NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラ: **ナルクなが**



ナルク(NALC)ながの事務局。

+381 - 0034長野市大学高田 1029-1 コンドウビル IP

TEL - MAX 026 266 0768

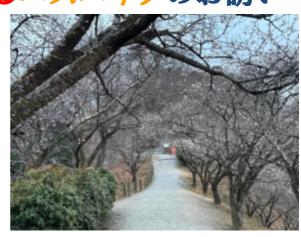
http://www.nalo-nagano.jpn.org

F.-mail = nale-harada@ak.wakwak.com

群馬桜山公園の冬桜観賞(国の天然記念物)と *コンニャクパークを巡るバスハイ*クのお誘い

毎回好評を頂いていますバスハイクを開催しま す。今回のバスハイクは国指定名勝及び天然記念 物に指定されている、群馬県藤岡市桜山公園の冬 桜観賞と昨年訪れたコンニャクパークです。

冬桜の名所桜山公園は桜山の登山口に位置し、 公園のシンボルになっている日本庭園は藤岡名産 の三波石を約 1.500t 使って池と清流を組み合わ せた本格的な池泉廻遊式庭園で、名前の通り公園 のシンボルは、国指定名勝及び天然記念物の冬桜。 見頃は11月中旬~12月上旬で、その間は夜間 に園内のライトアップも行われます。47haの広



大な園内には、冬桜の他にも、春のソメイヨシノ、ロウバイ、梅、ツバキ、ツツジなどの花々が 咲き、四季を通じて桜山を彩ります。晩秋に桜山を染める紅葉と冬桜の白い花のコントラストは



絶景。ほかにも、四季にあわせてさまざまな花が 咲き、園内をハイキングしながら楽しむことがで

また、コンニャクパークは前回訪問の参加者か ら滞在時間が短く是非もう一度時間に余裕を持っ て行きたいとのリクエストがあったパークです。 各種コンニャクの製造工程見学やコンニャクを使 った各種メニューの無料バイキング、コンニャク 製品のお買い物と楽しんで頂けたらと思います。

☆開催日;12月2日(火) ☆参加費:6,000円

☆申込み:11月26日迄に運営委員へ

長野運動公園⇒長野駅⇒南運動公園⇒長野 IC⇒吉井 IC

7:30 8:00 8:30

12:00

14:45

11:30

13:45

桜山公園着~桜山公園発⇒富岡 IC⇒昼食着~昼食発⇒

甘楽道の駅+旧松井家住宅(買い物と見学)発⇒

14:00

12:45 13:30

コンニャクパーク着~コンニャクパーク発→富岡 IC→長野 IC→南運動公園→長野駅→長野運動公園 17:15 17:45 18:15 (予定)



☆4月~9月間の時間預託点数実績報告 累計 136時間(目標 450時間)30.2%達成

		提供活動・生活アド等	講師等	小計1	コーティネート	事務所当番	小計 2	合計
	点数	4	12	16		120	120	136
Ī	人数	2	4			21		

☆4月~9月間の奉仕活動点数実績 累計 350時間(目標 900時間) 38.9%達成

	福祉	子育て	環境	その他	小計	拠点活動	合計
点数		116			116	234	350
人数		8				59	

今年の季節を振り返ると、梅雨はシトシ ト・じめじめと言った、梅雨特有の天候日は 数えるほどの空梅雨、夏は連日、真夏日(猛 暑日含む) が続き、熱中症対策でエアコンは フル稼働、クーラー病で食欲不振、身体が怠 いとさんざんだったのは私だけではなかった と思います。また、梅雨の季節、夏も含め猛 暑日が続き水不足と思いきや、全国各地で局 所豪雨や線状降水滞が発生し甚大な災害が多 く発生、過去約130年で一番熱い夏との事(6 月~8月の平均気温が3.6度高かった)。通 常秋の気配が感じる9月に入っても連日の猛 暑日に見舞われ、10月末に漸くススキの穂が



垂れ秋を感じるものの食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋を感じたのはほんの僅か、秋を通り越し 冬が早く迎えるとの声も聞かれます。この様な異常気象の中、会員の皆さんはお元気でお過ごしの 事と思います。

さて、表題の2026年の仕事始めの新年会開催を運営委員会で確認しました、会員相互の意見交換



大盛がりの今年の新年会

と交流の貴重な場です、多くの会員の皆さん のご参加をお願いします。

- ★開催日⇒2026年1月16日(金)
- ★申込み⇒2026年1月13日までに 運営委員に申込み下さい。
- ★時 間⇒新年会-17時00分~ 19時00分
- ★参加費⇒女性 5,000 円
 - 男性 5,500円
- ★場 所・・・・宴席「油や」

の収穫を迎え

恒例となりました、松代産長芋が今 年も収穫の時期を迎え11月25日収穫 をおこなう予定です。契約する生産者 からは実際には11月に入り収穫して 見ないと判らないとのことですが、昨 年に比べ悪いのではとの連絡が有りま したが豊作に期待したいと思います。 販売は昨年と同じ価格としますので、 多くの皆さんからのご注文をお待ちし ていす。





1 * 1 5 0 0 円 (1 本 2 * 1 前後) ◎販売価格

◎申込み方法 購入希望キロ数を運営委員までご連絡下さい。

◎締切日:11月17日

【長芋のさっぱり塩昆布和えの作り方】

さっぱりした長芋と塩昆布を組み合わせた最強コンビのレ シピのご紹介です。隠し味で、柚子胡椒も加えているのでほ のかなゆずの香りが口の中に広がり、さっぱりと味わってい ただけます。

材料(2人前)

- ・長芋 250g ・(A){塩昆布 10g,ゆず胡椒 小さじ1/2,ポン酢 小さじ1/2,ごま油 小さじ1} 作り方⇒1. 長芋は皮をむいたら、細く切ります。
 - 2. 切った長芋をボールに移し、塩昆布と(A)を加えてよく和えたら完成です。

活動報告

第17回麻雀大会開催される

9月22日表題の麻雀大会が吉田地区太田 公民館にて8名の参加にて開催されました。 大会は何時もの通りの短期決戦、今回は最後 の半荘に入る時は7位のマイナス 13000 点か らの大大逆転の大まくりで石川さんが此れま でに無いパターンでの優勝となりました。

また、大会の賞品は夏バテ解消を願いハン バーグを賞品に事務局が用い、更に、石川さ んから初物のリンゴ(シナノドルチェ)を参 加賞として提供頂き、大満足・大盛り上がり の大会となりました。

結果は次の通りです(敬称略)

優勝:石川正 (前列左から2番目) 準優勝:嶋田 重美(前列左から1番目) 3 位:大井 友夫(前列左から3番目)



大会終了後の記念撮影ご苦労様でした

活動報告

第81回ゴルフ大会開催される



スタート前に全員集合優勝は誰だ!

また、例年この9月開催の大会では参加賞として、 ゴルフ愛好会副幹事長の石川農園より旬のリンゴ 「シナノドルチェ」が用意され大変好評でした。

結果は次の通りです。(敬称略)

優 勝:和平 幸三(後列右1番目) 準優勝:永田 正則(前列左1番目) 3 位:宮沢 登 (後列左1番目)

ベスグロ:和平 幸三、

結果を待つ、優勝は誰ですか?⇒

暑さ寒さも彼岸までの諺が有りますが 今年も9月に入ってからも 30 度を超え る真夏日が続き、秋遠からじを思わせる 9月26日、表題のゴルフ大会を長野デュ ―ンズゴルフクラブにて、13 名の参加を 得て開催しました。

当日は秋晴れとはならず、時折小雨の 降るコンデションではありましたが、飯 綱高原は長野市内より一足早く秋を感じ させるススキの穂が揺れ高原の爽やかな 初秋を感じながらのプレーに参加者は大 満足。楽しい大会となりました。



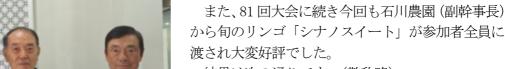
活動報告

第82回ゴルフ大会開催される

秋本番を迎えた10月16日、表題の第 82 回ゴルフ大会を斑尾高原CCにて10 名の参加を得て開催されました。当日会 場付近は秋雨前線の真下、午後の降水率 90%と最悪、大会そのものが危ぶまれ、 受付時ではハーフ集計での大会を検討し ましたが、何と2ホールほど降られたも のの18ホールでの大会が成立、今年最後 の大会を無事終了する事が出来ました。

雨を心配のスタート前⇒





結果は次の通りです。(敬称略) 優勝:鰐川晴夫(中央) 準優勝:吉田 敬一(右側) 3 位: 宮島 和一(左側)

ベスグロ:長谷川 一(上の写真右側)

