

# 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] 石田 明正 [メールアドレス] kosaikoiki1@gmail.com  
湖西市新居町浜名643-1 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



## 令和8年度始動

# 充実したクラブ活動で笑顔に！

いつまでも、  
いきいきと

## 市の応援プラン

湖西いきいきクラブ連合会

会長 石田 明正



湖西いきいきクラブ連合会  
および各地区の単位クラブに  
おいては、市行政と連携しな  
がら、さまざまな活動を進め  
ています。

私も湖西市老人クラブ連合  
会会長として、年間を通して  
行政との会議に出席してまい  
りました。今回は、その中か  
ら高齢者に関する市の方針に  
ついてご紹介いたします。

### 『こさい高齢者プラン』

令和6年度～令和8年度

(生涯学習・生涯スポーツ)

多くの方が気軽に参加し、  
安心して楽しめる大会となる  
よう、高齢者の体力等を考慮  
しながら、大会の種目・内容・

回数、開催時期などについて、見直しと検討を進めてまいります。

また、参加者の固定化や減少が見られることから、大会の魅力を広くPRし、新たな参加者の拡大に努めます。

### 老人クラブの活動支援

高齢者の健康づくりや生きがいづくり、福祉の増進を目的として活動する老人クラブへの育成、支援を、引き続き行います。

補助金の交付による活動支援に加え、新規会員の加入促進についての検討会へ参加し、会員増強に取り組めます。

さらに、市バスによる会場送迎に協力し、会員の皆さんが総会へ参加しやすい環境づくりを支援します。



### 第3次

### 湖西市スポーツ推進計画

#### 高齢者の健康保持と生きがいづくりのために

高齢者がスポーツに親しみ、心身ともに健康で明るい生活を送ることができるよう、湖西市老人クラブ連合会スポーツ愛好部の活動を支援します。

#### 高齢者のスポーツ環境を整備

高齢者がスポーツに触れる機会を広げるため、各種施設の活用を進めます。また、スポーツ施設をより利用しやすくするために、体育施設の個人利用料・団体利用料の減免制度拡充を図ります。

### 第3次

### 湖西市生涯学習推進計画

多様化する社会の中で大切にされているのは、人と人とのつながりと価値の共有で

す。そのためには、自分らしい生き方を学びの中で見つめ、自身にふさわしい生き方を見いだすことが大切だとされています。人の価値を尊重し、思いやりの心を持つことも求められます。そして、その生き方が地域の中で認められることも重要です。

高齢者の皆さんが能力や見識をさらに深め、また教養を高める場として、各地域で『寿大学』も実施されています。

#### 『湖西市地域交通会議』

- ①免許返納者への優遇措置
- ②高齢者バス・タクシー利用料金助成 など

#### 『湖西市健康づくり推進協議会』

#### 後期高齢者健康診査・保健事業

これらの市の方針を踏まえながら、私たちのクラブの目的でもある「自らの生活を豊かにする楽しい活動」そして「地域を豊かにする社会活動」を、これからも皆さんとともに発展させていきましょ。

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

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 8:30~18:30 (月・火・水・金・土)  
8:30~18:00 (木曜)  
休日 日曜・祝日  
湖西市古見862-4 Tel 053-574-3130

\* 内科 循環器内科 \*

## みなとクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	△	○	△
午後3:30~6:30	○	○	○	/	○	/

受付は診療終了の30分前迄です △午前9:00~12:30  
休診日:日曜、祝日、木・土曜午後  
湖西市新居町新居486-1 TEL.053-595-0780

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!

# 2026年度 湖西いきいきクラブ連合会 役員及び評議員

役職名	氏名
連合会会長（代表）	石田 明正
連合会副会長	齋藤 任布
	佐久間典明
	山本 洋子
	杉本 明美

地区	所属	氏名
鷺津東	長寿会鷺津クラブ	齋藤 任布
	長寿会表鷺津クラブ	田中 實
	長寿会鷺津クラブ	佐原わか子
	長寿会河原クラブ	田内 清之
	女性委員	野末 昭子
鷺津西	川尻万年青会	吉田 建二
	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	滝本 初江
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	菅沼 浅代
岡崎	上ノ原立花会	山崎日出明
	南上の原常盤会	湯本 保
	新所原寿楽会	山田 幸慈
	女性委員	加藤真知子
入出	入出寿クラブ	竹内 輝幸
	女性委員	池田喜代美
知波田	太田シニアクラブ	伊藤 晴夫
	大知波たちばな会	木村 健次

地区	所属	氏名
新居第一	柏原柏寿会	桑原 昌子
	ひばりヶ丘ひばり会	伊藤千代子
	新居弁天千鳥会	佐々木秀雄
	女性委員	宮崎 明子
	女性委員	川合ゆり子
新居第二	内山長寿会	永沼 俊明
	俵町多和良会	鈴木 義弘
	向島浜友会	小磯 恭一
新居第三	女性委員	深井 昌美
	新居第三	高田 省一
新居第四	若磯喜楽会	正田 静夫
	大倉戸恵比寿会	加藤いつ子
	女性委員	村上 泰子
	郷北郷寿会	岡本 洋子
	三ツ谷郷寿会	齋藤 茂
新居第四	あけぼのどんぐりの会	片山 純男
	女性委員	岡本 洋子

役職名	所属	氏名
監事	上の原立花会	後藤 勝
	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。

医療法人 積善会 **知波田駅歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM10:00~PM1:00	○	○	○	/	○	△
PM 3:00~PM7:30	○	○	◎	/	○	/

◎PM3:00~PM8:30 △AM9:00~PM1:00  
休診日/木・日・祝祭日・土午後

湖西市太田469-20  
**TEL.053-578-3136**

**湖西グリーン薬局**

湖西市岡崎882-6  
**☎053-573-0800**

**はやし耳鼻咽喉科**

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	×	○	○	○
午後 3:00~ 6:00	○	○	×	○	○	×

休診日 日曜・祝日・水曜

湖西市古見671-1  
**TEL 053-574-2315**

**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

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、お気軽にお問合せ下さい  
<http://www.jihian.or.jp/top>

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**

# 2025年度 歳入歳出決算 (令和7年4月1日~令和8年3月31日)

## (1) 歳入の部

(単位:円)

科目	予算額①	決算額②	増減②-①	進捗率	備考 (単位千円:百円切り捨て) ※一部 円
繰越金	380,998	380,998	0	100.0%	・前年繰越金(現金77,579円 預金通帳303,419円)
会費	620,000	592,000	△28,000	95.5%	会費(0.5千円×1,184人)
補助金<(1)+(2)+(3)>	5,352,000	5,355,200	3,200	100.1%	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	100.0%	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	100.0%	事務運営管理に対する補助金
(3)その他 補助金	710,000	713,200	3,200	100.5%	<3-(3)項 内訳 ①~③>
湖西市	300,000	300,000	0	100.0%	友愛活動(200)、奉仕事業花いっぱい(100)(湖西市)
県老連	260,000	263,200	3,200	101.2%	クラブ解散・休会等再興支援(70)、クラブ活性化(50)、地域支え合い(100)、クラブ推進委員(43.2)
社協	150,000	150,000	0	100.0%	共同募金(150)
雑収入	31,000	24,351	△6,649	78.6%	ニチコミ広告料(21,875円)・他利息(883円)
その他	0	0	0		
歳入合計 金額	6,383,998	6,352,549	△31,449	99.5%	

## (2) 歳出の部

(単位:円)

科目	予算額①	決算額②	増減②-①	進捗率	備考 (単位千円:百円切り捨て)
事務運営費					
(1)一般事務費	120,000	107,698	△12,302	90%	・事務消耗品(72)コピー代(17)・事務用品(18)
(2)事務管理費	1,560,000	1,560,000	0	100%	・事務局管理費
(3)役務委託費	500,000	433,306	△66,694	87%	・車両リース(231)ガソリン代(71)・車両保険(43)・印刷機修理&再リース料(38)・通信費(36)・他(14)
(4)会議費	80,000	80,960	960	101%	・県理事会出席3回、若手委員会・女性委員会各1回・事務担当者会議1回、全国大会参加費、県活動員会議
(5)報酬	600,000	714,400	114,400	119%	役員・理事・単老会長・女性委員・女性リーダー・監事・会計 ※1 加入促進委員
(6)見舞・弔事費	10,000	25,000	15,000	250%	香典3名・お見舞い3名
(7)分担金	181,000	173,920	△7,080	96%	・規模別負担金20,000円+1,184人×130円
計	3,051,000	3,095,284	44,284	101.5%	
活動事業費					
(1)連合大会費	700,000	555,312	△144,688	79.3%	①消耗品(16)②事務用品(9)③ゲスト代(80)④表彰祝儀(25)⑤活動費(273)⑥空調(44)⑦礼金(20)⑧花代(10)⑨車両費(95)⑩他(3)
(2)社会活動費	600,000	455,705	△144,295	76.0%	①バス借料費(40)②寿大学助成金(50)③会場費(20)④女性部友愛活動費(217)⑤花いっぱい(100)⑥他(28)
(3)交通安全費	62,000	59,200	△2,800	95.5%	交通安全推進費(50円×1,184人)
(4)教育活動費	330,000	294,856	△35,144	89.4%	①新任研修費(15)②関東会議費(39)③競技講習費(144)④車両費(75)⑤景品代(21)
(5)健康活動費	1,500,000	1,510,363	10,363	100.7%	①スポーツ愛好部(300)②新居スポーツ助成(70)③健康フェスタ(449)④レク活動(208)⑤歴史探訪車両費(159)⑥輪投げ大会(191)⑦G.G活動費(76)⑧会費・補助(-62)⑨加入促進リーフレット(100)⑩講座食材(17)⑪他(2)
(6)雑費	47,000	45,140	△1,860	96.0%	①団体傷害保険(42)②社協団体会員費(2)③手数料・他(0.7)
(7)積立金	0	0			
計	3,239,000	2,920,576	△318,424	90.2%	
小計 事務運営費+活動事業費	6,290,000	6,015,860	△274,140	95.6%	
繰越金	93,998	336,689	242,691		
歳出合計 金額	6,383,998	6,352,549	△31,449	99.5%	

※1 勘定項目を前年度「社会活動費」より「報酬」に変更

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

 **株式会社 山下組**  
YAMASHITA 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

 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

 板金から塗装まで

**大東板金株式会社**  
**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 **鷺津メッキ工業所**

湖西市新居町内山1214-2  
TEL <053> 595-3456  
FAX <053> 594-6678

精密板金加工・三次元レーザー加工

 **株式会社 マルク**

湖西市吉美724-2  
☎ 053-576-2221

 パイプ切断・両端面取り加工

有限会社 **親幸産業**

〒431-0421 静岡県湖西市新所1271-4  
TEL:(053)578-0046 FAX:(053)-578-0424  
E-mail:info@shinkousangyou.co.jp

# 主な事業計画 (2026年4月～2026年9月)

日時			会議体	計画人数	場所	
4月	1日 (水)	13:30	4月度 理事会議	18名	老人福祉センター 研修室	
	10日 (金)	9:30	2026年度 評議員会	40名	健康福祉センターおぼと	
	14日 (火)	13:30	県老連・事務担当者会議	1名	静岡県総合社会福祉会館シズウェル	
	17日 (金)	10:00	女性部 女性委員会	10名	老人福祉センター 研修室	
	15日 (水)	10:00	スポーツ愛好部 役員会	32名	老人福祉センター 研修室	
	24日 (金)	9:30	4月度 役員会議	6名	老人福祉センター 研修室	
	他の行事 (予定)			湖西いきいき通信刊行 (4/下旬)		
5月	1日 (金)	13:30	5月度 理事会議	18名	老人福祉センター 研修室	
	1日 (金)～			「町づくり花いっぱい運動」、「寿大学」開校式		
	8日 (金)	9:30	女性部 リーダー会議 (友愛訪問)	35名	老人福祉センター 研修室	
	14日 (木)	13:30	県老連 新任会長研修会		磐田市総合健康福祉センターiプラザ	
	15日 (金)	10:00	合同レクリエーションダンス交流会	230名		
	19日 (火)	10:00	シニアクラブ静岡県女性委員会 & 若手委員会	2名		
	20日 (水)	13:00	スポ愛 ベタソク大会	120名	運動公園多目的広場	
	26日 (火)	10:00	シニアクラブ静岡県 理事会	1名	静岡県総合社会福祉会館シズウェル	
27日 (水)	9:30	5月度 役員会議	6名	老人福祉センター 研修室		
6月	1日 (月)	13:30	6月度 理事会議	18名	老人福祉センター 研修室	
	5日 (金)	9:30	「料理講習会」(女性部)	40名	おぼと 2F	
	10日 (水)	9:30	スポ愛 ラージボール大会	30名	勤労体育会館	
	※17日 (水)	10:00	2026年度 湖西いきいきクラブ連合大会 準備	30名	サンホール	
	※18日 (木)	9:00	2026年度 湖西いきいきクラブ連合大会	500名	サンホール	
	24(水)・25(木)	10:00	関東甲信越静岡ブロックリーダー研修会	1名	掛川つま恋	
	26日 (金)	9:30	6月度 役員会議	6名	老人福祉センター 研修室	
7月	1日 (水)	13:30	7月度 理事会議	18名	老人福祉センター 研修室	
	10日 (金)	10:00	第1回 会員加入促進委員会	48名	老人福祉センター 研修室	
	22日 (水)	13:00	スポ愛 第1回輪投げ大会	180名	アメニティプラザ	
	28日 (火)	9:30	7月度 役員会議	6名	老人福祉センター 研修室	
	他の行事 (予定)			友愛訪問活動準備		
8月	3日 (月)	13:30	8月度 理事会議	18名	老人福祉センター 研修室	
	20日 (木)	10:00	シニアクラブ静岡県 理事会	1名	静岡県総合社会福祉会館シズウェル	
	26日 (水)	9:30	8月度 理事会	6名	老人福祉センター 研修室	
	他の行事 (予定)			老人福祉啓発事業 (予定)		
9月	1日 (火)	13:30	9月度 理事会議	18名	老人福祉センター 研修室	
	9日 (水)	9:00	スポ愛 第1回グラウンド・ゴルフ大会	100名	湖西市運動公園	
	15日(火)～21日(月)			老人の日・老人週間		
	25日 (金)	9:30	9月度 役員会議	6名	老人福祉センター 研修室	
他の行事 (予定)			全国一斉社会奉仕の日 (自由参加)			

※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。

**HC 浜名湖カントリークラブ**

雄大な遠州灘の潮風を受けながら  
優雅なプレイのひとつを  
お楽しみください

TEL 053-579-0511  
湖西市白須賀5739  
<http://www.hamanako-cc.com/>

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**  
鈴和建设株式会社

〒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)

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>

一般土木工事/埋立・造成工事  
湖西水道指定工事店

**ワシツ工業株式会社**

湖西市太田978-6  
☎ 053-578-0735

**杉山製作**

代表 杉山彰善

湖西市新居町新居2037-2

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

**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>

## 健康フェスタ 2025年10月15日(水)開催

# 約430人が参加！和やかに各種競技を楽しむ

市内28の老人クラブで健康づくりと交流を図る「湖西いきいき健康フェスタ」をアメニティプラザで約430人が参加し、地区別の8チームに分かれ5種類の競技に臨みました。種目は輪投げや玉入れ、ボール転がしリレーなど。アイスクリームリレーはコーヒースチール缶にアイスに見立てたボールを乗せて運ぶ競技で、参加者はボールを落とさないように真剣に歩き仲間に手渡しました。ソフトバレーボールの球を大きな箸で挟みペアで運ぶ「ジャンボ豆つまみリレー」も行い、参加者は観客席から声援を受けながら和やかに競技を楽しんでいました。

総合優勝は、連覇中であった入出地区を抑え、新所地区が見事優勝を果たしました。準優勝に入出地区、第3位は鷺津西地区となり、上位3位までは昨年度と同じ地区となりました。



玉入れ競技



### 総合成績

順位	地区名	総合得点
優勝	新所	37
第2位	入出	35
第3位	鷺津西	30
第4位	白須賀・知波田	21
第5位	岡崎	17
第6位	鷺津東	15
第6位	新居A	15
第8位	新居B	10



私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

**株式会社 加納運輸**

湖西市新居町新居2967-1  
TEL 053-594-6623  
FAX 053-594-6630

**SAHARA**

司法書士法人  
行政書士法人  
土地家屋調査士法人

**佐原事務所**

湖西市新居町新居114-3  
TEL 053-594-6888

品質保証 20年保証 LRQA CERTIFIED ISO 9001 健康経営優良法人

**株式会社 笠子流通**

〒431-0451 静岡県湖西市白須賀6238  
代表 TEL 053-579-1818 FAX 053-579-3535  
輸送部 TEL 053-579-2055  
URL: <https://www.kasago.info/>

特産 浜名湖

**のなぎ**

のなぎ販売所

湖西市古見1139-1  
TEL.FAX 053-575-0878 TEL 053-576-2320

一般、産業廃棄物処理・コンテナ設置  
トイレのつまり排水管のトラブルなど

**環境保全株式会社**

〒431-0301 湖西市新居町中之郷1771  
HOZEN <http://beclean.jp/kankyohozen>

お問い合わせは、お電話 または WEBから  
**053-594-2323**

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**

**モルック スキttl モルッカーリ**

フィンランドはカレリア地方の伝統的なキョッキカというゲームを元に開発されたスポーツ それがモルックです。

<https://moluky.jp/moluky>

**モルックを投げて倒れたスキttlの内容によって、50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち!**

**How to Play!**  
**1** モルックを投げる地点にモルッカーリを置き、そこから3~4m離れたところにスキttlを右の図の順番に並べます。これがゲームスタート時の配置です。投擲時にモルッカーリに触れたり、踏み越えるとフォルトとなり0点となります。

3~4mあける  
JMA主催のゲームでは、3.5mを基準としています。

**How to Play!**  
**2** 2チーム以上で対戦しますので投擲順を1本しか倒れなかった場合は、「倒れたスキttlに書かれている数字=点数」となり、先に50点先取した方の勝利となります。

スキttlは、倒された地点で再び立てられます。スキttlは2チーム以上で対戦しますので投擲順を決め、順番にモルックを投げてスキttlを倒します。このとき複数本のスキttlが倒れた場合は、「倒れた本数=点数」となります

**How to Play!**  
**3** スキttlは、倒された地点で再び立てられます。スキttlはゲームが進むにつれて広がり、倒すのが難しくなってきます。いずれかのチームが50点を先取した時点でゲーム終了となります。

**完全に倒れていない場合**  
スキttlが完全に倒れていない(重なって地面についていない)場合はカウントしません。

**50点を越えた場合**  
50点を越えて得点した場合、25点へ減点され、ゲームは継続されます。

**3回ミスが続いた場合**  
3回連続スキttlを倒せず、失投した場合0点と記録され、失格となります。


**基本フォーム**

- 下手投げ。モルックの重心が安定するように握り、狙いを定め数回の素振りの後に投擲、フォロースルーへの意識も大切。足は揃える流派と縦に開く流派、また屈伸を利用する流派と腕の力だけで投げる流派が併存。多くの人にとって基本フォームとなるので狙いを定めやすい。
- 軌道は緩やかな放物線状。
- 目標スキttl周辺に障害がなく確実に得点を狙う場合には最適。

● SHORT RANGE: 3~4m  
● LONG RANGE: 7m~

# 教えて! 「モルック競技」ってどんな競技?

湖西いきいきクラブ連合会では、輪投げ・ペタンク・ペタボール・グラウンドゴルフ・ラージボールなどの競技に加え、「モルック」を新競技として取り入れることを検討しています。そこで、「モルック」とはどのような競技なのかを簡単に紹介します。



提供/日本モルック協会

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

**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

**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

**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

**有限会社 カネス**

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

◆ お気軽にご相談ください ◆

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

**菅沼雅也税理士事務所**

税理士 菅沼 雅也  
税理士 菅沼 敬之

湖西市鷺津3414

相続・譲渡等、税金のご相談  
まずはお電話ください

TEL 053-576-2504

**鑄物 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工場) TEL 053-594-4550  
(事務所・第3工場) TEL 053-594-3711

スポーツ愛好部

令和7年度 第2回 輪投げ大会

令和8年1月21日(水) 13:00～  
会場/アメニティプラザ メインアリーナ  
参加チーム・人数/ 22チーム 145人

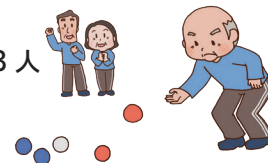


◆大会結果◆

団体優勝	地区名	新居 A
※ブロック優勝チームの多い地区を団体優勝として表彰		
ブロック	チーム名	地区名
1ブロック優勝	ひばり会	新居 A
2ブロック優勝	川尻万年青会 B	鷺津西
3ブロック優勝	内山長寿会 A	新居 A
4ブロック優勝	新所クラブ B	新 所
5・6ブロック優勝	上ノ花立花会	岡 崎

令和7年度 第2回 ペタンク大会

10月24日(金)  
会場/湖西運動公園多目的広場  
参加チーム・人数/ 25チーム 83人



◆大会結果◆

団体優勝	地区名	鷺津西
ブロック	チーム名	地区名
1・2ブロック優勝	太田シニアクラブ C	知波田
3・4ブロック優勝	白須賀 C	白須賀
5・6ブロック優勝	鷺津西 C	鷺津西
7・8ブロック優勝	新所原 C	岡 崎
9ブロック優勝	鷺津西 E	鷺津西



令和7年度 第2回 グラウンド・ゴルフ大会

11月12日(水)  
会場/湖西運動公園陸上競技場  
参加人数/ 82人

男子の部

順位	氏名	地区名	スコア
優勝	東田 英司	新 所	67
準優勝	木本 政博	新 所	77
第3位	穴見 英倫	鷺津西	77
第4位	永沼 俊明	新居 A	78
第5位	佐藤 政美	岡 崎	79
第6位	尾崎 義徳	新居 A	79
第7位	小池 敏夫	鷺津西	80
第8位	鈴木 一雄	新居 A	82
第9位	河合 隆夫	鷺津西	83
第10位	尾崎 常雄	岡 崎	83

女性の部

順位	氏名	地区名	スコア
優勝	坂田はつ子	鷺津西	70
準優勝	森 政子	白須賀	76
第3位	木本 明子	新 所	78
第4位	西尾 貴子	岡 崎	78
第5位	豊田 孝子	入 出	82
第6位	竹内 民子	岡 崎	83
第7位	牧野すみゑ	知波田	87
第8位	高田 正子	新居 A	87

※同スコアの場合は生まれが早いものを上位とした

◆大会結果◆

団体優勝
地区名
新 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。

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

**杉浦運送株式会社**

湖西市白須賀3985-1865

TEL 053-579-1410

FAX 053-579-1433

通い、泊、訪問、入居を一つの施設で行えます。

**一元荘** (みんなの笑顔のために)

- 一元荘小規模多機能ホーム
- おかき小規模多機能ホーム
- 一元荘グループホーム
- おかきグループホーム

湖西市白須賀3986-7

代表：053-579-3902

機械加工 製缶

**株式会社 東海工業所**

〒431-0427 湖西市駅南4丁目3-4

TEL.053-577-0126

FAX.053-577-1380

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

フライヤーの総合メーカー

SHIBATA

**シバタ株式会社**

湖西市新所原東7-25

TEL 053-577-0014

# スポーツ愛好部



## 令和7年度 第2回 ペタボード大会

令和8年2月18日(水)  
会場/アメニティプラザ メインアリーナ  
参加人数/143人

## 令和7年度 第1回 ペタボード大会

12月10日(水)  
会場/アメニティプラザ メインアリーナ  
参加チーム・人数/35チーム 111人

第1・第2回とも「鷺津西地区」が団体優勝！  
おめでとうございます！



### ◆大会結果◆

団体優勝	地区名	鷺津西
※ブロック優勝チームの多い地区を団体優勝として表彰		
ブロック	チーム名	地区名
1・2ブロック優勝	白須賀クラブA	白須賀
3・4ブロック優勝	新所クラブA	新所
5・6ブロック優勝	鷺津クラブA	鷺津東
7・8ブロック優勝	入出ハッスルC	入出
9・10ブロック優勝	川尻万年青会C	鷺津西
11・12ブロック優勝	上ノ花立花会D	岡崎
13・14ブロック優勝	川尻万年青会E	鷺津西

### ◆大会結果◆

団体優勝	地区名	鷺津西
ブロック	チーム名	地区名
1・2ブロック優勝	太田シニアクラブA	知波田
3・4ブロック優勝	常盤会B	岡崎
5・6ブロック優勝	白須賀クラブC	白須賀
7・8ブロック優勝	川尻万年青会C	鷺津西
9・10ブロック優勝	川尻万年青会B	鷺津西
11・12ブロック優勝	白須賀クラブA	白須賀

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

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

  
**伴 昌賢 税理士事務所**  
湖西市梅田642-2  
TEL 053-577-6611  
FAX 053-577-6612


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。



**めまい**を和らげるツボ

手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえましょう。



外関(がいかん) 疲れや頭痛の軽減にも!

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

プラスチック塗装

有限会社 **浜名スクリーン**

湖西市太田1282-5  
TEL 053-578-3463

# 湖西いきいきクラブ 地域クラブの活動報告

## 白須賀クラブ

### 旅の花はおしゃべりと昼ご飯

白須賀クラブではこれまでに、身延山久遠寺のしだれ桜、岐阜の根尾谷淡墨桜へ。昨年は鈴鹿の森のしだれ梅・阿智村の花桃街道などへ、年に3・4回バス旅をしています。



バス旅の案内。さまざまな場所へ行きました

## 鷺津東地区

### 鷺津東4クラブ輪投げ大会

日にち：2025年11月26日(水)  
場所：表鷺津多目的ホール 参加者：約53名

鷺津東地区で毎年行う輪投げ大会です。表鷺津多目的ホールにて地区の自治会長、明湖会長も含めて4グループ12チーム53名(補欠含む)が優勝を競いました。



## 新所クラブ連合会 新所東・中・西

### 新所寿大学 市外視察研修

日にち：2025年12月5日(金)  
場所：名古屋港水族館他3施設 参加者：約29名

名古屋港水族館、名古屋海洋博物館・ポートビル展望台、南極観測船「富士」等を見学した。子どもたちが多いようです。中では半分ぐらいは外国人のように思われました。大きなものはシャチ、イルカ、小さいものはいわしと種類は多くありません。イルカの親子が水中で授乳するのを感じて眺めている親子もいました。行く時も帰る時も、年齢を考えさせられることがありました。



大きすぎて画面に収まらなかったシャチ



人懐っこいベルーガ。大きいな!!



展望台より見た“ふじ”



行き・帰りにトシを考えさせられることがありました

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問い合わせください

あなたが日々感じた風景や季節を詠った俳句をカタチに…

# “句集”をつくりませんか

初めての方でも安心。担当者がご要望をお伺いして、一貫してお手伝いいたします

自分史

写真集

イラスト集

など



安心してお任せ下さい!

制作の流れです。3つのステップで終始弊社が担当します!

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きます

印刷・お届け

ご指定の納品先にお送りさせていただきます

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

私たち編集のプロ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 二チコミ  
http://www.nichicomi.com

## 湖西いきいきクラブ 地域クラブの活動報告

### 新居第一ブロック ひばりヶ丘ひばり会

#### グラウンド・ゴルフの練習

日にち：2026年2月9日(月)  
場 所：ひばりヶ丘 遊園地 参加者：10名ほど

毎週月曜日と金曜日にひばりが丘遊園地にて練習をしています。毎回参加者は10人ほどです。



### 岡崎地区 新所原寿楽会

#### 「新所原探検隊」活動中!

日にち：2026年1月28日(水)  
場 所：新所原ふれあい会館 参加者：29名

新所原探検隊は、文化や歴史、交流も含め健康活動など、楽しく学んでいこうと活動を始め、今回で7回目となり、前回開催し好評いただいた映画鑑賞会を行いました。会員のみならず未会員の方も参加して楽しんでいただきました。



### 入出地区 入出寿大学

#### 心のリフレッシュ! 夢!

日にち：2025年9月11日(水)  
場 所：ボートレース浜名湖 参加者：53名

ボートレース浜名湖へ行ってきました。施設内の見学をし、仲間と一緒に“夢”を買いました。結果は!? 和気あいあいと楽しい一日を過ごしました。



現実(の厳しさ)を学びました



施設内の見学



施設内の説明と会長あいさつ

私たちは湖西いきいきクラブの活動を応援しています。

### 地震・災害 に対する備え できていますか?



#### 避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぷちには近寄るな



救助隊や救援物資が来るまでに必要最低限な物を用意しておきましょう。

### シニア川柳 作品募集中

募集期間：2026年4月1日～6月30日まで



【お題】  
宝物

大賞：商品券 10,000円 (1名)  
優秀賞：商品券 5,000円 (5名)  
努力賞：商品券 1,000円 (10名)

まずはクリック!  
川柳 ニチコミ



お薬手帳は  
とっても便利です。

- ★お薬手帳をもっていると…
- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
  - ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
  - ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

### 寝苦しい夜は…

#### ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

#### 寝る前に軽い運動もある

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

# 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気なれた！

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、楽しく元気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。

●連合会の主な行事は表彰などの式典と、日ごろ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」などさまざまな活動と、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	○	○	○	予約	○	○
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

**株式会社 旭電気工業所**

電気工事全般ご相談下さい  
不要な**消火器処分**できます

地図はコチラ **053-594-0474**

湖西市新居町597-3(新居幼稚園南側)  
**オレンジ色の建物です**

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~ 6:15	○	○	/	○	○	/	/

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

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/  
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町 10-6 村上駅南ビル7 階  
TEL. 054-283-5424 FAX. 054-283-5626  
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

外壁・屋根塗装・雨漏り修理

**株式会社 清水塗装**

〒431-0441 静岡県湖西市吉美961-103  
TEL 053-575-8000

学校法人 長生学園  
**しらゆりこども園**

\*0才~5才児 入園可能\*  
☎053-573-2088  
湖西市入出377番地  
http://www.iride-shirayuri.ed.jp

いつでも電話  
お問合せ下さい

「おじいちゃん・おばあちゃん」との  
なかよし交流会事業(世代交流事業)  
実施中!!