

NPO法人 ニッポン・アクティブライフ・クラ:

ナルクながの



NALC
ACTIVE LIFE

ニッポン・アクティブライフ・クラ

ナルク (NALC) ながの事務局

〒381-0034
長野市大字高田 1029-1
コンニャクビル 1F
TEL・FAX 026-266-0768
ホームページ
<http://www.nalc-nagano.jp>
E-mail nalc-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きます。

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

桜山公園着～桜山公園発⇒富岡 IC⇒昼食着～昼食発⇒

11:30 12:00 12:45 13:30

甘楽道の駅+旧松井家住宅（買い物と見学）発⇒

14:00

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

13:45

14:45

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	コーディネート	事務所当番	小計 2	合計
点数	4	12	16		120	120	136
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	

新年会へのお誘い

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帯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）。通常秋の気配を感じる 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。このような異常気象の中、会員の皆さんはお元気でお過ごしのことと思います。



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

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。



大盛がりの今年の新年会

★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」

豊作に期待大きく今年も長芋の収穫を迎えました!!

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ます。



◎販売価格 1*₅00円 (1本2*₅前後)

◎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 点からの大逆転の大まくりで石川さんがこ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意、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・大盛り上がる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)

ベスト：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ありますが今年も 9 月に入ってから 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ー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ィ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 C C 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⇒



また、81 回大会に続き今回も石川農園 (副幹事長) から旬のリンゴ「シナノスイート」が参加者全員に渡され大変好評でした。

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)

ベスト：長谷川 一 (上の写真右側)

