戸田市老人クラブ連合会

戸老連だより

第６号

令和8年11月

仲間と笑って気分解放!!









10月10日（土）戸田市スポーツセンター第１競技場にて第49回シルバースポーツ大会が開催されました。詳細は８ページをご覧ください。

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

会長あいさつ

新たな仲間を迎え、さらなる飛躍へ



戸田市老人クラブ連合会
会長　宮崎　正昭

会員の皆さまには、平素より戸田市老人クラブ連合会の活動に温かいご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

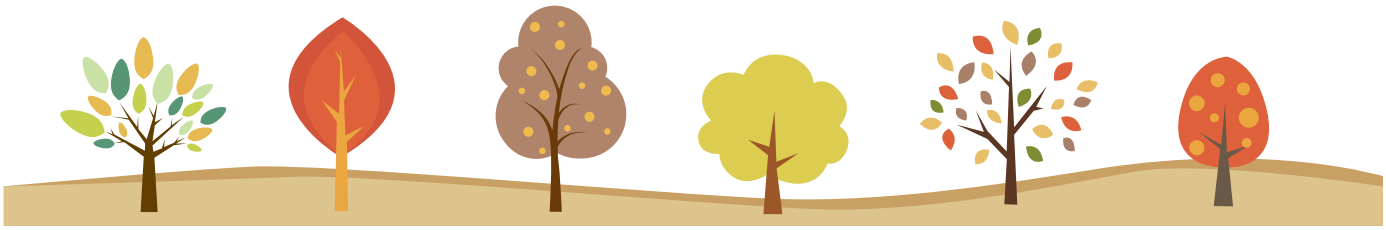
この会報誌がお手元に届くときには、すっかり秋も深まり、朝晩は肌寒さを感じる季節となっていることと思われますが、皆さまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。今年は、記録的な大雨や相次ぐ台風など、天候に翻弄される日が多くございました。しかしながら、会員の皆さまの日頃からのご協力と支えのおかげで、無事にこの季節を乗り切ることができました。心より御礼申し上げます。

今年度も戸田市老人クラブ連合会や、各地域の老人クラブで、たくさん楽しいイベントを開催することができました。日頃の練習の成果を発揮され、皆さまで汗を流し、笑顔を分かち合う素晴らしいひとときとなったのではないでしょうか。こうして仲間と共に集い、元気に活動できることこそが、私たちの健康と生きがいの源であると改めて実感しております。

さらに、今年度は新たな老人クラブとして、下戸田地区において、「上町きんもくせいの会」が仲間に加わってくださいました。新しい風が吹くことで、連合会全体に一層の活気がもたらされることを大変心強く、嬉しく思っております。これからも会員の皆さまのお力添えをいただきながら、より多くの方に親しまれ、誰もが笑顔で暮らせる楽しい地域社会を築いてまいりたいと存じます。

これからの季節、インフルエンザ等の感染症も心配されますので、皆さまにおかれましては、くれぐれもご自愛いただき、ますます元気にお過ごしください。

結びになりますが、戸老連会員の皆さまのご健勝、ご多幸を祈念して、ごあいさつといたします。



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

デンタルケア渡辺歯科
一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科・インプラント・審美歯科・ホワイトニング

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	／
15:00～20:30	●	●	●	▲	●	▲	／

休診日：日曜・祝日
▲…木曜、土曜の診療は18:00までとなっております。
戸田市本町4-14-8 YS戸田公園102
TEL 048-430-6600

病気も痛みも、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
戸田市新曽1935-3
TEL.048-290-8832

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
戸田市新曽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

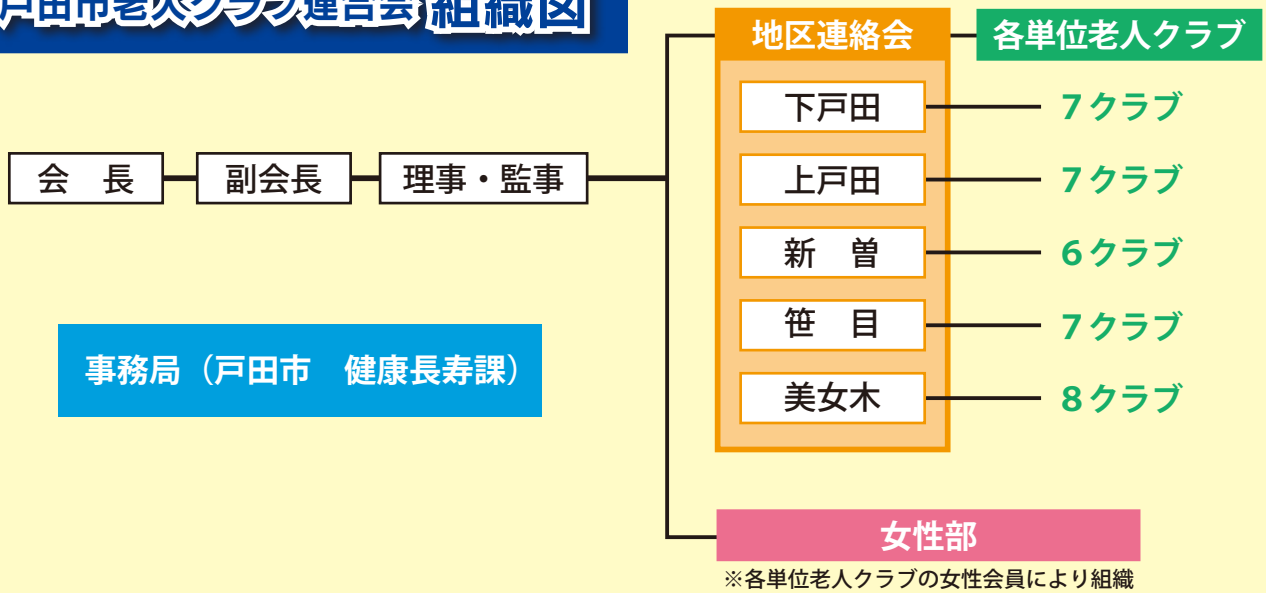
あなたの人生を1冊の想い出に。
株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com/
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900　FAX.03-5718-3901
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

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

戸田市老人クラブ連合会 組織図



戸田市老人クラブ連合会役員名簿

役職名	氏名	クラブ名	地区
会長	宮﨑　正昭	大前クラブ	上戸田
副会長（会長代行）	和田　朝貞	新曽下町寿会	新曽
副会長	上田　正雄	中町緑楓クラブ	下戸田
副会長	梅澤　正由	笹目1丁目ほほえみ会	笹目
副会長	中尾　昇	修行目クラブ	美女木
理事	大内　初子	喜沢南三好会	下戸田
理事	榎本　茂	南原長寿会	上戸田
理事	榎本　浩子	北町長寿会	新曽
理事	峯岸　常明	笹目4丁目新生会	笹目
理事	相澤　利雄	美女木さわやかクラブ	美女木
理事	石川みよ子	美女木1丁目長寿会	美女木
理事	岡﨑ハルエ	シティ倶楽部	下戸田
理事	佐藤　文子	新曽下町寿会	新曽
監事	須崎多一朗	川岸福寿会	下戸田
監事	内田　正治	早瀬友の会	笹目

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

朝日新聞・毎日新聞・東京新聞
産経新聞・埼玉新聞
ASA戸田
戸田市本町2-4-3
TEL 048-442-3608

てつデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●		●	●	●	●	
14:00～18:00	●		●	●	●	●	
18:00～19:30			●	●			

休診日：火曜・日曜・祝日
※水・木曜日は19:30までの診察となっています。
戸田市上戸田1-17-9
TEL 048-447-5720


インプラント
だいご歯科!!
〒335-0023
埼玉県戸田市本町5-13-26 江口戸田公園ビル2F
（まいばすけっとの上）
048-434-6480

冬場のお風呂に要注意
●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります
●心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう


はやふね歯科
●診療時間　AM 9:30～PM1:00
PM 2:30～7:00
（但し土曜のみ5:00まで）
●休診日　日曜・祝日・木曜午後
（但し、臨時休業する場合もございます）
戸田市下戸田1-1-4
TEL.048-433-6171

戸田プラウド歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00～13:00	○	○	／	○	○	★	／	／
15:00～18:20	○	○	／	○	○	★	／	／

★土曜のみ　診療時間は10:00～13:00、14:00～16:40まで
埼玉県戸田市下戸田1-18-8 スーパーベルクス1F
TEL.048-299-6770

令和８年度戸田市老人クラブ連合会　事業計画

月	日	曜日	行事名	場所
4	15	水	第１回役員会	戸田市役所
	22	水	会計監査	戸田市役所
5	13	水	第２回役員会	戸田市役所
	27	水	総会	戸田市文化会館
8	5	水	第３回役員会	戸田市役所
9			社会奉仕の日	各単位老人クラブで活動
	2	水	単位老人クラブ会長会議	文化会館
	12	土	敬老のつどい	文化会館ホール
10	10	土	第49回戸田市シルバースポーツ大会	スポーツセンター 担当：下戸田地区
	21	水	第24回グラウンド・ゴルフ大会	上部公園 担当：上戸田地区
	28	水	第４回役員会	戸田市役所
11	20	金	第32回演芸大会	文化会館ホール 担当：新曽地区
12			歳末たすけあい運動募金	各単位老人クラブで活動
1	20	水	第５回役員会	戸田市役所
2	3～5	水～金	第31回作品展	文化会館展示室 担当：笹目地区 準備日：令和９年２月２日（火）
通年			電話等による友愛活動	※年に１度（４月末）に報告あり
			年間１単位クラブ純増２名プラン	※年に１度（４月末）に報告あり
年２回（11月・３月）			会報誌「戸老連だより」発刊	

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

田部井
税務会計事務所
戸田市南町2番17号
☎048(444)2311㈹

NSG 戸田で続けて30年！
労務・年金問題の相談!!
相続・遺言などの手続き!!
NSG社会保険労務士法人・NSG行政書士法人
戸田市下戸田1-21-11
TEL 048-447-4010

星野司法書士事務所
お気軽にご相談ください
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 ☎048-444-1290

御協賛

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!
反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。


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

戸老連 事業報告

戸田市敬老のつどい

舞台鑑賞楽しむ秋のひととき

９月 12 日（土）戸田市文化会館ホールにて、戸田市敬老のつどいが開催されました。

市長の開会あいさつに続き、児童の作文音読と合唱の発表がありました。心のこもった発表に、会場全体が温かな雰囲気で包まれました。

続いて、くらし安心課より「戸田市が取り組む防犯対策について」の講話がありました。防犯のための自動通話録音装置貸出事業などが紹介され、会場の皆さんは配布資料を見ながら防犯に対する知識を深めました。

休憩をはさみ、演芸の部では一木ひろし氏による楽しく軽快な演芸ショーとロス・インディオスによる華麗なハーモニー、歌謡ショーが披露され、会場が一体となり盛り上がりました。



深まる防犯知識



ユーモアあふれる演芸ショー



華麗な歌謡ショー



戸田市長あいさつ

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

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

買取品目は業界最大級
買取大吉
KAITORI DAIKICHI
戸田下笹目店 営業時間 10:00-19:00(土・日を除く)
戸田市大字下笹目164-2 コンフォート北戸田1F C号 048-452-4255

熊木嘉一税理士事務所
代表 税理士 熊木嘉一(関東信越税理士会所属)
TEL:048-443-3301
https://kumakikaikei.online
E-mail kumaki@kumakikaikei.com
戸田市下前1-13-15 パルム戸田公園201・202
行政書士 社会保険労務士 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

MakMax 太陽工業グループ
テント構造物設計製作 施工・企画・販売
小さなテントから大きなテントまで
株式会社太陽テント関東
戸田市美女木4-8-3
TEL 048-422-8841

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

戸田精密工業株式会社
戸田市新曽南3丁目11番9号
TEL.048-442-5670㈹

社会奉仕の日

毎年恒例９月「社会奉仕の日」。老人クラブでは、地域の美化や環境保全に貢献する活動を行っています。今年もさまざまな活動に取り組み、地域住民との交流を深めました。

向田向老会







地域を華やかに

新曽北町長寿会



和気あいあいと清掃しました

美女木1丁目長寿会



公園も心もより美しく

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

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。
MATSUMOTO INDUSTRIES CO.,LTD.
株式会社 マツモト工業所
戸田市上戸田 4-10-1
TEL:048-444-5061

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

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
氷川町 1-11-17 ☎445-8537 FAX445-8553

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

給排水衛生設備工事・リフォーム工事
CHOEI 有限会社 長栄設備
戸田市氷川町1-13-7
TEL 048-442-7261

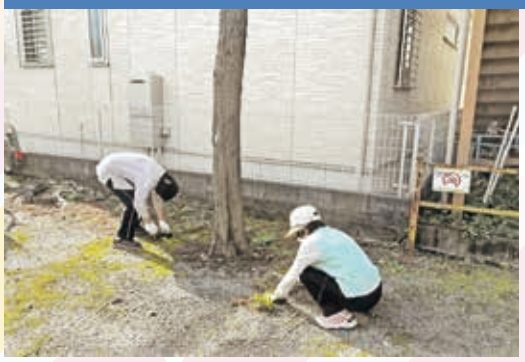
自動車修理
富士自動車工業株式会社
戸田市氷川町3-8-16
TEL.048(431)9911

美女木五丁目すみれ会



地域に花を添えて

下前ことぶき会









日頃の感謝を込めて清掃

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

有限会社 清水電気工業
戸田市新曽 1412-3
TEL 048-442-9814

株式会社 瀬川空設工業
SEGAWA Air conditioning equipment Industry
戸田市美女木5-10-13
TEL・FAX 048-423-7446

日立チェーンストール
電化プラザ 有限会社 旅電（りょでん）
(一社)全国旅行業協会会員
埼玉県知事登録 旅行業第3-308号
旅電（りょでん）サービス
戸田市新曽659-11
エミネンス1F（埼京線戸田駅前）
TEL 048-441-4038

株式会社
斉藤鋼材店
戸田市上戸田 3-24-9
048-441-4755

TbK
トマル電気工業 株式会社
戸田市上戸田 5-12-11
TEL:048-441-4080

大野園芸興業 株式会社

戸老連 事業報告

戸田市シルバースポーツ大会

仲間と集い健康増進

10月10日（土）戸田市スポーツセンター第1競技場にて第49回シルバースポーツ大会が開催されました。玉入れやおたまでボール運びレース、戸田市にまつわる○×クイズ、ドラ焼き探し等さまざまな競技が行われました。お昼にはアトラクションとしてフォークダンスや戸田音頭を楽しみました。皆さんはつらつと活躍され、互いに元気を与え合い、活気に満ちた大会となりました。


○×クイズで戸田市の知見深まる


なかなか難しいドラ焼き探し


高らかに選手宣誓　気合十分!!


戸田市長も大活躍




華やかに舞う


落とさないように慎重に…



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。スクワットやウオーキングなど運動をすることで予防しましょう。

単位クラブ紹介

新クラブ誕生！

上町きんもくせいの会

上町きんもくせいの会　会長　山﨑　雅俊
令和８年度会員数　男性 21 名　女性 34 名

復活！　上町福寿会



敬老の日　ふれあい食事会

20 年ほど前、当時の役員のなり手がいなくなり、惜しまれながら活動を停止していた上町町会の伝統ある老人会「福寿会」が「上町きんもくせいの会」として復活しました。令和８年４月に 30 名ほどでスタートしましたが約半年で 50 名の会員となりました。今まで町会活動を支えてくださったレジェンドの皆さんが、コロナ禍を経て楽しみの少なくなってしまった毎日を、地域の皆さんと一緒に時を過ごしたいと待ち望んでいてくださったのだと思います。

お誕生会、クリスマス会やひな祭りなど季節のお楽しみ会を開催するとともに、スポーツ大会や敬老会など戸老連や戸田市主催の行事にも積極的に参加していきたいと思います。上町町会ではリズム体操や TODA 元気体操に加えて今年度からカラオケ教室や健康マージャン教室といったどなたでも気軽に参加して楽しめる上町サロンを開催していますのでそういった町会事業にも積極的に参加して、100 年健康といわれる超高齢化時代を迎えて、これからも健康で明るく豊かな地域を目指していきたいと思います。

健康コラム　とってもべんり　お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっていても、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



南原長寿会

南原長寿会　会長　榎本　茂
令和８年度会員数　男性４名　女性 20 名

元気に体操、一日はつらつ！

私たち南原長寿会は、昭和 56 年４月１日に結成されました。現在まで 45 年間活動しています。令和８年４月１日現在 24 名の会員数です。

定期的に行っている行事は、町内の児童公園清掃、元気体操、例会などです。そして毎年４月の総会において、主だった年間行事を決定します。また、戸老連、上戸田地区、町会主催の行事にも、積極的に参加しています。毎年 11 月頃に研修旅行も計画しています。数年前までは宿泊研修でしたが、最近は日帰りで行っています。例会では、アルコールも出て、カラオケもありの楽しい会です。他に、カラオケ同好会もあり、各人が持ち寄った飲物等で、楽しい会となっています。

最近は、会員数が減少していて、町内に有資格者はいるのですが、それなりの勧誘活動をしてはいても、なかなか増員できないのが悩みです。



横須賀軍港めぐり　三浦半島

会員寄稿　ボートレース戸田を視察しました

令和８年７月 24 日（金）に新曽地区老人クラブ連絡協議会の会員 63 名でボートレース戸田の来賓席にてボートレースを観戦しました。

普段はなかなか入る機会のないボートレース場ということで、参加者の皆さんも興味津々。はじめにレース場関係者からマークカードの書き方等の説明を受け、さっそくレース観戦。実際にボートが水面を走る様子は迫力満点！　あちこちから歓声が上がり、楽しいひとときとなりました。

今回の視察は、普段知らなかったボートレース戸田の一面を知るとともに、会員同士の親睦を深める良い機会となりました。



お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1 冊から作成」まずはご相談を！
TEL 03-5718-3900　株式会社 ニチコミ

高齢者の交通事故防止のポイント【自転車編】

Point 1 交差点では、必ず一時停止をしましょう！

交差点では、必ず一時停止をする習慣をつけましょう。標識のある場所ではもちろん、標識のない場所でもいったん停止して、右左の安全を確認しましょう。特に、通り慣れた場所ほど油断大敵です。



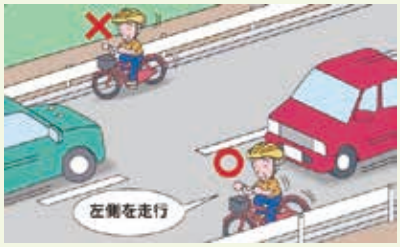
Point 2 急な進路変更はやめましょう！

前方から自動車が直進しているのに安全確認をせず、急に進路変更をしたため事故に遭うケースが多く発生しています。進路変更する際は、いったん自転車を停止して、右左の安全を確認することが必要です。



Point 3 車道では、左側通行をしましょう！

自転車は、道路交通法上「軽車両」です。車道を通行する際は、左側を走りましょう。



Point 4 自転車も「防衛運転」！

自転車も

- 見通しの悪い交差点を通行する際
- 交差点を右左折する車がいる場合に通行する際は交通事故に巻き込まれないように注意して走行しましょう。

Point 5 自転車には反射材を付け、暗くなったらライトを点灯しましょう！

自転車に乗る際は、明るい服装を心がけ、自転車に反射材などを付けて目立つようにしましょう。また、暗くなったら、必ずライトを点灯しましょう。



Point 6 自転車に乗る際は、自転車用ヘルメットを着用しましょう！

令和５年４月１日から改正道路交通法が施行され、全ての自転車利用者にヘルメットの着用の努力義務が課されています。県内の自転車事故で亡くなった約５割の人が頭部に致命傷を負っています。（令和６年中）事故による被害を軽減させ、命を守るため、自転車用ヘルメットをかぶりましょう！



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





シルバースポーツ大会





敬老のつどい



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（戸田市役所　健康長寿課内） TEL:048-441-1800

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。今後とも倍旧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

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	●	●	●	●	ー	★
14:30～18:00	●	●	●	●	ー	ー

★9：00～13：30【休診日】金曜・日曜・祝日
戸田市下戸田2-11-7 アリア戸田公園1階
国道17号沿い吉野家となり
☎048-430-7313



自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

家について 相続について 空き家について
ワンダフルにリフォームしよっ
ナックプランニング
0120 0120-179-790

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

買取・不要品回収・生前整理
荷物の山、プロが一気に解決!
ご相談お見積もりは無料です。まずは、お電話を
私が直接伺います
株式会社 イズミ
☎048-299-2522
埼玉県川口市戸塚東4-22-15
メールアドレス hondo@kkizumi.com
古物商許可：第431340038295 号

CEREMONY KUMAKI
自社斎場完備　熊木会館・めぐりあ戸田
家族葬から一般葬まで対応しています
セレモニー熊木
戸田市新曽南1-8-6
めぐりあ 0120-707-903

ちゅら歯科
CHURA DENTAL CLINIC
048-423-8282
戸田市笹目南町 37-20 グリーンハイム中村1階
https://chura-shika.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～13:00	●	●	／	●	●	●	／
14:30～18:00	●	●	／	●	●	／	／

戸田市のガス・水道に貢献して50年超
信頼の株式会社 えぐち
公共上下水道工事も行う地元業者で安心!
ホームページはこちら
住宅リフォーム 水道工事 ガス工事
YouTubeはこちら
お気軽にご相談ください 048-421-3665
戸田市笹目南町20-25