

# シリーズ うだ八景



宇陀市における素晴らしい風景をこれからシリーズで掲載していきます。  
ご自身の写真の八景など、皆さんの力作もお待ちしています。

No. 4  
令和8年1月



大野寺弥勒磨崖仏（おおのでら みるくまがいぶつ）  
撮影者：川田 純一

## うだ友愛

宇陀市老人クラブ連合会広報紙

〒633-2221  
宇陀市菟田野松井 486-1  
宇陀市社会福祉協議会  
TEL 0745-84-4116  
FAX 0745-84-3600



市老連 HP

### 弥勒磨崖仏（大野寺石仏）

- ・像高：11.5メートル / ・時代：鎌倉時代
- ・所蔵：大野寺 / ・指定：国史跡（登録名称＝大野寺石仏）

奈良・大野寺の川向こうの岩壁に彫り込まれた巨大な弥勒菩薩像。鎌倉時代に誕生した日本最大の磨崖仏で、室生の山里を訪れる人々を今も優しく見守り続ける。

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

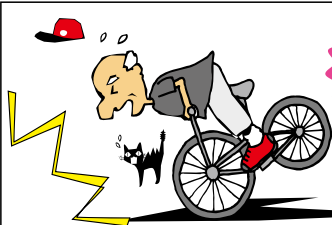
### ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！



油

大

断

敵

ルールを守って  
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

## 会長挨拶

## 新年のご挨拶



宇陀市老人クラブ連合会

会長 伊藤 順良

令和8年の年頭にあたり、会員の皆様に謹んで新年のご挨拶をいたします。

宇陀市が町村合併した平成18年に、宇陀市老人クラブ連合会が結成して20年となりました。合併後も旧町村ごとに老人クラブ連合会を有し、活発な活動を展開しておりますが、それをまとめる市老人クラブ連合会では、

各地域の役員が集結して、全地域の会員が交流できる事業を展開し、人と人の輪が広がっていることを実感しております。

一方、宇陀市の高齢化率は今年の4月には45%となりました。

役員の高齢化等による後継者問題でクラブの解散が増えているのも現実です。

しかしながら、老人クラブの活動は、レクリエーションやスポーツを楽しむ、会員の健康づくりや仲間づくりができますので、高齢者が孤立することなく、地域で支え合う関係をつくる礎の活動となるものです。

これからの高齢社会において、高齢者が互いに支え合い、励まし合いながら、そついった人間関係を深めることがますます重要になってくるでしょう。

これからも、多くの方に老人クラブの活動に加わっていただけることを願い、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 令和7年度理事名簿

(敬称略)

役職名or地区名	氏名	備考
女性部副会長	藤村 孝代	菟田野女性部長
理 事	池田奈那子	大宇陀女性部副会長
菟田野	倉窪 努	菟田野副会長
	藤村 弘子	菟田野女性部副会長
榛 原	上田太一郎	榛原老連庶務
	坪本由紀美	榛原女性部長
	奥田 安子	榛原女性部副会長
室 生	川口 博己	室生副会長
	田中都貴子	室生女性部副会長

## 令和7年度役員名簿

(敬称略)

役職名	氏名	備考
会 長	伊藤 順良	大宇陀会長
副 会 長	西田 義和	菟田野会長
副 会 長 女 性 部 長	小谷 早苗	大宇陀女性部長
会 計	在路 文雄	榛原会長
監 事	岡崎 義泉	室生会長
監 事	岡本留美子	室生女性部長
事 務 局 長	的場 正徳	大宇陀副会長

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

みんな健やか美味しい幸せ  
宇陀の里で作る伝統の美味手延べ三輪素麺

三輪そうめん芳岡  
株式会社 芳岡

宇陀市大宇陀白鳥居 21 番地

TEL 0745-83-1906



医療法人 あかつき会  
松田歯科医院

口腔インプラント科・審美歯科  
歯周病科・矯正歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	／	○	○	／
13:00~18:00	○	○	○	／	○	☆	／

☆…13:00~17:00

受付終了は 30 分前まで

宇陀市榛原萩原 2439-2

TEL/FAX.0745-82-0395

整形外科 内科  
外科 リウマチ科

福井療院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~13:00	●	●	／	●	●	●
17:00~19:00	●	／	／	●	●	／

休診日：水曜日、日曜日、祝日 (往診・訪問診療可)

宇陀市室生大野 2253 (室生口大野駅前)

☎(0745)92-2006

ポートレート・証明写真

井上衣裳店

INOUE ISHO PHOTO STUDIO

営業時間 / 9:00 ~ 18:00 (水曜日定休日)

宇陀市榛原萩原 2429-10 (駅前大通り)

TEL : 0745-82-0041



特定非営利活動法人

アクティブセンターうだ

◆アクティブセンターうだ

宇陀市榛原山路491番地 TEL : 0745-82-3088

◆パーカリー&amp;カフェ ココット

宇陀市榛原桜ヶ丘50

シャトーレ若草 TEL : 0745-85-1230

町の便利屋さん

宇陀市密着!!

まるっと解決!!

お見積り無料

家具の移動  
不用品回収  
お墓の掃除

お家の片付け

草刈り 等

介護の相談窓口

訪問介護

訪問看護

リハビリ

デイサービス

ショートステイ

福祉用具 等

合同会社 豊光 〒633-2226奈良県宇陀市菟田野古市場1378-7

TEL ☎090-2389-9653 診療 ☎0745-88-0953 ☎0745-88-0918

宇陀 豊 主任介護専門員・看護婦 宇陀 かおり





## 奈良県 知事表彰

## 平井老人クラブ

松葉会

○会長 倉窪努

○会員数 34人

○活動紹介

平井地区集会所を拠点に、交流の場を作り親睦を深めています。

また、民生児童委員さんと連携して会員相互の見守り活動を実施しています。その他集会所の草刈りの清掃など地域貢献活動にも力を入れています。



## 奈良県 老連会長表彰

## 向渕 向友会

○会長 福井紀夫

○会員数 144人

○活動紹介

向渕向友会では、コーラス活動、ハイキングを毎年実施し、会員の親睦を深めるとともに、園児



とその親（若い世代）との交流にも取り組んでいます。やまびこホールの花植え等、地域奉仕活動にも取り組んでいます。

## 奈良県老連 感謝状

## 栗谷宗久さん

○奈良県老連役員歴

2年間

○活動紹介

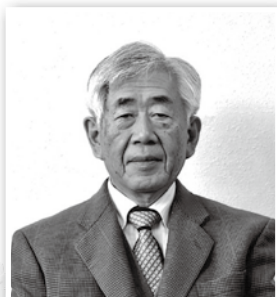
令和5年度および令和6年度に、宇陀市老人クラブ連合会会長および奈良県老人クラブ連合会役

員を務めて頂きました。

宇陀市老人クラブ連合会では、コロナ禍から、中断していた「会員の

つどい」の開催など会員の活動と絆を深めていた

だきました。



栗谷 宗久さん

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

民間車検工場・各種新車・中古車販売

株式会社 松本自動車

宇陀市大宇陀春日 322-1

TEL:0745-83-0165

総合建設業

株式会社 大 國

宇陀市大宇陀守道958

TEL 0745-87-2122



株式会社 上田工業

宇陀市大宇陀大東 186

TEL:0745-83-1023  
FAX:0745-83-1275

毛皮・レザー・鹿革

鈴鹿セーム工業株式会社

住所 〒633-2227 奈良県宇陀市菟田野岩崎 330

TEL .0745(84)2852  
FAX.0745(84)4122

各種毛皮・毛皮製品・各種バッグ製品・原革製造卸

奈良産業株式会社

宇陀市菟田野古市場 1596-10  
(毛皮革工場跡地内)TEL:0745-84-4087  
FAX:0745-84-3862  
Email:info@narasangyo.co.jp  
https://narasangyo.co.jp

株式会社 析窪建材技研

宇陀市大宇陀大熊 564 番地

TEL.(0745)83-2018

## 天満台東 満寿会

○会長 吉川佳世子  
○会員数 31人

### ○活動紹介

天満台は、昭和50年代に開発された新興住宅で、町ができた当初から老人クラブを結成し、会員相互の友愛や協調を目指し活動しています。各種同好会、多世代交流や奉仕活動等会員同士のつながりを深めるとともに地域全体の見守りに繋がる活動を展開しています。



## 宇陀市社会福祉功労者表彰（老人クラブ関係）

令和7年10月3日（金）宇陀市文化会館かぎろひホールで、宇陀市社会福祉大会が開催され、長年、社会福祉分野において功績があった方に「社会福祉功労者表彰」が授与されました。

老人クラブ関係の方を紹介します。



藤村 孝代さん

○宇陀市老人クラブ連合会  
理事（長年）

### 功 績

- ・菟田野老人クラブ連合会 副会長
- ・高齢者の引きこもりをなくすために季節の行事を計画し、高齢者が出かける機会をつくっている。



吉川 佳世子さん

○宇陀市老人クラブ連合会  
女性部長（R5.R6）

### 功 績

- ・天満台東満寿会の会長として理事会を頻回に開催し、会報も作成されている。その活動が評価され、令和7年度全国老人クラブ連合会活動賞が授与される。



西浦 靖明さん

○榛原老人クラブ連合会  
役員・理事（長年）

### 功 績

- ・榛原老人クラブ連合会の支部長および役員を長年務められた。
- ・令和5年、地元の老人クラブが解散したが「志クラブ」を立ち上げ、会員を増加させた。



## みんなで挑戦ホールインワン

暑さに負けず、  
ファインプレー

## 第20回 宇陀市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会

令和7年6月19日  
(木) 宇陀市総合運動場  
にて「第20回宇陀市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会」を開催し、133名が参加しました。

本大会は、宇陀市老人クラブ連合会が主催、宇陀市グラウンド・ゴルフ協会の主管の大会です。

来賓として、宇陀市介護福祉課高台課長、西岡市議会議長、田中県会議員をお招きしました。

グラウンド・ゴルフは、クラブでボールを打ち、ホールポスト(目標地点)に入るまでの打数



を競う、誰もが簡単に始められるスポーツです。

猛暑のなか、グラウンド・ゴルフ協会から、熱中症予防対策として体を冷やす氷を準備していただきましたが、体調を崩す方もなく、日頃の練習の成果を競い合いました。最後は、勝ち負けに関係なく、ホールインワンの挑戦に汗を流しました。



宇陀市老連大会表彰式



宇陀市老連大会入賞の皆さん

## ▼宇陀市大会の結果

(敬称略)

順位	男性		女性	
優勝	東浦	辰次	織	芳子
準優勝	吉岡	幹雄	森川	綾子
第3位	魚田	雅秀	阪口	泰子
第4位	福田	和巳	藤本	彩子
第5位	和久井	義道	森井	貞枝

宇陀市老連大会の上位入賞者が参加した、11月21日開催の奈良県老連グラウンド・ゴルフ大会では、山田章さんが優勝し、横山三三さんが8位に入賞しました。



奈良県老連大会  
左 山田 章さん  
右 横山 三三さん



## 第20回 宇陀市老人クラブ連合会 ゲートボール大会

## チームワークで挑む熱き戦い

令和7年7月2日

(水) 宇陀市大宇陀ふれあい交流ドームにて「第20回 宇陀市老人クラブ連合会ゲートボール大会」を開催し、10チーム52人が参加しました。

主催する宇陀市老人クラブ連合会伊藤会長および主管の宇陀ゲートボール協会城井会長のあいさつの後、来賓の宇陀市鴻池副市長、西岡市議会議長のごあいさつと始球式をしました。ゲートボールは、5〜6人1チームで戦う団体スポーツです。相手チームとの駆け引きを読んで頭脳戦で戦いました。7チームが、11月26日開催の県老連ゲートボール大会に出場しました。



ルール説明に選手の皆さん、戦闘心UP!



ゲートボール協会 城井会長のあいさつ



始球式

## ▼大会の結果

順位	地域	チーム名
優勝	大宇陀	本郷Bチーム
準優勝	榛原	栗谷チーム
第3位	大宇陀	守道チーム
第4位	室生	田口チーム
第5位	大宇陀	下出チーム



表彰式

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

**NATUKI INTERNATIONAL**  
ナツキインターナショナル株式会社  
https://natuki-int.com/

ものづくりと物流で健康を創造する。

社会のニーズや課題から新たな価値やソリューションを生み出し、お客様と共に成長する企業として、これからも存在価値を創り続けてまいります。

〒633-2102 奈良県宇陀市大宇陀平尾172-1 TEL (0745) 96-9900 FAX (0745) 96-9801

年輪を重ね、技を重ねて心を尽くす

総合建設業

**松塚建設株式会社**

代表取締役会長 松塚 幾善  
代表取締役社長 井上 清利

本社 奈良県宇陀市榛原福地 610 番地の 1  
TEL 0745(82)1371(代)

一般整備・車検・钣金塗装

**三和自動車株式会社**

宇陀市榛原長峯321  
TEL:0745-82-1521  
FAX:0745-82-3412

網戸 1 枚から増改築まで。  
お家のことなら何でもご相談ください!

昭和 40 年創業  
奈良県知事許可 (般-4) 第 10203 号

**株式会社 森田工務店**

宇陀市榛原山辺三 2276-1  
☎0120-205-303

総合建設業

**有限会社 東栄興産**

宇陀市大宇陀内原 141-2  
TEL.(0745)83-3400

特殊技術建具・和洋建具・フスマ  
別注ドア・サッシ・オーダー家具

**坂口建具工芸**

第 1 工場: 榛原母里 209-1  
TEL: 0745-97-9565  
FAX: 0745-97-9566

坂口建具工芸 検索





反射神経が試されますね!



## eスポーツ体験

# コンピューターゲームで健康づくりに挑戦

令和7年5月27日(火)、宇陀市老人クラブ連合会理事会終了後、菟田野地域事務所大会議室で、eスポーツを体験しました。eスポーツは、電子機器を使って行うコンピューターゲームで、高齢者の介護予防や健康増進、社会参加の促進が期待されています。

奈良県老人クラブ連合会では、機器の貸出と指

戦略も大事ですね!



集中力が勝敗を分けるeスポーツ!

導員の派遣(無料)が行われています。各単位クラブでも気軽に取り組んでいただけます。宇陀市老人クラブ連合会事務局までご連絡ください。



eスポーツはトレーニングになりますね!

## 女性部活動

### かわいいリボン手提げいかがですか

奈良県老人クラブ連合会女性部常任委員会手芸講習会があり、「フェルトのバッグ」の作品を作りました。

フェルトを型紙のとおり裁断して、結ぶだけで、糸や針を使わずかわいい手提げバッグができました。

軽いので、お財布と携帯を入れてちょっとしたお出かけに重宝します。

ブローチをアクセントにしています。各単位クラブでもぜひ取り組んでみてください。

### お気に入りのフェルトバッグが完成し、ニッコリ!



わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

黄檗宗

大光山 蓮昇寺

宇陀市榛原池上254

TEL 0745-82-1706



wakakusa  
CONSTRUCTION WORKS

若草建設

宇陀市榛原松牧451

TEL 0745-82-6067



大工工事業

株式会社 近沢工務店

宇陀市室生向湊 3483

TEL.(0745)92-3044



株式会社エディオンは、社会貢献活動の一環として

全国約480拠点で

クリーン活動

を実施しています!







おいしい、楽しい最高!

## 榛原老人クラブ連合会 親睦会

## 地域活動

元気と笑顔で楽しむ湯の旅、  
仲間とともに健康長寿



はまぐり釜めし膳もおいしい、  
刺身もぜん～ぶおいしい!



大満足の親睦会。  
ハイ、チーズ!

榛原老人クラブ連合会  
では、年間行事として取  
り組んでいる会員親睦会  
を令和7年10月22日に開  
催いたしました。

今回は三重県桑名市に  
ある「長島温泉、湯あみ  
の島」への日帰り旅行  
で、参加者は34名でした。  
各支部会員の人たちは各  
地域2か所に集合してい  
たとき、乗り合いのうえ  
バスは目的地に向け出発  
する事ができました。



高速道路を走行し、途  
中に休憩時間も得ながら  
にぎやかなバス車内旅で、  
ちようどお腹が空いてき  
たころのお昼に「長島温  
泉、湯あみの島」に到着  
しました。昼食会は、名  
物の「はまぐり釜めし膳」  
に舌つづみをした後、そ  
れぞれ入浴される方々が  
おられ、最後には、歌手  
「西崎みどり」さんの歌謡  
ショーが始まり、歌手デ  
ビューした当時の姿と若  
かり頃の自分を思い出  
して鑑賞ができたのでは  
ないでしょうか。

このような親睦会がで  
きるのも、何よりも元氣  
で楽しく会員相互が健康  
であることを喜び合い、  
確かめながら明日も元氣  
でお互いが楽しく過ごせ  
ることを念しながら帰路  
につきました。

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています



コラーゲン  
ペプチド  
10,000  
mg※



カラダに大切な  
たんぱく質の一種  
**コラーゲンを  
手軽に摂取!**

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収  
されやすいコラーゲンペプチドを配合。  
毎日の食事にスプーン1杯加えるだけで、  
無理なくコラーゲンを補給できます。

**砂糖※不使用・無香料で、  
食事や飲み物に加えやすい!**

※栄養成分表示[大さじすりきり約2杯程度(10gあたり)]: 熱量: 36kcal、たんぱく質:  
9.0g、脂質: 0g、炭水化物: 0g、食塩相当量: 0.00-0.12g、コラーゲンペプチド: 10,000mg

お問い合わせ  
ご注文は  
こちらから!

TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708

株式会社ニチコミ 受付時間/平日9:00~18:00 (FAXは24時間対応)

※大さじすりきり約2杯(10g)



# 秋空の下、親睦と健康づくりの輪を広げる



## 地域活動

### 菟田野老連 第19回 グラウンド・ゴルフ大会

### 満面の笑顔で楽しくプレー



令和7年10月21日  
(火) 午後1時より、菟田野健民グラウンドにおいて、グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

この大会は、菟田野老人クラブ会員の健康と親睦を深めるとともに体力の増強を図ることを目的として実施しており、宇陀市グラウンド・ゴルフ協会菟田野支部と菟田野まちづくり協議会福祉健康部の協力をいただいています。

来賓として菟田野地域から選出された市議員お二人と、菟田野地域事務所長、菟田野まちづくり協議会福祉健康部会長のご臨席を賜り、ごあいさつをいただいた後、始球式を和やかに行っていました。

前々日の雨模様でグラウンドの状態が良くなかったため、例年とはコースの位置を少し変えての競技となりましたが、い

つもと違った感覚の元で楽しみました。

閉会の表彰式には参加した皆さんが満面の笑顔で大会を終えることができました。



#### ▼大会の結果

(敬称略)

順位	氏名	スコア
優勝	尾崎 佳治	51
準優勝	井上 基	55
第3位	澤岡 初子	57

入賞の皆さん



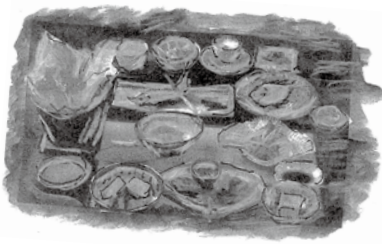
## 大宇陀老人クラブ親睦会

大宇陀地域では、「単位老人クラブ」が、それに計画を立てて活動を行っています。大宇陀老人クラブ連合会は、大宇陀地域で活動している「単位老人クラブ」の集まりです。

大宇陀老人クラブ連合会では、会員同士の親睦を深めるため春と秋に日帰りのバス旅行を実施し

ています。日帰りの旅行ですので、和歌山、伊勢、滋賀方面ですが、皆楽しみにしています。令和7年度の春には「伊勢方面」へ行きました。バスの中では、景色を愛でながら、現地でおいしい昼食、その後はカラオケを楽しみました。

これからも会員同士の親交を深め、たくさん思い出が残る計画を実施していきたいと思っています。



## 向渚老人クラブ向友会 スズラン山 ハイキング

宇陀市室生向渚にある「向渚スズラン群落地」は、ニホンスズランの自生の南限地帯として国の天然記念物に指定されています。

向渚老人クラブ向友会では、毎年、スズラン山ハイキングを企画し、本年も6月16日（月）にハ

イキングを実施しました。前日までの雨も上がり快晴ですがすがしい最高のハイキング日和になりました。お目当てのスズランは開花には少し早く小さなつぼみがやっと膨らんだ状態で残念でした。保存対策委員会のめあての場の説明の後、思い思

いに葉の下に隠れているつぼみ探しの夢中、「二人静」など野草もスマホで検索するなど楽しいひと時を過ごしました。記念撮影の後、みんな「故郷」の歌を合唱してハイキングを終えました。

参加者は37人でした。





# 宇陀市老連の歌

1. やま な み は る か き り は れ て  
 2. は る な つ あ き ふ ゆ き わ が う だ の  
 3. あ え ば え が お と ま ご こ ろ の

5  
 ほ こ る ぶ ん か の は な か お る  
 ふ る き れ き し を か た り つ つ  
 こ え か け あ 一 つ て と も ど も に

9  
 じ だ い の な み も ゆ う ぜ ん と け な げ に い き む  
 へ い わ の か ね を い ざ な ら せ ゆ た か に い き む  
 す が た も き よ き も は ん た れ か わ ら ぬ で ん と う

12  
 ひ と の み ち た か め て つ ど う  
 ぬ く も り の な ご み て つ ど う  
 ま も り つ つ と わ に さ ち あ れ う だ し ろ う

16  
 れん



## 宇陀市老連の歌

作詞 角田 本子  
 作曲 藤村 直子

一、山波はるか 霧晴れて  
 誇る文化の 華薫る  
 時代の波も 悠然と  
 けなげに生きむ 人の道  
 高めて集う 宇陀市老連

二、春夏秋冬 わが宇陀の  
 古き歴史を 語りつつ  
 平和の鐘を いざ鳴らせ  
 豊かに生きむ ぬくもりの  
 和みて集う 宇陀市老連

三、逢えば笑顔と まごころの  
 声かけ合つて 共々に  
 姿も清き 模範たれ  
 変わらぬ伝統 守りつつ  
 永遠に幸あれ 宇陀市老連  
 永遠に幸あれ 宇陀市老連

宇陀市老人クラブ連合会  
 ホームページ→



音楽の再生→



# 老人クラブ入会のご案内

新たな楽しみ

探していませんか？

人の役に立ちたい

友人がほしい

趣味を楽しみたい

健康でいたい

老人クラブは地域で活動する自主的な組織

私達老人クラブは、仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり・生活を豊かにする楽しい活動を行うこと、その知識や経験を活かして地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

お問い合わせは  
コチラまで！

宇陀市老人クラブ連合会

☎0745-84-4116



## 編集後記

宇陀市老人クラブ連合会広報紙「うだ友愛」No.4号の発刊の運びとなりました。この発刊にあたり、会員の皆様、編集スタッフ、ご寄稿いただいた皆様、また、ご協賛いただいた各企業の皆様に厚くお礼申し上げます。

本連合会も栗谷宗久会長から伊藤順良会長にバトンタッチをし、新体制で活動しています。

連合会の役割は、各老人会の相互交流を図るとともに、本連合会から様々な情報等を提供し、各老人会活動の活性化を支援することだと思います。

今や我が国は、少子高齢化社会となり、「人生100年時代」に入っています。これに加えて核家族化が進み、それぞれ家族が離ればなれに暮らすようになり、高齢者夫婦や一人暮らしが増えつつあるのが現状です。このようななかでどうしても外出が減り、それに伴い人との接触や話をする機会も少なくなってきています。そのことが認知症の原因の一つであるとも言われています。

よって今こそ老人会等の団体に積極的に参画し、人々との交流を図り、充実した老後生活を送られることを期待します。

最後に、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

理事 倉窪 努

## スポンサーへのお礼

この度は「うだ友愛」の発行に対して、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。

今後とも何卒末永きご支援をお願い申し上げます。

宇陀市老人クラブ連合会



コーナー

文芸作品募集の結果、次の作品が寄せられました。ご投稿ありがとうございました。

川柳

奈良からの初の総理に誇らしく

日常を乱す日米プロ野球

熊出たと浪速の友にメールする

榛原東満寿会 松川

輝蔵

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

**ひまわり** (旧高橋医院)

シルバーコートひまわり  
(自立・要介護・要支援の方も利用可能)

長期入居・ショートステイあり

グループホームひまわり  
看取り介護も致します

宇陀市榛原萩原 750 TEL.0745-82-0010

## 熊田内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	◎	○	○	○	◎	○	／
午後 5:00~ 7:30	／	○	／	○	／	／	／

休診日：日・祝・水・月・金・土午後 ◎13:00 まで

宇陀市榛原天満台東 1 丁目 10-13  
TEL.0745-85-3550

信頼できる介護サービスのトータルコーディネーター  
社会福祉法人 徳成会  
特別養護老人ホーム

**悠楽園**

■ 特別養護老人ホーム ■ ショートステイ  
■ 居宅介護支援センター ■ 生活支援ハウス  
■ デイサービスセンター

宇陀市榛原檜牧 584 番地 TEL.0745(82)7771

特別養護老人ホーム・ケアハウス・ホームヘルパー  
デイサービスセンター・居宅介護支援事業所

社会福祉法人豊生会  
複合老人福祉施設

**ゆめほうむ榛原**

宇陀市榛原長峯 200-1  
TEL.0745(82)8111

緑豊かな素晴らしい  
自然環境の中にある施設

社会福祉法人 恵風会  
特別養護老人ホーム

**やまびこ**

宇陀市菟田野平井 135 番地  
TEL.0745-84-9800

**水野設備**  
MIZUNO SETSUBI  
宅地建物取引業者免許証 奈良県知事 (1) 第 4580 号

本社：宇陀市榛原笠間 2182  
TEL：0745-82-0406 FAX：0745-82-6678  
MAIL：info@mizunosetsubi.jp

修理依頼 LINE QR コード