

# 和老連ときめき

第89号

発行所／一般財団法人和歌山県老人クラブ連合会 〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2 (和歌山ビッグ愛内)  
発行人／田中健司 TEL 073-435-5216 FAX 073-435-5217 <http://www.warouren.jp/>



コロナ禍でクラブの活動が制限される中、岩出市の根来さくら会では会員が自宅で「案山子」を制作しました。

令和二年度

県老連会長表彰式開催



全老連会長表彰状伝達「老人クラブ育成功労」

令和二年度の県老連会長表彰式は、十一月二十五日（水）に県民文化会館で開催しました。例年市町村単位クラブリーダー研修会と併せて開催していますが、本年度は、新型コロナウイルス感染症防止のため、研修会を中止し、表彰式のみ開催しました。出席者を受賞者と受賞クラブの代表者、そして、関係の会長様と事務局の方に限定した中で、会員の皆様、来賓の皆様等合わせて七十五名の皆様にご参加いただきました。

まず、全老連会長表彰である

育成功労表彰の伝達が行われ、続いて県老連会長表彰である育成功労者表彰、優良老人クラブ表彰、模範老人表彰及び敬老篤行者表彰が行われ、合わせて四十六名の会員と七クラブが受賞されました。  
その後、会長挨拶、来賓の宮本福祉保健部長からご祝辞をいただいた後、全受賞者を代表して有田市老人クラブ連合会の佐原靖彦氏が受賞者代表のことは述べられました。



県老連会長表彰「老人クラブ育成功労者」



「模範老人」受賞者代表



「敬老篤行者」受賞者代表



「優良老人クラブ」受賞クラブ代表



受賞者代表 佐原靖彦氏挨拶



来賓 宮本県福祉保健部長祝辞



会場の受賞者

令和2年度

**全老連会長表彰 受賞者**  
**県老連会長表彰 受賞者**

おめでとうございます

**【全老連会長表彰】**

**老人クラブ育成功労表彰(2名)**

市町村名	氏名
九度山町	下坊 陽規
上富田町	岩本 恒久

**【県老連会長表彰】**

**1 老人クラブ育成功労者表彰(2名)**

市町村名	氏名
有田市	佐原 靖彦
かつらぎ町	吉村 正樹

**2 優良老人クラブ表彰(7クラブ)**

市町村名	クラブ名	代表者名
橋本市	向島あけぼの老人会	平田宗一郎
有田市	新町第一八千代会	竹中 俊治
紀の川市	小林老人クラブ	美甘 太一
紀の川市	那賀東部2老人クラブ	中浦 敏明
岩出市	きずな会	佐藤 聖生
有田川町	青春クラブ	林 宣男
有田川町	徳寿会	宮井 一福

**3 模範老人表彰(37名)**

市町村名	氏名	市町村名	氏名
和歌山市	岸部 秀子	紀の川市	冬野 昭生
和歌山市	坂口 夏子	岩出市	那須 紀子
和歌山市	宿院 千恵子	岩出市	横堤 迪子
和歌山市	野崎 マキ工	紀美野町	池本 光男
和歌山市	宮原 民子	紀美野町	植戸 一男
橋本市	辻田 弘	九度山町	井上 次郎
橋本市	野上 勝子	九度山町	杉浦 英
橋本市	濱口 進	有田川町	榎木 現造
橋本市	福住 良子	有田川町	津本 茅子
橋本市	別所 勝子	みなべ町	新家 昭輝
有田市	泉本 玲子	上富田町	吉田 榮
有田市	古川 やすえ	すさみ町	塩谷 福夫
御坊市	磯 元章		
御坊市	古田 弘美		
御坊市	南出 文子		
田辺市	宇津 幸子		
田辺市	清水 澄代		
田辺市	中田 八重子		
紀の川市	上野 博子		
紀の川市	門 眞一郎		
紀の川市	小嶋 克兒		
紀の川市	阪中 進		
紀の川市	橘 秀夫		
紀の川市	辻村 健一		
紀の川市	並松 義秋		

**4 敬老篤行者表彰(5名)**

市町村名	氏名
和歌山市	有田 和子
橋本市	東家 公子
紀の川市	根岸 初美
紀の川市	笹井 昭治
印南町	山野 宏



令和2年度

**会員加入増強等老人クラブ顕彰**

**会員増加クラブ(9クラブ)**

市町村名	クラブ名	会長名	増加会員数	市町村名	クラブ名	会長名	増加会員数
橋本市	伏原長寿会	森下 美代子	10	有田川町	角 老盛会	大西 平也	28
有田市	初島第6明朗会	北野 音弘	24	美浜町	和田東中老人クラブ	和田 宗治	10
田辺市	たきない長生会	和田 潤	24	日高川町	下早蘇老人クラブ明朗会	玉置 俊久	10
紀の川市	喜多町老人クラブ	前河 圭司	18	すさみ町	健寿会	前田 鐵城	30
湯浅町	互楽会	林 加代子	10				

体力測定員養成  
講座の開催



令和二年度の体力測定員養成講座は、十月に田辺市と新宮市で、十一月には健康づくりリーダー養成講座の最終日と合同で有田川町と橋本市で開催しました。

各市町村老連からのべ八百八名（うち健康づくりリーダー養成講座座枠三十七名）の参加がありました。

十月に県スポーツ振興財団の今阪氏及び岡村氏を講師に、十一月には「いきいきクラブ体操」の考案者である順天堂大学名誉教授の武井氏を講師に迎え、新型コロナウイルス感染防止のため、上体起こしと六分間歩行の測定は取りやめ、感染リスクの低い四種類（握力、長座体前屈、開眼片足立ち及び一〇メートル障害物歩行）の測定を行いました。今回は、測定結果の一部をご紹介します。

まず、表(1)は参加者の状況です。新型コロナウイルス感染防止から参加者を制限したため例年より参加者数は少なくなりました。全体の参加者年齢は、男女とも七十五〜七十九歳の会員が最も多くなっています。

次に測定結果ですが、今回は、紙面の都合上、握力の測定結果（表(2)）のみを掲載し、その他は、別途ホームページ等でご紹介します。



橋本市会場



田辺市会場

さて、握力は、全身の筋力が強いのか、不足しているかを測定するのに最も簡単な方法であり、拳を握る動作は、指や手のひらの力のみではなく、根元部分の腕や体幹がしっかりと安定していないと力が充分に発揮できないと言われています。

また、諸説ありますが、認知症になると握力が低下すると言われており、握力の変化をみることで予測や予防ができるそうです。

さて、読者の皆さんの握力は、一体どれくらいでしょうか。

表(1) 参加者の状況

単位:人

地域	参加者数	測定者数(人)			男性	年齢別測定者数(人)					女性	年齢別測定者数(人)				
		全種目	一部種目	測定辞退		69歳以下	74歳以下	79歳以下	84歳以下	89歳以下		69歳以下	74歳以下	79歳以下	84歳以下	89歳以下
橋本市	36	32	3	1	28	1	5	17	3	2	7	0	2	3	2	0
有田川町	26	20	2	4	16	2	6	2	6	0	6	0	1	5	0	0
田辺市	11	9	1	1	7	1	1	3	2	0	3	0	1	1	1	0
新宮市	35	32	0	3	9	0	1	4	4	0	23	5	3	10	1	4
計	108	93	6	9	60	4	13	26	15	2	39	5	7	19	4	4

表(2) 握力の測定結果

(測定値単位:kg)

年齢別測定値(男性)				
年齢別(人)	最高値	最低値	平均値	
69歳以下	4	47	35	41
74歳以下	13	45	37	40
79歳以下	25	45	25	36
84歳以下	14	41	23	33
89歳以下	2	32	25	28
全年齢	58	47	23	36

(測定値単位:kg)

年齢別測定値(女性)				
年齢別(人)	最高値	最低値	平均値	
69歳以下	5	29	25	28
74歳以下	7	28	20	23
79歳以下	19	35	20	25
84歳以下	4	25	15	20
89歳以下	4	26	17	21
全年齢	39	35	15	24



橋本市会場

# コロナに負けない健康づくり

自宅でも毎日「フレイル予防」

コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル(虚弱)」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

## 予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。
- 食後の歯磨き、定期的な歯科健診。  
\* 歯と口の健康維持。入れ歯や義歯の場合も同じです。
- 体重の変化に気をつけよう。



### 栄養

しっかり噛んで、  
しっかり食べる。



### 運動

毎日、適度な運動を  
心がける。



### 社会参加

地域の人や仲間との  
つながりを保つ。

体を動かして、心身共に、  
健康を保ちましょう。

- 室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう。
- 継続のために目標を持とう。
- 仲間と励まし合って続けよう。



今できる交流、つながりを  
考えましょう。

- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心を持とう。  
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。

出典:公益財団法人全国老人クラブ連合会作成リーフレット

ふるさと自慢

和歌山市老人クラブ連合会

会長 瀧口 幹二

魅力いっぱい町の和歌山市！

歴史的建造物や景勝地など数多くの観光名所が存在する和歌山市、なかでも市のシンボルである和歌山城は徳川御三家の一つ、紀州徳川家の居城で、市民の誇りでもある重要なスポットで敷地内には市内を一望できる天守閣をはじめ、魅力的なポイントがたくさんあります。

城下町として発展した市内には、「紺屋町」「元町奉行丁」「屋形町」「鷹匠町」など城下町の名残を留めた町名があります。

一方、昨今の地方都市中心街の空洞化は和歌山市でも例外ではなく、かつては心齋橋筋並みの賑わいを見せていたぶらくり丁界隈も最近では少し戻りつつあるものの衰退ぶりは否めない事実です。また、万葉集で歌われた和歌浦そして雑賀崎、片男波、市内北の漁師町加太と綺麗な海岸もたくさんあります。和歌山市へお越しの際は散策を楽しみながら和歌山の歴史を感じてみるのもよいと思います。

市老連活動について！

令和2年1月で市の人口36万7千人のうち65歳以上の高齢者は11万人、高齢化率30.2%、会員数は1万3千694人ですが、毎年減少していく現実と向き合っています。

令和2年2月中旬以降は新型コロナウイルス感染症防止の観点から会議・イベントの大半が中止されましたので、平成30年度実施の行事を中心に市老連活動を紹介します。

平成30年度行事

- 4月 和歌山城護国神社前での花見
- 5月 春の日帰りバスツアー  
グラウンドゴルフ大会
- 8月 新会長等研修会
- 9月 秋の日帰りバスツアー
- 10月 スポーツ大会  
高齢者福祉振興大会
- 11月 ペタンク大会、親睦旅行
- 1月 新年懇親研修会
- 2月 芸能大会  
高齢者福祉問題研究会

今後も元気な高齢者の「生きがい」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」を拡充するため各種のイベントや行事を実施し、会員増に繋がるような魅力のある楽しい市老連活動を継続出来ればと考えています。



市老連スポーツ大会



市老連ペタンク大会



市老連芸能大会

「老人クラブ」へ 入会しませんか！

老人クラブは、概ね六十歳以上の方を対象とした「生きがい・健康・地域づくり」に取り組み地域を基盤とする高齢者の自主組織です。

老人クラブに入会することで、新たな知り合いができて、一緒に様々な活動することで、生きがいや健康づくりにもあり、それが活力ある地域づくりにつながります。

また、入会していただくと、会員向けの各種特典（ゆつたり会提携施設利用割引等）も受けられます。

詳しくは、お近くの老人クラブや各市町村老連事務局、又は県老連事務局（〇七三・四三五・五二一六）までお問い合わせください。



令和3年度 事業実施計画

一般財団法人和歌山県老人クラブ連合会

月	日	曜日	事業
4	14	水	健康ウォーキング推進事業打合せ会議(和歌山市)
	22	木	健康づくりリーダー養成講座事前打合せ会議(和歌山市)
	23	金	近畿ブロック連絡協議会第1回定例会(堺市)
5	17	月	第1回女性部会(和歌山市)
	21	金	監事会(和歌山市)
	26	水	第1回会長・副会長会議(和歌山市) 第1回理事会(和歌山市)
6	4	金	第1回評議員会(和歌山市)
	10~11	木~金	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(和歌山市)
	17	木	全老連第1回評議員会(東京都)
7	7	水	健康づくりリーダー養成講座①(紀の川市)
	14	水	健康づくりリーダー養成講座①(田辺市)
	16	金	第2回女性部会(和歌山市)
8	29	木	高齢者相互支援活動研修会(日高、西牟婁:田辺市)
	4	水	第1回会員増強促進委員会(和歌山市)
	26	木	近畿ブロック連絡協議会第2回定例会(奈良県) 県老連会長表彰審査会(和歌山市) 第2回会長・副会長会議(和歌山市)
9			(会員加入促進月間)
	2	木	会員加入増強促進研修会(紀中・紀南:田辺市)
	3	金	会員加入増強促進研修会(紀北:和歌山市)
	8	水	健康づくりリーダー養成講座②(田辺市)
	10	金	全老連活動推進員等職員セミナー(東京都)
	13	月	都道府県・指定都市老連事務局長会議(東京都)
	15	水	健康づくりリーダー養成講座②(紀の川市)
			老人の日(老人週間15日~21日)
	19	日	全国一斉「社会奉仕の日」
	30	木	機関紙発行(90号)

月	日	曜日	事業	
10	1	金	県老人クラブ傷害保険【受付開始】	
	7	木	健康づくりリーダー養成講座③(田辺市)	
	8	金	保健体育部会(和歌山市)	
	14	木	健康づくりリーダー養成講座③(紀の川市)	
	22	金	体力測定員養成講座(紀中:海南市)	
	28	木	体力測定員養成講座(紀南Ⅱ:那智勝浦町)	
	31	日	老人クラブ傷害保険【申込締切】	
	30~2	土~火	第33回全国健康福祉祭ぎふ大会(岐阜県) (第30回地域文化伝承館:30日~2日)	
	11	9	火	健康づくりリーダー養成講座④(田辺市)
		10	水	体力測定員養成講座(紀南Ⅰ:田辺市)
10		水	健康づくりリーダー養成講座④(紀の川市)	
12		金	体力測定員養成講座(紀北:紀の川市)	
16~17		火~水	市町村老人クラブ女性リーダー研修会(和歌山市)	
12	25	木	第50回全国老人クラブ大会(香川県高松市)	
	25	木	県老連会長表彰式(紀北:和歌山市)	
	26	金	市町村単位老人クラブリーダー研修会(和歌山市) 県老連会長表彰式(紀南:田辺市) 市町村単位老人クラブリーダー研修会(田辺市)	
6~7	月~火	高齢者の健康づくり・生活支援セミナー(東京都)		
1	20	木	(令和4年) 第3回会長・副会長会議(和歌山市)	
2	2~3	水~木	都道府県・指定都市老連代表者会議(東京都)	
	14	月	第2回会員増強促進委員会(和歌山市)	
	中旬		近畿ブロック連絡協議会第3回定例会(大阪市)	
3	17	木	郡市町村老連事務担当者会議(和歌山市)	
	11	金	全老連第2回評議員会(東京都)	
	23	水	第4回会長・副会長会議(和歌山市)	
	29	火	第2回理事會(和歌山市)	
31	木	第2回県老連評議員会(和歌山市)		
			機関紙発行(91号)	



プレゼントクイズ

■に漢字を入れて四文字熟語を完成させましょう。

- ① 月下老 ■ 縁結びの神のこと
- ② ■々流転 世の中の全ての物はいつまでも変化し続けていくこと
- ③ 諸子 ■家 昔の中国の多くの学者や学派、書物のこと
- ④ 豊 ■満作 作物の出来が非常に良く、収穫も多いこと

左記のクイズの答え、住所・氏名・老人クラブ名をはがきを書いてご応募ください。正解者の中から抽選で20名の方に「液体ハンドソープセット」をプレゼントいたします。



発表は発送をもって代えさせていただきます。

◆宛先  
〒640-8319  
和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛内  
(一財)和歌山県老人クラブ連合会 事務局あて

◆締切り  
令和3年6月30日(水) 当日消印有効

# 会員加入増強促進研修会開催



米坂委員長

会員増強の取組として、会員加入増強促進研修会を、紀南地域では九月二日（水）に田辺市の田辺市民総合センター（参加者二十名）で、紀北地域では九月三日（木）に和歌山ビッグ愛（参加者二十九名）で開催しました。

紀南会場では、田辺市万呂寿会初山茂会長とすさみ町健寿会前田鐵城会長が、紀北会場では、紀の川市花野団地すこやかクラブ冬野昭生会長が、増強への取組状況に関する事例発表を行いました。その後、「なぜ会員を増やす必

要があるのか？」という題目で意見交換を行いました。



和歌山会場



田辺会場

## 女性リーダー研修会開催

令和二年十一月二十四日、田辺市の紀南文化会館において、老人クラブ女性リーダー相互の提携を図り、女性の立場からクラブ活動を推進することを目的に五十九名の参加のもと研修会を開催しました。

研修会では、「同和問題と高齢者の人権」と題し、西牟婁振興局の前田主幹より、昨年三月施行の「県部落差別の解消の推進に関する条例」、また、消費者被害防止や認知症の人への支援等について、DVD視聴を交えながら説明をいただきました。

その後、和老連の岡女性部会長より「都道府県・指定都市老連代表者会議の参加報告」、佐々



来賓 岡畑県長寿社会課長挨拶

本女性委員より「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」の参加報告がありました。

午後からは、「老人クラブを取り巻く状況と課題」について、和老連田中事務局長より基調説明があり、また、県スポーツ振興財団の今坂事業振興課長より高齢者の健康づくりに繋げるためにいきいきクラブ体操の講習を受けました。

さらに、海南市老連の岡女性部会長と西牟婁郡老連の吉田女性仲間を増やし、健康で、生きがいを持って安心して生活できる環境づくりに取り組んでいきたいと、日頃のクラブ活動の発表がありました。

これからも、元気に老人クラブ活動ができるような研修内容を取り入れていきたいと思えます。



短歌



窓に射す朝の陽ざしが山間の

樹々に移りて春を知らせり

橋本市 山本恵津子

大切な余生せばめるコロナ奴に

負けてたまるか丑で追い出せ

橋本市 北谷セツ子

持病なる座骨神経痛なだめつつ

朝のスクワット二十を数う

美浜町 浜田佳世子

生きすぎずほど良き終のその日から

空翔ぶ風にわれはなりたし

湯浅町 山田千代子

一世紀この地で根つき寒椿

紅やわらかに冬空飾る

みなべ町 平 房躬

年の瀬やコロナコロナで

催しが消えて迎えし初日拝みぬ

上富田町 吉田 和夫

これからは老人会も難しい

マスク付けたら誰かわからず

串本町 谷口 哲夫

俳句



柿落葉自動ドアに吸ひ込まれ

和歌山市 湯川美代子

雪吊の作業に追はれし古都の松

和歌山市 武内 美知

陽に映えて垣根の山茶花賑はへり

和歌山市 中井 富子

稽田に遊ぶ白鷺群れをなし

和歌山市 井上千代子

年新た一病二病を道連れに

和歌山市 神前英己子

無農薬野菜に菜虫食事中

和歌山市 岡崎澄美子

老いて尚おしゃれ気にする初鏡

橋本市 尼川健次郎

山里の雨に色増す合歓の花

橋本市 寺阪かおる

万の梅はほころび万の星は輝く

橋本市 山本恵津子

吾が膝に小春日そつと来てゐたり

有田市 御前 綾子

加太の海白波立てて春をまつ

御坊市 山崎 美良

春光や夫の遺品の銀の盃

紀の川市 宇恵 孝子

微笑みて母に御礼成人式

紀の川市 中谷 千恵

さらさらと転ぶビー玉日脚伸ぶ

かつらぎ町 野口 城

桃節句思ひ出深し金屏風

かつらぎ町 金子しげお

掛毛布猫上がりきて眠られず

かつらぎ町 久保 あや

ひなあられ昼に撒きし幼き日

かつらぎ町 谷 愛泉

雛飾る今年最後を思ひつつ

かつらぎ町 寺田 昭子

波低く小春の光乗せて寄る

かつらぎ町 西村 紀代

山笑ふ天神参りのままならぬ

かつらぎ町 玉置 和子

小さき手合わすかなたの初日の出

九度山町 萱野 祥江

庭の草青味の増して日脚伸ぶ

みなべ町 平 房躬

稲刈りの終った田圃トンボ舞う

串本町 谷口 哲夫

炬開きの余韻のこせし緋毛氈

串本町 木田 豊美

川柳



飛びつかれ犬ではなくていのこずち

和歌山市 岡崎澄美子

よいしよこら気合いを入れて一動作

橋本市 北谷セツ子

また今日も

「なんちゅうやっちゃが」新聞に

岩出市 吉田 訓士

老い進み動ける場所は口ばかり

九度山町 萱野 祥江

余生とはいつからのこと

わしゃしらん

自家産の新米食べる果報者

串本町 谷口 哲夫

作品募集

短歌、俳句、川柳を募集します。

投稿上の注意

①作品は未発表のものに限りです

②作品は楷書で記入

③一人につき三首又は三句まで

④俳句と川柳の区分を必ず明記

応募方法

郵便番号・住所・氏名・所属クラブ名を必ず記入してください。

応募先

〒六四〇一八三二九

和歌山市手平二丁目一番二号

和歌山ビッグ愛内

(二財)和歌山県老人クラブ連合会

事務局あて

締切り 令和三年八月末日

お友達やご家族へのプレゼントに... 自分史・作品集・旅行記など

福利厚生事業（ゆったり会）

※老人クラブ会員と家族・他の同伴者（3名以内）の計4名が利用できます。

宿泊・入浴・施設プラン（お一人様料金） 令和2年9月1日現在（令和2年12月1日一部更新）

契約施設	優待割引内容	
休暇村紀州加太 和歌山市深山483 ☎073-459-0321	宿泊	平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く） 宿泊料金の10%割引 1泊2食付（税別） 他の割引と併用不可
	入浴	大人 1,200円→1,000円 小学生・幼児 600円→500円 12:00～15:50まで （15:00最終受付）
和歌山加太温泉 加太海月 和歌山市加太1905 ☎073-459-0015	宿泊	平日利用 休前日利用 特別日：（年末年始、お盆、GW他） HPプランの12,000円以上の10%割引（税別・別途入湯税150円） HPプランの14,000円以上の10%割引（税別・別途入湯税150円） HPプランの21,000円以上の10%割引（税別・別途入湯税150円） 1室3～5名の利用料金で、2名1室では、2,000円のアップ。小人（小学生）料金は、料金の70%（円未満切捨） 日帰り昼食プラン：2名以上、1人3,500円以上のお食事処「友ヶ島」利用で5%引き
	入浴	大人 1,200円→600円 子供 700円→350円 フェイスタオル付
加太淡島温泉 大阪屋ひいの湯 和歌山市加太142 ☎073-459-1151	宿泊	平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 正規料金の10%割引 （詳しくはお問い合わせください）
	入浴	1,200円→900円 フェイスタオル付き 不定休（入浴時間帯 11:00～15:00） 5/3～5/5、8/12～8/16、12/31～1/1は除く
和歌山マリーナシティホテル 和歌山市毛見1517 ☎073-448-1111	宿泊	夏休み・特別期間除く 正規料金の10%割引 （詳しくはお問い合わせください）
紀州温泉雑賀の湯 双子島荘 和歌山市雑賀崎599 ☎073-444-1145	宿泊	平日利用 基本宿泊料金の10%割引 （他の割引・特別プラン併用不可） 現金決済のみ
和歌の浦温泉萬波 =MANPARESORT= 和歌山市新和歌浦2-10 ☎073-444-1161	宿泊	平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 基本宿泊料金の10%割引 （他の割引・特別プラン併用不可） 詳しくはお問い合わせください
	入浴	1,540円→770円 フェイスタオル付 不定休（入浴時間帯 11:00～15:00） 5/3～5/5、8/12～8/16、12/31～1/3は除く
紀三井寺ガーデンホテル はやし 和歌山市紀三井寺673 ☎073-444-1004	宿泊	平日利用 10,000円→8,000円（税別・入湯税150円） 宴会（椅子席可能）5,000円より 飲物込・温泉・カラオケ・福利サービス・送迎サービス（片道所要時間30～40分まで。遠方の方はご相談ください）
天然紀三井寺温泉 花の湯	入浴	大人 800円→600円 小人 400円→250円 平日利用（土・日・祝日・正月除く） 11:00～16:00まで
ホテル アバローム紀の国 和歌山市湊通丁北2-1-2 ☎073-436-1200	宿泊	通年 一般宿泊料金の20%割引（税込） ご宴会プラン：25名の利用、平日の昼間、飲み放題付き、和歌山市内への送迎付き、会場費2時間無料、カラオケ付で5,000円
花山温泉 薬師の湯 和歌山市鳴神574 ☎073-471-3277	宿泊	平日利用 基本料金の10%割引 （受付時に申し出てください）
	入浴	1,100円→1,000円 8:00～16:30までの入浴に対応
天然温泉 ふくろうの湯 和歌山市本町2-1 フォルテウジマ地下1F ☎073-423-4126	入浴	大人 1,000円→900円 小人 500円 幼児無料 価格：税込 タオルなし 大人：中学生以上 小人：4歳～小学生 幼児：3歳以下 オムツの取れていないお子様は入浴できません

契約施設	優待割引内容	
天然紀州黒潮温泉 和歌山市毛見1525 ☎073-448-1126	入浴	50円引き 土・日・祝日も利用可能
ホテルランドマーク和歌山 和歌山市手平2-1-2 ☎073-422-1200	宿泊	通年 基本料金の10%割引
紀伊見温泉紀伊見荘 橋本市矢倉脇115 ☎0736-36-4000	宿泊	平日限定（休前日・GW・年末年始除く） 宿泊料金の1,000円割引
天然温泉 ゆの里 橋本市神野々898 ☎0736-33-1126	入浴	1,100円→990円（税込）
かつらぎ温泉八風の湯 かつらぎ町佐野702 ☎0736-23-1126	入浴	大人 200円引き 土・日・祝日も利用可能 20時以降の入館利用不可 8日・18日・28日利用不可 他の割引券との併用不可
神通温泉 紀の川市神通150-1 ☎0736-77-7553	入浴	700円→600円
きのくに温泉 海南市日方新濱1274-76 ウェルネス・コート海南内 ☎073-483-0428	入浴	大人 750円→620円 タオル無
OUTDOOR LIFE たまゆらの里 紀美野町長谷宮705 ☎073-499-0613	宿泊	平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 宿泊料金の10%割引
有田川温泉鮎茶屋 有田市星尾37 ☎0737-88-5151	入浴	大人 780円→680円 小人 480円→380円 ※令和2年12月1日 新規加入
湯浅温泉湯浅城 湯浅町青木75 ☎0737-63-6688	宿泊	土・祝前日、シーズン以外の平日利用 基本料金（税抜）の5%割引 1泊2食付
二ノ丸温泉 湯浅町山田1638-1 ☎0737-64-1826	入浴	大人 600円→500円 小学生 350円→300円 小学生のみ平日無料
しみず温泉健康館 有田川町清水1225-1 ☎0737-25-1126	入浴	大人 600円→400円 小人 300円→200円
あさぎり 有田川町清水1225-1 ☎0737-25-1181	宿泊	平日利用（休前日・GW・夏休み・年末年始除く） 基本宿泊料金の10%割引
国民宿舎 紀州路みなべ みなべ町埴田1540 ☎0739-72-3939	宿泊	平日利用（土・祝前日、シーズン除く） （1泊2食付）1名につき1,000円値引き 幼児は除く
	入浴	600円→500円
Hotel & Resorts WAKAYAMA-MINABE （旧：紀州南部ロイヤルホテル） みなべ町山内348 ☎0739-72-5500	入浴	平日利用（休前日・GW・夏休み・正月除く） 基本宿泊料金の10%割引 （料金は予約時に確認ください） 1,100円→550円 昼食された場合は入浴料無料

新規契約

契約施設		優待割引内容	
季楽里 龍神 田辺市龍神村龍神189 ☎0739-79-0331	宿泊	平日利用(土・祝前日、シーズン除く)	基本宿泊料の10%割引 1泊2食付(サ込税別) 10名様以上でバス送迎プランあり、お問い合わせください
	入浴	100円引き	
まごころの宿 丸井旅館 田辺市龍神村西9-2 ☎0739-78-0018	宿泊	平日利用(土・祝前日、シーズン除く)	大人 宿泊料金(1泊2食付)を1名につき、1,000円割引
	入浴		
かんぼの宿紀伊田辺 田辺市目良24-1 ☎0739-24-2900	宿泊	GW・お盆・年末年始除く	1泊2食プランを500円割引(ご予約時にお申し出ください)
	入浴	700円→600円	
旅館 あづまや 田辺市本宮町湯峰122 ☎0735-42-0012	宿泊	平日利用(休前日・GW・お盆・正月除く)	16,000円1泊2食付(税サ込)
	入浴	730円→600円	
山水館川湯みどりや 田辺市本宮町川湯13 ☎0735-42-1011	宿泊	旅行会社経由由不可特別期間除く	基本宿泊料金の10%割引
	入浴	1,000円→800円	
白浜古賀の井リゾート&スパ 白浜町3212-1 ☎0739-43-6000	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・正月除く)	基本宿泊料の10%割引
	入浴		
白良荘グランドホテル 白浜町868 ☎0739-43-0100	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・正月除く)	11,000円4名1室1泊2食付(サ込税別) 13,000円3名1室1泊2食付(サ込税別) 15,000円2名1室1泊2食付(サ込税別)
	入浴		
SHIRAHAMA KEY TERRACE HOTEL SEAMORE 白浜町1821 ☎0739-43-1000	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・正月除く)	11,000円 洋室2名以上1泊2食付(サ込税別) 和室3名以上1泊2食付(サ込税別)
	入浴		
家族と過ごす白浜の宿 柳屋 白浜町1870 ☎0739-42-3360	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・正月除く)	10,000円1泊2食付(サ込税別)
	入浴		
ホテル 川久 白浜町3745 ☎0739-42-3322	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・年末年始除く)	基本料金の10%割引
	入浴		
ホテル 三楽荘 白浜町3008 ☎0739-43-1111	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・正月除く)	10,000円1泊2食付(サ込税別) 13,000円1泊2食付(サ込税別)
	入浴		
紀州・白浜温泉 むさし 白浜町868 ☎0739-43-0634	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・正月除く)	旅館 12,000円4名1室1泊2食付(サ込税別) 13,000円3名1室1泊2食付(サ込税別) 15,000円2名1室1泊2食付(サ込税別) 夕食・焼き会席 朝食・ハイキング
	入浴		

契約施設		優待割引内容	
癒しの宿 クアハウス白浜 白浜町3102 ☎0739-42-4175	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・年末年始除く)	基本宿泊料金の10%割引
	入浴	1,500円→1,350円	基本料金の10%割引
道の駅椿はなの湯 白浜町椿1058-1 ☎0739-46-0617	入浴	大人(中学生以上) 500円→400円	
	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・年末年始除く)	9,300円～16,300円 基本宿泊料の10%割引 1泊2食付(サ込税別・入湯税150円) バス送迎プランあり、お問い合わせください 現金支払いのみ。他の割引との併用不可
すさみ町立エビとカニの水族館 すさみ町江住808-1 道の駅すさみ内 ☎0739-58-8007	施設	9:00～17:00 年中無休	大人 800円 小・中学生 500円 幼児(3歳以上) 300円 それぞれ10%割引
	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・正月除く)	なぎさ館 10,000円 日昇館 11,000円 各館4名1室利用1泊2食付・サ込税別で夕・朝食共にバイキング、3名1室利用時は、上記料金より1,000円増し、2名1室利用時は、上記料金より2,000円増し
かつらう御苑 那智勝浦町勝浦216-19 ☎0735-52-0333	宿泊	平日利用(休前日・GW・お盆・正月除く)	10,000円4名1室1泊2食付(サ込税別) 11,000円3名1室1泊2食付(サ込税別) 13,000円2名1室1泊2食付(サ込税別)
	入浴		
ホテル なぎさや 那智勝浦町湯川955-1 ☎0735-52-0015	宿泊	平日利用(休前日・GW・お盆・正月除く)	8,000円 4名1室1泊2食付(サ込税別) 9,000円 3名1室1泊2食付(サ込税別) 10,000円 2名1室1泊2食付(サ込税別) 他の割引との併用不可・現金支払いのみ
	入浴		
高田グリーンランド・雲取温泉 新宮市高田1810 ☎0735-29-0321	宿泊	平日利用(休前日・GW・お盆・年末年始除く)	1泊2食付き料金の10%割引 現金支払いのみ
	入浴	大人 1,000円→500円	入浴時間帯 11:00～19:30 (木曜日は15:00～19:30)
花いろどりの宿 花游 太地町太地2906 ☎0735-59-3060	宿泊	平日利用(休前日・GW・お盆・年末年始除く)	13,000円 3名～4名1室1泊2食付(サ込税別) フレンチ・洋食 16,000円 2名1室1泊2食付(サ込税別) フレンチ・洋食
	入浴		
南紀月の瀬温泉 ぼたん荘 古座川町月野瀬881-1 ☎0735-72-0376	宿泊	平日利用(休前日・GW・夏休み・正月除く)	基本宿泊料金の10%割引
	入浴	1,200円→600円 フェイスタオル付(貸出)	平日利用(休前日・GW・お盆・年末年始除く) 入浴時間帯 15:00～21:00
トルコ記念館 串本町檜野1025-25 ☎0735-65-0628	施設	9:00～17:00 年中無休	大人500円→400円 高校生以下250円→200円
	施設	9:00～17:00 年中無休	大人250円→200円 小学生以下120円→100円

## 「ゆったり会」の会員募集中!

- ・会員になれば、本紙10ページ、11ページに掲載している施設において、宿泊や入浴等で優待割引が受けられます。
- ・利用人員は本人の他、家族や同行知人3名まで優待割引の対象になります。
- ・会費は500円で、有効期間は5年間です。
- ・お申し込みは、各市町村老連役員又は単位クラブ会長を通じて、各市町村老連事務局までお願いします。

## マングローブの森づくり。 それは、豊かな地球を 未来に届けること。

東京海上日動が 1999 年から続けているマングローブの森づくり。  
小さな苗木は大きな森に育ち、多くの二酸化炭素を蓄えるようになりました。  
様々な生き物を育み、豊かな恵みをもたらし、  
人々の暮らしを守る役割も果たしています。

そして今も、私たちは、その森をつくり続けています。  
マングローブ植林は「地球の未来にける保険」です。

これからも、ともに未来へ。

### マングローブ価値共創 100年宣言



地球温暖化防止への貢献



地域の経済・社会への貢献



生物多様性の保全

【取扱代理店】

**有限会社 三栄**

和歌山市吉田432(シティビル太田) 〒640-8343  
TEL:073-433-5818

【引受保険会社】

**東京海上日動火災保険株式会社**

和歌山支店 和歌山支社  
和歌山市西汀丁38番地Regulusビル4階 〒640-8227  
TEL:073-431-1181 www.tokiomarine-nichido.co.jp