

戸田市老人クラブ連合会

# 戸老連だより

第5号

令和8年3月

Having a  
Good Time

心  
身  
爽  
快



発行：戸田市老人クラブ連合会 埼玉県戸田市上戸田1丁目18番1号 戸田市役所 健康長寿課  
制作・印刷：株式会社ニチコミ 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7階 TEL.03-5718-3900  
<http://www.nichicomi.com>

戸老連 事業報告

# 元気・いきいき ナイスショット 続出



優勝：伊藤 厚さん

晴天に恵まれた10月17日(金)、荒川水循環センター上部公園にて、第23回グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

各地区より選抜された選手が、いきいきと、元気に、真剣にプレーを楽しんでいました。



準優勝：加園 茂雄さん



第3位：小池 茂さん

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

このまちのかかりつけ薬局  
~ゆりかごから介護まで~

## スマイル薬局

戸田市本町 3-5-4  
TEL/FAX 048-420-9862  
(大前交差点そば、祝日以外毎日営業)

頻尿・尿漏れ・血尿などお気軽にご相談下さい

## あかつき腎泌尿器科

戸田公園 泌尿器科 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	●	-	★
14:30~18:00	●	●	●	●	-	-

★9:00~13:30【休診日】金曜・日曜・祝日

戸田市新下戸田2-11-7 アリア戸田公園1階  
TEL 048-430-7313

SKIN AGING ORTHOPEDIC CLINIC

## 沖永整形外科

整形外科・リハビリテーション科

診療時間  
平日/午前9:00~12:30 午後3:00~6:30  
土曜/午前9:00~13:00  
休診日/木曜日・日曜日・祝日

戸田市新曾896-1 レクセル戸田  
TEL 048-445-1411

歯科・小児歯科・歯科口腔外科  
矯正歯科・歯のレーザー治療

## ささめデンタルクリニック

診療時間  
平日10:00~13:00 14:30~20:00  
土10:00~13:00 14:30~18:00  
日10:00~14:00 休診日/水・日曜午後・祝

TEL: 048-449-0648  
戸田市笹目 4-16-11 P5台

SUDO DENTAL CLINIC

## 須藤歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	●	-	●	●	-	-
14:00~18:00	●	●	●	-	●	●	-	-

休診日 木曜・日曜・祝日

戸田市上戸田 5-24-7  
TEL: 048-445-4595

病氣も痛みも、まとめてご相談ください

## こうゆうクリニック

整形外科・リハビリテーション科・内科・外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:45~12:20	○	○	○	○	○	○	○	○
14:45~18:15	○	○	○	○	○	○	○	○

内科・外科の受付は17:30終了 休診日/木曜・土曜午後・日曜・祝日

戸田市新曾1935-3  
TEL: 048-290-8832

青空と仲間



日時：10月17日(金)  
場所：荒川水循環センター上部公園

# 令和7年度 グラウンド・ ゴルフ大会



快音響く



開会前、  
仲良くピース



開会式の様子

上田副会長  
あいさつ

心晴れやかにプレー

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合建設業

## 株式会社 ジンワ

戸田市本町 5丁目11番15号  
TEL: 048-433-2870

建物の長寿命化に特化して半世紀 / 外壁・屋上防水はオマカセ下さい。

株式会社 MATSUMOTO INDUSTRIES CO., LTD.

## マツモト工業所

株式会社  
戸田市上戸田 4-10-1  
TEL: 048-444-5061

お気軽にご相談ください

## 星野司法書士事務所

相続

- 不動産の名義変更・登記
- 会社法人の登記
- 遺言・成年後見
- 裁判所提出書類の作成

戸田市中町 1-22-4 TEL: 048-444-1290

TbC

## トマル電気工業株式会社

戸田市上戸田 5-12-11  
TEL: 048-441-4080

SAN 吹付・塗装・防水

有限会社

## マルサン塗装社

戸田市上戸田 4-7-6  
TEL: 048-441-5065

おまかせ下さい  
電気の119番

修理・販売・工事  
お気軽にご相談下さい

## ほそだでんき

米川町 1-11-17 TEL: 445-8537 FAX: 445-8553



「学生時代」シティ倶楽部

「これから音頭」喜沢1丁目極楽会

菅原戸田市長の  
来賓あいさつ

宮崎会長  
あいさつ

「湖畔の宿」中町緑楓クラブ

「赤蜻蛉」下前ことぶき会

戸老連  
事業報告

# 第31回

# 演芸大会

「里の秋」美女木3・4丁目長寿会

「故郷」美女木さわやかクラブ

「高原列車は行く」美女木2丁目長寿会

「ボケます小唄&ボケない小唄(お座敷小唄替え歌)」美女木五丁目すみれ会

## この日にかける思い、熱演



「戸田音頭」上戸田地区・希望者

梅澤副会長による  
開会宣言



「青い山脈」「ペ・ダビッド」女性部

11月5日(水)、戸田市文化会館ホールにて第31回演芸大会が開催されました。戸田市老人クラブ連合会梅澤副会長の開会宣言で幕を上げた演芸大会は、宮崎会長、来賓の菅原戸田市長よりあいさつがあり、300名以上の参加者が日頃の練習の成果を惜しみなく発揮しました。今号でも全演目をご紹介します。

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

—1969年創業—  
HEIWA  
**(株)平和不動産**  
埼京線「北戸田駅」東口徒歩1分  
☎048-444-1234

総合建設業  
新築 リフォーム 解体  
外構工事 エクステリア  
有限会社 **浜口技建**  
戸田市美女木 5-14-9  
☎ 048-421-2279  
スタッフ・協力会社様募集中

外装材の専門メーカー  
**旭産業株式会社**  
戸田市新曽南 4-1-5  
TEL 048-447-4211

断熱吹付ウレタンフォーム  
**中出興業株式会社**  
戸田市笹目 5-35-10  
TEL:048-449-1287

地球環境を守り・コストダウンのメリット  
エコプラザさいたまのリサイクルプラント  
**五葉建材株式会社**  
残土受入・砂利・砂販売  
戸田市笹目 5-1-7  
TEL 048-422-1400  
https://www.goyo-kk.com

御協賛

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あなたの人生を  
1冊の思い出に。  
株式会社 **ニチコミ**  
http://www.nichicomi.com/  
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F  
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901  
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

ガス機器の修理、お気軽にお電話下さい。  
TOKYO GAS GROUP  
**Enefit** エネフィット  
**東京風呂販売(株)**  
戸田市中町 1-17-1  
TEL:048-444-5688

自動車修理  
**富士自動車工業株式会社**  
戸田市氷川町3-8-16  
TEL.048(431)9911

総合ビル管理  
設備・清掃  
専門スタッフ派遣  
**SBK** エスビーケー  
株式会社 **エスビーケー**  
戸田市笹目6-1-24  
TEL:048-421-7373

一般焼付塗装・粉体塗装  
有限会社 **三進塗工**  
戸田市新曽南3-7-17  
TEL048-441-1070

株式会社  
**斉藤鋼材店**  
戸田市上戸田 3-24-9  
☎ 048-441-4755



『戸田市歌』 来場者全員



『鳥のブルース』 北町長寿会



『思い出のアルバム』 向田向老会



『おぼろ月夜』『ふるさと』 上戸田新田回若葉会



『青い山脈』 新曾新田長寿会



『見上げてごらん夜の星を』 南原長寿会



『町』 笹目1丁目ほほえみ会



『高原列車は行く』 沖内福寿会



『サライ』 美女木1丁目長寿会

# 全力の表現

# この瞬間



『ぐちなしの花』 新曾下町寿会



『かして女じゃないけれど』 氷川町喜楽会



『青い山脈』 馬場若馬会



『百歳音頭』 笹目6丁目イキイキクラブ



『あの町この町』『トロイカ』 大前クラブ

## 食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

- 肉いち
- 魚(うお)いち
- 卵いち
- 牛乳2杯に豆ひとつ
- 野菜は5皿にご飯食べ
- おやつは果物
- かぞえうた♪

## 元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活をチェックしてみましょう。
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

## ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。



彩りを添えて



下戸田地区の作品



美女木地区の作品



新曽地区の作品



上戸田地区の作品



繊細な技術が光る



童話を紡いで



笹目地区の作品



作品の数々に魅了されて



# 第30回作品展

## 創作の

美女木地区

# 喜び溢れる

# 品展

開始式での  
宮崎会長



2月25日(水)から27日(金)までの3日間、戸田市文化会館展示室において、第30回作品展を開催しました。今年度も味わい深い書、カバンや帽子などの手工芸品、情景浮かぶ俳句など、バラエティー豊かな22クラブからたくさんの作品が出展されました。会場には、素材や技法に工夫を凝らした作品が並び、それぞれに込められた思いや制作の過程が感じられました。今後も本作品展が、会員一人ひとりの生きがいや自己表現の場として、さらなる発展を遂げていくことを期待しています。

### 健康コラム

## とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



お薬手帳を持っていると...

- 複数の病院にかかっている場合、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

### とっておきの作品を句集にしませんか?

.....

あなたが見た景色や感じた季節の情景... それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか? 初めての方でも安心、担当者がご希望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

**自分史** **写真集** **イラスト集** など

印刷物のことならなんでもおまかせください。ご希望に添った一冊をお作りいたします! **見積無料**

安心してお任せ下さい!

制作の流れです。3つのステップで最終弊社が担当します!

ご相談: ご希望の装丁や部数をお伺いし見積ります

制作・校正: 制作はお任せ下さい。途中の校正で内容をご確認頂けます

印刷・お届け: ご指定の納品先にお送りさせて頂きます

**私たち編集のPROが一貫してサポートいたします!**

お気軽にお問合せください

TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901

株式会社 ニチコミ <http://www.nichicomi.com>

# 単 位 ク ラ ブ 紹 介

## 笹目4丁目新生会

笹目4丁目新生会 会長 峯岸 常明  
令和7年度会員数 男性 13名 女性 14名



忘年会で親睦を深めて

## 少数精鋭！絆の強いクラブ

新生会は男性13名、女性14名の極めて少ない会員数ですが、まとまりのあるクラブです。



作品展に向け力を合わせて

各水曜日は9時より柳坪公園の清掃後にラジオ体操、グラウンド・ゴルフを行っています。

そして第1・3木曜日には笹目四丁目会館にてリズム体操を行い、隔週金曜日には元気体操を行っています。

春には日々草、秋にはパンジーを柳坪公園に植えています。

また、戸老連主催の敬老のつどい・シルバースポーツ大会・グラウンド・ゴルフ大会などに参加しました。12月17日には忘年会を行いました。

## 原稿募集

戸老連だより®では、次号の原稿を募集しています。

- ・単位クラブだより
- ・個人投稿（随筆や旅行記など）
- ・趣味の作品紹介（絵手紙や写真など）
- ・短歌、俳句、川柳、詩などの文芸作品（作品と一緒に「短歌・俳句・川柳・詩」等の分類を明記）

※いずれも氏名、クラブ名、電話番号を添えて次の宛先へご投稿ください。  
原稿の掲載・添削・削除などは、編集委員にお任せください。



## 宛 先

〒335-8588 埼玉県戸田市上戸田1丁目18番1号  
戸田市役所 健康福祉部 健康長寿課 戸老連事務局  
電話：048-441-1800 FAX：048-444-5588 chojukaigo@city.toda.saitama.jp

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

一人ひとりの「よさ」を生かす  
新しい保育の形

株式会社さくらいふ  
**北戸田さくら保育園**  
園長 佐々木 大輔

戸田市新曽1997-3  
TEL 048-446-7367

御 協 賛

ご 協 賛

田田市市人そそむて会おきの中

2026年、自転車のルールが大きく変わります。4月1日から適用されるのが自転車の「青切符」です。青切符（交通反則通告制度）とは、一定の交通違反をした場合、反則金を納めれば刑事手続きに移行せず事件が集結される（いわゆる「前科」もつかない）という制度です。一方、飲酒運転や妨害運転等はこれまでと同様に赤切符が適用（刑事手続きに移行）されます。

## 悪質・危険な違反が青切符の対象!!(一例)

<b>右側通行</b> 反則金 <b>6000円</b>	<b>信号無視</b> 反則金 <b>6000円</b>	<b>携帯電話使用等(保持)</b> 反則金 <b>1万2000円</b>
<b>遮断踏切立入り</b> 反則金 <b>7000円</b>	<b>ブレーキ不良</b> 反則金 <b>5000円</b>	<b>一時不停止</b> 反則金 <b>5000円</b> <p>など</p>

### ◆自転車は基本的には「車道の左側を走行」

「自転車は車の仲間」です。4月以降右側通行は青切符の対象となり、反則金6000円が科されます。



### ◆例外的に歩道も走行可能だが、走行できるのは「車道側」

道が狭い場合や13歳未満の子ども、70歳以上の方などは例外的に歩道を走行することができます。しかし、その場合でも「車道側」を走行しなければいけません。「歩道の左側」は走行してはいけません。



青切符の導入により、検挙後の手続きは大きく変わりますが、自転車の基本的なルールや交通違反の指導取締りについての考え方は変わりません。命を守るため「ヘルメット」を着用し安全に自転車を利用しましょう。

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

浄土真宗本願寺派  
西本願寺・築地本願寺  
毎月1日13:30～法話会開座

**正善寺**  
戸田市笹目2-17-11  
TEL 048-421-1190

油断大敵

ルールを守って安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

2026年4月1日から  
自転車の違反に「青切符」が導入!

対象  
16歳以上  
※運転免許の有無は関係なし

# 会員募集中!

戸田市老人クラブ連合会では多くの仲間が、社会奉仕活動や友愛活動、スポーツや趣味など楽しく活動しています。

60歳以上ならだれでも入会できます。ぜひお気軽にお問い合わせください。



演芸大会



グラウンド・ゴルフ大会



作品展

**申し込み方法** お住まいの地域の単位老人クラブに直接お申し込みください。

**お問い合わせ先** 戸田市老人クラブ連合会事務局 **TEL:048-441-1800**  
(戸田市役所 健康長寿課内)

**スポンサーへのお礼**

本誌の広告掲載にご協力をいただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後とも倍日のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは戸田市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 地の塩会  
**とだ小林医院**

整形外科 内科 リハビリテーション科  
呼吸器内科 アレルギー科 美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:00~18:30	○	○	○	○	○	★	休

★土曜午後：内科休診、整形外科はリハビリテーション予約制

**048-441-1511** 戸田市喜沢1-27-10

**くらんど整形外科**

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	/

休診日：土曜午後・日曜・祝日

**TEL.048-487-7758** 戸田市笹目南町 33-2

相親・贈与・遺産・贈與支援・記帳指導・各種税務申告

**熊木嘉一税理士事務所**  
代表 税理士 熊木嘉一(関東信託税理士会所属)  
**TEL:048-443-3301**  
https://kumakikaikai.online  
E-mail kumaki@kumakikaikai.com

戸田市下前1-13-15 **パルム戸田公園201・202**

相談・遺言・成年後見・遺贈・宅建業・社会保険・労働保険・年金

行政書士 **熊木大輔事務所**  
代表 行政書士・社会保険労務士 熊木大輔  
(埼玉県行政書士会・埼玉県社会保険労務士会所属)  
**TEL:048-441-2669**

あしやハートクリニック  
ASHIYA HEART CLINIC

循環器内科 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:40~12:00	●	●	●	●	●	●	△
14:40~18:00	●	●	●	●	●	●	△

▲土曜午後は13:40~16:00  
休診日：木曜午後・金曜午前・日曜・祝日

戸田市下戸田 1-18-2 パティオ戸田公園2階  
オーハート  
**TEL.048-434-0810**

戸田市ガス・水道に貢献して50年超

**信頼の株式会社 えぐち**

公共上下水道工事を行う地元業者で安心!

住宅 リフォーム 水道 工事 ガス 工事

お気軽にご相談ください **048-421-3665**  
戸田市笹目南町20-25

医療法人社団 桜齒友会

**戸田サクラ歯科**

**048-431-8841**

戸田市上戸田4-10-4サクラヴィレッジB棟  
訪問診療もご相談下さい