

●牛の角突きは、素晴らしい写真だと思いました。牛の目力、息づかい、足音が手にとるように伝わってきます。人間の足と牛の足がいまにも動きださそうです。
(燕市 女性)

●身寄りなし問題研究会、こんな大きな問題に取り組んでいる所があるとは驚きました。心細く不安な思いを抱え、日々過ごさなければならぬ方にとっては灯火になることと思いました。
(阿賀野市 女性)

●STOP!特殊詐欺の記事を何回も読みました。「自分は大丈夫」と思い込まず、気を付けていきたいと思えます。年老いた親にも伝えました。
(上越市 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。

●佐藤ひらりさんの、ありがとうは連鎖していくという話から、歌うことで喜んでくれる人がいる今の人生が「素敵な人生」と話していたことに感銘を受けました。私も弾き語りを入りに届けたいと思いました。
(佐渡市 男性)

●支部イベントは多彩にわたり参加したくなるようなものばかりでした。特に小千谷支部、村上支部の「医師中村哲の仕事・働くということ」上映会がわが支部にも開催されたら是非参加したいと思いました。
(上越市 男性)

●寒くなるとつい体を動かす事が億劫になりがち。「健幸いきいき習慣」は簡単に出来るトレーニングです。切り取って部屋の目に付くところに貼り付けました…三日坊主にならぬよう頑張ります!
(新潟市 女性)

●プロフェッショナル・シニアな言葉を知りませんでした。会社は定年で全てが終わりと思っていましたが「培ってきた技術を若い世代に託して未来を支える力にしていこう」との前向きな言葉に勇気をもらえました。
(柏崎市 男性)

●鯛車焼一成の鯛車焼、1度食べた事がありますが餡子がとてもおいしかったです。割と近い所に住んでいるのになかなか機会がありませんでしたが、わが町自慢(巻支部)を見て改めて食べたいと思いました。
(新潟市 女性)

●かけはしが届くと、主人から「頭の体操」が届いたぞ!と言われるくらい、このコーナーを楽しみにしています。主人は間違い探し、私はナンバープレース担当、夫婦で脳トレ頑張っています。
(湯沢町 女性)

今号の表紙作品作者



あいざき しげあき
相崎 重明様
長岡支部



小学生の頃から絵を描くことが好きで、これまでさまざまな絵を描くことを楽しんできました。70歳になるのをきっかけに日本画を習うようになり、県展にも複数回入賞しています。現在は恩師と共に「彩の会」という日本画教室を開催し、絵を楽しみながら活動する中で、人のつながりも広がっていけばと思っています。

切り取って
ハガキに貼り
応募にご利用
ください。

新潟ろうきんシニア倶楽部会員 限定特典 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
越後交通	ゴールデンツアー 3%	—	長岡観光センター Tel.0258-39-1541
頸城自動車	グリーンツアー 3%	—	マルケー旅行センター 石橋店 Tel.025-543-4280

※ご利用の際は、本誌の封入封筒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。

シニア倶楽部会員限定

大鼓芸能集団 とうきんチャリティ公演

限定25枚を抽選で / 入場整理券プレゼント!

開演日時 2026 7/1 水 開場 18:30 開演 19:00

会場 糸魚川市民会館 大ホール 〒941-0056 新潟県糸魚川市一の宮1丁目2-1

公演をご覧いただくには入場整理券が必要になります

応募方法 ハガキに①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご希望の枚数(最大2枚まで)をご記入の上、下記宛先までお送りください。
〒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「鼓童プレゼント」係
応募締切 2026年5月15日(金)当日消印有効 ※当選者の発表は入場整理券の発送をもって代えさせていただきます。2026年6月24日(水)までに郵送いたします。

【お詫びと訂正】前号の表紙に掲載した写真作品のタイトルを「山古志の牛の角突き」と記載しましたが、正しくは「小千谷の牛の角突き」でした。作者の新井勝義様ならびに読者の皆様にお詫びし、訂正いたします。

【個人情報の取扱いについて】各種応募・申込みに際してご記入いただいた個人情報は、新潟ろうきんシニア倶楽部が抽選・発送を利用目的として取得し、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。

第28号(2026年4月)発行者: 新潟ろうきんシニア倶楽部

〒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。

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



絵画:長岡支部 相崎重明様「雪の忍字亭」

巻頭インタビュー 素敵な人生のために

舞踊家 (Noism Company Niigata)
いせき さわこ

井関 佐和子さん

- アクティブシニアになろう!
- わが支部・わが町自慢
- イベント案内と報告
- 注目の地域活動紹介
- 特殊詐欺防止コラム
- 今日からできる健幸いきいき習慣
- ろうきんinformation
- 会員特典のご案内他



QUOカードが当たる!
読者プレゼント付

間違い探しクイズ
ナンバープレース

〒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
読者プレゼント係

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。

選んだ道を 正解にする。

舞踊家 (Noism Company Niigata)

井関 佐和子さん

やわらかな笑顔と、真っすぐなまなざし。
その佇まいは自然体なのに、姿勢や視線の端々に
舞台上立つ人ならではの凛とした緊張感が漂います。
16歳で単身海外へ渡り、世界各地の舞台を踏んできた
井関さんは今、日本初の公共劇場専属舞踊団の一員として、
新潟を拠点に踊り続けています。

※本文中では「Noism Company Niigata」を「Noism」と略記しています。



プロになるなら海外 16歳で単身渡欧した覚悟

——どんな幼少期でしたか？

バレリーナが夢でした。3歳でクラシックバレエを始めて、最初からやる気満々だったみたいです。水泳や書道、ピアノも通いましたが「やだやだ」って言っていた記憶があります。でもバレエだけは、一度も「やだ」と言った覚えがないんです。

運動神経は悪いし、人前に立つのがうれしいタイプでもない。ただ、舞台上立つと“自分じゃないもの”になる感覚があり、それはすごく好きでした。役を演じるとかではなく、私であって私じゃない感じ。言葉ではうまく伝わらないかもしれませんが、その感覚は今も続いています。

大切にしている言葉で「目前心後

(もくぜんしんご)」があります。文字通り、目は前に、心は後ろに。舞台では感情が前に出すぎないように、どこか冷静さを置いておく。そんな感覚に近いのかもしれないです。

——ご自身のキャリアで転機となった出来事は？

一番はNoismの設立に立ち会えたことです。芸術総監督の金森穰と出会い、穰さんがNoismを立ち上げる瞬間に自分がいたこと。海外で踊ってきて、日本で報酬をいただきながら踊れる環境がどれほど貴重か、よく分かっていました。

その前提として、私は14歳くらいから海外で踊りたいと思っていたのですが、当時は、踊りを職業として続けるには海外へ行くしかないと思っていたからです。実際、今も日

本では舞踊家が職業として成り立つ環境は多くありません。

16歳でスイスのチューリッヒ国立バレエ学校へ見学に行き、その場で校長先生に入学を直談判。無事に許可をいただき、日本の高校を休学(後に退学)して渡欧しました。慣れない一人暮らしに、英語もできない状態。最初は「この世の終わりだ」なんて思っていたのですが、1週間も経てばなじんでいました。バレエを続けたい気持ちが強かったのだと思います。その後、19歳で海外のカンパニーに所属してプロとなり、世界各地の舞台を経験しました。

——25歳で入ったNoism、そして新潟について教えてください。

新潟市を拠点とする、日本初の公共劇場専属舞踊団です。「りゅー

とぴあ」という劇場で活動し、独自のメソッドによる身体トレーニングを重ねて作品づくりを行っています。私は2004年の設立メンバーになり、その時から新潟に移住しています。

劇場の外通路にケヤキ並木があり、晴れはもちろん、雨や雪の日も、そこを歩いて稽古場へ向かいます。20年以上過ごす中で、心落ちつく風景としてまずそこが浮かびます。

Noismが生まれた街で、舞踊家として成長してきたのが新潟。長い時間を過ごすうちに、街の空気や季節の変化が、知らないうちに自分に入り込んでいる感覚があります。文部科学大臣賞(※1)を受賞した時の紹介文に「新潟発の日本を代表するダンサー」とあって、とてもうれしかったんです。新潟は、もう自分の踊りと切り離して考えられません。

※1.令和2年度(第71回)芸術選奨文部科学大臣賞

地方都市の可能性を ここ新潟から広げていく

——これまでを振り返ってみて、これからの目標は？

子どもの頃から、どこか自分を客観的に見るところがありました。バレエは大好きでしたが、クラシックでトップを目指すには、骨格など努力だけでは埋まらない部分もあって、自分には限界があるな、と。だから

あきらめるのではなく、ネオクラシックやコンテンポラリーなど、別の表現を吸収しながら、自分にとって最善の道を見極めてきました。



撮影:松橋晶子

そうした積み重ねの延長線上に、今のNoismでの表現があると思っています。年齢を重ねる中で、余計なものが削ぎ落とされてきました。間もなく50代になり、この先どんな表現ができるのか、不安ではなく期待があります。

Noismの金森穰の作品は、頭で理解するというより、舞踊家と観客の身体が同調するような体験ができるのが魅力。この体験を今後も国内外に届けたいです。海外公演で「どこから来たの?」と聞かれると「新潟です」と答えます。作品と一緒に新潟の名前も世界に出ていきます。地方都市が自らの文化を持ち、育て、世界と直接つながっていくこと。Noismはその可能性を示せる存在だと思います。また、日本で舞踊家が職業として成立する環境を少しでも広げていきたいです。

——「かけはし」読者にメッセージをお願いします。

自分より上の年代の方と話す機会が多く、そのたびに「生きるエネルギー」みたいなものを感じています。私にとっては、力を与えてくれる、すごく大きな存在。だから、もし「もう歳だから」と自分で線を引いてしまう瞬間があるとしたら、そこはぜひ引かないでほしいんです。

シニアの皆さまが今も前に進んでいること、挑戦していること、その姿が、思っている以上に若い世代の力になっています。「自分より上の世代の方々があんなにやってるんだから、私ももっとやらなきゃ」って思うんです。私もそういう歳の取り方をしたいし、そういう風に若い人から思ってもらえるような存在になりたいです。



YouTube公式チャンネルで
井関さん特別インタビュー

「アフターVOICE」
公開中!



Noism新作の初日公演チケット【6月27日(土)】を抽選でプレゼント!

抽選で
10名様
お一人様
1枚限り

Noism0+Noism1

『私は海をだきしめていたい』

【同時上演】改訂版『春の祭典』

新潟市出身の作家・坂口安吾の短編『私は海をだきしめていたい』からインスピレーションを得た金森穰の最新作。ぜひ、劇場でご覧ください。

【日時】6月27日(土)17:00開演、28日(日)15:00開演
7月4日(土)15:00開演、5日(日)15:00開演

【会場】りゅーとぴあ 新潟市民芸術文化会館
(新潟市中央区一番堀通町3-2)



詳しくは
「Noism」
公式HPへ



ハガキでの応募

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うえ、下記宛先までお送りください。
〒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事務局
「Noism公演チケットプレゼント係」

【応募締切】2026年5月15日(金)必着

※当選者の発表はチケットの発送をもって代えさせていただきます。
※応募はお一人様1通までとさせていただきます。

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.27

校長先生の次に
選んだ道は、
芸人の付き人でした。

元小学校校長で、現在は新潟お笑い集団NAMARA所属の芸人・高橋なんぐさんの弟子。付き人兼営業担当として神田さんは充実した毎日をご過ごしています。目の前の人を喜ばせることが大好き。その生き方の原点には、呉服屋を営んでいた祖母の存在がありました。

「実業家として腕が立つだけでなく、いつも誰かの背中をそっと押してあげるような器の大きな人でした。お茶の間で体の不自由な方からマッサージを受けていた祖母の姿が、子ども心に不思議で。今思えば、自然に居場所を作っていたんですね。」

60歳の定年まで、教員生活を全力で駆け抜けた神田さん。ある日、なんぐさんの講演会に参加したことで、人生の第二幕が上がります。「この人の弟子になりたい!」と一念発起し、NAMARAの門を叩きました。「教員を退職した翌日から、事務所に出勤。だって、人生は短いから早くしなくちゃと思って(笑)」。

社会課題への関心をお笑いの力で開くというNAMARAの考えに強く共感した神田さんは、なんぐさんが「環境と人間のふれあい館～新潟水俣病資料館～」の一日館長を務める企画を立案。それ以来、毎年の恒例となっています。

今の目標は、熊本市水俣市をなんぐさんと一緒に訪ねること。未来に語り継ぐだけでなく、語り上げることができるお笑いの力を信じて、神田さんの挑戦は続きます。



神田さんから一言

「ありがとう」「お見事です」。そう感じたら、後回しにせずすぐ言葉にします。相手が喜んでくれて、自分も幸せになって、しかも無料(笑)。おすすめですよ。

アクティブシニアファイル 27

五泉支部会員

かんだ ひさこ
神田 久子様

「何でもやってみる」が
モットーと語る神田さん。
「覆水盆に返らずというけど、
こぼしたら拭けばいいんです」。



NAMARAオリジナルの新喜劇で舞台デビュー。長年の夢がついに叶った瞬間でした。



自身の人脈を活かした営業からラジオ出演まで。NAMARA芸人の魅力を全力で発信中です!

わが支部 わが町自慢 vol.13

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するコーナー。
第13回目は津川支部の登場! 昨年11月25日、津川出張所は地域の皆さまにとって身近な商業施設内に移転オープンしました。



2025
11/25
(火) 移転OPEN

新店舗は、明るく清潔感のある空間で、より快適に利用できる店構えとなりました。商業施設(生鮮の杜カラオ)の広い駐車場を利用できるため、お買い物のついでに立ち寄りやすく、これまで以上に利便性が増しました。

新しくなった津川出張所とともに、津川支部もさまざまな活動に注力していきます。

〈津川支部役員〉後列左から: 幹事 清野真裕美さん、支部長 伊藤豊一さん、前列左から: 副支部長 伊藤タカさん、幹事長 五ノ井充啓さん、幹事 佐藤かおるさん



阿賀町の歴史や文化に触れ 香り高いそばを味わう

津川支部のおすすめ1つ目は「狐の嫁入り屋敷」です。津川に伝わる伝統行事「つがわ狐の嫁入り行列」をテーマにした体験型観光施設で、阿賀町の歴史や文化に触れることができます。人気の「狐面の絵付け体験」では、自分だけの面づくりを楽しめます。

2つ目はそば処「塩屋 橋」です。江戸時代の塩問屋を再現した趣ある建物で、西会津産のそば粉を使った十割そばが味わえます。コシと風味が豊かなそばは、つゆとの相性も抜群で、「かき揚げおろしそば」は名物の一杯です。津川エリアならではの魅力をぜひ体感してください。



【狐の嫁入り屋敷】東蒲原郡阿賀町津川3501-1



【塩屋 橋】東蒲原郡阿賀町津川3508



各支部主催イベントのご案内

新潟南支部

新潟まちあるき

「花街を支えた女たち、男たち」

〈開催日時〉2026年5月20日(水)10:00~11:30

〈定員〉20名 〈参加費〉無料

〈集合場所〉NEXT21 前
新潟市中央区西堀通 6-866

〈申込期限〉2026年5月8日(金)

〈申込方法〉ろうきん新潟南支店窓口、またはお電話にてお申込みください。

お申込み・お問い合わせ
新潟南支部(ろうきん新潟南支店内)
Tel.025-285-5311



三条支部

雲蝶ツアー ~本成寺拝観~

〈ガイド〉三条雲蝶会

〈開催日時〉2026年5月20日(水)9:30~11:00

〈定員〉30名 〈参加費〉無料

〈集合場所〉本成寺赤門付近
三条市西本成寺 1-1-20

〈申込期限〉2026年5月1日(金)

〈申込方法〉ろうきん三条支店窓口、またはお電話にてお申込みください。

お申込み・お問い合わせ
三条支部(ろうきん三条支店内)
Tel.0256-34-3621



高田支部

高田まちあるき

「明治のナイチンゲール 大関和 ゆかりの地」

〈開催日時〉2026年5月21日(木)9:30~12:00

〈定員〉20名 〈参加費〉410円(歴史博物館見学料)

〈集合場所〉小林古径記念美術館前
上越市本城町 7-1 (高田城址公園内)

〈申込期限〉2026年5月8日(金)

〈申込方法〉ろうきん高田支店窓口、またはお電話にてお申込みください。

お申込み・お問い合わせ
高田支部(ろうきん高田支店内)
Tel.025-523-5454



山の下支部

新潟まちあるき

「酒蔵見学と沼垂町めぐり」

●参加申込の際、昼食のご希望をお願いします

〈開催日時〉2026年5月22日(金)10:00~12:00

〈定員〉20名 〈参加費〉見学料400円(希望者のみ昼食代別途)

〈集合場所〉新潟市立中央図書館(ほんぽーと)前
新潟市中央区明石 2-1-10

〈申込期限〉2026年5月1日(金)

〈申込方法〉ろうきん山の下支店窓口、またはお電話にてお申込みください。

お申込み・お問い合わせ
山の下支部(ろうきん山の下支店内)
Tel.025-273-6181



村上支部

笑いの健康法!【笑いヨガ】

●内履きと飲み物は各自ご準備をお願いします。

〈講師〉ウェルネスむらかみ 中村小夜子クラブマネージャー

〈開催日時〉2026年6月2日(火)10:30~12:00

〈定員〉50名 〈参加費〉無料

〈開催場所〉クリエート村上1階 多目的ホール
村上市三之町 1-6

〈申込期限〉2026年5月19日(火)

〈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みください。

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



佐渡支部

宿根木地区まちあるき

●終了後、懇親会あり(申込時参加予定を確認)

〈開催日時〉2026年6月19日(金)10:00~11:30

〈定員〉30名

〈参加費〉無料(施設入館料、保全協力金、バス代、昼食代別途)

〈集合場所〉よしかわ屋付近 佐渡市宿根木 393

〈申込期限〉2026年5月29日(金)

〈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みください。

お申込み・お問い合わせ
佐渡支部(ろうきん佐渡支店内)
Tel.0259-57-3321



※応募受付は先着順となります。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
※イベントは全て現地集合・現地解散、まちあるき(新潟南支部・三条支部・高田支部・山の下支部・佐渡支部)は小雨決行となります。

イベント報告【まちあるき】

胎内市

2025年10月2日(木)、米沢街道の宿場町として栄えた旧中条町(現・胎内市)にてまちあるきを開催しました。胎内川から流れてくる豊かな水が町の至る所に水路となって流れており、江戸時代の絵図や往時の写真を見比べながら宿場町の名残を総勢20名で辿ってきました。



小千谷市

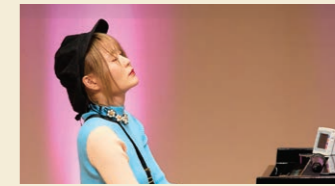
2025年10月17日(金)、「西脇順三郎が生きた歴史舞台を歩く」をテーマに小千谷市本町周辺のまちあるきを開催しました。総勢20名で彼の生家や菩提寺などを巡り、最後は鯉が泳ぐ西脇邸の池のほとりで抹茶をいただきながら、彼の想いに触れることができました。



本部イベント報告

チャリティ・コンサート

2026年2月21日(土)、三条市中央公民館にてチャリティ・コンサートを開催しました。出演は、YouTubeを中心に人気を集めるポップスピアニストのハラミちゃん、三条市出身で東京パラリンピックの国歌独唱でも注目された佐藤ひらりさん、燕市出身でNHKをはじめ多くの番組で楽曲が採用されているフルート奏者の本宮宏美さんの3名。満員となった会場は、心に響く演奏と歌声に包まれました。入場チケットは完売となり、代金は全額「およぐペンギン」(三条市)、「フードバンクつばめ」(燕市)、「雪椿の舎(いえ)」(加茂市)の3団体に寄付しました。



遠藤麻理さんと考える

「豊かなおひとりさまライフ」トークイベント

2026年2月28日(土)、ハイブ長岡にて「豊かなおひとりさまライフ」をテーマにトークイベントを開催しました。人気ラジオパーソナリティの遠藤麻理さんを司会・ファシリテーターに迎え、第1部では「身寄りなし問題研究会」代表の須貝秀昭さんより「おひとりさまを許せる社会に」、NPO法人「十いろ」理事長の高橋愛さんより「最後まで自分らしく生きるために」と題して講演いただきました。第2部では福祉・法律・医療の専門家によるトークセッションを行い、身寄り問題や老後の不安、安心して暮らせる社会について意見を交わしました。



両イベントでは「フードバンクつばめ」「フードバンクながおか」によるフードドライブも実施し、ご参加の皆様から多くの食品をご提供いただきました。誌面を通じて御礼申し上げます。

今日からできる 健康いきいき習慣

人生100年時代!

vol.5

ぐっすり眠れていますか
~より良い睡眠のために~

【快眠のために出来ること】

日中に日光を浴び、活動量を増やしてメリハリをつける



眠くなってから布団に入る



体内時計は、朝の光が目に入ったときにリセットされる。昼間の活動量を増やすことで、昼と夜のメリハリがつきやすくなり自然な眠気にもつながりやすい。

寝る時間が早すぎると、その分早い時間に目が覚めてしまうもの。布団に入っても眠れないのなら、一度床から出て自然な眠気が来るのを待つ。

長い時間の昼寝をしない



夕食後は、お茶やコーヒー、アルコールを控える



昼寝をする場合は、午後3時までに20~30分程度にする。

不眠症状が続く場合は専門医に相談することをおすすめします。薬の服用がきっかけで不眠症状が気になり始めた場合は、主治医にご相談ください。

歳を重ねるごとに1日の睡眠時間が減るのは自然なことです。高齢者は、体内時計を24時間周期に調整する力が弱まりやすく、眠りが浅い、夜間に目覚めやすいなどの傾向が見られます。

睡眠時間が短くなっても、昼間に眠気で困ることがなければ、あまり心配しなくて良いとされています。睡眠不足を感じている場合は、生活習慣を工夫してみましょう。

保健師・産業カウンセラー
木澤 あゆみ



およそ20年間新潟県内の健診機関に勤務。様々な職場に訪問し、主に保健指導や健康講話の業務に携わる。2018年より企業内の健康管理室に勤務。10代の新入社員から60代のベテラン社員まで、元気に働く人の健康支援業務に従事している。

特定非営利活動法人

はぐハグ

新潟市秋葉区を拠点に、子どもや子育て家庭を支援する様々な活動に取り組むNPO法人はぐハグ。代表理事の小口彩さんにお話を伺いました。

はぐハグは、「子どもと、子どもの育ちに寄り添う人があたたかく抱きしめられるような社会をつくりたい」という思いのもと、2020年から活動しています。現在は専門研修を受けた15名のHUGパートナーとともに、「子育てを一緒にしてくれているひとがいる」と思える社会を目指し、子どもや子育て家庭を地域で支える取り組みを行っています。保育・教育分野の支援者育成に向けた各種講座や研修会の実施、子育てを地域で支え合う仕組みづくり、子ども・若者・女性のキャリア形成支援などを通じて、地域の中で共に学び合い支え合える環境づくりに取り組んでいます。



代表理事 小口 彩さん

主な活動内容紹介

パパママ銭湯

「小須戸温泉健康センター花の湯館」での取り組みです。0歳から2歳くらいのお子さまを保育士、セラピストなどの研修を受けたHUGパートナーが見守ります。その間、お母さん・お父さんはゆっくりと入浴や食事を楽しみフレッシュすることができます。



詳しくはこちら

HUGママ

産前産後の女性の休息を目的とした一時預かり「mamaの休息DAY」と参加者同士が交流し、情報交換を行う「おしゃべりランチDAY」を開催しています。保育士やセラピストなどの専門性を持つHUGパートナーに相談することもできます。



出張児童館

児童館がない地域にHUGパートナーが出向き、子どもたちが遊びや交流を楽しめるよう、子育て支援機会の提供を行っています。



※児童館:0歳~18歳の子どもの自由な遊んだり、学んだり、交流することができる児童福祉施設

子ども真ん中まちづくりプロデューサー養成講座

子どもの居場所づくりに関心のある方や、すでに活動している方を対象に、コンセプトづくりや事業運営などを学ぶ講座を開催しています。専門家による実践的な学びを通して、地域での活動を後押ししています。



HUGサポーター募集

活動を経済的に応援して下さる企業様、団体様そして個人様を募集しております。活動の理念にご賛同いただける方々からのご寄付を活動資金の一部に充てさせていただき、ひとりでも多くの笑顔に繋がる活動を実現していきます。



活動内容について詳しくは
公式ホームページ・Facebookを
ご確認ください。

公式
サイト



Face
book



お振り
込み先

第四北越銀行 新津南支店(支店番号 339)
●口座番号/普通 5032772
●口座名義/NPO法人はぐハグ(エヌピーオーホウジンハグハグ)

ご寄付は一口1,000円より受け付けております。寄付を希望する事業の指定も可能です。

特定非営利活動法人 はぐハグ

〒956-0033 新潟市秋葉区新栄町10-12

お問い合わせ
フォーム



STOP!
特殊詐欺
シーズン6

最新の犯罪情報をスマホで確認!

新潟県警察防犯アプリ

「にいがたポリス」で
特殊詐欺を防ぐ!

監修:新潟県警察



近年、特殊詐欺の手口はますます巧妙になり、電話だけでなくSNSやインターネットを利用した犯罪も増えています。被害を防ぐためには、最新の犯罪情報を知り、日頃から注意することが大切です。

そこで活用したいのが、新潟県警察が提供しているスマートフォン用アプリ「にいがたポリス」です。このアプリでは、県内で発生している特殊詐欺の情報や不審者情報のほか、クマの出没情報なども確認できます。また、「防犯マップ」で地域の犯罪情報を地図で分かりやすくチェックできるほか、お知らせ機能により緊急の注意情報もいち早く受け取ることができます。身近な犯罪情報を知り、防犯対策に役立てましょう。



「にいがたポリス」には便利な機能がたくさん!

マップ機能

県内に潜む危険をマップで確認

犯罪・不審者・特殊詐欺・交通事故、クマや動物の出没・行方不明者などの情報を、マップ上に表示します。現在地から交番等の警察施設へのルート確認ができます。



お知らせ機能

情報をいち早くキャッチ

マイエリアの緊急情報や警察からのお知らせが届きます。緊急情報はプッシュ通知でいち早くお届け!



防犯ブザー

画面や音で警告

マナーモードでも使える防犯ブザーをはじめ、クマ鈴・ちかん対策機能などを搭載しています。



現在地送信

家族と現在地を共有

アプリ登録された方(家族など)とメンバー登録することで、現在地とメッセージを送信できます。
※現在地は送信したときのみ通知されます。位置の検索はできません。



特殊詐欺被害を防ぐポイント!

- 最新の犯罪情報をこまめに確認する
- 不審な電話やメッセージにはすぐ対応しない
- 一人で判断せず、家族や警察に相談する
- 「自分は大丈夫」と思い込まないことが大切

特殊詐欺は誰でも被害にあう可能性があります。日頃から情報を知っておくことが、被害防止につながります。

アプリのダウンロードは
こちらから



「にいがたポリス」について 詳しくはこちらから

にいがたポリス



新潟県警察からのお願い 一人で悩まない! すぐに相談!

警察官等を名乗る電話がかかってきたら、すぐにご家族、知人、警察へ相談しましょう。

警察相談ダイヤル#9110(月~金曜日/8時30分~16時30分 土・日・祝日・年末年始を除く)または 最寄りの警察署へ

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

QUOカード
1,000円分
合計100名様にプレゼント!



※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。

間違い探しクイズ

色の違いによる
間違いはありません。

当選本数

50本

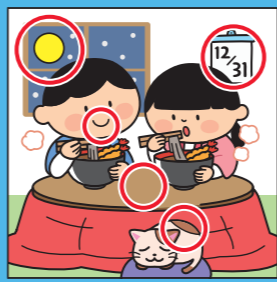


●左右の絵に違いは何個あるでしょうか? 下記の番号でお選びください。

① 4個 ② 5個 ③ 6個 ④ 7個 答え

前号の正解は...

① 5個
でした。



ナンバープレイ

当選本数

50本

	4	A				3	
1			8		4	5	7
5	7		1		B		8
		1	2				
		5				4	
			C		5	9	
6					3		2 4
	2	4	6		7		9
		3			D		5

●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。

●□に入った数字の合計値をご解答ください。

答え
A + B + C + D = 合計

前号の正解は...

23 でした。

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

応募方法

【ハガキでの応募】

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

2026年
5月15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みが可能です。

※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。



年金を(ろうきん)でお受け取りの方専用定期預金

ふれ愛定期預金

他金融機関からの
お預け替えも大歓迎!

ますます「おトク」は
パワーアップ!

企業年金もOK!【※1】

同居家族もOK!【※2】

限度額がなくなりました!

【定期預金 預入期間1年】
店頭表示金利に

年0.15%上乗せ

- ご利用いただける方 / 公的年金および私的年金(企業年金・個人年金)の受取口座を当金庫へ指定されている方【※1】、当金庫にて年金受取されている方(上記の方)と同一住所に居住する家族【※2】(注)同居家族による預入は当金庫に新たに預入する資金での申込みに限定し、当金庫預金を原資とする預入は対象外。
- 適用金利 / お預け入れ額に応じ「スーパー定期」または「大口定期」各1年ものの店頭表示金利+年0.15% ※上記上乗せ金利は預入日当日の店頭表示金利に上乗せするものとします。
- 対象定期預金 / 「スーパー定期」、「大口定期」 ●預入期間 / 1年 ●預入限度額 / なし
- 中途解約 / 原則として中途解約は不可とします

【ふれ愛定期預金】 ※お預け入れ期間1年の定期預金が対象となります。 ※金利情勢等により、上乗せ金利を見直しする場合がございます。 ※表示金利は税引前であり、お利息には20.315%の源泉分離課税がかかります。 ※やむをえず中途解約する場合は、当金庫所定の中途解約利率を適用させていただきます。 ※満期日以降、当金庫が本商品を継続して取扱ひ、かつ、お預け入れ資格を確認できた場合、上乗せ金利を適用のうえ、自動継続となります。 ※詳しくは店頭の説明書、または当金庫ホームページをご覧ください。 ※2026年3月16日現在

ふれ愛定期預金
について詳しくは
こちらから



ご相談・お問い合わせは
お近くの(ろうきん)まで



店舗一覧

「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、あらためて法律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)

お近くの事務所までご連絡ください。
【受付時間 | 9:00~17:00(月曜日~金曜日)】

- 新潟事務所 | 025-280-1111
- 長岡事務所 | 0258-30-3500
- 上越事務所 | 025-527-3331
- 燕三条事務所 | 0256-35-3530
- 新発田事務所 | 0254-21-4300

受付時間外の場合

専用フォーム
より仮受付
いただけます

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と配偶者および被扶養者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。

●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。(委託先ティーパック株式会社)

●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ください。

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をご案内いたします。

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協が運営しています。

4 セコムホームセキュリティサービス

お申込み・お問い合わせ先

セコム上信越(株)新潟統轄支社営業グループ
TEL.025-281-5100 [平日9:00~18:00]
(担当:八木原・齋藤)

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。

- 安否みまもり 遠方の家族から見守ってほしい
- 救急通報 持病の発作や、急な体調不良が起きたら?
- 火災監視 火の消し忘れや不審火が怖い
- 非常通報 悪徳商法や犯罪に備えたい
- 防犯 不審者への不安
- 健康相談 健康に自信がないので不安

新潟ろうきんシニア倶楽部会員は、優待価格にてご利用いただけます。

プランにより料金が異なるため、詳細は上記にお問い合わせください ※商品説明や契約はセコムが直接行います。

