

# 湖西いきいき通信

〔発行〕湖西市老人クラブ連合会  
〔事務局〕湖西市老人福祉センター内

〔発行責任者〕木本 政博  
湖西市新居町浜名643-1

〔メールアドレス〕kosaikoiki1@gmail.com  
TEL/FAX 053-594-5795

〔印刷〕株式会社ニチコミ TEL 054-283-5424  
〔ニチコミHP〕<https://www.nichicomi.com>



おいしくできるかな



講習会の内容は8ページへ

できあがり！



皆さんが毎日の食事で気をつけている事は何ですか？ 今回の料理講習会のテーマは「正しく知ろう “健食”」。講師からさまざまな話を聞き、皆さん興味津々でした。講習の後は、料理づくり。楽しいひとときを過ごしました。

料理講習会  
元気の素は、毎日の  
おいしい・楽しい食事から

# 大勢の参加で楽しい活動を

湖西市老人クラブ連合会 会長 木本 政博



昨年度は、コロナ禍の影響

で3年間自粛していた活動を以前に戻してスタートしましたが、会員の皆さんのご支援

ご協力により、そのすべての行事が計画通りできました。ありがとうございました。

今年も4月5日の評議員会で、昨年同様の活動計画を決定いたしました。

いきいきクラブの二大行事「連合大会」と「健康フェスタ」では、できる限り大勢の参加でにぎやかにそして楽しくやりたいと思います。

体育系はスポーツ愛好部

が市スポーツ・生涯学習課と連携して、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ペタボード、

輪投げ大会を各2回、ラジ

ボール(卓球)1回を実施します。

グラウンド・ゴルフは個人戦の入賞者を、輪投げは団体戦の入賞チームを県大会へ派遣します。

女性部のレクリエーションダンスには各地区での参加者が多く、5月15日に200

余名がアメニティプラザで合同の交流会を実施し、健康な汗を流しながら相互の親睦を深めました。

また、秋には女性リーダーを中心に、友愛活動の一環として地区の高齢会員等の訪問

活動を計画しています。

以上が主な行事ですが、コロナ禍以降の大会参加者が、

かなり減少しています。

いかににぎやかに大会が実施できるかは、各地区での活動にかかっています。

クラブ活動の良さをアピールして、ぜひ仲間を増やしましょう。

高齢者の孤立化、特殊詐欺による被害、交通事故等いろいろな問題が山積しています

が、クラブ活動が多くの仲間と健康で安心して暮らせることに役立つ活動になるよう、

より推進したいと思っています。会員の皆さんのご尽力をお願いいたします。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科



西湖西整形外科

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

■休診日/水・土曜日午後、日曜日、祝日

〒431-0422

湖西市岡崎1286-2

TEL.053-522-7001

<http://nishikosai-seikei.com/>

榛名医院 内科・循環器科

湖西市新所4014

☎(053)578-1092

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~12:00 | ● | ● | — | ● | ● | ● |
| 午後3:00~6:30  | ● | ● | — | ● | ● | — |

●休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日

伊藤医院

〒431-0411 湖西市入出505

電話 053-578-0658

介護の相談 受付ます

社会福祉法人 南浜名湖会

特別養護老人ホーム 光湖苑

湖西市新所岡崎梅田入会地17番地の20

TEL.053-577-4511

見学等、常時受け付けております。お問合せください

湖西グリーン薬局

湖西市岡崎882-6

☎053-573-0800

お薬お届けいたします

市立湖西病院、なかしま内科、はやし耳鼻科  
こいで整形外科・皮膚科、浜松市内各病院など

古見薬局

受付時間 8:30~19:00(月・火・水・金・土)  
8:30~18:30(木曜)

休日 日曜・祝日

湖西市古見862-4 Tel 053-574-3130

2024 年度

湖西いきいきクラブ連合会

役員及び評議員

| 湖西地区 評議員 |           |           |
|----------|-----------|-----------|
| 地 区      | 所 属       | 氏 名       |
| 鷺津東      | 長寿会表鷺津クラブ | 菅 沼 廣     |
|          | 長寿会鷺津クラブ  | 齋 藤 任 布   |
|          | 長寿会河原クラブ  | 田 内 清 之   |
|          | 長寿会みのわクラブ | 外 山 圭 介   |
|          | 女性委員      | 飯 田 友 子   |
| 鷺津西      | 川尻万年青会    | 吉 田 建 二   |
|          | 市場天寿会     | 菅 沼 武 彦   |
|          | 女性委員      | 山 川 照 子   |
| 白須賀      | 白須賀クラブ    | 石 田 明 正   |
|          | 女性委員      | 原 田 悦 子   |
| 新 所      | 新所クラブ連合   | 梅 藤 伸 一   |
|          | 新所クラブ 東部  | 菅 沼 孝     |
|          | 新所クラブ 中部  | 瀬 崎 康 男   |
|          | 新所クラブ 西部  | 佐 々 木 義 夫 |
|          | 女性委員      | 山 本 光 子   |
| 岡 崎      | 上ノ原立花会    | 西 野 孝 之   |
|          | 南上の原常盤会   | 福 井 隆     |
|          | 新所原寿楽会    | 山 田 幸 慈   |
|          | 梅田蒼空会     | 曾 根 幹 孝   |
|          | 女性委員      | 鈴 木 洋 子   |
| 入 出      | 入出寿クラブ    | 竹 内 輝 幸   |
|          | 女性委員      | 池 田 喜 代 美 |
| 知 渡 田    | 太田シニアクラブ  | 時 枝 茂 雄   |
|          | 太田シニアクラブ  | 伊 藤 晴 夫   |

| 役職名       | 氏 名     |
|-----------|---------|
| 連合会会長（代表） | 木 本 政 博 |
| 連合会 副会長   | 河 野 信 夫 |
|           | 石 田 明 正 |
|           | 鈴 木 洋 子 |
|           | 山 本 洋 子 |
|           | 岡 本 洋 子 |

| 新居地区 評議員 |              |           |
|----------|--------------|-----------|
| 地 区      | 所 属          | 氏 名       |
| 第 一      | 柏原柏寿会        | 桑 原 昌 子   |
|          | ひばりヶ丘ひばり会    | 佐 久 間 典 明 |
|          | 新居弁天千鳥会      | 宮 崎 明 子   |
|          | 女性部委員長（地区部長） | 桑 原 昌 子   |
|          |              |           |
| 第 二      | 内山長寿会        | 森 雅 暢     |
|          | 俵町多和良会       | 鈴 木 義 弘   |
|          | 向島浜友会        | 滝 正 夫     |
|          | 女性部委員長（地区部長） | 深 井 昌 美   |
|          |              |           |
| 第 三      | 杣川喜楽会        | 高 田 省 一   |
|          | 若磯喜楽会        | 疋 田 静 夫   |
|          | 大倉戸恵比寿会      | 河 野 信 夫   |
|          | 女性部委員長（地区部長） | 加 藤 せ つ 子 |
|          |              |           |
| 第 四      | 新居第 4 ブロック   | 太 田 悦 子   |
|          | 郷北郷寿会        | 岡 本 洋 子   |
|          | 三ツ谷郷寿会       | 長 田 ア ツ 子 |
|          | あけぼのどんぐりの会   | 佐 藤 幸 夫   |
|          | 女性部委員長（地区部長） | 斉 藤 昭 子   |

| 役職名 | 所 属     | 氏 名     |
|-----|---------|---------|
| 監 事 | 大倉戸恵比寿会 | 内 藤 貞 雄 |
|     | 上の原立花会  | 後 藤 勝   |

| 所 属    | 氏 名     |
|--------|---------|
| 連合会事務局 | 鈴 木 道 夫 |

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

健康  
コラム

とっても便利  
お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます

過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます

かかりつけの薬局を持つとより効果的です

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。



神谷歯科医院

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| AM 8:30～12:00 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| PM 1:40～ 6:00 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※ 土曜日 PM 1:40～ 4:30  
● 休診日 月曜日・日曜日・祝祭日

TEL 053-576-3331 湖西市古見994-6

地域密着型特別養護老人ホーム

寿 松 園

社会福祉法人桔梗苑福祉会

住み慣れた地域で、一人ひとりの個性を尊重し、安心のできる生活を提供します

湖西市岡崎602-1 (岡崎中学校のすぐ近く) TEL 053-488-5311

一般・小児・矯正 JR新所原駅北口 前

山本歯科医院

新患随時受付 (車イス対応可)

湖西市新所原3-3-26

TEL 053-577-3888

診療時間 / AM9:00～PM12:00  
PM2:00～PM 7:00

休診日 / 木曜・日曜・祝日

※土曜日は18:00まで ※祝日のある週は木曜診療

Smile Communication (笑顔は相手への思いやり)

社会福祉法人 慈悲庵

特別養護老人ホーム 湖西白萩

湖西市太田450番1

TEL 053-573-2000

見学など、お気軽にお問い合わせ下さい

<http://www.jihian.or.jp/top>

2023年度歳入歳出決算 (令和5年3月24日～令和6年3月23日)

| 歳入の部             |           |           |          |                                                                                                                      | (単位:円)        |
|------------------|-----------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 科 目              | 予算額①      | 決算額②      | 増減②-①    | 備考                                                                                                                   | (単位千円:百円切り捨て) |
| 繰越金              | 931,000   | 931,397   | 397      | 前年繰越金(現金43,725円 預金通帳887,672円)                                                                                        |               |
| 会費               | 763,000   | 735,000   | △28,000  | 会費(0.5千円×1,470人)                                                                                                     |               |
| 補助金<(1)+(2)+(3)> | 5,557,000 | 5,560,000 | 3,000    | 運営事業補助金(湖西市等)                                                                                                        |               |
| (1)一般補助金(湖西市)    | 3,284,000 | 3,284,000 | 0        | 事業活動に対する一般補助金                                                                                                        |               |
| (2)事務補助金(湖西市)    | 1,358,000 | 1,358,000 | 0        | 事務運営管理に対する補助金                                                                                                        |               |
| (3)その他補助金        | 915,000   | 918,000   | 3,000    | <3-(3)項 内訳 ①～③>                                                                                                      |               |
| 湖西市              | 300,000   | 300,000   | 0        | 友愛活動(200)、奉仕事業花いっぱい(100)(湖西市)                                                                                        |               |
| 県老連              | 365,000   | 368,000   | 3,000    | クラブ活性化(50)、地域支え合い(100)、ふじさんっこ(90)、クラブ推進委員(64)                                                                        |               |
| 社協               | 250,000   | 250,000   | 0        | ①社会福祉事業(80) ②協同募金(170)                                                                                               |               |
| 雑収入              | 61,000    | 30,006    | △30,994  | ニチコミ広告料(30)・他利息(6円)                                                                                                  |               |
| その他              | 0         | 0         | 0        |                                                                                                                      |               |
| 歳入合計 金額          | 7,312,000 | 7,256,403 | △55,597  |                                                                                                                      |               |
| 歳出の部             |           |           |          |                                                                                                                      | (単位:円)        |
| 科 目              | 予算額①      | 決算額②      | 増減②-①    | 備考                                                                                                                   | (単位千円:百円切り捨て) |
| 事務運営費            |           |           |          |                                                                                                                      |               |
| (1)一般事務費         | 75,000    | 56,202    | △18,798  | 事務消耗品(25)・コピー代(25)・事務用品(6)                                                                                           |               |
| (2)事務管理費         | 1,560,000 | 1,560,000 | 0        | 事務局管理費                                                                                                               |               |
| (3)役務委託費         | 525,000   | 520,913   | △4,087   | 車両レンタル(248)・ガソリン代(72)・車両任意保険(44)・コピーリース料(86)・通信費(44)・他(27)                                                           |               |
| (4)会議費           | 45,000    | 28,714    | △16,286  | 県 理事会、県 評議員、県 女性部会参加の交通報酬                                                                                            |               |
| (5)報酬            | 710,000   | 710,000   | 0        | 役員・理事・単老会長・女性委員・女性リーダー・監事・会計                                                                                         |               |
| (6)見舞・弔事費        | 10,000    | 0         | △10,000  |                                                                                                                      |               |
| (7)分担金           | 218,000   | 211,100   | △6,900   | 規模別負担金20,000円+(1,470人×130円)                                                                                          |               |
| 合計               | 3,143,000 | 3,086,929 | △56,071  |                                                                                                                      |               |
| 活動事業費            |           |           |          |                                                                                                                      |               |
| 連合大会費            | 700,000   | 792,773   | 92,773   | ①バス代(354) ②飲食費(262) ③ゲスト代(60) ④表彰祝儀(35) ⑤空調(50) ⑥礼金(20) ⑦花代(10) ⑧その他(2)                                              |               |
| 社会活動費            | 550,000   | 641,513   | 91,513   | ①友愛(295) ②加入促進活動費(138) ③花いっぱい(100) ④バス代(60) ⑤寿大学(20) ⑥料理講座材料(10) ⑦その他(19)                                            |               |
| 交通安全費            | 76,000    | 73,500    | △2,500   | 交通安全推進費(50円×1,470人)                                                                                                  |               |
| 教育活動費            | 400,000   | 333,210   | △66,790  | ①新任研修費(12) ②新任研修バス代(55) ②防犯講座(266)                                                                                   |               |
| 健康活動費            | 1,850,000 | 1,574,618 | △275,382 | ①スポーツ愛好部(300) ②新居スポーツ助成(140) ③健康フェスタ(330)(バス代除く) ④三世代輪投げ大会費(134) ⑤レク活動(88) ⑥GG用品代(23) ⑦バス代金(481) ⑧フェスタ車両費(53) ⑧他(25) |               |
| 雑費               | 12,000    | 388,848   | 376,848  | ①令和4年度 湖西助成金返金(379) ②社協団体会員費(2) ③その他(8)                                                                              |               |
| 積立金              | 100,000   | 0         |          |                                                                                                                      |               |
| 合計               | 3,688,000 | 3,804,462 | 116,462  |                                                                                                                      |               |
| 小計(事務運営費+活動事業費)  | 6,831,000 | 6,891,391 | 60,391   |                                                                                                                      |               |
| 繰越金              | 481,000   | 365,012   | △115,988 |                                                                                                                      |               |
| 歳出合計 金額          | 7,312,000 | 7,256,403 | △55,597  |                                                                                                                      |               |

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。



鍍金から塗装まで

大東鍍金株式会社

大東塗装株式会社

湖西市岡崎754-2

TEL 053-572-3678 FAX 053-572-3255

有限会社

カネス

〈住所〉湖西市古見432-2  
〈TEL〉053(576)2421  
〈FAX〉053(576)4361

◆◆お客様のご要望に添って迅速に施工します◆◆

住宅リフォーム、解体、耐震、一般建築・土木、外構、施工、量、屋根、塗装、産業廃棄物収集運搬、その他各種全般

株式会社

ミヤザキ運輸

湖西市新居町新居3444-16

TEL.053-595-1500

FAX.053-595-1515

特産 浜名湖



うなぎ

ぴのきおうなぎ販売所

湖西市古見1139-1

TEL.FAX 053-575-0878 TEL 053-576-2320



レーザー・板金加工

株式会社

丸忠工業所

湖西市岡崎745番地

TEL (053) 577-0359

FAX (053) 577-2407



HATACHI®

グラウンド・ゴルフの  
商品情報はコチラ▶▶



羽立工業株式会社 静岡県湖西市新所3 TEL: 053-578-1501

主な事業計画 (2024 年 7 月～2025 年 3 月)

| 日 時                             |          |      |       | 行 事 名                     | 会 場       | 備 考          |
|---------------------------------|----------|------|-------|---------------------------|-----------|--------------|
| 7 月                             | 19 日     | (金)  | 10:00 | 第 1 回 会員加入促進委員会           | 老人福祉センター  |              |
|                                 | 24 日     | (水)  | 13:00 | スポ愛 第 1 回輪投げ大会            | アメニティプラザ  |              |
| 9 月                             | 11 日     | (水)  | 13:00 | スポ愛 第 1 回グラウンド・ゴルフ大会      | 湖西運動公園    | 予備日 13 日(金)  |
|                                 | 14 日     | (土)  | 13:00 | 三世代輪投げ大会                  | アメニティプラザ  |              |
| 10 月                            | 1 日(火)～  |      |       | 「友愛訪問活動」実践                |           | 友愛訪問先該当会員宅   |
|                                 | 10 日     | (木)  | 13:00 | スポ愛 第 2 回 ペタンク大会          | 運動公園多目的広場 | 予備日 11 日(金)  |
|                                 | 11 日     | (金)  | 10:00 | 令和 6 年度上半期会計監査            | 老人福祉センター  |              |
|                                 | 22 日     | (火)  | 9:30  | 県グラウンド・ゴルフ大会(県老連)         | 島田市川越広場   |              |
|                                 | 22 日     | (火)  | 9:00  | 湖西いきいき健康フェスタ 準備           | アメニティプラザ  |              |
|                                 | 23 日     | (水)  | 9:45  | 湖西いきいき健康フェスタ              | アメニティプラザ  |              |
| 11 月                            | 5 日      | (火)  | 9:00  | スポ愛 清掃奉仕                  | 湖西運動公園    | 予備日 7 日(木)   |
|                                 | 8 日      | (金)  | 11:00 | 県 いきいき創造広場                | 焼津文化会館    |              |
|                                 | 13 日     | (水)  | 12:00 | スポ愛 第 2 回グラウンド・ゴルフ大会      | 湖西運動公園    | 予備日 15 日(金)  |
|                                 | 15 日     | (金)※ | 9:00  | 女性部「ふるさと歴史探訪」             | ※場所未定     | 日程・場所は変更あり   |
|                                 | 他の行事 ※中旬 |      |       | 県西部地区 ウォーキング大会 in 湖西市(予定) |           |              |
| 12 月                            | 6 日      | (金)  | 9:30  | 料理講座(男性部)                 | おぼと 2F    |              |
|                                 | 11 日     | (水)  | 13:00 | スポ愛 第 1 回ペタボード大会          | アメニティプラザ  |              |
|                                 | 12 日     | (木)  | 10:00 | 第 2 回 会員加入促進委員会           | 老人福祉センター  |              |
|                                 | 13 日     | (金)  | 9:30  | シニアクラブ 県輪投げ大会             | 焼津総合体育館   |              |
| 2025 年<br>1 月                   | 15 日     | (水)  | 13:00 | スポ愛 第 2 回輪投げ大会            | アメニティプラザ  |              |
| 2 月                             | 7 日      | (金)  | 9:30  | 女性部 友愛訪問活動 反省会            | おぼと 3F    |              |
|                                 | 12 日     | (水)  | 13:00 | スポ愛 第 2 回ペタポート大会          | アメニティプラザ  |              |
| 3 月                             | 7 日      | (金)※ | 9:00  | 教育活動・研修会                  |           | 日程および場所の変更あり |
|                                 | 12 日     | (水)※ | 10:00 | スポ愛 審判講習会                 | 運動公園管理事務所 |              |
|                                 | 14 日     | (金)  | 10:00 | 第 3 回 会員加入促進委員会           | 老人福祉センター  |              |
|                                 | 21 日     | (金)  | 10:00 | 湖西いきいきクラブ会計監査会            | 老人福祉センター  |              |
| 上記以外 理事会議/月 1 回、役員会議/月 1 回を行います |          |      |       |                           |           |              |

※は予定で変更あり

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

杉浦運送株式会社

湖西市白須賀3985-1865

TEL 053-579-1410

FAX 053-579-1433

株式会社 山下組

代表取締役 山下 菊大

〒431-0425 湖西市梅田610番地

TEL 053-577-0141(代)

FAX 053-577-2318

エコアクション21 認証番号0008230

汎用センターリングマシン

日本特殊工業株式会社

湖西市新居町新居3380-168

TEL 053-594-0697 FAX 053-594-6882

http://www.nihontokushu.jp/index.htm

プレス加工・板金溶接・製缶

有限会社 菅沼製作所

代表取締役 菅沼 義典

湖西市新居町中之郷3035-15

電話 (053) 594-1375

宅地造成・外構工事・エクステリア工事・駐車場工事

有限会社 飯田組

湖西市吉美2241-2

TEL 053-575-1875

水まわり 修繕からリフォームまで

介護用品 「販売」「レンタル」

JIS認証取得

(株) 松井住設

☎ 578-0298

湖西市神座411-2

## ダンス・見守りを通じて仲間づくりを

湖西市老人クラブ連合会 女性部部长 鈴木洋子



今年度、湖西連合会 女性部の委員長になりました鈴木洋子です。皆様のお話をよく聞き、楽しい活動をしていきたいと思いますので、ご協力をお願いします。女性部の主な活動は友愛訪問とレクリエーションダンスです。閉じこもりにならないよう、見守りと声掛けをして仲間づくりするのが友愛訪問です。今年度は、90歳以上の方を対象に、敬老の日以降に実施いたします。

レクダンスは、5月15日、アメニティーで200人以上の参加をいただき日頃の練習成果を発表しました。「楽しかったよ」「アンコール」の声に励まされました。

ダンスして、おしゃべりをするのは健康にもいいようです。これからも、各地区でダンスの活動がありますので、仲間の方々に誘ってご参加ください。

今、朝ドラで「虎に翼」が放映されています。主人公の寅子は、女性に参政権すらない時代に弁護士になって活躍した人です。虎に翼とまではいきませんが、私たちも高齢者なりに、経験と知恵で幸せな未来に向けて少しでも貢献できたらと思っています。

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

お風呂・洗面所・台所配管の清掃  
粗大ごみ(タンス等の大きなごみ)の収集  
トイレのつまり修理

**HK 浜名環保(株)**  
HAMANA KANPO CO.,LTD.  
湖西市坊瀬255-2

TEL:053-573-1102 FAX:053-579-3689  
URL <https://www.clea-bldg.co.jp>

**nest** **よこやま**  
かけつけます!!  
かかりつけの電器店

湖西市駅南2-5-19  
TEL 053-577-6670

エネオス・出光興産特約店

家庭用・工業用・営業用プロパンガス・酸素  
アセチレン・特殊ガス・その他一般高圧ガス

**石原燃料株式会社**

湖西市鷺津377-2

TEL 053-576-0395 FAX 053-576-0094

吉見給油所 TEL 053-576-0561 太田給油所 TEL 053-578-0558

鍛造から研削までの一貫生産

株式会社 **新光製作所**

湖西市新居町新居3380-136  
TEL:053-594-1321 FAX:053-594-5103  
<http://www.sinko-seisaku.com/>



一般土木工事・埋立・造成工事  
湖西水道指定工事店

**ワシヅ工業株式会社**

湖西市太田978-6  
TEL 053-578-0735

**杉山製作**

代表 杉山彰善

湖西市新居町新居2037-2

## 湖西いきいきクラブ 活動報告

2024年度  
合同レクリエーション  
ダンス

5月15日(水)湖西市アメニティープラザにおいて、各地区・単老より女性部会員が中心となり、208名が集まり合同レクリエーションダンスが行われました。本本連合会長のご挨拶後、今年から就任された鈴木女性委員長の進行で、地区ごとに大きな輪を作り、全員で軽快なステップで息のあったダンスを11曲見事に踊りきりました。

最後に山本副会長(入出)の閉会のお言葉の後、岡崎地区の皆様でモップかけをして無事終了いたしました。



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

交通安全は、皆様の善意に支えられています  
交通安全協会へのご加入をお願いします

静岡県交通安全協会湖西地区支部

☎(053)482-7355

自転車利用時はヘルメットを着用しましょう!

造成、開発、土木、抜群の機動力と安全管理で施工します。  
建設を通して、地域に貢献します。



SUZUWA  
鈴木建設有限会社

〒431-0442 静岡県湖西市古見1297番地  
TEL:053-523-6700 FAX:053-523-6701  
URL <http://www.suzuwakensetsu.co.jp/>  
E-Mail [info@suzuwakensetsu.co.jp](mailto:info@suzuwakensetsu.co.jp)

相続・不動産・会社登記  
成年後見 裁判事務

戸田司法書士事務所

司法書士 戸田 真一

湖西市新所原3-5-2 ユースビル2F-D

TEL:053-596-9322

E-mail:shihou@office-toda.com

アルミリサイクル  
アルミベースメタル製造販売

(有)ハトリ商店

湖西市白須賀6272

TEL.053-579-1110

小島土地家屋調査士事務所

土地家屋調査士 小島明良

湖西市新居町浜名560番地の1

TEL 053-594-1661

鋳物 大物 加工

有限会社 太田鉄工所

湖西市新居町中之郷3035-20

(本社・第1第2工場) TEL 053-594-4550

(事務所・第3工場) TEL 053-594-3711



## はつらつ長寿事業

## 女性部会

## 料理講習会



6月7日(金)おぼと料理実習室で、女性部の女性委員とリーダーの16名が参加し、料理教室が行われました。

今年度より、湖西市役所 健康増進課の磯村栄養士による「正しく知ろう“健食”」をテーマとした講義を受けました。4班に分かれ「鶏つくねの甘酢煮・なすの味噌マヨ和え・長ネギと焼きのりのスープ・水ようかん」の4品を楽しく作りました。

参加者からは「減塩でも素材を工夫することで味もしっかりし、おいしくなることを改めて実感しました」との感想が聞かれました。

今回の料理講習には木本会長・河野副会長・石田副会長も特別参加し、女性陣に混じり一緒に料理を作りました。



講習風景



## 講習会で登場した料理のレシピ(一部)

## ごぼうの風味が新鮮!お酢でさっぱり 鶏つくねの甘酢煮

材料(4人分)

|         |      |      |      |
|---------|------|------|------|
| 鶏ひき肉    | 240g | 【A】  |      |
| 玉ねぎ     | 40g  | 片栗粉  | 大さじ3 |
| にんじん    | 40g  | 砂糖   | 小さじ1 |
| ごぼう     | 40g  | しょうゆ | 小さじ1 |
| 卵       | 1/2個 | サラダ油 | 適量   |
| <付け合わせ> |      | 【B】  |      |
| レタス     | 4枚   | 砂糖   | 大さじ1 |
| ミニトマト   | 8個   | しょうゆ | 大さじ1 |
|         |      | みりん  | 大さじ1 |
|         |      | 酒    | 大さじ2 |
|         |      | 酢    | 大さじ3 |

作り方

- ①野菜を細かなみじん切りにする。 ※耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで加熱(600Wで1~2分)してもよい。
- ②ボウルに鶏ひき肉と【A】の調味料を入れ、固さの様子を見ながら溶き卵を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。 ※固さがゆるくなってしまった場合は、片栗粉を加えて調節する。
- ③みじん切りの野菜を加え、さらに混ぜ合わせ、8等分にして小判型に整える。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤【B】の調味料を加えて、からめながら焼く。
- ⑥皿に、レタスとミニトマトと共に盛り付け、残ったタレをかける。

エネルギー 196kcal、たんぱく質 12.5g、脂質 7.9g、食塩相当量 1.0g / 特定原材料に準ずるもの: 卵、鶏肉、トマト

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

時宗 教恩寺

湖西市新居町浜名1126

TEL.053-594-0831

環境保全株式会社  
HOZEN

- 一般廃棄物処理 ●浄化槽の保守点検・清掃
- 貯水槽・排水管・地下タンクの維持管理
- ビルメンテナンス ●仮設トイレレンタル
- トイレのつまり・配水管のトラブル
- 粗大ゴミ等の処分・イベント等のゴミ処分
- 産業廃棄物処理

湖西市新居町中之郷1771 TEL.053-594-2323(代)  
詳しくはホームページへ <https://www.beclean.jp/kankyohozen/>

精密樹脂成形加工  
佐原工業株式会社

湖西市鷺津2801番地の1  
TEL 053-576-0202

神宮寺

湖西市新居町新居1375

TEL.053-594-0185

東新寺

湖西市新居町浜名2660

少煙くん SC-600モデル

Analog System

アナログシステム 有限会社

湖西市太田1045-1  
TEL 053-578-0638

株式会社アマテル

湖西市新所2945 ☎053-578-1482

湖西産のスプレーマムを  
全国に届けています



## 健康づくりはスポーツ実践で！

スポーツ愛好部 部長 竹内 輝幸



皆さんこんにちは。本年度スポーツ愛好部部長を務めさせていただきました。この一年になりました。部長職は輪番制で、4月10日の役員

会で決定し、理事会にて承認いただきました。

さて、令和6年度は、ペタンク、ペタボード、グラウンド・ゴルフ、輪投げ及びラジボール卓球の5種目で延べ9回開催し、奉仕作業を加え順次進めてまいります。

愛好部は、部員が年々減少しておりますが、本年は330名で健康・友愛・奉仕のローガンのもとで健康づくりに役立てる体力、気力にあつたスポーツの実践による健康づくりを展開してまいります。スポーツ活動を通じて地域交流、仲間づくりを図るとともに推進委の皆さんのご支援と部員皆さんのご協力を得て、スポーツ愛好部を盛り上げていきたいと考えています。何卒ご支援を賜りますようお願いいたします。

なお、愛好部の健康づくり活動に毎年ご支援をくださっております、浜名環境株式会社、羽立工業株式会社に厚くお礼を申し上げます。

## スポーツ愛好部 2024年6月～2025年2月の予定

※は予定で変更あり

| 日にち               | 行事名                | 開催時間  | 計画人数 | 場 所       | 備 考       |
|-------------------|--------------------|-------|------|-----------|-----------|
| 6月5日(水)           | スポ愛 ラージボール大会       | 9:30  | 60名  | 勤労者体育センター |           |
| 7月24日(水)          | スポ愛 第1回輪投げ大会       | 13:00 | 200名 | アメニティプラザ  |           |
| 9月11日(水)          | スポ愛 第1回グラウンド・ゴルフ大会 | 13:00 | 140名 | 湖西運動公園    | 予備日13日(金) |
| 10月10日(木)         | スポ愛 第2回ペタンク大会      | 13:00 | 180名 | 運動公園多目的広場 | 予備日11日(金) |
| 11月5日(火)          | スポ愛 清掃奉仕           | 9:00  | 80名  | 湖西運動公園    | 予備日7日(木)  |
| 11月13日(水)         | スポ愛 第2回グラウンド・ゴルフ大会 | 12:00 | 140名 | 湖西運動公園    | 予備日15日(金) |
| 12月11日(水)         | スポ愛 第1回ペタボード大会     | 13:00 | 180名 | アメニティプラザ  |           |
| 2025年<br>1月15日(水) | スポ愛 第2回輪投げ大会       | 13:00 | 200名 | アメニティプラザ  |           |
| 2月12日(水)          | スポ愛 第2回ペタボード大会     | 13:00 | 220名 | アメニティプラザ  |           |
| 3月12日(水)※         | スポ愛 審判講習会          | 10:00 | 40名  | 運動公園管理事務所 |           |

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

臨済宗 妙心寺派

大雄山 法源寺

永代供養・水子供養・ペット供養

湖西市梅田130

電話 053-577-0125

『いよいよ機熟し時が来た。内藤家一族郎党の方々  
新所の妙経寺に入りてお寺を盛り上げるのじゃ。』徳川家康公の招請により大阪夏の陣に  
出陣した内藤家一族郎党の菩提所みょう きょう じ  
日蓮宗 妙経寺  
信忠山

湖西市新所2815 TEL 053-578-0868

人形供養・ペット供養

高野山 真言宗 応賀寺

湖西市新居町中之郷68-1

電話 053-594-0196

<http://www.ougaji.jp>

慶雲寺

湖西市白須賀3081

TEL.053-579-0905

西光寺

湖西市白須賀3053

TEL.053-579-1747

句集・記念誌・自分史など  
パソコン苦手でもOK!予算に合わせて  
作れます!

株式会社 ニチコミ

TEL 054-283-5424



スポーツ愛好部  
令和6年度ペタンク大会  
5月21日(火)  
会場／湖西運動公園多目的広場  
34チーム・105名参加



<団体戦結果>

●大会結果

団体優勝

岡 崎

※決勝戦で得点の多い地区を団体優勝として表彰

<ブロック別結果>

| ブロック        | チーム名     | 所属地区 |
|-------------|----------|------|
| 1・2ブロック優勝   | 川尻万年青会 D | 鷺津西  |
| 3・4ブロック優勝   | 太田シニア A  | 知波田  |
| 5・6ブロック優勝   | 白須賀 B    | 白須賀  |
| 7・8ブロック優勝   | 寿楽会 B    | 岡 崎  |
| 9・10ブロック優勝  | 上ノ原立花会 C | 岡 崎  |
| 11・12ブロック優勝 | 川尻万年青会 A | 鷺津西  |



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

お気に入りの写真を  
ポスターに!



家に飾ったり  
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど?

A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか?  
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ  
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・  
サークル活動など、ひと味違うポスターを作成  
します。また、写真展・コンテスト作品やお気  
に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿

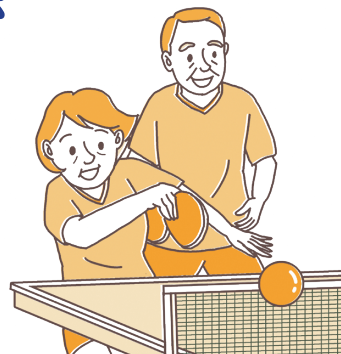
A1サイズ1部 4,800円から

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 二チコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

## スポーツ愛好部 令和 6 年度ラージボール交流会・大会 6 月 5 日 (水) 会場／勤労者体育センター 交流会：7 名 大会：16 名参加

第 1 回スポーツ愛好部 ラージボール大会が開催されました。大会はラージボールを楽しんでいただく交流会を行った後、本大会に入り、団体戦で入出地区が優勝！ 個人戦でも入出地区の山本侑助さんが見事優勝されました。大会結果は次のとおりです。



### ●大会結果

|             | 地区名   |      |
|-------------|-------|------|
| 団体優勝        | 入 出   |      |
|             | 氏 名   | 地区名  |
| 男子の部 A ブロック |       |      |
| 個人男子優勝      | 山本 侑助 | 入 出  |
| 準優勝         | 鈴木 守  | 岡 崎  |
| 男子の部 B ブロック |       |      |
| 個人男子優勝      | 伊勢田 實 | 岡 崎  |
| 準優勝         | 山本 庄吾 | 入 出  |
| 女子の部        |       |      |
| 女子優勝        | 太田 悦子 | 新居 B |



さあ試合開催！日頃の練習の成果を！



まずは準備体操をしっかりと！

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。



## 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、担当者がご要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

ご希望の納品先  
にお送りさせて頂  
きます

私たち編集のPDが一貫してサポートいたします！

お気軽に  
お問合せ下さい



TEL 054-283-5424



FAX 054-283-5626



株式会社 ニチコミ  
http://www.nichicomi.com

# 会員の皆さんの声です！

高齢期を健全で生活を豊かにする楽しい活動ができています。

健康体操も取り入れて元氣になれた！

ラージボール、グラウンド・ゴルフ、ウォーキングなどに参加して楽しく足腰を鍛えることができます。

スポーツを通じて仲間づくりができ、明るく、楽しく元氣な生活ができるようになった。

今まで経験したことの無いスポーツを行うことができる。

皆でふるさと探訪に行き、他市の歴史を楽しく学べて良かった。

いろいろな行事に参加し、友達がたくさんできた。

大会や会合で外に出ることで気分転換。前向きになりました。

友愛訪問に来てくれ、話し相手もしてくれて、とてもうれしい

皆でわいわい・がやがやおしゃべりが楽しい。



## 湖西いきいきクラブとは

「湖西いきいきクラブ連合会」は湖西市老人クラブ連合会の愛称で、「健康」・「友愛」・「奉仕」をモットーに会員の生活と地域を豊かにする活動を行っています。

- 連合会は市内に28の単位クラブが各地域にあり、1,351名の会員が活動しています。
- 連合会の主な行事は表彰などの式典と、日頃練習してきた芸能を発表する「連合大会」や「いきいき健康フェスタ」「各スポーツの競技大会」など様々な活動と、各単老クラブで多種多様な活動を行っています。

ぜひ会員になって、一人でも多くの仲間を作り、楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。

入会のお問い合わせは地区単位クラブ会長、または湖西いきいきクラブ連合会事務局（電話 053-594-5795）まで

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

**ありき眼科**

| 診察時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 3:30~ 6:30 | ○ | ※ | ／ | ○ | ○ | ／ |

【休診】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ※第4・5は午後休診

湖西市鷺津572-1  
☎053-576-0053

**(株)旭電気工業所**

電気で困りの際は  
まずお電話下さい！

☎053-594-0474

新居幼稚園南側の  
オレンジ色の建物  
が目印です!!

内科・外科・(消化器・乳腺)  
マンモグラフィー随時可

**クリニック井田**

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| AM 8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △   |
| PM 3:00~ 6:30 | ○ | ○ | △ | ○ | ○ | △ | △   |

湖西市新居町中之郷3636-20  
TEL 053-595-1188 FAX 053-594-9600

**株式会社 ニチコミ**

ニチコミでは元気に活動する  
全国の老人クラブの活動を  
写真入りで紹介しています

**ニチコミ** **検索** <http://www.nichicomi.com/>

全国の元氣な  
老人クラブを  
紹介中

**いきいきシニア**  
活動紹介をみる  
こちらから