

城北さくら便り

S A K U R A D A Y O R I

Vol. **35**
2025年11月

地元再発見シリーズ

ぶらり散歩^{de}いいものの発見

埼玉県戸田界限

貸切 明治座
特別公演のご案内



抽選で290名様に当たる!
**お年玉
キャンペーン**
応募締切
2026年1月31日(土)

城北信用金庫

Vol. **35**

【編集発行】発行年月2025年11月 城北さくら倶楽部事務局 東京都北区豊島1-11-1 03-3913-1149

この案内は、2025年8月末の情報に基づき作成いたしました。

※城北アプリに加入することが条件となります。
すべてのお客さまに最高100万円が当たるチャンス!

懸賞金付定期預金

桜しぶさわくん2号

◆ 桜しぶさわくん賞 ◆ 10本(10万円 × 連番10本)

最高100万円
(税引き前)

◆ 1等賞 ◆
100本
10万円
(税引き前)

◆ 2等賞 ◆
500本
1万円
(税引き前)

◆ 3等賞 ◆
5,000本
1,000円
(税引き前)

予定総額1,000億円(100ユニット)の場合

取扱
期間

令和7年6月1日(日) ~ 令和8年3月31日(火)

城北信用金庫アプリ

iOSをご利用のお客さま



Android™OSを
ご利用のお客さま



心配なのはお互いさま

相性のあれこれ プロがまるっと解決

シニア向けライフサポート

結

夢をかなえるパートナー
 城北信用金庫

お誕生日プレゼント
引換方法

お誕生日になりましたら、本誌同封の「会員カード」または
城北信用金庫アプリ内で配信いたします「お誕生日プレゼント引換クーポン」を
ご持参のうえ、お取引店舗もしくはお近くの店舗にてお引き換えください。

引換時期



お誕生日月

※2026年1月より引換開始いたします。
※引き換えはお誕生日月にご来店ください。

引換店舗



お取引店舗
もしくは
お近くの店舗

引換方法



本誌同封の
「会員カード」



※切り取らずこのままご持参ください。

城北信用金庫アプリ内
「お誕生日プレゼント
引換クーポン」



※お誕生日
月の前月
末頃に配
信いたし
ます。

または

をご持参のうえお引き換えください。

城北信用金庫アプリのご登録手順

- 1 アプリを入手します
- 2 「残高明細」をタップします
- 3 支店番号・口座番号を入力します
- 4 お名前(かか)、生年月日、金庫お届け電話番号(下4桁)を入力します
- 5 キャッシュカードの暗証番号を入力します
- 6 メールアドレスを登録します
- 7 登録したメールアドレスに送付された認証コードを入力します
- 8 照会用パスワードを設定します
- 9 入出金通知の設定をします
- 10 通帳レス契約を行わない場合は「トップ画面へ」をタップします

*「お誕生日プレゼント引換券」やお得な情報を受け取るために「城北アプリ」上の通知設定は「ON」を選択してください。



※必ず正規ストアからインストールしてください ※機種または通信環境により、表示や動作に制約がある場合があります ※「Android」「GooglePlay」はGoogle Inc.の商標・登録商標です ※「iPhone」「App Store」は、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標・登録商標です

城北さくら便り Vol. 35

S A K U R A D A Y O R I

2025年11月

CONTENTS

「城北さくら倶楽部」会員の皆さまへ

- ▶ 2026年お誕生日プレゼント 2
- お誕生日プレゼント引き換え方法 3

地元再発見シリーズ

- ▶ ぶらり散歩deいいもの発見!～戸田界限 4

Johoku Athletes' Club

- ▶ レスリング 岩網瑠夏選手/フェンシング・フルーレ 竹澤志緒里選手 6

じょうほくからのお知らせ

- ▶ 会員ご優待制度のご利用について 8
- 城北さくら倶楽部 お年玉キャンペーン 10
- 懸賞金付定期預金「桜しぶさわくん2号」のご案内 12

晴雨兼用
コンパクト折り畳み傘

超軽量・超コンパクトでUVカット!
どこにでも持っていける手のひらサイズ



- 超コンパクトサイズなので持ち運びに最適
- カバンに常備しても邪魔にならないサイズなので突然の雨でも安心!
- 撥水加工のため雨の日はもちろん、UPF40(90%以上紫外線カット)なので晴雨兼用で使用可能

製品概要 ● 材質:ビニール、プラスチック、金属
● 本体サイズ(約):[折り畳み時]長さ15cm×幅7cm×厚さ4cm
【開いた時]直径91cm×高さ52cm

保冷温トートバッグ

- 普段使いにちょうどいいサイズのトートバッグ
- 中はアルミ蒸着で保冷温機能付き
- 外側にオープンポケット付きでちょっとした小物が収納可能
- 使い勝手の良いベーシックなカラー

製品概要 ● 素材:ポリエステル、アルミ蒸着フィルム
● サイズ(約):横幅45cm×高さ36cm、マチ14cm



お誕生日プレゼント
BIRTHDAY
PRESENT
2026

「城北さくら倶楽部」会員の皆さまに感謝の気持ちを込めてお誕生日プレゼントを差し上げています。

たっぷりサイズのポリユーム感

ぶらり散歩 de いいもの発見

戸田界限

川を渡って出会うご褒美、やさしい戸田時間。

かつて中山道を行き交う人々は、戸田の渡しで荒川を越えていました。その歴史の面影を残しつつ、今の戸田には、ふと足を止めたくなるお店があちこちに。戸田の“今”をめくりながら、小さなごほうびに出会う旅へ出かけてみませんか。



▲江戸時代の戸田川渡場を描いた浮世絵。漢斎英泉筆「木曾街道・蕨之驛戸田川渡場」出典:ColBase (https://colbase.nich.go.jp)

い

のんびりとした曇りが漂う晴れた日の荒川(戸田側から望む)。江戸時代は洪水や増水で渡河が困難な期間、川留め(渡河禁止)されていた。



▼戸田橋から100mほど下流に「中山道戸田渡船場跡」の石碑と看板が立てられている。

▲環境との調和を目指して荒川水循環センターの屋上を整備したという「上部公園」。

ろ

京都の「YUGEN」の抹茶を使ったドリンクやスイーツ。軽井沢に本店のある浅野屋から取り寄せたパンを使ったメニューなど、素材にこだわった体にやさしいメニューが充実している「MIDOREE COFFEE」。ホテルのラウンジをイメージしたという店内では、お一人さまからお子さま連れまでが心地よく過ごせます。



▼「地元で根付いたカフェを作りたい」と2022年8月に「MIDOREE COFFEE」をオープンしたオーナー・店主の緑美智代さん



▲本格エスプレッソとフォームミルクで作る「カフェラテ」は味や香りが濃厚で深みがあります。「抹茶ラテ」や「ほろじ茶ラテ」も人気。

ろ

●MIDOREE COFFEE
埼玉県戸田市新曽2178 フルール・ドゥ・ソレイユ1F
☎048-229-8288 【営業時間】10:00~19:00(L.O.18:30) ㊟火曜日

は

1989年にオープンした「Konditorei Ohashi 本店」。スイス産の上質なチョコレートを使った「モーツァルトトルテ」や、注文後にキャラメリゼする「深焼きミルフィーユ」など、本格的でおいしい洋菓子が良心的な価格で楽しめます。客足が絶えず、土日には一日600個近く売れることもあるとか。



▲季節のフルーツを使ったタルトや昔ながらのモンブランなど、ワクワクするようなケーキの数々が並びショーケース。



▶気さくな店主の大橋栄一さん。日本の商社に8年間勤め、ドイツをはじめヨーロッパの商品を担当。その間にケーキに合う素材の研究を重ねてきたそうです。

は

●Konditorei Ohashi 本店
埼玉県戸田市新曽736-1 ☎048-431-7355
【営業時間】10:00~19:00 ㊟火曜日



●野の花屋 埼玉県戸田市上戸田2-32-15
☎048-432-8387 【営業時間】11:00~18:00
㊟火曜日

に

戸田市役所のすぐそばにある「野の花屋」。季節の花をはじめ、鉢植えやリース、雑貨など、植物に囲まれたライフスタイルを提案しています。好みやイメージなど、気さくなスタッフが相談に乗ってくれるので安心です。季節ごとに、フラワーアレンジメントやリースなどを自分で作れるワークショップも開催しています。

Onishi。地元の人に長く愛される有名パティスリーです。ショーケースには見た目にも楽しいケーキが並び、どれにしようか迷う時間も幸せなひとときです。

戸田駅東口から徒歩約10分の「野の花屋」は、アレンジメントのセンスが光ると評判の花屋さんです。店内には旬の切り花のほか、ドライフラワーや雑貨が所狭しと並び、花のある暮らしを提案してくれます。特別な日だけでなく、大切なあの人に気持ちを込めた花束を渡せば、きつと笑顔の花が咲くはずですよ。

ケーキと花束を抱え、ゆったりと流れる荒川を眼下に家路につく。今日という日が明日の活力になりますように。



Athletes' Portrait

アスリート職員の肖像



競技も、仕事も、一步前へ。 一瞬にすべてを賭ける2人の挑戦。

城北信用金庫には現在7名のアスリート職員が在籍し、競技と仕事の両立に取り組んでいます。2025年4月には、新たにレスリングの芳網瑠夏選手とフェンシング・フルーレの竹澤志緒里選手が入庫。同期の2人に、お互いの印象や競技への想い、これからの目標について語ってもらいました。



相手の隙を見て素早く技をかける芳網選手。直近の明治杯では、世界を見据えて57kgから階級を上げて挑戦した。

「背が高いなと思いました」
「静かそうな人だと思いました」

そう第一印象について語り合うのは、4月から城北信用金庫アスリート職員として入庫した芳網瑠夏選手と竹澤志緒里選手。実は4月の入庫式以来、顔を合わせるはこの取材がひさしぶり。それでも、2002年生まれで関西出身という共通点もあり、「親近感が湧く」と口を揃えます。現在は、週1回、半日勤務し、地域のスポーツ振興や北区の広報活動などに参加しながら、競技と仕事を両立しています。

「皆さん優しく、わからないことも丁寧に教えてくださいます。この前の試合にも応援に来てくださり、とてもうれしかったです」**(芳網選手)**

「毎日練習できて、サポートもしていただき、最高の環境です」**(竹澤選手)**

芳網さんがレスリングを始めたのは4歳の頃。祖父に連れられて地元

のレスリングクラブに通い始めました。5歳から数々の全国大会で実績を積み、国際大会でもメダルを獲得するなど将来を期待されています。

一方、竹澤さんは、小3の頃に五輪選手の発掘・育成を行う「京都きつず」に応募し、一期生として157人のうちの9人に選ばれたことで、フェンシングをはじめました。全日本学生選手権の団体戦で2年連続優



高い運動能力とスピード、負けん気の強さが持ち味の竹澤選手。スクワットの姿勢で前後に動き、全身を使って攻防する。

勝のほか、国際舞台でも存在感を見せています。

剣先で相手の胴体を突いて得点を競うフェンシング。全身を使って攻防し、勝敗を競うレスリング。「一見違う競技のようですが、どちらも対人競技で、相手の隙を一瞬でつかという点では似ています」と2人。竹澤さんが「試合の時、緊張しない？私はお腹が痛くなるくらい緊張するんだけど」と尋ねると、「小さい頃は試合が好きで緊張しなかったけど、一度負けてから怖くなってしまっ。今は、あの頃に戻って試合を楽しもうと思っています」と芳網選手。休

日には、「走ったり、お菓子作りをしたり、映画鑑賞をしたり」**(竹澤選手)**、「サウナに行ったり、おいしいものを食べたりして」**(芳網選手)**、リフレッシュしているそうです。学生時代とは違う環境ですが、同期や先輩たちと気持ちの保ち方から減量の仕方まで何でも相談し合えることが心強いと語ります。

「学生時代に壁にぶち当たり、一度は引退を考えた時期もありましたが、今は周りの人に話を聞いてもらうことで気持ちの整理ができるようになりました。こうして競技を続けられるような環境を作ってくださいတဲ့すべての人に感謝しています」**(芳網選手)**

「応援してくださいる皆さまにご恩返しできるような日々精進し、皆さまの憧れの存在になれるように頑張ります」**(竹澤選手)**。今後は、地域の人々や子どもたちにも競技の魅力や楽しさを伝えていきたいと意気込む2人。支えてくれる人々たちへの感謝を胸に、日々、一つひとつの試合に全力で挑む——その先には、世界選手権をはじめとする夢の大舞台が待っています。

PROFILE



なためるか ● 2002年、大阪府寝屋川市出身。4歳よりレスリングを始める。24年U-23世界選手権(57kg級)2位、明治杯全日本選抜レスリング選手権大会(57kg)優勝、25年ジュニアクイーンズカップ(59kg級)優勝など。姉は芳網さら、弟は芳網剣勝。3人揃って世界の頂上を目指す。趣味は、散歩、サウナ、おいしいものを食べる。最近ハマっているのは、ラーメンめぐり。



OFF SHOT!!

伏見稲荷神社の千本鳥居をくぐる芳網選手。いろいろな場所を旅して心と体を整えます。

PROFILE



厳しいトレーニング後にはご褒美スイーツでモチベーションをアップします。



OFF SHOT!!

たけざわしおり ● 2002年、京都府西京区出身。幼少期より体を動かすことが好きで小学3年生の時に「京都きつず」第1期生に選ばれ、フェンシングを始める。23年、24年全日本学生選手権団体2年連続優勝、個人3位。25年香港W杯個人22位など。趣味は、陸上、散歩、お菓子作り、映画鑑賞。最近のおすすめランチは、「ピザ&パスタ ラーラ王子」のパスタ。

ご入会金
のご優待
サービス

よみうりカルチャー (読売・日本テレビ文化センター)

入会金5,500円を /
2,750円(税込)に割引

講座の一覧はホームページ
(よみカルで検索)でご確認ください。
*70才以上の方は入会金がかかりません。



☎ 03-3642-4301
(月~金10:00~19:00、土10:00~17:30【日・祝除く】)

サリバチェック
利用負担額
のご優待サービス

株式会社サリバテック

だ液によるがんリスク検査
SalivaChecker®(サリバチェッカー)26,400円を /
14,300円に割引

右の二次元コードをかざして、
ページの案内に沿ってお申し
込みください。



キャンペーンコード
JohokuSakura23

<https://www.salivachecker.com/?campaigned=JohokuSakura23>

城北さくら倶楽部

会員優待サービスのご利用について

会員優待ご利用方法

会員優待サービスをご利用の際は本誌同封の「会員カード」をご用意の上、各優待先へお電話してください。はじめに「城北さくら倶楽部会員」である旨をお伝えいただくとスムーズにご案内いただけます。ご利用になるサービスによって優待内容が異なりますので、詳細につきましては各優待先へご確認ください。
なお、ご利用の際『城北さくら倶楽部 会員カード』を呈示してください。
*お客さまのご希望に沿えない場合もございます。また、他の特典、ご優待との併用はできませんので、あらかじめご了承ください。



最近よくせき込むようになったかも!?

高齢期の水分補給 誤嚥のリスクと対応



食事にむせやすい方は、食事内容や調理法を工夫することで誤嚥を予防できます。特に水分は喉をすばやく通過するため、むせやすく注意が必要です。この「むせ」はなぜ起こるのか、そしてどう対応すればよいのでしょうか。

飲み込みづらくなってきたら誤嚥に注意

今まで何気なく飲んだり食べたりできていたものが、最近飲み込みにくくなっていませんか? この状態は、大きく分けて「加齢に伴う体の変化」と「疾患や処方薬の影響」が原因と考えられます。

ここで、都内に住む80代男性のケースをご紹介します。夕食でお茶を飲んだ際、喉に違和感を覚えてせき込んでしまい、翌日、体のだるさと発熱の症状で医療機関を受診すると、誤嚥性肺炎と診断されました。その後も時々むせることがあり、「特に怖いのは飲み物。誤嚥する不安に加え、トイレが近くなるから水分補給がおろそかになる」と言います。

液体はサラッとしており、固形物に比べて飲み込むタイミングをとりにくい食品です。頻繁にむせたり、錠剤の薬が飲みにくくなったりするのは、飲み込む機能の衰えのサインかもしれません。不安な方は、誤嚥の相談に応じている医師や歯科医師にご相談ください。

飲み込む力に応じて3段階で調整

頻繁にむせる方には、飲み物に「とろみ」をつける方法を専門家が勧めています。市販の「とろみ剤」を加えてかき混ぜるだけで、とろみがついて飲み物がまとまり、ゆっくりと喉を通るため、飲み込むタイミングをとりやすくなります。とろみの程度は「薄い」「中間」「濃い」の3段階から選びましょう。(イラスト参照)ただし、とろみをつけすぎると口や喉に張り付きやすく、かえって飲みにくくなったり、誤嚥時に吐き出しにくくなって窒息につながる恐れもあります。まずは薄いとろみから試し、慣れてきたら徐々に濃さを調整しましょう。

薄いとろみ

スプーンを傾けると、すっと流れ落ちる。(目安:フレンチドレッシングなど)



中間のとろみ

スプーンを傾けると、とろとろ流れ落ちる。(目安:とんかつソースなど)



濃いとろみ

スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ流れにくい。(目安:マヨネーズなど)



体力をつける

むせが頻繁に起こるようになると、食べることがづらく感じられ、食事が減りがちです。

しかし、口の中を清潔に保ち、しっかりと食事を摂ることで、誤嚥しても力強い咳で吐き出す力や、細菌感染に負けない体力を維持できます。つまり「誤嚥」を「肺炎」に進行させないことが大切なのです。できることから少しずつ取り組んでいきましょう。

参考文献:読売新聞「飲み物に『とろみ』誤嚥防ぐ」
2025年6月19日朝刊12版, p.21

ご観劇
のご優待
サービス

明治座

ご観劇の優待割引

*明治座主催公演に限ります。



割引料金・対象公演・予約開始日等の詳細は明治座チケットセンターまでお問い合わせください。

☎ 03-3666-6666
明治座チケットセンター(10:00~17:00)

ご食事
のご優待
サービス

ホテル椿山荘東京

下記施設に限り
飲食代を最大10名様まで **5%割引**



●石焼料理「もくしゅんどう木春堂」 ●日本料理「みゆき」 ●料亭「きんすい錦水」 ●イタリア料理「イル・テアトロ」 ●カジュアルダイニング「ザ・ビストロ」 ●メンバー「ル・マーキー」

☎ 03-3943-5489
予約センター(年中無休10:00~19:00)

ご食事
のご優待
サービス

レストラン香味屋

飲食代を5%割引

最大6名様まで



下町情緒が残る
台東区根岸にある洋食屋

☎ 03-3873-2116 (11:30~22:00 ラストオーダー20:30)
定休日:水・木曜日 12/31~1/2は休業日

ご入館料金
のご優待
サービス

渋谷史料館

一般入館料通常300円を /
240円(税込)に割引

詳細はHPでご確認ください。

<https://www.shibusawa.or.jp>

☎ 03-3910-0005

写真:
渋谷史料館所蔵



ご鑑賞
のご優待
サービス

池袋演芸場

一般入場料通常2,800円を /
2,300円(税込)に割引

落語を中心に漫才奇術などの
色物芸も上演



☎ 03-3971-4545
(12/29~12/31を除く、12:00~20:30)

ご旅行
のご優待
サービス

はとバス

下記ツアーコースの
旅行代金を **5%割引**

- 定期観光(主に東京・横浜観光) コース番号 A・B・C
- 募集型企画旅行(主に郊外へ行く日帰り・宿泊バスツアー) コース番号 R・H・P・W・F

ツアーコースの内容はホームページ
(はとバスで検索)でご確認ください。

☎ 03-3761-1100
予約センター(年中無休9:00~17:30)





城北さくら倶楽部

お年玉キャンペーン

選べる! 豪華賞品プレゼント

1年間の感謝を込めて、今年も「お年玉キャンペーン」を実施します!! ふるってご応募ください。
城北さくら倶楽部 事務局

アプリ・はがき合わせて290名さまにプレゼント!
城北アプリまたは同封の専用ハガキからご応募

A 賞 ホテル椿山荘 東京
ホテルランチのお食事券 **ペア5組 10名さま**

- イタリア料理「イル・テアトロ」
- 石焼料理「木春堂」
- 日本料理「みゆき」



B 賞 MIYSTIC WORKS
ちいさな掛け時計「銀河」 **60名さま**

創業100年を超える
めっきメーカーが手がける
手のひらサイズの掛け時計



C 賞 カタログギフト
テイク・ユア・チョイス **60名さま**
(ガーベラ コース)




D 賞 アンリ・シャルパンティエ
焼き菓子詰め合わせ **60名さま**
(22個入り)




100名さまにプレゼント!

「城北アプリ」からご応募いただいた方にWチャンス!
QUOカードPay2,000円分をプレゼント!

上記プレゼントキャンペーンに外れた方で「城北アプリ」からご応募いただいた方には
抽選で100名様にQUOカードPay2,000円分をプレゼント!
当選者のお客さまには3月下旬頃にご応募時に入力いただきましたメールアドレス宛に、
QUOカードPay2,000円分のお受け取りURLをお送りいたしますので、指定された
期限までに必ずお受け取りをお願いします。期限までにアクセスがない場合、当選の
権利は無効となり、賞品を受け取れなくなりますので、ご注意ください。

当選発表 厳正な抽選のうえ当選者を決定し、A・B・C・D賞の当選者発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。QUOカードPay
につきましては、当選者のメールアドレスのみを株式会社クオカードに提供し、当選者への当選通知メールをもって代えさせていただきます。
商品発送時期 3月下旬頃(諸事情により遅れる場合がございます) **本キャンペーンに関するお問い合わせ先** お取引店舗

*画像はイメージです。
*実際の賞品とはデザインが異なる場合があります。



応募受付開始

2025年12月1日 月 0:00より

応募締切

2026年1月31日 土 23:59まで

「城北信用金庫アプリ」を開いて、右記手順に沿ってご応募ください。
※城北アプリのダウンロード方法は、P.3をご覧ください。



応募締切

2026年1月31日 土 当日消印有効

本誌同封の「専用はがき」に必要事項を明記の上、85円切手を貼ってご応募ください。
①お名前(フリガナ) ②住所(郵便番号) ③電話番号 ④お取引店名
⑤ご希望賞品(希望賞品のいずれか一つに○を付けてください)



城北アプリでの応募方法

専用はがきでの応募方法

「QUOカードPay」とは

スマートフォンで使えるデジタルギフトです。専用のアプリが不要、メール等で送られてきたURLを開くだけで、残高がゼロになるまで簡単にご利用いただけます。
コンビニエンスストアをはじめ、ファッション、家電量販店、ドラッグストア、ファストフード、カフェ、書店など幅広い業態の店舗でご利用いただけます!

さらに詳しいQUOカードPayについては、
二次元コードよりご確認ください。



⚠️「QUOカードPay」には発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。

「QUOカードPay」の使い方

- ① もらう** 専用URLをメールで受け取る
- ② ひらく** URLを開き金額が表示されたら受取り完了!
- ③ みせる** お店で画面を見せるだけ。



■ スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。 ■ お送りしたギフト受け取りURLを紛失された場合などに、URLを再発行することは出来ません。 ■ 残高がゼロになるまで、ブックマークやメールの保存などURLにアクセス出来るようにご対応ください。

「定期購入」のトラブルに注意!!

ネット広告を見てサプリを注文した。1回だけのお試しのつもりだったのに2回目が届いた。自分は1回分しか注文していないからと返品すると請求書だけが送られてきた。支払う気はないので放置していたら法律事務所から通知が来た。(70歳代)



消費者が注意することは?

ネット通販で購入する際は、最終確認画面で商品の内容や取引条件・解約条件などを慎重に確認しましょう。

- ❗ 1回限りの購入か? 継続的な購入か?
- ❗ 継続的な購入の場合、回数が定められているか?
- ❗ 支払う総額はいくらか?
- ❗ 解約・返品が可能か? その条件・方法は?

▶ 疑問や不安が生じた場合は消費者ホットライン「188」へご相談ください。