

# やまもも

題字の「やまもも」は温暖な海岸域によく育つ常緑樹。千年に及ぶ古木も珍しくないとされ、その青々と力強い樹勢にあやかって命名された。

## 第80号

2017年5月26日発行

発行

みらいふる鎌倉  
(鎌倉市老人クラブ連合会)  
発行人: 沖田俊昭 編集長: 赤井明郎  
☎0467-61-3930  
http://www.miraifuru-kamakura.com/  
制作協力: タウンニュース社

みらいふる鎌倉

鎌倉市老人クラブ連合会が旧来イメージを刷新するため、2007年に全国公募によって決めた名称。造語の「みらいふる」には「明るい未来の光が降り注ぐ」という思いが込められている。70クラブ、約3500人(2017.4.1現在)。

みらいふる鎌倉情報チャンネル

鎌倉 元気のスヌメ!

J:COM湘南(11ch)で放映中

6月の放映予定

|    |                |                 |                 |
|----|----------------|-----------------|-----------------|
| 月曜 | 6:15~(20日・27日) | 18:15~(20日・27日) | 20:10~          |
| 火曜 | 6:15~/15:00~   | 20:10~          |                 |
| 水曜 | 6:15~/18:15~   | 20:10~          |                 |
| 木曜 | 6:15~/15:00~   | 20:10~          |                 |
| 金曜 | 6:15~/12:45~   | 17:45~          | 20:10~          |
| 土曜 | 6:15~/10:15~   | 12:45~          | 20:10~          |
| 日曜 | 6:15~(19日・26日) | なし              | 12:45~          |
|    | 18:45~(26日)    | なし              | 20:10~(19日・26日) |

写真「北鎌倉美術館庭園 あじさい」阿部成子さん撮影

2017年総会

## 「健康長寿実現できる組織に」

### タニタとの共同事業実施へ



総会で挨拶する新会長の沖田さん

総会は、単体クラブ71のうち61の会長が出席して成立。今年度の総額約400万円余の予算と事業計画などが原案通りに承認されました(主な事業と日程は下表の通り)。

**新会長に沖田さん**  
2010年から会長を務めてきた奴田不二夫さんが任期を終えて退任。沖田俊昭副会長を8代目会長とする人事が承認されました。奴田前会長と大村貞雄副会長は相談役に就任。副会長には石渡好行さん、鈴木義雄さんのほか、新たに女性部部長の赤井慶子さんと総務部部長の立川光造さんが加わりました。またこれまで愛称だった

「みらいふる鎌倉」を、正式名称とすることも合わせて承認されました。沖田新会長は壇上で「先輩たちから受け継いできた『みらいふる』を、後世につないでいける体制づくりをしたい」と挨拶。「会員が『よく生きた、悔いなく生きた』と言えるような場にしていく」と意気込みを語りました。

**テーマは健康増進**  
今年度の活動テーマとして掲げられたのが「健康寿命の延伸」。それを実現するため、株式会社タニタヘルスリンクと連携した新たな事業がスタートします。同社がみらいふる会員に通信機能が付いた歩数計を提供。この歩数計を用いることによって会員は身長・体重・年齢から割り出した一日に必要な歩数がわかり、さらに同じ歩数計を使用する全国の人のなかでの「ランキング」が表示されるので、日常的に外出しようという意欲を高める仕組みです。

事業はまず役員による試行を経て会員全体では来年度に開始予定。一定の条件をクリアした人に特典が与えられるなど、ゲーム性も取り入れていく予定です。

みらいふる鎌倉(鎌倉市老人クラブ連合会)の2017年定例総会が4月28日、鎌倉生涯学習センターで開かれました。任期満了で退任した奴田不二夫会長に代わって、沖田俊昭副会長が新たに会長に選出されたほか、今年度の計画として計測器メーカー・株式会社タニタヘルスリンクと共同し、健康増進事業に取り組みむことが発表されました。

### 2017年度みらいふる鎌倉(鎌倉市老人クラブ連合会)事業計画

| 月  | 日          | 内容              | 担当部会  | 月   | 日                    | 内容          | 担当部会   |
|----|------------|-----------------|-------|-----|----------------------|-------------|--------|
| 6  | 3日~7月1日    | ダンス講習会          | 厚生部   | 10  | 27日                  | 功労者のつどい・芸能祭 | 総務/厚生部 |
|    | 15日~16日    | グラウンドゴルフツアー(千葉) | スポーツ部 | 11  | 1日                   | 歩こう会        | スポーツ部  |
| 7  | 27日        | バス旅行            | 女性部   |     | 12日                  | 健康マージャン大会   | 総務部    |
|    | 8日         | ふれあいダンスパーティー    | 厚生部   | 16日 | 栄区&みらいふる鎌倉グラウンドゴルフ大会 | スポーツ部       |        |
| 9  | 18日~21日    | みらいふる鎌倉教養講座     | 教養部   | 24日 | ボウリング大会              | スポーツ部       |        |
|    | 3日         | 福祉バザー           | 女性部   | 12  | 8日                   | 年末慰問        | 女性部    |
| 7日 | グラウンドゴルフ大会 | スポーツ部           | 9日    |     | ダンスパーティー             | 厚生部         |        |
| 10 | 28日~29日    | 秋期旅行            | 厚生部   | 中旬  | バス旅行                 | 女性部         |        |
|    | 1日         | 赤十字募金活動         | 総務部   | 1   | 10日                  | 新年賀詞交歓会     | 総務部    |
| 10 | 13日        | 落語会             | 総務部   | 2   | 1日                   | 加入促進運動      | 総務部    |
|    | 中旬         | パソコン講習会         | 総務部   | 3   | 1日                   | 実績報告        | 総務部    |
|    | 21日        | 三世代交流会          | 勢年部   |     |                      |             |        |

### みらいふる鎌倉への入会や問い合わせは地区長へ

|   |                      |
|---|----------------------|
| <b>鎌倉第一地区</b><br>二階堂、十二所、浄明寺、御成町、扇ガ谷、雪ノ下、由比ガ浜 | 地区長 武井正雄<br>☎22-0547 |
| <b>鎌倉第二地区</b><br>極楽寺、稲村ガ崎、七里ガ浜、坂ノ下、長谷         | 地区長 長雄寿子<br>☎22-4151 |
| <b>鎌倉第三地区</b><br>大町、材木座                       | 地区長 小原英雄<br>☎24-1969 |
| <b>腰越地区</b><br>腰越、津、西鎌倉                       | 地区長 内田昭三<br>☎32-4900 |
| <b>深沢地区</b><br>常盤、手広、苗田、山崎、寺分、上町屋、梶原          | 地区長 寺嶋幸子<br>☎44-5757 |
| <b>大船第一地区</b><br>岩瀬、今泉、今泉台、大船                 | 地区長 吉田孝章<br>☎45-4890 |
| <b>大船第二地区</b><br>小袋谷、台、山ノ内                    | 地区長 岡田修<br>☎45-5436  |
| <b>玉縄地区</b><br>玉縄、岡本、榎木、城廻、関谷                 | 地区長 鈴木義雄<br>☎44-9324 |

外来診療 訪問診療(外科 内科)

### ドクターゴン鎌倉診療所

内視鏡専門 女性医師による 胃・大腸内視鏡検査 日帰り大腸ポリプ切除も行います

| 診療時間           | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~11:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 午後 14:00~16:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 |

鎌倉市稲田 4-25-2 アスクレピオン鎌倉 B-1 ☎0467-32-5230

年金で暮らせる  
低額で安心 軽費老人ホーム

### 鎌倉静養館

社会福祉法人  
全室個室、食事がおいしいと評判です

鎌倉市稲村ガ崎3-13-53  
☎(0467)22-3245

司法書士法人

### グリーンウイング

遺言書の作成・検認・執行  
お気軽にご相談ください。

鎌倉駅東口 鎌倉市小町1-4-17 三九ビル2階  
徒歩2分 ☎(0467)38-7511  
受付時間 平日10:00~17:00 司法書士 池田忠広

ご注文は電話1本  
まずは『無料お試し』

必要な時に、必要なだけ。  
月1回 1食からOK 送料無料

宅配クック123は  
お弁当料金以外の料金は  
一切かかりません!!

ご利用者様の声(アンケートより抜粋)  
いつも笑顔で持ってきてくれる。  
部屋の中まで持ってきてくれるので助かる。  
おかずが日替わりなので、毎日楽しみ。  
前日の急なキャンセルも対応してくれる。  
回覧板を回してくれるので、助かっています。

配達スタッフ募集中 時給1000円~  
「みなさんに会いに行くのが私たちのお仕事です!」

宅配クック123 鎌倉返子店 ☎0467-31-5080

# 第2回みらいふる鎌倉会員アンケート

みらいふる鎌倉では会員の現状を把握するため、会員の生活と活動への関わりについてアンケート調査を行いました。  
実施期間は2月から3月で、1600部を配布し回収率は76.9%でした。



アンケート結果を振り返る沖田会長

沖田会長インタビュー  
第2回会員アンケートの結果を受けて、本紙では沖田会長にインタビューを行いました。

## 「活動への高い満足度自信に」

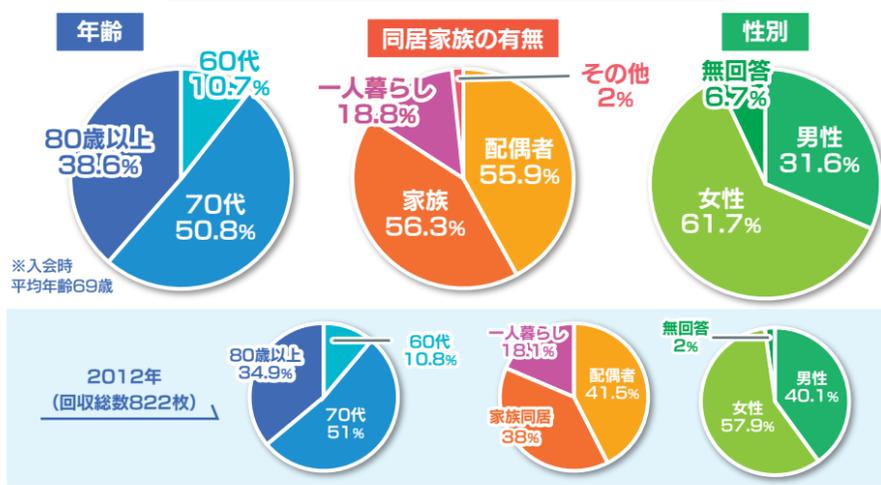
広報活動の充実課題に

「年代や男女比、家族構成など、会員を取り巻く状況には5年前とさほど変化はありませんでした」と振り返る沖田会長。

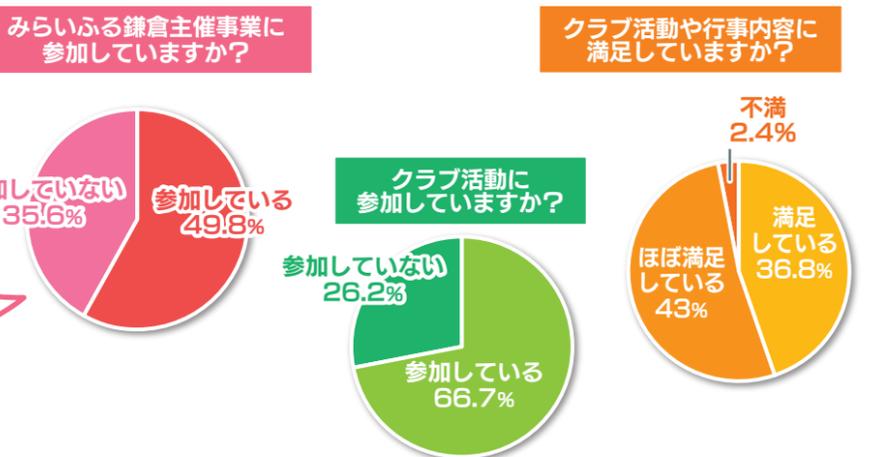
「5年前に始まり、昨年は300人以上の来場者で賑わった『三世代交流事業』ですが、アンケートでは参加者の4%に止まりました。毎年新しい人が参加できる仕組みづくりとともに一層の『活動の見える化』に取り組んでいきたい」と語りました。

「満足度も『満足』『ほぼ満足』を合わせると97%。これまでやってきたことに手ごたえを感じました」と話します。

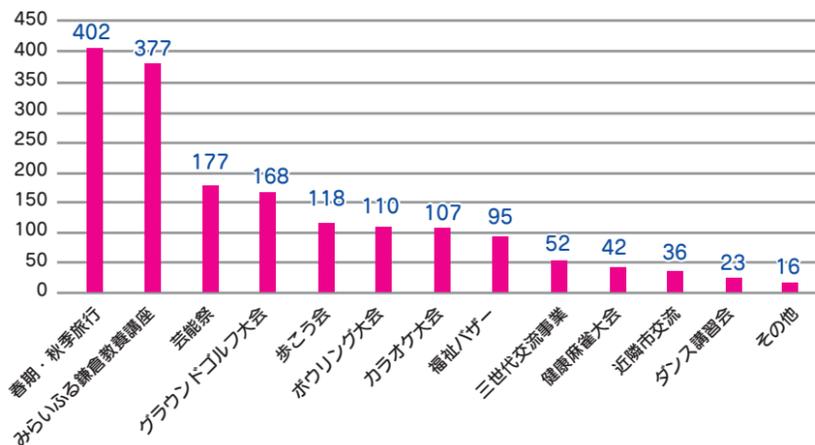
### みらいふる鎌倉会員の現状



### 活動への参加状況



### 参加している事業内容は?



### 入会後の感想

- ◎老人と呼ばれることに抵抗があったが、同年代が活躍していることに驚いた
- ◎行くところが多くなって元気になった
- ◎生活にメリハリがついた
- ◎地域の人とのつながりが強くなった
- ◎友達ができた
- ◎ボケ防止、健康、防犯に良い
- ◎学習の機会になった
- ◎会員の皆から元気もらった

医療法人 社団 南浜会  
**鈴木病院**  
訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ  
人間ドック・各種健診ご相談ください  
☎0467-31-7651  
鎌倉市腰越1-1-1  
江ノ電「鎌倉高校前駅」徒歩3分

法人・所得・相続・贈与・税務申告相談  
**大西会計事務所**  
所長 税理士 大西 久子  
事務所 鎌倉市御成町2番4号  
☎(0467) 22-1208(代)  
FAX(0467) 24-6359

**芋川耳鼻咽喉科**  
耳鼻咽喉科・アレルギー科  
補聴器相談うけたまわります  
鎌倉駅東口徒歩1分  
※駅より診療室までバリアフリーです  
☎(0467) 24-7273

**鎌倉市医師会**  
訪問住宅支援センター  
鎌倉市材木座3-5-35  
住みなれたご自宅での療養生活をお手伝いします  
鎌倉訪問看護ステーション ☎0467-24-4877  
鎌倉居宅介護支援事業所 ☎0467-24-4199  
鎌倉ヘルパーステーション ☎0467-24-8422

特別養護老人ホーム **ふれあいの泉**  
Reijukai 社会福祉法人 麗寿会  
本部 ☎0467-54-9111  
鎌倉市今泉2-10-1  
http://www.reijukai.or.jp

食とこころからだを支える  
**たるいさんちのデイサービス**  
在宅プランのご相談は  
NPO法人かまくら在宅生活相談センター  
☎西かま 0467-38-1215

**鎌倉大町歯科**  
KAMAKURA OMACHI DENTAL  
歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科  
[各種保険取扱/初診 急患随時受付]  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
9:00~13:00 ● ● ● - ● ● - -  
15:00~18:30 ● ● ● - ● ※ - -  
※17:00まで  
鎌倉市大町4-1-7  
☎0467-81-4488  
http://www.kamakura.dental/  
訪問診療受付中

自宅に収納しきれないものは  
**トランクルーム マミー**  
24時間 365日 利用可能  
監視カメラ 空調完備 空室あり  
利用者募集中!  
月々7,800円~  
更新料なし手数料なし  
●JR大船駅東口より車で約6分 ●JR北鎌倉駅より車で約5分  
●湘南モノレール富士見駅より徒歩5分  
問 あなたの街の不動産屋さんマミー  
住 鎌倉市台4-3-13 営 10:00~17:00 休 水・祝日  
☎ 0467-46-3311 トランクルーム マミー 検索

神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム  
**ヴァンテージ・ヴィラ 横須賀**  
~将来の安心を手に入れ、愉しく優雅に住まう~  
元気なときに介護に「備えて」住み替えるからこそ、安心につつまれたアクティブライフを満喫  
■主な入居資格: 満65歳以上、身の回りのことが出来る健康状態の方  
■入居一時金: 2,077万円~  
■総戸数: 156戸  
※入居一時金の費用は、居室の面積や入居時の年齢によって異なります  
■お問合せ・見学申し込み...  
神奈川県住宅供給公社  
☎0120-428-660 (平日9時~17時)  
安心のトータル・ライフサポートシステム  
ヴァンテージ・ヴィラならものときも安心  
ヴァンテージ・ヴィラ  
【自立型】 追加負担なく移り住み  
【介護型】 トレカール  
協力医療機関  
所在地: 横須賀市西逸見町1-38  
JR横須賀線「横須賀駅」または「京浜東北線」逸見駅より徒歩5分

ストライク狙ってハッスル

第5回ボウリング大会が5月12日、湘南深沢ボウルで行われました。当日は会員96人が参加。和氣あいあいとした雰囲気なかでも、真剣なプレーが見られました。

結果は男子の部で渡部勲さん(38歳)、女子の部で大越きよ子さん(30歳)が優勝。スポーツ部副部長の秋元重矩さんは「けがに気を付けてながら、青春時代を思い出して楽しんでほしい」と話していました。



青春時代を思い出していざ投球

### 活動報告 スポーツ楽しみ健康に



最高齢の石渡さんもナイスショット!

最高齢参加者は93歳

5月18日には笹田公園で、グラウンドゴルフ大会が開催されました。グラウンドゴルフは生涯スポーツとして人気で、この日の最高齢参加者は93歳の石渡伸一さん(植木第二紅葉会)。午前中の晴天が一転して午後は雷雨となりましたが、153人が8ホール2回戦で争い、男子は水野新一さん(33打)、女子は高橋トシさん(40打)が優勝しました。

## 歩数計活用し外出支援

「タニタ」との共同事業スタート

みらいふる鎌倉は今年度、計測器メーカー「タニタ」のグループ企業(株)タニタヘルスリンクとの共同事業をスタートさせます。

この取り組みは、同社が



体重・筋肉量を測定する鈴木義雄副会長

ICチップ搭載の歩数計をみらいふる会員に提供。歩数計には一日の歩数や消費カロリーといったデータを送信され、インターネット上で自身のデータが確認できるといいます。歩いた距離や健康状態を常に確認できるようにするのはもちろん、ネット上で全国の参加者のなかでのランキングが分かるので、「もっと歩こう」という気持ちになって外出を増やしてもらうことが狙いです。歩数計は7.8cm×4cmのコンパクトな大きさで、歩く際に邪魔になることはありません。

## 告知板

高齢者向け就労相談

鎌倉市が中心となって立ち上げた「生涯現役促進地域連携鎌倉協議会」では、働く意欲のある高齢者と高齢者の雇用に関心のある事業所をマッチングする事業を進めています。

5月30日(火)には大船行政センターで、ジョブコデイナーによる、高齢者を対象とした出張就労相談を行います。時間は午前10時から正午まで。問い合わせは同協議会事務局 ☎0467・31・7533へ。

ダンスパーティー

「みらいふる鎌倉第19回ふれあいダンスパーティー」が、7月8日(土)に深沢学習センターで開催されます。午後1時から4時まで。会費は500円。当日券もあり。お茶や抽選会なども。詳細は☎090・1665・9884竹村さんへ。

教養講座

みらいふる鎌倉と教養センターの共催による「第53回みらいふる鎌倉教養講座」が7月18日から21日までの4日間、鎌倉生涯学習センターホールで開催されます。

鎌倉銭湯寄席

現在、みらいふる会員枠300人(申し込み者多数の場合は抽選・全席自由)で入場券の優先販売を行っています。希望者は6月11日(日)までに各クラブ会長へ連絡を。そのほか問い合わせは☎0467・46・5324ひばり湯へ。

元劇団四季所属のミュージカル俳優、沢木順さんが「人間の魅力増大法」表現力を身につけて生き生きと、20日(木)は映画やドラマの衣裳デザインを手がける黒澤和子さんが「衣裳デザイナーの仕事」、21日(金)は中華会館事務局長の関広佳さんが「横浜中華街、そして華僑の歴史」と題して、それぞれ講演します。

「木戸銭」は2千円で全席自由。開場は午後0時30分、開演は午後1時。「笑点」の司会としてもおなじみ、落語家の春風亭昇太さんと桂歌助さん、春風亭昇市さんが出演するほか、鏡味正二郎さんによる太神楽の披露も。

3役が試験実施

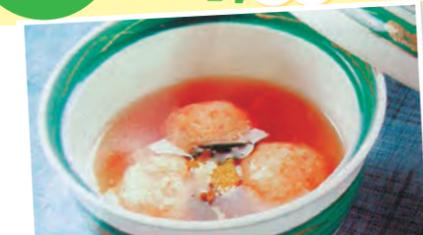
会員全体での実施に先がけて、今年度は3役(会長、副会長、相談役)8人が試験的に取り組みます。5月17日には、同社社員を招いて、歩数計の使い方やデータの更新方法についての説明会が行われました。

この日3役は、はじめに生年月日や身長を歩数計に入力。さらにネット登録用

に現在の筋肉量や体脂肪率などを測定しました。データをみて「思っていた以上に運動不足と分かった。これから毎日歩きたい」と話す人も。今後は3役が半年使用した後、今年度中に役員、来年度には全会員にも取り組みを広げていく予定です。

第5回

## 元気のススメ 情報板



### 鮭のしんじょう柚子あんかけ

材料(2~3人分)

- 生鮭.....2切
- 大和芋.....30g
- 卵.....1個
- 長ねぎみじん切り・大さじ山1
- だし汁.....4カップ
- 柚子.....少々
- 三つ葉.....適量
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- だし汁.....大さじ1
- 塩.....少々
- 小麦粉.....大さじ2
- 調味料A
- 塩.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- 調味料B

作り方

- 生鮭は皮を取り除き、すり身状にします。
- 大和芋はすりおろし、溶き卵と調味料Aを加えて混ぜ合わせます。ここに①を合わせます(長ねぎみじん切りも入れる)。
- 鍋にだし汁4カップを煮立てて、②をおたまですくって落とし入れ、弱火で2~3分煮てから椀に盛ります。
- ③の煮汁に調味料Bを加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ椀に入れ、柚子皮のそぎ切りと三つ葉を加えます。

レシピ提供: 料理研究家・夢沼誠一さん

### 耳の聞こえ 周りが気付いて



「耳の聞こえが悪くなったかな?」と最初に気付くのは本人ではなく、家族の場合も多いです。「最近、生活音や呼びかけに反応しないことが増えた」と感じていたら、一度キチンと話されてはいかがでしょうか。そのうえで、正しい補聴器選びには耳鼻咽喉科医師へご相談を。専門的なアドバイスを受けてください。

宇川耳鼻咽喉科クリニック 宇川英紀 院長

鎌倉市小町2-10-1 3階 ☎0467-24-7273

臨済宗 円覚寺派

## 円覚寺

鎌倉市山ノ内409

☎0467-22-0478

臨済宗 円覚寺派

## 浄智寺

鎌倉市山ノ内1402

☎(0467)22-3943

本門佛立宗

## 顕証寺

鎌倉市七里ガ浜1-5-21

☎0467-31-6441

鎌倉駅より徒歩5分 鎌倉市馬が谷1-8-9 【鎌工会館302号】

司法書士 藤井浩一事務所

- 相続・遺言
- 不動産登記
- 遺言書作成・遺言執行
- 相続・贈与他
- 裁判手続き
- 商業・法人登記
- 訴訟他各種申立て
- 会社設立・増資等

☎0467-61-3166 ☎61-3167

ホームページもご覧下さい▶司法書士 藤井浩一▶検索

心も身体も“ほっと”あたたまる  
鎌倉の銭湯に行こう!

お湯に漬かって血行促進、リラックス効果で心身健康に

【高齢者入浴助成券】の交付受付中!

鎌倉市は65歳以上の市民(昭和27年4月1日以降に生まれた方)は1回200円で市内の公衆浴場に入浴できる「利用助成券」(1冊72枚綴り)を交付しています。申し込みは鎌倉市高齢者いきいき課(☎0467・61・3899)または各支所へ

|               |          |
|---------------|----------|
| 大人(12歳以上)     | ¥470     |
| 中人(6歳以上12歳未満) | ¥200     |
| 小人(6歳未満未就学児)  | ¥0(2人まで) |

| 銭湯名     | 清水湯                 | ひばり湯                      | 栗田湯               | 野田の湯              | 常楽湯             |
|---------|---------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 住所・電話番号 | 材木座1-10-24 ☎22-4697 | 大船1-13-7 ☎46-5324         | 岩瀬1-5-23 ☎46-4669 | 台3-11-21 ☎43-0126 | 台2-4-7 ☎46-4224 |
| 営業時間    | 15時~21時             | 平日13時~23時<br>土日10時30分~23時 | 14時30分~21時30分     | 14時30分~23時        | 15時~22時30分      |
| 休日      | 月・水・金<br>祝祭日は営業     | 毎週水曜日<br>毎月第3水・木は連休       | 毎週火曜日             | 毎週火曜日             | 毎週金曜日           |

鎌倉はんこ  
はんこといんさつの専門店

KAMAKURA HANKO

鎌倉駅西口第二駐輪場前 ☎0467-37-9297

富士と緑の大地に抱かれて暮らす

社会福祉法人 緑樹会  
介護老人福祉施設

ラペ鎌倉

見学、随時受付中

鎌倉市関谷1465-1  
☎(0467)40-1788

クラブ自慢 Vol.5

# 鎌倉宮清掃通じて絆深める

鎌倉第一地区 二階堂第一〜二白寿会

鎌倉第一地区の二階堂白〜二白寿会(掛札寛治会長、寿会(大村貞雄会長)、第三白寿会(関島満会長)



ごみや枝を集める会員ら

は毎月2回、鎌倉宮周辺の清掃を行っています。

「鎌倉宮は二階堂の住民にとって大切な場所。常にきれいにしておきたいと思つて、4年ほど前から会員たちが集まるようになりました」と第二白寿会の掛札会長は話します。

毎月第2、4土曜日の朝9時に会員有志10人ほどが集まり、鳥居の下から大塔宮バス停方面にかけてごみをひろい、落ちた枝を集めていきます。

清掃の後は、持ち寄ったお茶や菓子類を楽しむ「ティータイム」。「こうやって皆でわいわいおしゃべりできるのが何よりの楽しみ」。

「毎回体力作りも兼ねて参加しています」と話す人など、すっかり会員たちの生活になくてはならない行事となつていっています。

「最近では町内会の人から『バス停の近くがいつもきれいで気持ちがいい。ありがとう』と感謝されることも。高齢者同士の交流が図れて、しかも地域にも貢献できるなんて一石二鳥です」と白寿会の大村会長は笑顔を見せます。

## 健康体操も開催

また、第一〜三白寿会の会員らは地元サークル「ニコニコ健康クラブ」による健康体操の講習会にも積極的に参加しています。会には60歳以上の町内会のメンバーなども加わり、椅子に座った状態でのストレッチなどを行っています。

「無理なく身体が動かせるところから楽しみ」と好評で、第三白寿会の関島会長は「地元で健康に過ごせるよう、こうした企画の存在は大切です」と話しています。

# 懸賞つき クロスワードパズル

|    |   |    |   |    |
|----|---|----|---|----|
| 1  | 2 | 3  | 4 |    |
|    | E |    |   |    |
| 5  |   | 6  |   |    |
| 7  |   |    |   |    |
|    |   |    | 8 |    |
|    | 9 | 10 |   |    |
| 11 |   | 12 |   | 13 |
| 14 |   |    |   |    |

|    |
|----|
| 解答 |
| A  |
| B  |
| C  |
| D  |
| E  |

### タテのカギ

- ①みらいふる鎌倉が今年度から連携する、体重計などで有名なメーカー
- ②雷の古い呼び方
- ③オスは最大で1トンにもなるアシカ科の動物
- ④夜の空を飛びまわる哺乳類
- ⑤油揚げの中に酢飯を入れた寿司の一種
- ⑥お盆を英語で言うと
- ⑦「健康のために〇〇で行きましょう」
- ⑧植物の一種。市内では妙法寺が有名。

### ヨコのカギ

- ①縁起の良い魚
- ②髪を切る場所
- ③クラブ紹介に登場した白寿会のある地域
- ④手に取って馬を操る紐のこと
- ⑤深緑色を英語で言うと「〇〇グリーン」
- ⑥箸とセットで使うもの
- ⑦はずれた・食い違った状態
- ⑧キノコ類で和食の出汁には欠かせない食材。干すことで旨味が凝縮する

## プレゼント

たい焼き2匹 10名様



鎌倉 浪花家 小町1-7-8(二の鳥居 近く)  
麻布十番浪花家総本家の暖簾分け。「天然一丁焼き」です。

### 応募方法

■ハガキ  
氏名、住所、年齢、性別、電話番号、解答、紙面の感想を記入のうえ、〒251-0021 藤沢市鶴沼神明5-13の19第3森谷ビル2階タウンニュース鎌倉編集室「やまももクロスワード」係まで。  
■Eメール  
問題の解答と上記項目を明記のうえ、kamakura@townnews.co.jpまで。締め切り/6月30日(金)消印有効。賞品の発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。(個人情報保護法に基づき、個人情報は賞品の発送以外には使用しません)

前回の答え: はなれやま

# 募集

→俳句と川柳(各3句まで、俳句か川柳を明記)  
→1面の題字背景に使用できる鎌倉らしい写真  
応募者は氏名、住所、電話番号、年齢を明記のうえ、  
●〒251-0021 藤沢市鶴沼神明5-13-19  
●☎0466-55-4888  
●kamakura@townnews.co.jp  
タウンニュース鎌倉編集室「やまもも」係へ!  
次回の発行は8月です

### 編集後記

今年度第1号となつた今回は、この春行つた会員アンケートの結果を掲載しました。多くの方が当会主催のスポーツ大会や教養講座などの行事を楽しんでいる様子が分かる一方で、「あまり参加していない」という声も見受けられました。そうした意見に耳を傾けて、活動をより活発にするにはどうしたらよいか、考えていきたいと思つています。

編集長 赤井明郎

## やまもも俳句&川柳

講評: 二句目、川の風に尾を翻らせ泳ぐ鯉のぼりが連想されます。二句目は長野の湖とのこと。火花を眺めているうちに少し肌寒くなった姿が思い浮かびます。三句目は季節の重なりが面白いですね。風に揺れる梅の花びら散つてをりにする趣が変わります。

山崎 大塚タツ子(78歳)

若葉ゆれ梅の花びら舞い散つて  
由比ガ浜 中村やすよ(75歳)

講評: 二句目、メダルで言うこと金の方が上かもしれませんが、銀もまたいいものです。二句目、猫ブームでいろいろな所で猫グッズを見かけます。見る度に買ってしまうのでしよう。三句目、歩数計を持つて目標二万歩、お互いに健康のため頑張ります。

山崎 大塚タツ子(78歳)

猫三昧グッズ見る度欲しくなり  
山崎 大塚タツ子(78歳)

講評: 二句目、川柳に川柳を明記) 二句目は季節の重なりが面白いですね。風に揺れる梅の花びら散つてをりにする趣が変わります。

山崎 大塚タツ子(78歳)

若葉ゆれ梅の花びら舞い散つて  
由比ガ浜 中村やすよ(75歳)

講評: 二句目、メダルで言うこと金の方が上かもしれませんが、銀もまたいいものです。二句目、猫ブームでいろいろな所で猫グッズを見かけます。見る度に買ってしまうのでしよう。三句目、歩数計を持つて目標二万歩、お互いに健康のため頑張ります。

山崎 大塚タツ子(78歳)

猫三昧グッズ見る度欲しくなり  
山崎 大塚タツ子(78歳)

## NPO法人45 社交ダンス教室

|     |             |     |             |
|-----|-------------|-----|-------------|
| 月曜日 | 10:00~11:00 | 土曜日 | 13:00~14:00 |
| 水曜日 | 10:00~11:00 | 日曜日 | 11:00~12:00 |

会費 500円~1,000円

問い合わせ ☎090-6707-9335(林)

旅のことならおまかせ下さい!  
各種団体旅行、家族旅行等 国内旅行から海外旅行まで…

神奈川県知事登録2-788号 総合旅行業務取扱管理者: 田中俊之

## (株)新中央ツーリスト 横浜営業所

鎌倉市担当: 上坂 健

〒245-0014 横浜市泉区中田南2-1-30 ☎045-805-1173