

輪の中をめがけて  
フライングディスク



# シニアクラブだより

市老連主催

## ミニ運動会

9月18日(水)比木体育館で開催!  
おおいに盛り上がりました!

競技の結果は4ページへ



チームで協力  
玉入れ

狙うは全倒し!  
ペットボトルボウリング

「お疲れ様でした」表彰式



第58号

発行人  
御前崎市老人クラブ連合会  
文化委員会  
TEL 0548-63-5294  
FAX 0548-63-5299  
発行日  
2024年11月1日  
印刷  
株式会社ニチコミ

市長挨拶

自分らしく暮らせる社会へ



御前崎市長

下村 勝

皆様には、老人クラブ活動や地域の社会活動に熱心に参加され、益々元気にお過ごしのことと存じます。また、平素より市政に対する多大なご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

この度、皆様の温かいご支援を受け、御前崎市長に就任いたしました。私は人生の多くの年月を、皆様と同じく一市民としてこのまちで暮らしてきました。市民と市長、両方の視点から、丁寧な考え方をもって市の課題解決に取り組んでまいります。

さて、我が国において少子高齢化が加速し、市内においても65歳以上の高齢化率は今年度32・7%となり、今後も上昇していくと予想されています。行政としましては、人と人、人と資源が世代や分野を超えて繋がることで、住民一人ひとりの暮らしを支え、生きがいを生み出す地域共生社会の発展を目指します。高齢者が健康寿命を伸ばし、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを実現するため、自立支援・介護予防・重度化予防事業を充実させてまいります。

祝！御前崎市市制施行20周年 「20周年の想い、未来へ受け継ぐ御前崎」

令和6年4月1日、御前崎市は「市制施行20周年」を迎えました。「子どもたちの夢と希望があふれるまち御前崎」の実現に向け、市制施行20周年記念事業を、令和7年3月31日まで市民とともに展開中です。

基本方針

- 1. 市民参画・協働による「Well-being」の実現
2. 未来へつなぐ地域一体となった「シビックプライド」の醸成
3. いつまでも住み続けたいまちづくり「シティプロモーション」の推進
住みやすい、住みたい御前崎に今後も期待です。



20周年のロゴマーク

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

さくらい歯科医院
診療時間 AM9:00~PM12:30
PM2:30~PM 7:00
休診日 木曜・日曜・祭日
御前崎市池新田463-8
TEL.0537-86-8666

松浦歯科医院
歯科・小児歯科
審美・インプラント・特殊義歯
診療時間
平日 9:00~12:30 土曜 9:00~12:30
14:30~19:00 13:30~17:00
休診日: 木曜・日曜・祝日(祝日のある週は木曜診療)

大澤歯科医院
診療時間/AM8:30~12:00
PM2:30~ 6:00
休診日 木・土曜午後、日曜、祭日
御前崎市御前崎2949-1
0548-63-2010

ナーシングホーム 静養館
【本館】 御前崎市門屋1739-1
【御前崎オーシャンビュー】
御前崎市御前崎32-20
http://seiyoukan.co.jp

くじら 歯科診療所
KUJIRA DENTAL CLINIC
診療時間 月 火 水 木 金 土
8:00~16:00
休診日: 日・祝日
御前崎市白羽3522-15
TEL 0548-55-5001

KIKUGAWA 菊川耳鼻咽喉科
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM 9:00~13:00
PM 3:00~ 6:30
TEL:0537-37-2511 FAX:0537-37-2560

第21回市長杯グラウンド・ゴルフ大会

猛暑の中、優勝を目指してプレー

8月8日(木)、御前崎市りんこう第2グラウンドで第21回市長杯グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。今回は97名が参加しました。

猛暑を超える熱いプレーでベストスコアを目指しました。笑顔、ちよっぴり悔しい表情など、出場者のさまざまな顔が大会に華を添えました。



仲間が見守る中での一打



参加者にあいさつをする下村市長

女子の部

順位	氏名	地区
1位	松井千代子	白羽
2位	柏原 巨子	白羽
3位	高須 照美	池新田
4位	曾根さゆり	白羽
5位	坂野ヒデ子	池新田
6位	小栗はる系	白羽

男子の部

順位	氏名	地区
1位	國京 喜平	白羽
2位	松井 悦男	白羽
3位	山本又二郎	白羽
4位	栗林 勇	白羽
5位	戸北 正	白羽
6位	平山 敏	白羽



表彰式 入賞おめでとう!

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え



- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あと役立つグッズ>
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



永尾内科・循環器科医院

総合内科専門医 循環器専門医

診察時間  
平日 午前 9:00~12:00 午後 2:30~6:30  
土曜日 午前 9:00~12:00  
休診日 木・土曜日午後、日曜日、祝祭日

御前崎市御前崎54-9  
TEL 0548-63-6611

厚生労働大臣免許 あん摩マッサージ指圧師

ちようせい 篠ヶ谷長生指圧療院

御前崎市新野3727  
電話 0537-26-9345

市老連主催 第12回ミニ運動会

笑顔まんかいミニ運動会

日中の暑さはまだまだ厳しい  
なりました。

ですが、朝夕はだいぶ涼しくな  
結果

りました。9月18日(水)比木  
優勝 御前崎Aチーム

体育館でミニ運動会が行われま  
準優勝 御前崎Bチーム

した。  
第3位 高松

競技はフライングディスク、  
準備をされた役員の方皆さんあ  
ペットボトルボウリング、玉入  
りがとうございます。お疲れさ  
れの3種目。各チーム高得点を  
までした。

目指し、各種目に挑みました。  
(御前崎地区文化委員

好プレー・珍プレー?あり和気  
小林敬子)

あいあいの楽しいミニ運動会に



ペットボトル  
ボウリング

各種目

順位	チーム名	ペットボトル ボウリング	フライング ディスク	玉入れ	合計得点
優勝	御前崎地区A	165点	74点	81点	320点
準優勝	御前崎地区B	166点	74点	52点	292点
3位	高松地区	153点	71点	56点	280点
4位	池新田地区	165点	42点	67点	274点
5位	朝比奈地区	153点	67点	54点	272点
6位	比木地区	134点	65点	45点	244点



フライングディスク

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

DOG GROOMING  
Cotton

ドッグ グルーミング コットン

御前崎市池新田5800-3  
TEL 050-3557-8978

**YUUKI**  
造園・土木・管理

株式会社 **雄樹園**

代表取締役 中村雄一郎

御前崎市池新田5672-7  
TEL<0537>86-2684  
FAX<0537>85-2128

地域と共生

**佐倉建設株式会社**

代表取締役 清水隆行

御前崎市佐倉2769  
TEL<0537>86-7485  
FAX<0537>86-2680

建築塗装  
リフォーム

**広和工業有限会社**

御前崎市池新田3971-4  
TEL 0537-86-9090

土木工事一式

有限会社 **坂本建設**

御前崎市池新田3992-1  
TEL(0537)86-3717  
FAX(0537)86-9239

**(有)ソネパイプ**

御前崎市白羽1101-49  
☎ 0548-55-2570



少子高齢化社会に入り、私達の町内会も年々子供達の人数も減少し1年生から6年生まで10人足らずです。これも世の流れ致し方ない事だと思えます。

### 小さな見守り隊



下岬区長寿会  
会長 鈴木 正さん

長寿会の有志による地域の見守り活動として子供達の通学におけるサポートをして、日々活動しております。



金の卵達の交通安全を願い、またコミュニケーションを心掛け活動しています。

交通安全の一環とし、5年前に菊川警察署交通係にお願いし通学路に横断歩道を設置していただきました。車を運転される方も子供達を見掛けるとスピードを緩め、また停止と心遣いあげがたいです。登校時の「おはよう」「おはようございます」お互い元気な大きな声でのあいさつ「車に気を付けて」の声掛けを心掛け見守り立哨しております。

2学期も始まりました。過ごしやすい季節になりましたが、事故はいつ起こるか分かりません。無事故安全を願うばかりです。

### フレイル予防のために

人生 100 年時代を元気に過ごすには「フレイル予防」は欠かせません。体を動かしたり、栄養について考えるなど、今の生活を振り返ってみませんか。

Nestlé HealthScience **私が** **え？フレイル予備軍!?**

他人事ではないフレイル、**予防の要に 栄養あり!**

なんだか疲れやすい  
歩くスピードが落ちている **コチラ!**  
そんな貴方に必要な対策、お教えます!

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

郷土銘菓 **元祖 亀おんのかめ**  
**かめや本店**  
御前崎市池新田4110-4  
Tel (0537) 86-2125

土木一式工事  
**神田建設株式会社**  
御前崎市宮内632  
Tel : 0537-86-4069

**美津屋**  
御前崎市池新田3211-3  
TEL 0537-86-2012

Four leaf **赤ちゃん・子ども用品販売**  
**フォーリーフ**  
10:00~18:00 定休日:火・水・木曜日  
御前崎市池新田5200-1  
TEL&FAX 0537-28-7405

県知事許可(屋根・板金)第24834号  
軽量金属屋根・太陽光発電  
有限会社 **ヌタルワーク**  
代表取締役 **原田知幸**  
御前崎市比木1439  
Tel 0537-86-7246

OSAGAWA **一般貨物自動車運送事業**  
おさがわ **有限会社 箴川輸送**  
柳澤 英昭  
御前崎市佐倉 2383 番地の 2  
TEL/FAX 0537-86-3776

「ふれあい広場」に今年も出店

地域との交流にほっこり  
女性委員の交流でいっしょ

10月5日(土)、浜岡福祉会館にて「ふれあい広場」が開催され、老人クラブ連合会(女性委員会)も昨年に引き続き出店しました。

今回はテントが昨年の2倍の広さになり、ゲームではペットボトルボウリング、輪投げ、そして新しくスカットボールを取り入れました。やったことな



いゲームでしたので大人気。大人も子供たちに負けないぞと意気込んで参加してくれました。ボールが穴の中に入ると「ヤッター」と声を出し、入らないと「アアア」と残念そうな声。ゲームを通して、悔しさや楽しさを充分味わってくれたことでしょう。



また、スノードーム作りは女



の子に大人気。空容器の中にスパンコールとのりと水を入れるだけ、振ると容器の中でキラキラ光ってとてもきれいでした。折り紙のコマはお家に持って帰り家族でふれ合って楽しんでくれたのではないのでしょうか？

私たち女性委員もテントの中で子供さんやお父さんやお母さんたちと会話ができて楽しく過ごさせていただきました。

会員の方による手作りの木工製品や毛糸の帽子を見てくれた人の中には「ああいうのが作れるなんてすごいね」という声が聞かれました。

この活動を通じて女性委員同士つながりもより深まったと思います。皆様方のご協力ありがとうございました。

私たちは御前崎市老人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つのステップで終始弊社が担当します！

ご相談 → 制作・校正 → 印刷・お届け

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

ご希望の装丁や部数をお伺いし見積ります

ご指定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 二チコミ <http://www.nichicoml.com>

お誘い合わせの上、ご参加ください

## 今後の行事予定 令和6年11月～

	日時	内容	場所
11月	11月8日	高齢者いきいき創造広場	焼津文化会館
	11月22日	市老連輪投げ大会	比木体育館
12月	12月13日	県老連輪投げ大会	焼津市シーガルドーム
1月	—	第5回理事会	佐倉地区センター
2月	2月15日	社協主催「社会福祉大会」参加	文化会館
	—	第6回理事会	佐倉地区センター

### 12月予定

## 赤い羽根共同募金 歳末たすけあい運動について

各单位老人クラブから募金のご案内をしますのでご協力をお願いします。

集められた浄財は、支援を必要とする人たちが地域で安心して新年を迎えることができるように配分されます。

市老連では、この運動に賛同しており、令和5年度は県共同募金会長より感謝状を授与されました。



私たちは御前崎市老人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**※

(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 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎054-283-5424

# シニアクラブに加入しませんか？

## おおむね60歳以上の方ならだれでも加入できます。

### クラブ未加入のみなさん！

老人クラブは、スポーツイベントや文化的な催しをはじめ、各単位老人クラブの活動を通して会員同士をつなぎ、地域社会との関わりを深めることができます。

人生100年時代といわれる今、上手に年齢を重ね老人クラブに加入して充実した日々を過ごすのも一つの手段。「何か始めたいけれど…」とと思っているあなた、まずは一步踏み出してみませんか。新しい世界が広がるはずです。



2023年度薄原区松竹会シニアクラブ研修旅行

昨年徳川家康公を主人公にした大河ドラマ「どうする家康」の舞台になった愛知県岡崎市への研修旅行。岡崎大河ドラマ館や大樹寺を訪れ、ドラマの世界観に触れながら家康公の一生や三河武士への知識を深めました。

仲間と一緒に楽しむ  
グラウンド・ゴルフ



### 多彩なシニアクラブの活動

趣味・文化  
レクリエーション

環境整備  
防災活動

伝承活動  
世代交流

学習活動  
リーダー研修

友愛活動  
ボランティア活動

健康づくり  
シニアスポーツ



薄原区松竹会 2023年度勉強会

「これから健康に過ごす為に！」と題した出前講座を開催。健康の秘訣について学びました。

入会のお問い合わせは御前崎市老人クラブ連合会へ ☎ 0548-63-5294

私たちは御前崎市老人クラブの活動を応援しています

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。

土木・建築・環境事業

株式会社 **松下工務店**

“信頼・そして常に挑戦”

御前崎市池新田3129  
TEL(0537)86-2088

エコアクション21 株式会社松下工務店 環境にやさしい事業を実施しています

土地・建物・設計施工

TAKUMI KENSETSU **タクミ建設** 株式会社

〒437-1612 御前崎市池新田7696-1  
TEL.0537-86-2300  
FAX.0537-86-7149  
URL <http://takumi-kensetsu.co.jp/>

**株式会社 二チコミ**  
nichicomi

二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

全国の元気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

二チコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>