稿して欲しいとの声かけがあり応募しました。

…今でも想い出とともに、滝の音が耳から離れません。

…そのあと列車で和歌山城へ。徳川ご三家の徳川頼宣の居城

広い場内を歩いて、天守閣には登らなかつたから、下から勇姿を撮りました。

お城まつりやってて、沢山の若い人が楽しそうに踊ってました。思い出に残る和歌山の旅でした。

…赤字路線らしい!!

皆さん、ぜひ紀勢本線に足をお運びくださいね。



和歌山城

内科・小児科・リウマチ科

●往診 ●住宅診療可

医師：堀内 房成・堀内 ひろみ

医療法人
ほりうち医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00～8:00	○	○	○	/	○	/

堀内ひろみ医師の診療受付は

(午前…休診
午後…月・水・金 7:30 までです。)

城陽市市辺柿木原 52-1

☎56-5330

内科・消化器内科・小児科・外科

医療法人社団 **鹿野医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	○	○	○	/	○	○
午後 6:00～8:30	○	○	○	/	○	/

休診日 日・祝日・木・土午後
※受付は診療終了の30分前まで
※駐車場完備

城陽市富野西垣内 21

TEL52-0441

<http://www.myclinic.ne.jp/kanoiin>



紅白梅に鶯

宮の谷ふれあいクラブ
中村良和

新年明けましてお目出とうございます。昨年は40度を超える酷暑を皆様のお陰で何とか乗り越えることが出来ました。
お目出たい「梅に鶯」の絵に挑戦しました。ご覧ください。
人生百年時代と言われますが、1年1年挑戦するつもりです。
92歳正月。

大槻内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後4:30～7:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
エコーは電話で予約下さい。

(往診可)

久世上大谷102-8 ☎58-0232

内科・消化器内科

高田内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	/	○	○
午後5:00～7:00	○	○	○	/	○	/

平川車塚16-4 ☎58-2088
(旧24号線久津川交差点東へ100m)

どらやき

旅籠屋

利兵衛

京都府城陽市寺田東の口44-54
TEL/FAX 0774-57-5711

佐々木整形外科

院長 佐々木 信 幸

近鉄 寺田駅前 電話 0774-55-7123

診療時間

(午前8:30～12:00
午後4:00～6:00)

(水曜・土曜・日曜・祭日・火曜金曜の午後 休診)
予約診察も致しております。

「健康で長生き」 これが最高の人生

宮の谷ふれあいクラブ

荒川 義人

今年の3月に千葉から実家の京都城陽に引っ越しをして参りました。今は「健康で生活できること」の素晴らしさに感謝して、日々を過ごしています。

〈脳梗塞・つらい告知〉

2016年の11月末に家内が脳梗塞を発症しました。医者からその際に告げられた内容です。

- ・ 24時間たつて意識が戻らない場合は、最悪を覚悟しておいてください。
- ・ もし意識が戻っても、今までの記憶は保証できません。
- ・ 今後は寝たきりのベッド生活になります。
- ・ 万が一驚異的に回復したとしても車椅子になります。

〈意識回復〉

しかし、医者の意に反して翌日の夕方、無事に意識回復、手を握り「私がわかるか？」の問いかけに、首を動かしたときはもうそれだけで十分、感激で一杯でした。

〈驚異的な回復〉

8か月間の入院生活を終えて退院した時は、車椅子を使わずに、自分の足で歩くことが出来るまでになっていました。主治医から「こんなに驚異的な回復をされた事例は見たことがありません。研究発表のサンプルとしてデータを使わせてください」と言われた程でした。

〈生活が一変〉

あれから10年の月日が流れました。家内は毎週「訪問リハビリ」を継続。私は会社のご厚意で自由な時間に「テレワーク」です。その自由な時間で、この10年間を旅行に充ててきました。家内の動ける間に、行きたい所は全部行こう！、観光して、歩いて、食事して、そ

の刺激がリハビリには「最善の薬」みたいですよ。

結果、家内とはほぼ24時間一緒です。介護は大変ですが、もう慣れました。

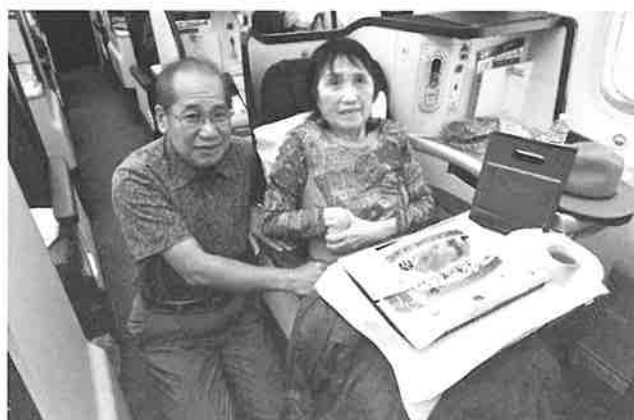
〈宮の谷ふれあいクラブに感謝〉

この城陽には、家内には知り合いはいませんでしたが、「宮の谷ふれあいクラブ」という素晴らしいコミュニティに入ることが出来ました。皆様の暖かいハートに触れることが出来て、更なるリハビリになると、皆様に感謝しています。老後の人生の在り方を、家内が体を張って教えてくれたような気がします。一日でも健康で、長生きすること。これが私たち老後の最高の幸せではないか？今はそう確信しています。一日一日を大切にしていきたいです。

2025・11・8記



昨年の渡米した時のグランドキャニオンで撮った



帰りの飛行機内でCAさんが撮ってくれたもの

百五歳を迎えて

五島みな和会

出島 義男

いつの間にか、城陽市で最高齢の1、2を争う男となっていた。

最も私より半年先に生れた方が居られるが、個人情報で教えて貰えない。そこで、他人様はさて置き自分の近況を申し上げる。

永年趣味にして居る詩吟の機関紙『吟詩日本』に去る7月に最高位の十段に昇格したと告げられた。

有難いことで、50年以上も続け、百歳を越えてやっと宿願を果たした思い。この齢になって、なお大きい声を出して詩吟を力一杯吟じられるなんて、幸せなこと。

詩吟の中でも、日本の武将のことが、特に上杉謙信が大好きだ。当時戦っていた甲斐には海がなく塩がないと、敵に送ったと聞くが今までそんな武将は誰もいなかった。その謙信の若き日、越後から出陣して征圧して七尾城で詠んだ



九月十三夜はその面目躍如たるもの、来年の『吟と舞』ではその謙信ゆかりの『春日山懐古』を吟じたいと思っている。

そして日本古来の和歌がある。

阿倍仲麻呂の

『天の原ふりさけみれば』

春日なる三笠の山に

出でし月かも』

は今から1300年も前に詠まれた。僅か15歳で日本を離れ、一度も帰国してない。55歳で帰る機会もあったが、75歳で亡くなった。日中友好の元祖ともいう人で可愛そうな人だった。

文化広報部員

私たちが担当期間2年間の

後半の1年間「微笑発刊(夏号・新年号)及び秋のクリエイター作品展と春の健やか文化祭」を担当しました。皆様のご協力に感謝申し上げます。引き続きご投稿等よろしくお願い致します。

部長 西村 博司

副部長 尾幸 雅治

上岡 佑二

大畑 耕作

森 春雄

宮園 和子

渡辺 隆

稲田 正文

西村 進

北谷 泰子

小林 駿

副会長



農林水産大臣賞受賞

お茶の
もりた園

〒610-0111 京都府城陽市富野堀口37
電話 (0774) 52-1276



狩野内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
午後 5:30~ 8:00	●	●	休	休	●	休	休

〒610-0101 城陽市平川室木12-3

☎ 0774-56-5567

宇治税務署からのお知らせ

確定申告は、**スマホ**と**マイナンバーカード**で
自宅等からe-Tax!!



自宅から
申告可能

確定申告期間
24時間利用可能



※メンテナンス時間を除きます

申告書が
データで取得可能



添付書類
提出不要



※一部の書類を除きます

早期還付
(3週間程度で還付)





e-Taxの5つのメリット

✓ 確定申告書等作成コーナー

なら金額等を入力するだけで

自動計算で申告書が完成!

✓ マイナポータル連携で

給与、ふるさと納税、医療費等が

自動入力できる!

※ご利用には事前準備が必要です



スマホでも
できちゃう♪



納付は、金融機関や税務署等の窓口に行く必要がない、
非対面の「**キャッシュレス納付**」が大変便利です。

詳細はこちら



うめかわ内科クリニック

UMEKAWA CLINIC

医学博士 梅川 常和

・日本糖尿病学会専門医・指導医
・日本内科学会内科認定医

●健康保険・老人保険・
生活保護・各種保険取扱い

TEL(0774)54-7808

〒610-0121 城陽市寺田高田55

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	○	○	/	○	○	△	/
午後4:00~ 7:00	○	○	/	○	○	/	/

△土曜日は午前9時~午後1時



「高齢者クラブ」に入会しませんか？

高齢者クラブは、「健康・友愛・奉仕」を基本に、高齢者の知識や経験を活かし、心豊かな長寿社会を創造していくため、「生きがいきり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に展開しています。

おおむね60歳以上なら、「どなたでも、いつからでも」入会でき、現在62のクラブ、約3,000名の会員が活動しています。女性部の活動も活発です！

「スポーツで汗を流したい…」、「教養を身につけたい…」、「高齢者クラブに入会なんてまだ若い…」そう思った時こそ、入会のチャンスです。

興味のある人、入会希望の人はぜひ、お問い合わせください！

主な活動内容

- 健康づくり・スポーツ…………グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、ペタンク大会、
ディスコン大会、ボウリング大会・歩こう会 など
- 社 会 見 学…………バスで一泊旅行・日帰り研修 など
- 文 化 活 動…………カラオケ、演芸・書道・絵画・写真作品展 など
- 女 性 部 の 活 動…………体操、フォークダンス、手芸、歌、踊り、体力測定 など
- 地域単位クラブの活動…………独自に特色ある事業や行事を実施

お問い合わせ先

城陽市高齢者クラブ連合会 事務局（城陽市役所内） 電話 56-4044

E-mail : koreishaclub@city.joyo.lg.jp

編集後記

新聞や機関紙の評価は、どんな広告が掲示されているかに寄ると窺ったことがある。本誌には、城陽市一円39社からエールを頂いている。各広告社に感謝。

乾　秀子市議会議長様から、本誌「微笑」を読み返したエピソードがつけられています。

今回3名の方が初投稿にチャレンジ、「私の趣味」竹國春自さん、「万博の想い出」西村進さん、「健康長寿に生きる」病で倒れた奥様への献身的な慈愛に満ちた荒川義人さん、……初々しい感動が伝わってくる。他に百五歳を迎えて、本会元氣印の出島義男さんが人生百年時代をリード。活動報告、詩、短歌、川柳などご寄稿頂き、衷心よりお礼申し上げます。

少子高齢化による会員減少を留めんと、安田会長はじめ役員会では、会長・役員の立候補の新制度や特に健康体育部がけん引して、校区别会長会や競技・ゲームの開催を勧めている。新年にあたり会員の健康長寿を祈りつつ。