

コンパルの主催講座 〈申込みはコンパル事務局へ〉

◆楽健法体験講座「足で踏みリンパマッサージ」

と き 4月21日(日) 午後1時~4時
 ところ 2階 和室
 対 象 市内在住、在勤者
 定 員 20人
 参加費 500円
 持ち物 敷物(バスタオル等)、汗拭きタオル、飲み物
 申込み 4月2日(火) から申込順

◆親子で「ちまき」を作ろう

と き 4月21日(日) 午後1時30分~3時30分
 ところ 2階 キッチンスタジオ
 対 象 市内在住の児童または生徒と保護者
 (2名で一組)
 定 員 15組
 参加費 600円
 持ち物 エプロン、手拭きタオル、三角巾、飲み物、
 持ち帰り容器
 申込み 4月2日(火) から申込順

◆グラウンドゴルフ大会

と き 4月28日(日) 雨天中止
 午前9時~午後1時(8時30分集合)
 ところ 笹目東小学校 校庭
 対 象 市内在住・在勤者(中学生以上)

定 員 60人
 参加費 300円(当日集金)
 持ち物 運動ができる服装、クラブ(持っている人)
 申込み 4月3日(水) から申込順

◆春の生花で素敵なアレンジメント

と き 5月16日(木) 午後1時30分~3時
 ところ 2階 アトリエ
 対 象 市内在住、在勤者
 定 員 12人
 参加費 3,000円(材料費込み)
 持ち物 筆記用具、お持ち帰り用袋、
 お持ちの方はハサミ
 申込み 4月4日(木) から申込順

◆大人のはじめてのピアノ

と き 5月22日、29日、6月5日、12日、
 19日、26日、7月3日、10日
 (全8回・水) 午前10時~11時30分
 ところ 3階 音楽室
 対 象 市内在住、在勤者
 定 員 10人
 参加費 4,880円(教本代込み)
 持ち物 筆記用具
 申込み 5月2日(木) から申込順

募金に協力ありがとうございました

能登半島地震災害義援金の募金を(1/18~2/18)の期間行いました。
 集まった62,299円は、日赤を通じて全額被災地へ送らせて頂きました。



令和6年度

笹目コミュニティ協議会総会 5月14日(火) 午後6時から
 コンパルまつり日程 7月6日(土)、7日(日)



利用バスのご案内

- ▼toco/バス 西循環・美笹循環
 ・「コミュニティセンター」下車
 ・「笹目東小入口」下車徒歩5分
- ▼西川口駅←北戸田駅
 ・「児童センター入口」下車徒歩5分
- ▼西川口駅←下笹目/戸田公園駅←下笹目
 ・「笹目東小入口」下車徒歩5分

コンパル・笹目コミュニティセンター
 戸田市笹目3-12-1
 TEL 422-9988 FAX 422-8220
<http://www.compal.jp>

■発行/笹目コミュニティ協議会 ■編集/笹目コミュニティ協議会広報部会

コンパル 通信

笹目コミュニティセンター

第107号 2024・4



笹目東小学校

笹目小学校

昨年11月、エンゼルスからFAとなった大谷翔平選手(現ドジャース)が日本の子どもたちに野球を楽しんでもらおうと、全国の小学校2万校に3つずつの子供用グラブを寄贈するというビッグニュースが流れました。

地区内の笹目小学校・笹目東小学校2校にも、1月上旬に寄贈があり、全クラスに回して見てもらった後、笹目小学校では希望者への貸し出し、笹目東小学校ではクラスごとに順番に貸し出して活用しているとのこと。

コンパルの由来

友達、仲間を意味するパル(PAL)とコミュニティの略コム(COM)をあわせた造語です。

●笹目地区(3/1現在)：面積2.96Km² 人口20,233人(男10,601人 女9,632人) 9,786世帯

コンパル講演会 & コンサート

『すべてのことに日々感謝
ユーモアを持って笑顔でいること』

コロナ禍のため中止になっていたコンパル講演会&コンサートが2月18日(日)、4年振りにコンパル多目的ホールで開催されました。

第1部は和洋ユニット「未来」の3名による、清水まなみさんの三味線をはじめ、和楽器と洋楽器のコラボレーションでした。三味線の和とピアノの洋、伝統と現代が融合した匠の技と魂のこもった繊細でダイナミックな演奏で、観客の心を揺さぶりました。コーヒールンパや上を向いて歩こうなど、おなじみの曲では、観客が手拍子や口ずさんで会場は一体になりました。



第2部は、テレビ東京「開運!なんでも鑑定団」でお馴染みの、北原照久氏が、「元気で長生きするために知っておきたいこと」と題し講演しました。

北原氏は、自身の人生を振り返り、夢を実現してきた経験を披露。泉重千代さんや平櫛田中さん、道場六三郎さんといった長寿者のエピソードを交えながら、「流れに逆らわず、しなやかに生きること」の大切さを説きました。

また、ユーモアを忘れず笑顔で過ごすことの重要性を強調し、「すべてのことに日々感謝をし、ユーモアを持って笑顔でいること」こそが長生きの秘訣であると語りました。

なお、北原氏は南九州市の観光大使をしており、そうしたことで最後に、知覧特攻隊の映像が上映され、勝てないと分かっているながらも、残された家族や日本人のために志願した若者たちの姿は、多くの聴衆の心を揺さぶりました。

北原氏の物静かで優しい語り口は、聴衆を惹きつけ、あっという間に時間は過ぎました。笑いと感動に包まれた講演会は、聴衆の心に深い感動を与え、「1、2年は寿命が伸びたでしょう」とにっこり。笑いあり涙ありの講演会でした。(文:総務部会 浅生和英)

コンパルの 新スタッフを紹介します

4月1日よりコンパル事務局に頓所博行次長が事務局次長に黒田富士雄職員が昇任し、新たに事務局職員として須永明次長、鶴川親二職員が勤務することになりました。

3月末で退職された吉川友生事務局長、榎本康雄次長には大変お世話になりました。

ありがとうございました。



頓所事務局次長



黒田事務局次長



須永事務局次長



鶴川事務局職員

いつまでも健康で動けるために! 「いきいき体操」

1月17日、24日(全2回・水)多目的ホールで「いきいき体操体験講座」が21人の参加で行われました。無理なく出来るように椅子を使い、体力不足を解消する体操を行いました。

参加者からは、先生の指導が分かりやすく身体を動かす基本が分かった、日常的に意識して健康に役立てたいなど、これからも健康的な生活を送るために体操を続けたいと話していました。



花で囲まれた 可愛いおひなさまが出来ました!!



「花で飾ろうおひなさま」講座が2月25日(日)13人の参加で行われました。お花のいい香りに包まれ、梅の花、ガーベラ、スイトピーなどでおひなさまを飾り、一足早い春を楽しみました。

一気に春の気配



「春を楽しむお花の寄せ植え教室」を、3月9日(土)アトリエで10人の参加で行いました。

先生から植えるコツや注意点のお話を聞きながら、色とりどりの春の花をプランターに植え込み、それぞれにステキな寄せ植えが出来ました。

越後のそば打ち名人から学ぶ そば打ち体験

1月27日(土)、「無農薬有機栽培のそば粉でそばを打ってみよう」講座がアトリエで行われました。

20人の参加者は2人一組で講師の教えを受けながらそばを打ちました。参加した人からは、わかりやすく教えてもらい勉強になった、楽しく出来て美味しかったと好評でした。



みんなで歌い語らい楽しいひと時

3月2日(土)恒例の「歌声サロン」が21人の参加で開催されました。

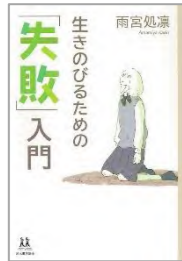
ピアノの伴奏に合わせて、思い出の歌、懐かしい歌を歌えば心はいつしか青春時代……。

その後、ケーキと紅茶をいただき、心和んだ土曜日の午後でした。



ハッとして！GOODカード

「ハッとして！GOODカード」とは本の中に書かれている、カッコいい、心揺さぶる、胸に響く、そんなグッとくる言葉やフレーズを紹介するPOPです。グッとくる言葉やフレーズをいくつも持っていれば、カッコいいと思いませんか？それも名刺サイズだからコレクションにもなります。館内でお配りしていますので、皆さんも集めてみませんか？



『生きのびるための「失敗」入門』
雨宮処典／著
河出書房新社

【ハッとして！GOODポイント】

人間には「失敗する権利」がある

一時の行動が炎上してしまったり過去の発言で糾弾されたりと、「失敗」に対する社会の目が厳しくなっているような風潮があります。でも、言わないだけで、大なり小なりの失敗は誰の人生にもつきものはず。自分の失敗も誰かの失敗も認めて、「しょうがないな〜」と笑って助け合える環境が作れば、安心して次の挑戦ができそうです。

⇨この本のとあるフレーズに、ハッ！として書きました。
どのような言葉か、気になる方はぜひ館内で手に取ってみてください！

今月の表紙

4月号の表紙は春らしくなるように桜の花を被写体を選びました。

撮影は温かい雰囲気になるように明るめに設定し、綺麗なピンクと透明感が出るようにしました。

撮影者：石鉢 紗季 撮影年月日：2024.3.8 撮影場所：弁天公園（さいたま市南区）

アクセス

公共交通機関

埼京線「戸田公園駅」東口から徒歩約10分

国際興業バス「上戸田地域交流センター」

西川 62（西川口駅—北戸田駅）

西川 63（西川口駅—戸田公園駅）

tocoバス

喜沢循環(オレンジ)最寄りの停留所

No.3「戸田中央総合病院」徒歩約5分

No.4「上戸田二丁目」徒歩約5分

川岸循環(赤)最寄りの停留所

No.3「戸田中央総合病院」徒歩約5分

駐車場案内

8:30~21:30 100円/30分

21:30~8:30 100円/60分

第1駐車場 台数18台 ※最大料金設定なし

第2駐車場(広場) 台数30台 ※24h最大500円

開館時間

9:00~21:30

※センター窓口受付は20:00まで

センター休館日 4/15(月)

図書館休館日 4/15(月)・30日(火)

あいパル 戸田市 検索

X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



SNS一覧



HP



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」4月号（毎月1日発行）

発行/〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田 2-21-1
上戸田地域交流センター
Tel 048-229-3133 FAX 048-229-3996
Mail kamitoda7kouryu@ipal-friendship.net
戸田市立図書館上戸田分館
Tel 048-442-1211 FAX 048-229-3824
Mail kamitoda7toshokan@ipal-friendship.net
責任/フレンドシップ上戸田共同事業体

あいパル

PALDISE

2024
Vol.105
4

【パルダイス】
上戸田地域交流センター
戸田市立図書館上戸田分館



【特集】

第2回あいパル音楽祭／若年層の性暴力被害予防月間／
大輪朝顔講座／戸田ぶらりウォーク～笹目の巻～／
戸田翔陽高等学校写真部 表紙連載が始まります

講座・イベント案内／勝手に認定！みんなの戸田遺産／
手始めの3冊／ハッとして！GOODカード

第2回 あいパル 音楽祭

5/11 (SAT) - 12 (SUN)



出演者コラボあり

ラジオ体操生演奏

朝のラジオ体操を生演奏に合わせて行います。今年には音楽祭実行委員や出演者の団体とのコラボレーションです。

出演者コラボあり

広場・ホール・和室 発表

1階広場、2階和室、3階ホールで発表を行います。吹奏楽、弦楽器、バンド、合唱、うた、太鼓、ダンス、琴、尺八など今年は**30団体**以上に参加していただけることになりました！戸田市内外から様々な方が集まる1年に一度の機会です。皆様お誘いあわせの上、ぜひお越しください♪

出演者コラボあり

フィナーレ

音楽祭の2日間、15:30～広場にて出演者もお客様も全員で楽しむ音楽祭の目玉イベントです♪
1日目 合唱
2日目 合奏

模擬店

市内外のパン屋さんや、キッチンカーもあります♪



1F

楽器工作



紙コップを用いて楽器を工作します。自分だけのオリジナル楽器を作ってみましょう。



出演者コラボあり

音楽であそぼう！コーナー

作った楽器を持って多目的室1のステージに行きましょう。一緒に楽器を鳴らせる特別生演奏ステージがあります♪

ウクレレ体験



はじめての方も歓迎♪ウクレレ体験ができます。

サウンドでにっこり似顔絵



iPadでデジタルの似顔絵を描いてもらえます。※有料

アンデコロールゼットの制作体験



circulo~mairo & T~さんによるワークショップを行います。雑貨の販売もあります。※有料

音の出るおもちゃコーナー



音楽が流れたり音の出るおもちゃを集めたキッズコーナーです。ご家族で遊びに来てください。

楽器体験コーナー



オタマトーンやミニドラム、おもちゃのウクレレやトイピアノなどどなたでも体験できます。

2F

出演者コラボあり

津軽三味線×お茶



和室でお茶を楽しんだあと、三味線の演奏を聴くことができます。※日曜のみ、有料

ジャンベ体験



ポポテビアンタさんによる、南米楽器「ジャンベ」の体験ができます。※日曜のみ

出演者コラボあり

カレー&ミュージック



Toco's ma-maさんのカレーを味わえます。有志の発表団体の生演奏を楽しみましょう。

英語の歌×カスタネット工作

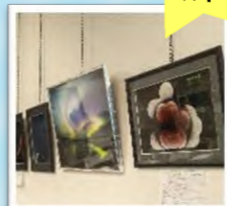


FUNGLISH KIDSさんによる、英語の歌とカスタネット工作のワークショップを行います。※日曜のみ、有料

3F

出演者コラボあり

天体写真展×生演奏



戸田天文同好会さんの天体写真展を行います。天体にまつわる楽曲の生演奏コラボもあります。

出演者コラボあり

生演奏×読み聞かせ『14ひきのあさごはん』



毎回大好評の、生演奏と絵本『14ひきのあさごはん』の読み聞かせコラボレーション♪今回はヴァイオリン、チェロ、ピアノの生演奏が楽しめます。

4月は 若年層の性暴力被害予防月間です

4月は入学・就職等に伴い、若年層の方たちの生活環境が大きく変わり、被害にあうリスクが高まります。
相手の同意のない性的な行為は性暴力であり、決して許されるものではありません。最近では SNS を利用した性被害など、10代・20代に対する性暴力の手口が巧妙になっています。若年層の性暴力には、痴漢、JK ビジネス(モデルやアイドルのスカウト、高収入アルバイトの応募をきっかけに、性暴力につながるビジネス)等があります。

すこしでも「おかしいな」と思ったら、ひとりで悩まず相談してください。

もし自分が被害にあったら、まずは安全な場所に移動しましょう。
また、体・心のケアのためにもできるだけ早く医療機関を受診することも大切です。

もし、自分ではなく家族や友人が被害にあったら

被害にあわれた方の
安全を確保
してください

「あなたは悪くない」
とくりかえし
伝えてください

信じて
話を
聞いてください

気持ちを
丁寧に聞き、
そのまま
受け止めてください

打ち明けられたとき(気づいたとき)、気をつけることは

被害を軽く見たり
本当に事実なのかと
疑ったりしないで
ください

「あなたも悪かった」
「あなたが不注意だった」等
被害にあわれた方を
責めないでください

「あなたなら大丈夫」
「負けるな」等
安易に共感を示したり
励ましたり
鼓舞しないでください

「早く忘れて
しまえばよい」等
無理に忘れさせようと
しないでください

あなたの不安に寄り添う相談窓口があります

埼玉県
性暴力被害相談電話
「アイリスホットライン」
☎ 0120-31-8341
《相談日時》24時間 365日受付

- 相談(電話、Web、面接)
- 医療機関受診
- 医療機関における証拠資料採取
- 法律相談
- 付き添い支援 が受けられます。

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
☎ #8891(全国共通)

最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

あいパルの
男女共同参画相談窓口
☎ 048-229-3133
《相談日時》10時～17時 ※休館日を除く

電話で予約の上、ご来館ください。
家族の問題、人間関係、配偶者や恋人からの暴力(DV)、性的マイノリティ(LGBTQ)など、男女共同参画に関する相談をお受けします。

性暴力に関する SNS 相談
Cure time(キュアタイム)
https://curetime.jp
《相談日時》毎日 17時～21時
ネットからメール、チャットで相談できます。

(参考)・性暴力等犯罪被害専用相談電話「アイリスホットライン」・性暴力等被害者支援
https://www.pref.saitama.lg.jp/a0311/hanzaihigaisya/seibouryoku2.html
・若年層の性暴力被害予防月間(内閣府)
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/jakunengekkan/index.html

自分で育てた“大輪朝顔”をあいパルで展示しよう!

大輪朝顔講座

5/19・
6/23(日)
10:00～
11:30



▲昨年度開催の大輪朝顔展示会の様子

あいパルでは、2018年より毎年夏、戸田朝顔同好会さんによる「大輪朝顔展示会」を開催してきました。
大輪朝顔は大きいもので人の顔ほどの大きさに育つ朝顔で、その起源は江戸時代に遡ると考えられています。

歴史ある戸田朝顔同好会のみなさんに、育て方のコツを教わって、あなただけの大輪朝顔を咲かせてみませんか♪

- 1回目 5/19(日) 育て方の説明後、戸田朝顔同好会さんが育てた直径約12cmのビニールポット苗5鉢を持ち帰ります。
- 2回目 6/23(日) 育てた小鉢を持ち寄り、育ちのいい鉢の一つをプラスチックの7号鉢に植え替えます。

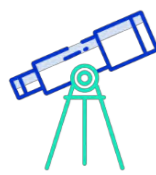
7/29(月)～8/4(日)

大輪朝顔展示会(会場：あいパル)に出展します!

- 対象 : 市民(親子歓迎)
- 定員 : 15人
- 講師 : 戸田朝顔同好会
- 料金 : 2,000円
- 持ち物 : 筆記用具、スーパーのビニール袋(Lサイズ)
- 申込 : 4/5(金)～5/7(火)



講座案内



双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会



5月18日(土) 19:00~20:15

対象：高校生以上の市民 小学4年生~中学生は保護者同伴

定員：25人

講師：戸田天文同好会

料金：100円(保険料込)

申込：4/5(金)~

望遠鏡を使用して、月・星雲・星団を観測。
天体写真を1枚プレゼント。
雨天時・曇天時は講義となります。



パパと一緒にリトミック A・B

5月19日(日)、6月16日(日)、
7月21日(日)

A 10:00~10:45

B 11:00~11:45

対象：A 2・3歳と保護者

B 3歳~未就学児と保護者

定員：各8組

講師：今井麻子

料金：各800円

申込：4/5(金)~



ハワイアンリトミック A・B・C

5月7日・21日、6月4日・18日、
7月2日(火) 全5回

A 9:45~10:30 B 10:45~11:30

C 11:45~12:30

対象：A 6ヶ月~1歳半の子どもと保護者

B 1歳半~幼稚園入園前の子どもと保護者

C 6ヶ月~幼稚園入園前の子どもと保護者

定員：A・B 各15組、C 12組

講師：古賀彩香、熊木恵梨

料金：各4,300円(保険料込)

申込：4/7(日)~



※写真は過去のメニューです。

つくって食べよう！ お喜楽食堂

★5月16日(木) ☆4月18日(木)
10:00~13:00

対象：おおむね60歳以上

定員：各12人

講師：富岡節子

料金：★1,000円(保険料込)

☆800円(保険料込)

申込：★4/5(金)~ ☆受付中



赤ちゃんママのための ニコニコたいむ

★5月7日(火)・13日(月)・21日(火)

☆4月9日・16日・23日(火)

10:00~12:00

対象：0歳児(1ヶ月健診終了後~)

と母親

定員：各10組(5月7日は7組)

講師：小村陽子

料金：各700円(保険料込)

申込：★4/5(金)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★5月19日(日) ☆4月14日(日)

10:00~12:00

対象：0歳児と家族

定員：各8組

講師：小村陽子

料金：各700円(保険料込)

申込：★4/5(金)~ ☆受付中



親子de歌ってあそぼう！

★5月15日(水) ☆4月17日(水)

◇びびびクラス 10:15~11:00

◆らららクラス 11:00~11:45

対象：◇0歳児と保護者

◆1歳~4歳の子と保護者

※1人で歩ける子

定員：各10組

講師：松居美樹、岩間望実、田近詩子

料金：各800円

申込：★4/5(金)~ ☆受付中

ヴァイオリンと一緒にリトミック A・B



0歳からのリトミック♪
普段なかなか聞けない
ヴァイオリンの音色を
ご家族でお楽しみください

4月27日(土)

A 10:00~10:40

B 11:10~11:50

申込
受付中

対象：A 0歳~2歳未満の子と保護者
B 1歳6ヶ月~未就学児と保護者

定員：各35人

講師：小池里枝(ヴァイオリン)、
栗原久恵(ピアノ)

料金：大人300円、子ども200円、
0歳児無料



美姿勢ボディメイク

5月18日・25日、6月1日(土)全3回
10:30~11:45

対象：女性のみ

定員：15人

講師：有山美由紀

料金：2,280円(保険料込)

申込：4/6(土)~



パパのお顔パンをつくろう♪ 父の日おやこパンづくり①②③

① 6月15日(土) 14:00~16:30

② 6月16日(日) 10:00~12:30

③ 6月16日(日) 14:00~16:30

対象：幼稚園~小学生の子どもと父親

定員：各8組

講師：斎藤朋美

料金：2,520円(保険料込)

申込：5/5(日)~



メンズキッチン

6月22日(土)

13:30~16:30

対象：市民の男性

定員：16人

講師：石田美枝

料金：2,510円(保険料込)

申込：5/5(日)~



※写真は過去の授業内容です。

わくわくサイエンス A・B

6月9日(日)

A 13:00~14:30 B 15:00~16:30

対象：A 小学1,2年生と保護者

B 小学3~6年生

(小学3年生は保護者同伴)

定員：A 16組、B 16人

講師：松本悠

(東京大学 Educational Transformation

部門 特任講師)

料金：各1,030円(保険料込)

申込：5/5(日)~

本と雑誌のリサイクル 6月2日(日) 14:00~16:00

対象：どなたでも

会場：研修室

定員：一度の入室は30人まで

保存年限が切れて除籍した雑誌や、
役目を終えて除籍した本のリサイクルを行います。
※無くなり次第終了。詳細は次号でご案内します。

お問い合わせは、上戸田分館カウンター
またはお電話(048-442-1211)まで。

ウイング祭にて開催!



申込・問合せ

申込方法

窓口・電話(Tel.048-229-3133)

受付時間

9:00~20:00(各種申込、支払)

※ご本人様とご家族様以外は、
受付開始日12:00から申込が
可能となります。

※市内在住、在勤、在学以外の
方は、受付開始1週間後から
受付をさせていただきます。

あひパルのフリーイベント

「先着順・定員制」のイベントがあります。当日、各部屋にて受付をお願いします。

<p>ラジオ体操</p> <p>平日 毎週土</p> <p>9:30～ どなたでも ※雨天時は室内で開催 1日のはじめにラジオ体操をして、みんなで健康な身体を作りましょう!</p>	<p>おもちゃの病院</p> <p>4月13日(土) 11:00～15:00 どなたでも 壊れたおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。 ※修理内容によって材料費がかかる場合があります。</p>	<p>新聞ちぎり絵ひろば</p> <p>第1土</p> <p>4月6日(土) 「アスパラガス」「こいぬ」 10:00～11:00 定員：24人 料金：20円 申込：当日受付</p>	<p>パルシアターと かみとだおはなし会</p> <p>日</p> <p>4月7日(日)13:30～14:30 5月5日(日)10:30～11:30 どなたでも 定員：各30人 上映作品 4月「たまごにいちゃん」 5月「14ひきのこもりうた」 ※開演20分前から受付開始</p>
<p>第2・4月 オセロひろば</p> <p>4月8日(月)・20日(土) 22日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)</p>	<p>第3土 第1・3 子どものための囲碁将棋ひろば</p> <p>4月6日・20日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を覚えたい方) 定員：18人</p>	<p>第4日 ボードゲームひろば</p> <p>4月28日(日) 13:00～16:30 3歳以上 定員：20人 料金：中学生以下100円 高校生以上200円</p>	<p>金 赤ちゃんおはなし会</p> <p>4月5日・12日 19日(金) 10:30～11:00 0～3歳児とその保護者 定員：各10組(20人)</p>
<p>毎週木 めりえセラピーでリラックス</p> <p>4月4日・11日 18日・25日(木) 10:00～11:00 どなたでも</p>	<p>毎週水 音楽に合わせて脳トレ体操!</p> <p>10:00～10:30 どなたでも</p>	<p>金 みんなでパルるんひろば</p> <p>4月26日(金) 10:30～11:30 0～3歳児とその保護者 定員：10組(20人) ※お話し終了後、保健師への相談と、司書の絵本の相談ができます。</p>	<p>第3日 かみとだおはなし会</p> <p>4月21日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10組(20人)</p>

4月からの新イベント

歌声サロン

4月1日(月)
10:30～11:30
どなたでも



発声練習・喉と体をほぐすストレッチを行いみんなで歌います。

モルックひろば

4月27日(土)
14:00～15:30
どなたでも



運動神経に関係なく子どもも大人も一緒にできるスポーツ「モルック」はじめてでも簡単に楽しめます。

スタンドグラス風アートは2024年3月31日で終了します

あひパルの健康フリーイベント

看護師つじちゃんのおしゃべりコミュニティルーム



4月11日(木)・23日(火)
10:00～12:00
どなたでも
地域で活躍するコミュニティナースと一緒に、みんなで楽しく健康について話します。体脂肪・血圧測定や、プチ脳トレを開催しています。

こころとからだの健康相談



4月11日(木)・23日(火)
26日(金)
10:00～12:00
どなたでも
自身と家族の健康、子育てのお悩みを保健師の相談員に相談できます。事前予約の他、当日受付も可能です。
TEL048-229-3133
※お一人30分までです。

今月からの表紙

埼玉県立戸田翔陽高等学校写真部

部員：3年生2名、2年生5名
活動：毎週土曜日 *平日の活動はフリー
実績：全国高等学校総合文化祭(2年連続出場)
関東地区高等学校写真展(奨励賞)
写真甲子園2022本戦大会(敢闘賞)
その他、多数

4月号から1年間、PALDISEの表紙写真を担当することになりました。私たちらしい写真をテーマに頑張りますのでよろしくお願いします。

部長 石鉢 紗季

～写真部の魅力～

入部当初はほとんどの部員がカメラ未経験者ですが、色々な場所に仲間と出かけて撮影したり、写真展に向けて作品を制作したりする中で、それぞれがやりがいを見つけて楽しく活動しています。

近年、埼玉県立戸田かけはし高等特別支援学校や戸田市立郷土博物館での写真展、TODArt.Laboや明治大学端艇部の撮影など、地域と連携し、様々な取り組みを行なっています。

活動をCHECK →



【市民大学講座】

戸田ぶらりウォーク ～笹目の巻～

戸田の自然と史跡を堪能するぶらり歩き！
宝暦の庚申塔、最勝寺、平等寺、笹目神社などをめぐります。

対象：中学生以上(小学生は保護者同伴なら可) 定員：15人

ガイド役：戸田歴史ガイドの会

料金：10円(保険料)

申込：5/5(日)～ 申込順、上戸田分館カウンターまたはお電話(048-442-1211)にて

2024

5/26(日)

13:30-15:30

13:15 ... 笹目コミュニティセンター(コンパル)
1階ロビー集合

13:30 ... 出発!

【No.32】 手始めの3冊 好印象な話し方



印象を考える余裕がない人の入門書

『複数人での会話がラクになる話し方』

みやたさとし／著 フォレスト出版

複数人いる場だとなかなか話していかかわからなくなる、場の空気に馴染めない、すぐに話が途切れてしまう…。こんな経験がある元コミュニケーション講師が教える「会話が苦手」から抜け出すメソッドは、「相手から話を引き出しやすい質問をする」や、「自分から話さない聞き役になる」など、とてもシンプル！口下手な方でも無理なく楽しく、会話力が上げられます。

とにかく話し方の大事を知りたい！

『話し方のベストセラー100冊』のポイントを一冊にまとめてみた。』

藤吉豊 小川真理子／著 日経BP

著者が話し方のベストセラー100冊を読み込み、共通するノウハウを取り上げられた回数を基にランキング紹介した一冊。そもそも話し方の本ってたくさんあって、どれを選べばいいかわからない！そんな方にぜひ手に取っていただきたいです。多くの本で取り上げられた本中に重要なポイントだけを抽出しているので、わかりやすく読みやすい。出典元や話し方の本の選び方も掲載されているので、より詳しく知りたい方にはブックガイドとしても活用できます。

簡単にできて、しっかり印象が強く極意

『1秒で心をつかめ。』

魚住りえ／著 SBクリエイティブ

著者は発声やスピーチの講師として活動している、元日本テレビのアナウンサーです。声のトーンやスピードの組み合わせで印象を変える方法など、アナウンサーならではのアドバイスが満載！表情筋を動かす口や顔の体操といった、すぐにでも実践できそうな工夫がたくさん書かれていて、さっそく試してみたい一冊です。

勝手に認定 みんなの戸田遺産

No.082 荒川 ～荒川放水路通水100周年～

この放水路ができたのは、大正13(1924)年。今からちょうど100年前のことです。放水路をつくることになったきっかけは、明治43(1910)年の大洪水でした。それまでもたびたび洪水を起こしていた荒川ですが、この時は何日も雨が降り続き、それまでの被害を上回るほどの大洪水だったそうです。



現況之不況大荒川月八年三十四明治

「荒川の流れば人がつくった」と聞いて、皆さんはどう思われるでしょうか。「川は同じ場所を流れているもの。そんなことあるの?」と思いますか? 今の荒川は、東京都北区の岩淵水門を境に二股にわかれており、片方はそのまま荒川として東京湾へ、もう片方は新河岸川と合流して隅田川になります。しかし、現在隅田川と呼ばれているほうが、もとは荒川の本流でした。一方で現在荒川と呼ばれているほうは人が工事をしてつくった放水路なのです。

洪水で浸水した浅草の様子。(出典 国土交通省 荒川下流河川事務所) 東京はもろろん、埼玉県も東部のほとんどが浸水の被害を受けました。

図書館のココに注目 グループ学習室

グループ学習室の使い方

「友達と一緒に調べものをしてほしい」「グループでレポートをまとめたい」…そんな時はグループ学習室へ！グループ学習室は、友達や家族と一緒に勉強できるお部屋です。図書館の本を使って、みんな調べものをしたり、話し合えます。本を探す時は、図書館の職員もお手伝いします。ぜひ気軽に使ってみてください。

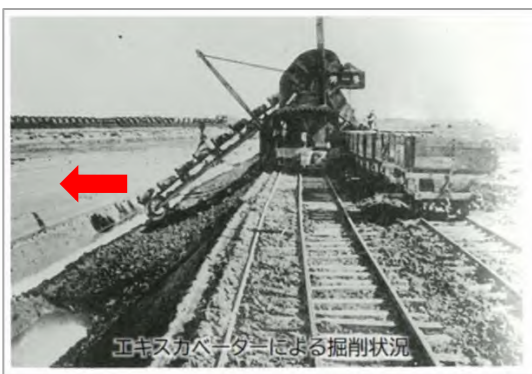
【グループ学習室の使い方】
*カウンターで利用申込書を書いてください。使えるのは、1日に1回です。
*本人の貸出券が必要です。貸出券の有効期限が切れていると、使えません。*グループの中心(代表者)が貸出券を持っていれば使えます。

閉館時間まで使えます。
*使える人数
2人以上、10人以内。
*2グループで使う場合、片方のグループが最大6人、もう一方のグループと合わせて10人以内。
*使える人
戸田市内に住んでいる、または戸田市内の学校に通学している小学生・高校生と保護者。
*保護者のみでは使えません。



ちょっと大変な宿題も
みんなでやれば意外と
早く終わるかも?

放水路の工事は大正2(1913)年から始まりました。まずは人力で地面を掘っていきます。堤防の内側がある程度の深さになったら、通常時に水路になる部分をエキスカベーターという機械で掘ります。掘り進めていくと、掘った部分に雨水や地面から出てきた水がたまっていくので、今度は浚渫船という川底を掘るための船を使ってさらに深く掘ります。この作業を現在の岩淵から千住の東を通って東京湾まで、22キロにわたって続けます。通水の1年前には関東大震災に見舞われ



▲エキスカベーターの写真
出典 国土交通省 荒川下流河川事務所

▶矢印の方向が水路になる部分。ベルトコンベアで土をかき出してゆく。

ながらも、大正13(1924)年に通水が行われ、上流から下流までの流れがながったのです。その後も放水路は浚渫船で川底を掘る作業などが続けられ、完成したのは昭和5(1930)年のこと。工事の計画から約20年の月日が流れていました。

今年荒川放水路通水100周年。この機会に、荒川のことについて詳しくなってみませんか? このコラムでも、荒川のことをもっと取り上げていきたいと思っております。お楽しみに!

「みんなの戸田遺産」では、みなさんの写真やコメントを随時募集しています。戸田市のちょっと気になるモノやコト、ご存知でしたら、ぜひあいパルまで!

参考にした資料
*『人がつくった川 荒川』長谷川敦／著 旬報社

*『荒川ものがたり』元木靖／監修 建設省荒川上流工事事務所

*『荒川「放水路」はじまりの物語』(荒川知水資料館 amoa)

https://www.arb-amoa.com/



とだウエルネスマイルージ事業のアプリが新しくなりました!

「埼玉県コバトン健康マイルージ」が「ALKOO(あるこう)マイルージ」としてリニューアル!



コバトンALKOO

KOBATON ALKOO MILEAGE マイルージ

『コバトンALKOOマイルージ』はアプリ使ってウォーキングを楽しく続けられ、健康づくりを進めていただくサービスです。ポイントや歩数に応じて抽選でいろいろな賞品が当たります!
(※ご利用はスマートフォンアプリのみとなります)

♪新規登録キャンペーン♪

ALKOOアプリとTODA PAYアプリ
両方ダウンロードして登録した方に
TODA PAY500円分プレゼント!



TODA PAY



戸田ヶ原
自然再生キャクター
「とだみちゃん」

コバトンALKOOマイルージ



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」



新規登録キャンペーンについて

- ・令和6年※4月中に『ALKOO(あるこう)』アプリと『TODA PAY』アプリを両方ダウンロードして登録した方が対象です。TODA PAY付与時期は令和6年6月頃の予定です。 ※令和6年4月より前にダウンロードした方を含みます。
- ・プレミアム付電子商品券(TODA PAY)に外れた方も、TODA PAYアプリをダウンロードして登録していれば該当となります。
- ・『TODA PAY』アプリと『ALKOO(あるこう)』アプリで使用するメールアドレスは同じものである必要があります。

新規登録キャンペーンについてのお問い合わせは 戸田市福祉保健センター 048-446-6479

参加方法

参加費用：無料
ただし、アプリ利用時のデータ通信料は自己負担となります。

『ALKOO(あるこう)』 by NAVITIME アプリをダウンロードして、歩数が表示されるトップ画面まで進みます。

(注意)無料版でご参加ください。有料のプレミアムコースに登録いただく必要はありません。

アプリのインストールが完了し、『ALKOO』アプリを起動していただくと初期設定画面に移行しますので、画面に従って初期設定を済ませてください。



このアイコン
が目印

Step 01

ALKOOアプリ
トップ画面にある
コバトンのバナー
をタップ



Step 02

アプリに関する
説明の画面が出る
ので読み進めて
ください。

Step 03

「新規会員登録」
をタップ



Step 04

登録方法の選択について

戸田市民の方は必ず
一般県民の方
を選択し
「次へ」をタップ

(注意)一般県民の方から登録した場合に限り、戸田市独自のキャンペーン等の対象となります。



Step 05

会員情報フォームを入力し、この画面が出たら登録は完了です。



アプリのダウンロード等に関するお問い合わせ・ご不明な点などは

コールセンター TEL:0570-015566 受付時間:9時~17時(土日・祝日・年末年始除く)

ナビダイヤルの通話料金は発信者の負担となります。

⚠️ 「コバトン健康マイルージ」は2024年3月24日をもちまして終了しました。

TODAPAYアプリダウンロード方法



App Store
からダウンロード



Google Play
で検索しインストール

左の二次元コードからアプリをインストールして、**TODAPAYアプリ**を起動して、下記を参考に**会員登録**をしてください

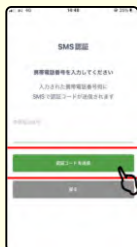


Step 01



[新規登録]をタップ。メールアドレスを入力して、パスワードを設定し**[新規登録]**をタップ。

Step 02



携帯電話番号を入力し、認証コードを送信。SMS(ショートメッセージ)に認証コードが届く。

Step 03



SMSに届いた6桁の番号を入力して**[認証]**をタップ。登録したメールアドレスに確認メールが届く。

Step 04



到着した確認メール内のURLをタップ。アプリに戻り、メールアドレス・パスワードを入力してログイン



メールアドレスの登録は任意のメールアドレスで登録できます。
※ただし、コバトンALCOOアプリの登録メールアドレスと同じメールアドレスにしてください♪

アプリのダウンロード等に関するお問い合わせ・ご不明な点などは

TODA PAY事務局 TEL:050-6875-5510

受付時間:平日10時~17時

(通話料金は発信者の負担となります。)

「コバトンALKOOマイレージ」でできること



スマホを持って歩くだけ！
自動で歩数を計測します。



歩数に応じてマイレージ
ポイントが貯まります。



ポイントは素敵な景品が
当たる抽選で使えます。

他にも
素敵な景品が当たる
戸田市独自の抽選会
を年に1回開催！
開催時期等は広報や
ホームページで
お知らせします。

歩くことはなぜ必要か？

戸田市の健康寿命は埼玉県の平均より短い状況です。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクが低いことが報告されています。

出典：令和5年健康日本21（第三次）推進のための説明資料（厚生労働省）

歩くことで、要介護状態となることを予防し、健康寿命を延ばしましょう！

歩数と消費カロリーの目安

体重60kgの者が、時速4km(分速70m)、歩幅70cmで**10分歩く(700m、1000歩)**場合を計算すると、消費エネルギーは**30kcal**となります。

例：5,000歩の歩行でおにぎり(梅)約1個分となります。

出典：厚生労働省ホームページ



戸田市文化会館

EVENT INFORMATION

Toda City Culture Hall

2024
4月号



Topics

中村獅童、陽喜親子初巡業!

「松竹特別歌舞伎」



なかむら たねのすけ
中村 種之助



なかむら はるき
中村 陽喜



なかむら しどう
中村 獅童

「大好評」

- ◆ 第5回 文化会館大ホールで
スタインウェイピアノを弾いてみませんか♪
- ◆ ホームページ全面リニューアル
- ◆ 友の会が新しくなりました

And more



中村獅童さんが、歌舞伎初心者から子供まで一緒に楽しめる“優しい歌舞伎”をお届けします。中村陽喜さんとの親子共演や、中村種之助さんの舞踊にもご注目ください！

友の会
対象事業

中村獅童のHOWTOかぶき
其佛対編笠

四橋 三供 二鞘
はし とも さや
弁 慶 奴 當
べん けい ぢう あて
長唄囃子連中 長唄囃子連中 幕



なかむら たねのすけ
中村 種之助



なかむら はるき
中村 陽喜



なかむら しどう
中村 獅童

松竹特別歌舞伎

令和六年度(公社)全国公立文化施設協会主催

製作 松竹

7/9 火 開場 / 13:15 開演 / 14:00

全席指定 一般6,000円(友の会5,400円)
高校生以下3,000円(友の会2,700円)
※当日は、いずれも300円増

詳細はこちらから



自主 会 W t さ 群 蔵 び 口 C 友 チケットWeb松竹

【前売開始】

戸田市民先行/友の会先行(抽選申込期間):4月13日(土)10:00~4月27日(土)18:00
一般発売:5月11日(土)10:00~
※文化会館窓口での販売(来館・電話)は5月12日(日)10:00~(残席がある場合に限る)
※戸田市民先行及び友の会先行抽選には申込条件や枚数制限があります。
必ず詳細をご確認のうえ、お申込みください。(Webチケットサービスからの申込のみ)
※3歳以上有料

第20回 合唱ロビーコンサート ~合唱団とのひととき~

会場:1階エントランスロビー ※入場制限を行う場合があります。
出演/宝珠コーラス、コール・セプテンバー
戸田市合唱連盟協力事業

5/5 日
15:00~(約90分)

自主
入場無料



2019年7月28日(日) 出演:宝珠コーラス、コール・セプテンバー

サロンコンサート vol.75

会場:1階エントランスロビー
※入場制限を行う場合があります。
出演/戸田交響楽団 ほか
戸田市民交響楽協会協力事業



7/28 日
15:30~(約90分)

自主
入場無料



2023年12月3日(日) サロンコンサートvol.74

戸田交響楽団 第73回 定期演奏会

4/14 日

開場 / 13:15
開演 / 14:00



戸田交響楽団
公式HP



指揮 / 笹崎榮一

【前売中】
全席自由 一般1,000円
高校生以下500円

共催 会 戸田交響楽団
主催・問合せ：戸田交響楽団 090-8963-1975
tso-info@todakyo.com
後援：戸田市民交響楽協会

指揮 / 笹崎榮一(音楽監督) 管弦楽 / 戸田交響楽団
曲目 / アミルカレ・ボンキエツリ、歌劇「ラ・ジョコンダ」より「時の踊り」
マヌエル・デ・ファリャ、バレエ音楽「三角帽子」より
ロベルト・シューマン、交響曲第3番 変ホ長調 作品97「ライン」

※3歳未満のお子さまの入場はご遠慮ください。

i☆Ris 9th Live Tour 2024 「愛たくて…Full Ener9y!!」

4/21 日

開場 / 16:30
開演 / 17:00



全席指定 9,000円
※小学生以上チケット必要、未就学児童入場不可
※お一人様4枚まで
前売開始4月6日(土) 10:00～

共催 ぴろe

問合せ：キョードー東京
0570-550-799(平日11:00～18:00、土日祝10:00～18:00)



問合せ

ReoNa 5th Anniversary Concert Tour “ハロー、アンハッピー”

5/18 土

開場 / 17:00 開演 / 18:00

5/19 日

開場 / 16:00 開演 / 17:00



全席指定 8,200円
※6歳以上チケット必要、未就学児童入場不可
※お一人様2枚まで
前売開始4月13日(土)～

共催 ぴろe

問合せ：HOT STUFF PROMOTION
050-5211-6077(平日12:00～18:00)



問合せ

及川光博 ワンマンショーツアー2024 「DON'T THINK, POP!!」

6/1 土

開場 / 17:15 開演 / 18:00



【前売中】
全席指定 指定席 9,900円
ゴーゴー!シート 5,500円
サイコー!列シート 3,300円
※未就学児童入場不可
※お一人様4枚まで

共催 e

問合せ：DISK GARAGE



公式HP



問合せ

高橋 優 初の47都道府県 弾き語りツアー 2023-2024 「ONE STROKE SHOW～一撃一笑～」

6/2 日

開場 / 16:00 開演 / 17:00



【前売中】
全席指定 8,800円
※4歳以上チケット必要、
3歳以下入場不可
※お一人様4枚まで
※各種割引あり
(詳細は公式HPをご覧ください)

共催 ぴろe

問合せ：DISK GARAGE



公式HP



問合せ

YUKI concert tour “SUPER SLITS” 2024

8/11 日 開場 / 15:00
開演 / 16:00

8/12 祝月 開場 / 15:00
開演 / 16:00



全席指定 9,900円
※4歳以上チケット必要、3歳以下入場不可

共催 最新情報はHP等をご覧ください。

問合せ：HOT STUFF PROMOTION
050-5211-6077(平日12:00～18:00)



問合せ

戸田市文化会館 宴会・レストラン 宴会

戸田市文化会館4階には、ご飲食が可能な宴会場がございます。
10名様よりご利用可能な個室をご用意。その他50名以上で対応可能な会場もご
ございます。ご予算、人数をお伺いし、お部屋を提案いたします。
懇親会、同窓会など様々なシーンでご利用ください。ご予約お待ちしております！

幹事様に朗報!!施設利用料金及びマイク代サービス

パーティープランをご利用のお客様には、施設利用料金及び室内音響装置代(マイク)をサービスしております。
※控室の施設利用料金や一部附属設備(プロジェクターやカラオケ等)は有料
そのため、マイクがあれば充分というお客様は、お料理とお飲み物代だけでご宴会が可能となります。
詳細はサービス担当までお問い合わせください。

ビュッフェベーシックプラン 5,500円

冷製料理

和牛ローストビーフ コンソメジュレ添え
スモークサーモンのカルパッチョ デイル風味
大海老とブロッコリーのカラブリア風マリネ

温製料理

真鯛のボワレ カフェドパリスース
海老と香味野菜の四川風炒め
豚バラ肉の和風角煮 根菜添え
牛肉と山芋のミルフィーユ仕立て

お食事

握り寿司
ミックスサンドイッチ
ポローニャ風ラザニア

フリードリンク
1,100円から
※2時間

デザート

プチケーキ&フルーツ盛り合わせ
※メニューは季節により変更となる
場合がございます。



▲ビュッフェベーシックプラン(イメージ)

パーティープラン内には、お料理の他に諸経費(什器備品・テーブルクロス・人件費・配送料)が含まれます。

和食レストラン

「季の彩(ときのいろどり)」

【営業時間】11:00~15:00 ※14:30ラストオーダー

季の彩のこだわり

お米のこだわり

当店のお米は秋田県大湯村「農友こまち」を
100%使用。日本第二の湖「八郎潟」を干拓
して生まれた大湯村は米づくりに最適な
大地です。

出汁のこだわり

当店の出汁は鹿児島県産本枯れ節を使用。
一般的なかつおぶしと比較して4倍の時間
暇をかけたじっくりと天日干した本枯れ節
はコクが違います。

定食

ご飯大盛無料!
小鉢・味噌汁付き

週替わり定食

880円

週替わり麺料理

825円

会議食ご注文承ります



▲和会席弁当 1,309円

1種類
5つより
ご注文可能

グランドメニュー



▲味噌デミグラスハンバーグ定食 1,100円

手ごねで仕込む
ハンバーグを味噌が
効いた優しいソースで
煮込みました。

お子様、甘味メニューも充実!



▲お子様ランチ 605円



▲わらび餅(抹茶) 385円

LIVE ACT NEXT 自主

演奏ボランティア募集中!

当事業は1階ロビー(レストラン)においてBGM程
度(30分程度)の演奏をお願いするものでござい
ます。当事業の趣旨をご理解の上、お申込みくだ
さい。(コンサート会場としての利用はできません)
ぜひ文化会館で素敵な音色を響かせてください♪



演奏条件等の
詳細はこちら▶



2024年2月4日(日) 幅田詠子(ピアノ)・内藤歌子(ヴァイオリン)

あなたの芸術作品を 自主 展示してみませんか!

文化会館では、個人または団体の方々が絵画・彫刻・工芸・写真
等の作品を広く発表する場を提供すると共に、その活動を支援
します。
ぜひ、個展・グループ展等で自慢の作品を発表してみたいか
がでしょうか。

■文化団体等自主文化事業支援共催

市内の個人または団体の方の展示会を文化会館が共催
することによって、展示室の利用料金が通常 $1/4$ で
ご利用いただけます。(複数の団体での利用も可能)

■市民ギャラリー

施設利用料金0円で作品の展示が可能です。★詳細はサービス担当へ
(スポットライト利用料金は発生します。) お問い合わせください。



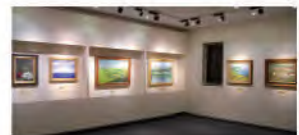
5階アートギャラリー

戸田市所蔵の絵画を展示しております。

展示している作品は1970~80年頃にかけて戸田市が購入した
もので、文化芸術に触れる機会の創出、また情操教育の一環とし
て、主に公共施設に展示しておりました。その後、時を経て芸術価
値の上った名作の数々を、
一同に展示しております。

10:00~19:00

入場無料



第5回文化会館大ホールで スタインウェイピアノを 弾いてみませんか♪

自主

8/13^火・8/15^木・8/16^金
8/24^土・8/25^日・8/29^木

大きなステージで、
プロのピアニスト気分を味わってください!

【利用時間】

①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:00～
⑤15:00～ ⑥16:00～

【利用料】

1名500円(傷害保険料含)
※各回1組限定/45分間 ※1組1回のみのお申込みとなります。

【申込期間】

6月29日(土)10:00～7月15日(月・祝)18:00
※応募者多数の場合は抽選となります。
※申込方法等の詳細は、文化会館ホームページ等でお知らせします。

申込対象: 市内在住・在勤・在学者
(ピアノを専門的に学習したことのある小学生以上の方で、ピアノを大切に扱える方)



第17回戸田音楽祭～いつも音楽を身近に～

【“あなた”が創るコンサート 参加者募集】

コンサートの主役になりましょう♪
文化会館があなたのコンサート実現をお手伝いします!



共催

【申込期間】

2024年4月1日(月)～6月30日(日)

【実施期間】

2024年10月1日(火)～2025年2月28日(金)

※協力金を最大5万円まで給付! ※

応募要項・申請書は
文化会館にて配布のほか、
二次元コードからもアクセスできます。▶



【参加・助成事業決定!】

詳細は、8月発行予定のイベントインフォメーションにて
ご確認ください。※内容は変更となる場合があります。

入場無料 第5回オータムコンサート2024
2024年9月16日(月・祝) 開演/14:00

全席自由 “とだきょう音楽祭2024” 戸田交響楽団 第74回定期演奏会
2024年10月13日(日) 開演/14:00
一般1,000円 高校生以下500円

入場無料 とだっこファミリーコンサート vol.2 ～メリークリスマス～
2024年12月7日(土) 開演/13:00

入場無料 管打楽器隊まろんコンサート「まろん大作戦」
2025年1月19日(日) 開演/14:00

入場無料 “魅惑の音色”ハーモニカチャリティコンサートin戸田
2025年2月2日(日) 開演/14:00

全席自由 オペラ歌手と歌う市民コーラス ～魔笛、サリーさんの手 他～
2025年2月9日(日) 開演/14:00
一般1,000円 高校生以下無料

入場無料 オトなバンド戸田倶楽部 ハートフル・コンサート
(第11回定期演奏会)
2025年2月16日(日) 開演/14:00

※第18回参加・助成事業の募集(2025年度)は詳細が決まり次第、
文化会館ホームページ等でお知らせします。



文化会館ホームページを全面リニューアルいたしました!

スマートフォンやタブレット端末からも見やすくなり、施設の空き状況も確認
出来るようになりました!(一部の施設を除く)
公演のチケットもホームページからお気軽にお買い求めいただけます!
(一部、対象外の公演があります。)

今後も、わかりやすく・最新の情報を発信してまいりますので、
この機会にぜひご覧くださいませ。

新URL : <https://toda-zaidan.org/bunkakaikan>



戸田市文化会館友の会のリニューアルについて

～会費・特典等の変更のお知らせ～

Webチケットサービスの導入により、2024年4月より戸田市文化会館友の会制度をリニューアルいたしました！より気軽にご入会いただけるよう、窓口での入会に加え、Webでの入会申請ができるようになりました。新しく、便利になった戸田市文化会館友の会にぜひご入会ください。

年会費/1,000円(1年間)

旧年会費
2,000円(3年間)

※身体障害者手帳をお持ちの方は500円

※2024年3月までにご入会されている方は、入会当初にご案内している期限となります。会費を継続される際に新しい友の会の年会費が適用となります。

<特典・サービス一覧>

1. Webチケットサービスを便利に利用できます。

※2024年3月末までにご入会された方は友の会会員カードに記載の5桁の会員番号(ID)及びご登録の電話番号(パスワード)にてログインが可能です。

2. 友の会対象事業のチケットが10%割引となります。

3. 友の会対象事業のチケット先行抽選販売に申込できます。

4. 会員限定のチケットプレゼント企画に申込できます。

5. メールもしくは郵送で公演情報等を受け取ることができます。

6. 市内の対象店舗で割引や特典を受けることができます。

7. 戸田市文化会館レストラン「季の彩(ときのいろどり)」でサービスを受けることができます。

●詳しくはホームページをご覧ください。

※友の会店舗特典並びに友の会特典・サービスの内容は、予告なく変更または中止となる場合があります。



戸田市スポーツセンターからののお知らせ

戸田市スポーツセンターは市内唯一の総合スポーツ施設です。多種目で使用できる屋内競技場をはじめ、トレーニングルーム、屋内プール、卓球場、武道場、陸上競技場などご利用いただけます。

皆様のスポーツ活動にぜひご活用ください。

75種類以上の各種スポーツ教室も開催しております。

施設利用や教室申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



スポーツセンターHP

さくらパルからののお知らせ

第5回さくらづくし～桜のぬり絵をぬろう～

応募期間：2024年4月12日(金)17:00まで

市民ギャラリー展示期間：4月19日(金)～5月31日(金)

戸田中央メディックス埼玉(女子ソフトボール部)との連携事業

「あなたの姿勢大丈夫?～姿勢は万病のもと?～」

開催日時：2024年4月6日(土) 10:00～11:30

講師：TMGFit 健康運動指導士 布能雅也さん

申込期間：4月5日(金)17:00まで



申込はこちら

戸田中央メディックス埼玉(女子ソフトボール部)との連携事業「元気に食べていますか?」

開催日時：2024年5月25日(土) 10:00～11:30

講師：一般社団法人TMG本部 管理栄養士 佐藤恵理子さん

申込期間：4月6日(土)11:30～5月24日(金)17:00まで



申込はこちら

主催・問合せ/戸田市新曽南多世代交流館(さくらパル)

048-229-1061(9:00～19:00)

詳細・応募方法等ははこちら▶



さくらパルHP

自主 戸田市文化会館主催事業

共催 団体やイベント会社等が主催する催しに対し、戸田市文化会館が協力している事業

2024/3/21(木)現在の情報を掲載しております。最新の情報は戸田市文化会館HPでご確認ください。

>> 凡例

会 戸田市文化会館 048-445-1311

W 戸田市文化会館Webチケットサービス

t 電子チケットteket

さ さくらパル 048-229-1061

群 群泉堂 048-442-3601

藤 藤市民会館 048-445-7660

び チケットぴあ

ロ ローソンチケット

C CNプレイガイド

e+ イープラス

友 戸田市文化会館友の会対象事業
(チケットの割引(10%)・先行抽選申込)

※各プレイガイドの受付時間をご確認ください。

※プレイガイドにより、手数料が発生する場合がございます。

>> ご注意

・主催者の都合により予告なく内容の変更または公演を中止する場合等がございますので、あらかじめご了承ください。また、前売料金と当日料金が異なる公演もありますのでご注意ください。

・表記している料金は、すべて消費税込みです。

・友の会会員は、一般前売開始後も割引料金(10%引)にてご購入いただけます。(戸田市文化会館及び戸田市文化会館Webチケットサービスでの購入に限る)

・公演により、文化会館で販売できる枚数および購入枚数を制限させていただく場合がございます。

・文化会館窓口での前売初日は、発売開始時のみ来館者が優先となります。(電話予約可)また、列の状況により、お一人様が購入できる枚数を制限させていただく場合がございます。

・ご購入後のキャンセル(返金)・交換はできませんので、あらかじめご了承ください。

>> 発行・問合せ

戸田市文化会館

公益財団法人戸田市文化スポーツ財団

TEL 048-445-1311

FAX 048-445-1310

〒335-0022 戸田市上戸田4-8-1

(JR埼京線 戸田駅東口より徒歩約10分)



HP

<4月～7月の休館日及び臨時休館日>

4月10日(水)・5月8日(水)・9日(木)・6月12日(水)・13日(木)・7月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)



Facebook



Instagram



X



YouTube

今回のイベントインフォメーションは2024年8月発行予定です。

SPORTS とだ



空手道 連盟

会長： 荘 良明

令和5年11月5日 第42回戸田市民体育祭空手道大会が戸田市スポーツセンターにて今年も開催された。

未就学児の部、1,2年生の部、3,4年生の部、5,6年生の部、中学、高校生の部、それぞれ形と組手の試合を行いました。

普段の練習は火・金曜日 戸田市スポーツセンター剣道場にて6時30分から8時。見学は随時。迷ったらスポーツセンター主催の体験教室も募集しています。戸田クラブは未就学児クラスもあります。アスリートコースは大会出場しています。

矢内

◆団体会員

No.	団体名
1	戸田市テニス協会
2	戸田市ゴルフ協会
3	戸田市空手道連盟
4	戸田市サッカー協会
5	戸田市柔道連盟
6	戸田市野球連盟
7	戸田市武術太極拳連盟
8	戸田市体操協会
9	戸田市卓球連盟
10	戸田市陸上競技協会
11	戸田市バスケットボール連盟

令和5年度

戸田市スポーツ協会 賛助会員名簿

(2月5日現在)

◆個人会員

No.	会員氏名	関係団体
1	八木橋 明	戸田市ゴルフ協会
2	熊木 満美子	戸田市サッカー協会
3	荘 良明	戸田市空手道連盟

◆法人会員

No.	法人名	電話	P R
1	大山商事有限会社	442-3759	リフォームから新築まで&土木一般
2	有限会社セレモニー熊木	442-2606	新しい時代のお葬式を提案
3	医療法人社団東光会戸田中央総合健康管理センター	442-1118	健康診断は、戸田中央総合健康管理センターへ
4	有限会社シヨツスタナカ	430-0176	ファミリーマートでキックオフ
5	森松工業株式会社	447-8068	ステンレスパネルタンクの森松工業です。
6	戸田駅前クリニック	—	公認スポーツドクター
7	有限会社宮園印刷	443-4382	企画デザインからあらゆる印刷に対応いたします。
8	さいたま農業協同組合戸田支店	421-3002	ライフプランのお手伝いをいたします！
9	株式会社ヤマガネ	261-2408	カップ、トロフィー、ギフト用品、チームTシャツ等販売
10	株式会社えぐち	421-3665	ガスと水道で奉仕します。
11	佐竹マルチミクス株式会社	433-8711	あらゆる攪拌にサタケの攪拌機
12	戸田中央メディカルケアグループ	—	TMGは、スポーツ活動で地域に貢献します。
13	株式会社細田建設	442-7025	
14	埼玉ヤクルト販売株式会社	048-862-8960	人も地球も健康にヤクルト。
15	株式会社永井製作所	441-3232	非鉄金属製造業
16	有限会社新屋企業	—	
17	栗原企業株式会社	—	
18	台湾料理金鼎軒	424-0008	料理がボリュームで美味しいです！！
19	美女木やぶそば	421-1200	戸田市道満グリーンパーク入口です
20	日東エネルギー株式会社	421-1255	LPガス、ガス機器の事ならお任せください。

* 訃報

令和6年2月7日
永沼逸郎 前会長(現 常任顧問)
がご逝去されました。享年81歳
約50年にわたり、戸田市のスポーツ振興に
多大な貢献をされました。
心よりご冥福をお祈り申し上げます。



編集後記

年月の経つのは早いもので、戸田市スポーツ協会広報誌も本号で20号の
発行となり、加盟団体も29団体と増えました。しかしながら、少子高齢化
は本協会の加盟団体にも影響は大です。今後は、如何に若者のスポーツへの
関心や意識を向けるかを課題として取り組まなければ、衰退の一途を辿り消えゆく時が来ま
す。今から小中学生に目を向けてリーダーの育成を図るのもスポーツ協会の役割と考えます。
広報誌の編集に際しては、O氏や事務局F女史の協力が有ればこそこれまで定期的に発行
出来た事に感謝いたします。 戸田市スポーツ協会広報委員会委員長 1生

問い合わせ 戸田市スポーツ協会事務局 (戸田市スポーツセンター内)

TEL 048-446-6455 FAX 048-446-6470 E-mail: toda-tik@clear.ocn.ne.jp https://todataikyo.com/

発行日：令和6年4月1日/発行者：戸田市スポーツ協会広報委員会/印刷：(有)宮園印刷

この広報誌は、皆様から寄せられた賛助会費で発行させていただいております。



加盟団体紹介

戸田市野球連盟

会長 永井 悟



高松宮賜杯第67回全日本軟式野球大会(1部)で戸田市所属のサントリーフーズが優勝。
令和5年10月2日岩手県盛岡市で実施された決勝戦で、愛知県から出場したチームと、7対3で勝利し全国32チームの頂点に立ちました。大会初出場、初優勝の偉業を達成しました。

11月10日戸田市役所をチームの大河内部長、篠塚主将ほかが表敬訪問、菅原市長に凱旋報告を致しました。 長岐

戸田市卓球連盟

会長 高橋秀樹



戸田市卓球連盟は昭和42年に創立し、昨年度の加盟は71団体・671名の参加実績です。
中学生の部は団体・個人を実施し、一般の部も団体・個人・ダブルス・ミックスダブルスと、各種の大会を趣旨を加味して、年間8回開催しており、老若男女を問わず参加頂いております。

卓球は、体育館等で開催されますので、天候に影響されることなく、日程通り実施されております。 宮内

戸田市バレーボール協会

会長 萩原哲夫



今年からやっと新型コロナの影響を受けずに大会を開催出来るかと安堵していました。しかし、長いコロナ禍でバレーボールから長期間遠ざかり、練習再開や大会メンバー確保も困難というチームが増加して、協会登録や大会参加チームが減少するという、新たな課題となっています。

そこで、令和5年度より新たな試みとして、通常は男女共に9人制で行っていた競技種目を男子は年5回の大会内、2大会(7月と10月)を6人制に変更して行い、バレーボール人口を取り戻す取り組みを行っています。

また、女子に今年度からジュニアバレーからの仲間が集まった若さいっぱいの新チーム「NEXUS」が新規登録したことで、女子に新しい風が吹き込まれ、各チーム共に見応えのあるプレーに期待をしています。 田代

戸田市スキー連盟

会長 樋口哲男



戸田市スキー連盟では、コロナ禍にあっては感染状況を鑑み、市民スキー教室の実施を自粛してまいりました。しかし、現地集合・解散である市民スキー選手権は、感染防止に留意しながらこれまで通り実施してまいりました。

今シーズンからは、市民スキー教室を富士見パノラマスキー場からプランシュたかやまスキー場(長野県小県郡長田町)に変更して実施してまいります。宿泊場所は、姫木平自然の家を利用いたします。

戸田市水泳連盟

会長 柴崎五佐男

当連盟が活動を休止状態になって、早9年の歳月が去り、屋内プールが建設されてから4年が経過しております。更にはコロナ感染に伴う感染予防対策による活動制限が余儀なくされてきたところですが、昨今市民からの早期に水泳大会を開催してほしい旨の要望等が相次ぎ来ておりますことから、令和5年度に当連盟の再開を目指し、役員関係者各位のご協力をいただき第34回戸田市室内春季水泳記録会の開催、令和6年度からは第42回戸田市市民水泳大会の開催・当連盟主催の水泳教室等も再開出来ますよう頑張っておりますので、水泳を愛好する皆様方の連盟へのご支援ご協力をお願い申し上げます。

戸田市ソフトテニス連盟

会長 斎藤直子



ソフトテニスの楽しさを体験しませんか?
当連盟では、春季大会、市民体育祭競技大会、オープン大会、インドア大会、ジュニア研修会、関東近県シニア大会を主催するほか、中学生大会の支援、市町村対抗大会への選手派遣をしています。

かつてソフトテニスで汗を流していた方や初心者の方々にも競技を楽しんでいただくために、春季大会などに「フレッシュの部」を設け、徐々に愛好者が増えつつあります。大会参加希望の方は、連盟までご連絡ください。

理事長:篠原 090-2567-1162

戸田市ソフトボール協会

会長 稲垣 茂



四季豊かな道満グリーンパークソフトボール専用球場で、男女合計41チームが各ブロックの優勝をかけて春と秋に大会を行っています。その他にも50歳以上のマスターズ大会、人生経験豊かな方や男女混成でも楽しめるジョイフルスローピッチ大会、さらにレディース大会では小中学生の試合と戸田中央メディックス埼玉さんの選手によるソフトボール教室、指導者への講習も行っています。私たちはソフトボールが生涯スポーツとして楽しんでもらえるように活動をしています。松岡

ソフトボールは、体育館等で開催されますので、天候に影響されることなく、日程通り実施されております。

戸田市テニス協会

会長 横山 博



戸田市テニス協会は、三十数年の悲願を達成し、全日本都市対抗テニス大会へ埼玉県代表として2023年7月20日(木)~23日(日)で佐賀県佐賀市のSAGAサンライズパークテニスフィールドに行ってきました。都市対抗は国体のプレ大会

として位置づけされる格式のある大会です。対戦は1回戦甲州市に勝利し、2回戦は横浜市と対戦しましたが、敗戦となりました。全国ベスト16となり、猛暑のなか選手は全力を尽くしました。今後も全国に行ける様頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。

戸田市スポーツウエルネス吹矢協会

会長 中村史朗



戸田市スポーツウエルネス吹矢協会は、国民的生涯スポーツとしての定着と、人々の心身の健康保持と増進を目的としています。

日本スポーツウエルネス吹矢協会の傘下、埼玉県スポーツウエルネス吹矢協会に所属しています。ハワイ、ニュージーランド、タイなどにも海外拠点があります。

あいバルフェスタを通じて吹矢体験・体験教室の開催、戸田市及びスポ協行事への参加のほか、全国各地で行われる大会等に参加しています。

吹矢に興味のある方は、お気軽にあいバル3階までお越しください。

令和5年度 戸田市スポーツ協会表彰受賞者

★体育功労賞受賞者

No.	氏名	所属	No.	氏名	所属
1	原田 慎也	陸上競技協会	6	牛島 実	柔道連盟
2	小池 淳一	卓球連盟	7	吉田 宗夫	ソフトボール協会
3	大山 理恵	バレーボール協会	8	小田 晃司	テニス協会
4	小林 洋一	スキー連盟	9	久保 俊美	山岳連盟
5	池上好江	剣道連盟			

★優秀選手賞受賞者

No.	氏名	所属	成績
1	末海 泰志	ボート協会	第4回アジアパラ競技大会PR3Mix4+第4位
2	柿島 麗	ボート協会	第19回アジア競技大会女子エイト第2位
3	濱川 政之介	ボート協会	令和5年度関東高等学校選抜ローイング大会男子シングルスカル第2位
4	松本 耀陽	ボート協会	特別国民体育大会燃ゆる感動かごしま国体ローイング競技少年女子シングルスカル優勝
5	圓目 青空	ボート協会	令和5年度県民総合スポーツ大会兼高等学校ボート競技新人大会女子シングルスカル優勝
6	皆木 陽葵	ボート協会	第71回全国高等学校選手権競漕大会東京都予選会女子シングルスカル優勝
7	川添 健	ボート協会	第43回全日本中学選手権競漕大会男子シングルスカル第3位
8	新井 空澄	中学校体育連盟	令和5年度学校総合体育大会中学校陸上競技の部 第50回全日本中学校陸上競技選手権大会標準記録突破指定大会中学男子400m第1位
9	秋元 宏友	弓道連盟	第36回埼玉県民総合スポーツ大会弓道競技遠的一般男子Bの部団体第1位
10	岸 里奈	体操協会	第52回世界体操競技選手権大会団体第8位・個人総合第11位

★優秀チーム賞受賞チーム

1	チーム名	サントリーフーズ	所属	野球連盟
	成績	高松宮賜杯第67回全日本軟式野球大会(1部)優勝		
	氏名	迫 聡介・篠崎 吾朗・長藤 祥悟・嶋田 翔・土屋 友胤・篠崎 祐吾・田中 博史・横山 翔・山内 太雅 森本 寛道・平沼 駿・金子 大地・藤元 直輝・美和 瑞・遠藤 聡・鈴木 優一・稲場 優大・加藤 雄輔 森田 要・大山 修司・中谷 将理・新庄 栄・多木 智哉・岡田 慎太郎・濱崎 爽太郎		
2	チーム名	戸田中央総合病院ローイングクラブ	所属	ボート協会
	成績	第101回全日本ローイング選手権大会男子フォア第1位・女子ダブルスカル第1位・男子ペア第3位 第73回全日本社会人ローイング選手権大会女子ダブルスカル第1位・男子ペア第2位・女子クオドルプル第3位		
	氏名	勝又 晋一・小林 雅人・植竹 寛弥・中曾根 祐太・渡邊 花穂・中川 奈穂・根本 拓海・高野 亮介		
3	チーム名	SARA	所属	ボート協会
	成績	第43回全日本中学選手権競漕大会女子ダブルスカル第5位		
	氏名	朝倉 真妃・北浦 志織		
4	チーム名	F C スペラルール toda	所属	サッカー協会
	成績	JFA U-12 ガールズゲーム2022関東準優勝		
	氏名	秋本 悠真・佐野 美海・松山 悠叶・淡路 ことり・古川 詩織・後藤 凪穂・津田 姫花・奥墨 結花・工藤 美咲 北村 碧彩・柴崎 奈音・入倉 柑奈・高橋 優希奈		
5	チーム名	戸田市立新曾中学校陸上部	所属	中学校体育連盟
	成績	令和5年度埼玉県中学校新人体育大会兼第36回県民総合スポーツ大会(中学校の部)陸上競技男子総合第1位		
	氏名	大町 龍之介・山本 恵人・谷 康太・塚田 真任		
6	チーム名	戸田市立笹目中学校テニス部	所属	中学校体育連盟
	成績	令和5年度埼玉県中学校新人体育大会兼第36回県民総合スポーツ大会(中学校の部)テニス個人戦女子ダブルス優勝		
	氏名	持田 楓華・永島 凜歩		

郷土博物館だより

令和6年度企画展「新収蔵品展(仮称)」 2024.10/5(土)～11/17(日)(予定)



白田の湯利用案内と
ルームキーホルダー



たばこ



兵隊盃



ブリキ製の人形



聖火リレートーチ



メンコ

郷土博物館では、主に戸田に関する歴史・民俗資料を収集しています。これらの資料は、調査・登録・燻蒸を経て、長期間残していけるよう収蔵庫で大事に保管し、展示等で活用しています。

令和3～5年度には、かつて戸田のお店や市の関連施設で使われていたもの、昭和時代のおもちゃ、戦争、スポーツ、生活用具、民俗芸能関係資料等を受け入れました。

そこで本展示では、近年収蔵した資料の一部を紹介します。一例として、令和3年(2021)開催の東京2020オリンピック関係資料(聖火リレートーチ、都市ボランティア用品、ぬいぐるみ等)、丸正洋品店関係資料、昭和30年代に使用されたと思われる紙メンコやブリキ製の人形(鉄人28号)、新曾下町観音経で使われていた太鼓等があります。このほかにも色々な資料が登場しますのでお楽しみに。

◆目次

博物館授業報告.....	2	令和5年度昔の暮らし展レビュー.....	6
埋蔵文化財調査.....	3	令和5年度文化財講座、アーカイブズ・セミナー.....	7
令和5年度近隣学校連携展示レビュー.....	4	令和5年度講座報告、収蔵庫情報45.....	8
令和5年度企画展レビュー.....	5		



博物館授業報告

郷土博物館では、市内小学校3年生・6年生を対象に博物館授業を行っています。来館による博物館授業は、平成30年からの施設改修工事やその後のコロナ禍の影響により、一時休止していました。令和5年度は、実に6年ぶりとなる来館による対面形式での博物館授業を実施しました。3年生は社会科の「人々のくらしのうつりかわり」に合わせた内容、6年生は歴史の授業のうち「古代」を中心とした内容の博物館授業です。博物館授業では、展示の見学だけでなく、それぞれの学年に合わせて作成した学習サポートを用いての調べ学習や、学芸員やボランティアの指導のもと、体験学習を行います。

5月から6月に実施した小学6年生授業では、「学習サポートを用いた常設展示見学」、「キリモミ式やマイギリ式による火おこし体験」、「黒曜石のナイフの試し切り体験や土器の観察」を行いました。授業の中で特に盛り上がるのはやはり体験型の学習です。火おこしのコツをつかんだ児童は、「限られた時間の中でどうすればうまく火種を起こせるか」を考えながら、火きりぎねを火きり板に押し付けるよう下に向けて力を入れてみたり、早く動かしてみたりと、様々な方法で挑戦をしていました。根気強く、最後まであきらめない姿が印象的でした。

黒曜石のナイフの試し切り体験では、初めて手にする黒曜石のナイフの鋭い刃に注意をしながら、チラシを色々な形に切っていました。その後、学芸員の解説のもと、土器の観察や土器の欠片に触る体験を行いました。



火おこしにちょうせん



黒曜石のナイフの試し切り

令和6年1月から2月に実施した小学3年生授業では、「学習サポートを用いた常設展示・昔のくらし展の見学」、「薬研や石臼でものをすりつぶす体験」を行いました。石臼は、上の石が22キロ、下の石が24.5キロと大変重たいもので、回すのにも一苦労でしたが、上下の臼の隙間から粉になったお米がさらさらと粉雪のように出て無事に成功しました。薬研は、薬草のようにやわらかいものから鹿の角や軽石のようにかたいものまで粉にすることができます。事前に乾燥させてパリパリの状態にしたみかんの皮は、回数を重ねてすりつぶすごとに粉状になっていきます。細かさが変わっていく様子を楽しんだり、「良い香りがする！」と喜んだりなど、児童の楽しそうな様子が印象的でした。



石臼でお米を粉にします



薬研でみかんの皮を粉にします
木製と金属製の2種類の薬研を体験しました

埋蔵文化財調査

郷土博物館では、埋蔵文化財包蔵地内で開発が行われる際に事前に埋蔵文化財発掘調査を行っています。令和5年度は戸田市南町にある南原遺跡^{みなみはら}で第14次の発掘調査を行いました。

南原遺跡は、弥生時代から近世までの遺構・遺物が確認されている複合遺跡です。第14次調査では、今から1600年から1700年前の古墳時代前期^{たてあなたてものあと}の竪穴建物跡1基、周溝状遺構2基、約1100年前の平安時代の溝状遺構1条を検出しました。

このうち周溝状遺構は、溝が方形に掘削された遺構のことで、従来は方形周溝墓と考えられていました。しかし、近年は一部の周溝状遺構は周溝持ち建物跡であることが指摘されるようになってきました。周溝持ち建物跡は溝を方形に掘削することは方形周溝墓と同じですが、周溝の内部を建物とするもので、東海地方や北陸地方の低地遺跡でよくみられる住居です。

関東地方にも弥生時代の後期後半に本格的に導入され、低地を開発した人々が用いた住居となっています。このような住居形式を導入した理由については、低地では地下水位が高く、半地下式の竪穴住居を築くことが難しいからではないかと考えられています。ただし、遺構の形から方形周溝墓と周溝持ち建物跡を判断することは難しいため報告書では周溝状遺構としています。

では、今回見つかった周溝状遺構はどちらの遺構なのかというと、第2号周溝状遺構とした遺構は方形周溝墓の可能性が高いと考えています。その理由として、第2号周溝状遺構からは底部が打欠きにより欠損した壺が出土したことです。方形周溝墓^{ほうけいしゅうこうぼ}で葬送儀礼^{むすいし}を行うときに使用された道具は一度しか使用しないため、祭祀後は利用できないように打欠き、方形周溝墓の溝の中に廃棄されました。そのため打欠きされた壺や底部穿孔された土器が出土すると、その遺構は方形周溝墓と考えられています。市内では5世紀後半の古墳からも底部を打欠きした壺が出土しているため、意図的に壺を破損させる行為は古墳の祭祀にもつながる要素となっています。



第2号周溝状遺構出土壺(底部打欠き)



第2号周溝状遺構調査状況

令和5年度

近隣学校連携展示レビュー

埼玉県立戸田翔陽高等学校写真部作品展 TODA PHOTO GALLERY 2023

2023.6.13(火)～7.9(日)

令和5年度の第一弾の展示として、郷土博物館の近隣にある戸田翔陽高等学校と連携した写真部作品展を開催しました。戸田翔陽高等学校の写真部は、全国高等学校写真選手権大会(写真甲子園)、埼玉県高等学校写真連盟写真展、埼玉県高等学校総合文化祭写真展などの各写真展において実績を上げている部活動です。写真強豪校との連携展示は、郷土博物館にとって初めての試みでした。

今回の展示では、ポスターにあるような学校を舞台としたホラー風の写真のほかにも、都会を彩るイルミネーションや車のライトの写真、鳥がはばたく瞬間の写真、厳かな海辺の写真など数多くの写真を展示しました。展示室内中央には、写真甲子園の賞状や、生徒の集合写真や色紙の寄せ書きなど、普段の写真部の活躍が見られる資料も展示しました。また、図書館との連携により、中央図書館と図書館上戸田分館には、写真展にちなんで、写真関連書籍を紹介する特設コーナーを設置しました。

今後の戸田翔陽高等学校写真部の活動や作品制作の参考とするため、コメントカードを設置したところ、会期中64枚のカードが寄せられ、作品や作者である写真部生徒への好意的な感想やメッセージが数多く見られました。来場者の多くはじっくりと丁寧に時間をかけて作品を鑑賞しており、小学生から年配層まで幅広い年代の来場者が訪れました。



写真展ポスター



展示会場風景



写真関連書籍を紹介する
図書館上戸田分館特設コーナー

第29回企画展 戸田市所蔵絵画展

2023.10.14(土)～11.19(日)



戸田市では、主に昭和40年代中頃から平成の初め頃にかけて、洋画、日本画、版画など様々な絵画を収集し、所蔵しています。本企画展では、それら市所蔵絵画の中から「浦和画家*」をはじめとする埼玉にゆかりのある画家や著名な画家を選定し、展示を行いました。今回展示した市所蔵絵画の中には、浦和画家と称された金子徳衛、川村親光、小松崎邦雄、斎藤三郎、高田誠の作品があります。あわせて、絹谷幸二、宇野亞喜良、三栖右嗣、丸木俊などの著名な画家の作品も展示しました。宇野亞喜良作「春」は、当館1階ロビーに複製の陶板画を展示していますが、今回の絵画展で原画を展示したことで、より興味を持って鑑賞されている方もいらっしゃいました。また、アート系の展示にちなみ、中央図書館ホームページでは関連書籍の紹介、図書館上戸田分館では芸術関連書籍を紹介する特設コーナーが設置されました。

展示会場に設置したアンケートコーナーでは、会期中88枚のアンケートが寄せられ、「市所蔵の絵画がこれだけあるのを知らなかった」「浦和画家を初めて知ることができました」という気づきの声や、「美術館のない戸田なのでこのような絵画の企画をこれからもお願いしたい」といった好評の声を数多くいただくことができました。



*浦和画家とは・・・

大正12年(1923)に起きた関東大震災以降、埼玉県北足立郡浦和町(現さいたま市浦和区)の鹿島台と呼ばれた地域には被災した東京などから多くの芸術家たちが移り住みました。のちに、鹿島台や別所沼のほとりに住宅やアトリエを構えて芸術活動を行った芸術家たちを総称して、「浦和画家(浦和絵描き)」という言葉が広まっていきました。



展示会場風景



展示会場風景



展示会場風景

芸術関連書籍を紹介する
図書館上戸田分館特設コーナー

土間空間壁面の製作

このレビューでは、少し趣向を変えて展示の裏側をご紹介します。小学3年生の社会科の学習「人々のくらしのうつりかわり」に合わせて開催している「昔のくらし展」ですが、令和5年度は展示を構成する土間空間の壁面(以下、壁面)を20数年ぶりに新しく造り直しました。製作に当たっては、博物館側から「耐久性があり長年繰り返し使えること。常設展示室内の復元民家内と同じようなイメージや色合いで仕上げしてほしい」と要望を出し、図面を見ながら製作者と打合せを重ね、修正も行いました。

そうして迎えた設営初日は、あわせて7人の業者さん・職人さんが作業に入りました。まずは古い壁面に使用していた部材を廃棄するため、特別展示室の奥にある倉庫から搬出を行います。その後、新たに製作する壁面の部材を特別展示室に搬入し、図面に従ってそれぞれの部材が所定の場所に配置されます。配置され組み立てる準備が整った部材は、職人さんが端の方から固定していきます。作業は壁面を組み立てて終了ではありません。組み立て終わった壁面は木の板がむき出しの状態ですので、「土壁らしくする」ために経師貼りの作業を行います。経師貼りとは、壁の部分一つ一つの大きさを測りながら丁寧に壁紙を切り、貼り付けていく作業のことです。この作業を何度も繰り返したのち、初日の作業は終了しました。



大工さんによる組立(初日)



大工さんによる組立(初日)



経師貼り(初日)



スプレーガンでの塗装(2日目)



製作直後の壁面(2日目)

設営2日目は壁面の塗装作業で、あわせて3人の業者さん・職人さんが作業に入りました。あらかじめ汚れや古びた風合いの加工を施した部材を準備して組み立てるのではなく、綺麗な状態で組み立てた壁面に「年月が経った土間の土壁らしさ」を出すため、汚れや古びた風合いにする塗装作業を現場で行います。塗装をするのに当たっては、まず周囲の塗料が付いてはいけない箇所を養生します。その後、職人さんが調査した塗料を、スプレーガンを使って霧状に噴射し、壁面全体に塗装を施します。はじめは薄めの色で、徐々にそれぞれの箇所の汚れや古びた具合の表現に応じて色に濃淡を付けていきます。特に、かまどが置かれた壁面はすすで黒く汚れた状態になるため、その部分を強く塗装していただきました。このような作業を「エイジング加工」といいます。

こうして仕上がった壁面を皆さんはご覧いただけましたか?じっくりと見ていない、気づかなかった…などと思われた方もいらっしゃるかと思います。実は昔のくらし展は毎年1月～3月に行われる展示ですので、今回ご紹介した壁面は来年以降も展示で繰り返し使用します。少し期間は空きますが、次回の昔のくらし展でご覧いただくことができますので、機会がありましたらぜひ郷土博物館までお越しください。お待ちしております。

令和5年度文化財講座

2023.11.12(日)・11.19(日)

令和5年度文化財講座として、笹目コースの文化財をめぐる文化財街歩きと、文化財講座「文化財の保存と修理」を11月に開催しました。

文化財街歩きでは、通常非公開の市指定文化財「笹目神社^{しんめ}神馬^{かま}」、圃中公園にある「宝曆の庚申塔^{こうしんとう}」、大正時代に大きく賑わった梅の木稲荷などをめぐり笹目地区の文化財と歴史について学びました。

文化財講座では、株式会社上田墨縄堂代表取締役上田誠氏を講師に迎え、令和2年度に行った笹目神社神馬の修理を中心に、文化財の修理についての講座を行いました。古文書や陶磁器など様々な文化財をどのように修理するかを学び、文化財の重要性を再認識しました。



笹目神社



平等寺

令和5年度アーカイブズ・セミナー

2023.12.2(土)・12.9(土)

令和5年度アーカイブズ・セミナーとして、「戸田の古文書を読んでみよう 初級編」を12月に開催しました。郷土博物館2階には、アーカイブズ・センターが設置されています。今回の講座では同センターが所蔵する古文書の中から検地帳や年貢割付状^{ねんぐりつげじょう}などを取り上げ、古文書に書かれている内容や、人の名前、数字の読み方について学びました。くずし字を読めるようになりたいという方はとても多く、30代から80代の幅広い年齢層の方にご参加いただきました。講師からの「これは何と読むでしょう？」という問いかけに対し、「〇〇ではないか」と多くの声上がり、熱心に受講されている様子が伺えました。



アーカイブズ・セミナーの様子

令和5年度講座報告

郷土博物館では、講座参加者が楽しく体験できるように、教える側の博物館職員も練習しその都度やりかたを見直しています。令和5年度の「子ども体験ひろば」は、4日間計6回実施し、火おこし体験と昔の道具体験を行いました。10月開催の「火おこしにちょうせん」では、摩擦の力を利用したキリモミ式・マイギリ式・ヒモギリ式の3種類に挑戦してもらいました。ホギの種類(アジサイとヒノキ)を変えることで煙や火種の発生率に変化があるかを検証し、参加者全員がマイギリ式で煙を起すことができました。次は参加者全員が煙の次の段階である火種を起すことが目標です。昔の道具体験は2回行い、2月の講座では、収穫した稲を脱穀するところから精米するまでを、昔の道具と現在ある道具を使って楽しく体験しました。3月の講座では、薬研と石臼でものをすりつぶし、糸車で糸を紡ぐ体験をしました。体験用の道具は数年ぶりに使うものもあるので、傷んでいるところがないかなど、日々状態の確認やメンテナンスを行っています。



火おこし体験(マイギリ式)

収蔵庫情報.....〈45〉

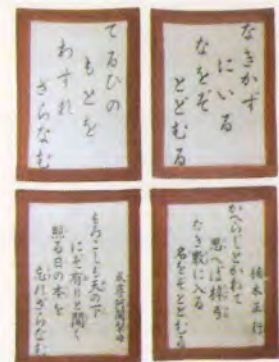
あいこくひやくにんいっしゅ 愛 国 百 人 一 首

愛国百人一首は、昭和17年(1942)に日本文学報国会という団体が企画し、当時の軍部や内閣直属の情報局などが支援して、毎日新聞社から発行されたかるたです。古代から幕末までの、天皇への忠誠や国土の美しさなどを歌った和歌が百首選ばれました。選定には、佐佐木信綱・斎藤茂吉・釈迦空(折口信夫)・北原白秋など、当時の著名な歌人が参加しています。今回ご紹介する愛国百人一首は、絵の描かれていない文字札だけのかるたですが、当館では絵札のある版も所蔵しています。

当時の日本は太平洋戦争に突入しており、発行の背景には、国民の戦意と国家への忠誠心を高めたい政府の思惑もありました。一方で、小倉百人一首と同じ競技かるたとして遊んだという証言もあり、対戦用の「早取り法」解説も残っています。発売期間は終戦までのわずか3年弱でしたが、広く普及しており、国民は制作側の意図と異なる形で、かるたを楽しんでいたのかも知れません。



愛国百人一首・箱



愛国百人一首・札



郷土博物館だより 第50号

■発行：令和6年3月27日 ■編集・発行：戸田市立郷土博物館

〒335-0021 埼玉県戸田市大字新曾1707番地 TEL 048-443-5600 FAX 048-442-8988

URL <https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/377/>

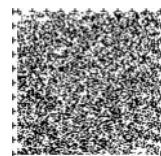
E-mail hakubutu@city.toda.saitama.jp

■印刷／(有)宮園印刷



アクティブシニア・ サポート・ナビ

● (戸田市シニア社会参加推進プラン概要版) ●



戸田市

踏み出そう。自分再発見。

シニアの皆さん、活気ある地域には、皆さんの経験や笑顔が不可欠です。

「時間や体力はあるけど踏み出せない。」

「どこでどんなことをやっているのか分からない。」

そんな皆さんへ、様々な社会参加のかたちを紹介します。

ぜひ一歩踏み出して、新たな自分や仲間、やりがいを再発見しましょう！

働く



地域活動

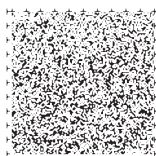


～発行にあたって～

本市では、重点施策である「戸田市3大プロジェクト」に「100年健康」を位置付け、人生100年時代を楽しく豊かに過ごせるような地域づくりを推進しています。

この「アクティブシニア・サポート・ナビ」を参考に、すでに社会参加をされている人は新たなステージへ、これから社会参加を始めようとする人は、新たなスタートラインへのはじめの一歩を踏み出していただければ幸いです。

戸田市長 菅原 文仁



学ぶ



スポーツ・
文化活動

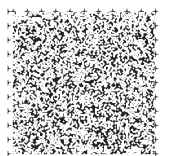


健康
づくり



目次

インタビュー.....	P.3
働きたい.....	P.8
地域で活動したい.....	P.9
学びたい.....	P.11
スポーツ・文化活動をしたい.....	P.12
健康づくりをしたい.....	P.14
社会参加のきっかけに.....	P.15





山口 和江さん(66) 2023年入会



稲田 隆博さん(70) 2017年入会

“信頼を得て働くことが 大きなやりがいです”

◆きっかけは、家族

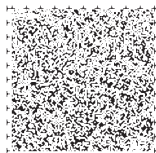
稲田 都内で会社を経営していましたが、コロナの影響もあって家にいる時間が長くなっていました。そんなとき、妻からの後押しもあって、シルバー人材センター(以下「センター」)の仕事や活動を積極的に行うようになりました。

山口 令和4年まで北海道で生活していましたが、親族がいなくなったので姉が住んでいる戸田市に来ました。慣れない土地で生活のリズムを整えたいと思っていたところ、姉がセンターの会員だったので、勧められて入会しました。

◆仕事や活動は様々

稲田 ここ数年、工場で事務職の仕事をしています。会社経営していたころの経験を活かして、経理の電子化やマニュアル作成、インボイス対応を任されました。会社の方からの信頼を感じて働くことができ、大きなやりがいになっています。仕事以外にも、センターの広報委員会に所属し、広報誌の編集をしたり、令和4年に始まった「スマホの楽校」の講師をしています。

山口 私はポスティングや選挙の投票所のお仕事をしています。また、稲田さんと同様に広報委員会に所属して、広報誌の取材活動にも参加したり、ボランティア活動で通学児童の見守りをしています。こどもとの触れ合いは良い刺激になりますし、「おばちゃん、ありがとう。」なんて声をかけてもらえると、たまらない喜びがあります。



“一度来ると、 大きなきっかけになります”

◆ はじめてでも安心

山口 仕事に関しては、センターの職員がしっかりサポートしてくれるので安心して働けます。経験がなく、広報委員会の取材活動も不安でしたが、同世代の先輩が「一人立ちするまで一緒に行く。」とサポートしてくれます。皆さんの経験や熱意に圧倒されてなかなか追いつけません、目標になる人が身近にいることが大きなやりがいにつながっています。

稲田 広報委員会は意見を出し合って良いものを作り上げることが大事です。遠慮せず、山口さんの自由な意見をどんどん出していきたいでしょう。



広報委員会で先輩後輩の2人。控え目な山口さんに、稲田さんからのアドバイスも。

◆ 好評!!「スマホの楽校」

稲田 「スマートフォンを使いたいけど、なかなか覚えられないし、家族に何回も聞くと怒られちゃう。」という方はたくさんいると思います。そこで、センターでは「同世代の講師による定期的なサポート」と「何回聞かれても嫌な顔をしない」をモットーとする「スマ

ホの楽校」を開催しています。「電話とメールしかできない。」とお困りの方に、様々なアプリの使い方まで優しくお教えしますので、興味がある方はぜひお越しください。新しいアプリのマニュアル作成が大変なので、講師役の方も大歓迎です(笑)。

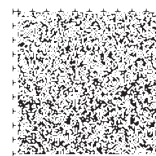


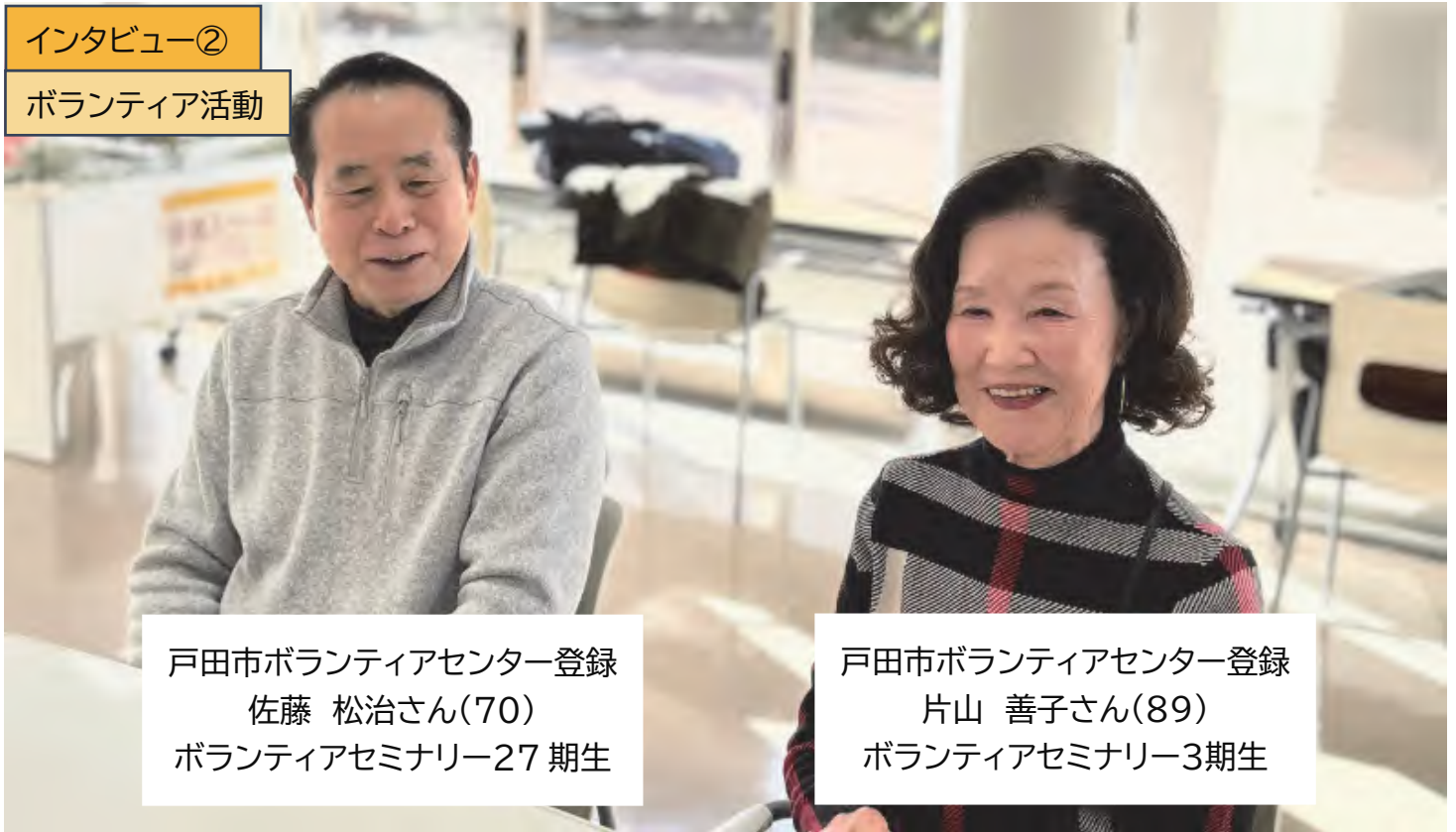
「スマホの楽校」での稲田さん。
月2回の講座は好評で、取材当日もたくさんの方がいらっしゃっていました。

◆ 入会を悩んでいる人へ

稲田 働くことはもちろん、サークルやボランティア活動など、センターには色々な楽しみや生きがいがあります。時間や体力を持って余してる人はぜひ一緒に活動しませんか。

山口 はじめは不安でしたが、センターに入会したことで外出、交流、やりがいなど様々なものがつなかりました。一度来ると大きなきっかけになるので、皆さんもぜひはじめの一步を踏み出してください。





戸田市ボランティアセンター登録
佐藤 松治さん(70)
ボランティアセミナー27期生

戸田市ボランティアセンター登録
片山 善子さん(89)
ボランティアセミナー3期生

“「かわいいおばあさん」 になるための勉強です”

◆はじめたきっかけは？

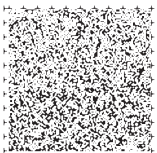
片山 60歳を過ぎてから、日常生活や介護など、自分もいずれは人のお世話になることを意識するようになりました。お世話をする側もされる側も「人」。気持ちよくお世話していただけるような「かわいいおばあさん」の心構えを学ぶため、まずはお世話する側の気持ちを知ろうと思ったことがきっかけです。今年で90歳になりますが、おかげさまで、まだ「お世話する側」です(笑)。

佐藤 消防士をしていましたが、退職後、「地域で誰かの助けになれば」と思うようになりました。そんな折、広報でボランティアセミナーの記事を見て平成30年度(27期)に受講しました。

◆どのような活動をしていますか？

片山 私は、「ボランティアセミナーOB会」という団体に所属しており、団体に対して依頼のあった市のイベントなどに参加しています。令和5年度は「敬老のつどい」の受付や、「戸田市シルバースポーツ大会」で参加者の誘導を担当しました。送迎バスに乗り、この年齢で添乗員のような経験をしたのがいい思い出です。

佐藤 高齢者施設で実施されている生け花や書道教室のサポート、託児、病院への付き添いボランティアなどを行っています。また、ボランティアセミナー27期の同期生と団体を結成し、花見や定期的なお茶会などで情報交換や交流をしています。職場とは違う関係性で、気軽に話せる仲間ができました。



“新たな経験や発見が、 人生を豊かにしてくれます”

◆ボランティア活動のやりがいとは？

佐藤 高齢の方に寄り添ったり話し相手になって喜んでいただけると、むしろこちらが元気をもらえます。ふとした笑顔が見られたときに「これがボランティアの醍醐味だな」と感じますね。

他にも、病院の付き添いボランティアは長時間お相手をするので、100歳近い男性から戦争体験の貴重なお話を聞くことができたり、託児ボランティアや障がいのある方のお手伝いをすることで、母親や障がいのある方の大変さを知ることができます。ボランティアセミナーの同期生からも色々な話が聞けますし、様々な方との触れ合いから得られる新たな経験や発見が、自分の人生を豊かにしてくれていると感じています。

◆活動を続けていくことは大変ですか？

片山 趣味のフラダンスをしたり、友達に会いに週3回くらい都内に出かけているので、ボランティアは自分の都合が合うときだけ参加しています。元気な間はまだまだ続けるつもりです。

◆ボランティア活動を始めるか悩んでいる方にひと言

片山 活動を続けてきたことで、これまで元気に過ごすことができました。「自分の健康のため」でも大丈夫。ご自身の経験や目的に応じて活動してはいかがでしょうか。

佐藤 子ども達に将棋を教えている80歳台の先輩など、片山さん以外にも元気に活動されている方がいらっしゃいます。自分のペースでできますので、ぜひ気楽に、気軽にはじめてみてください。活動や仲間づくりのきっかけにもなるので、ボランティアセンターが実施している各種ボランティア入門講座の受講からはじめるのもお勧めです。



好奇心旺盛な片山さん。佐藤さんの経験や活動内容に目を輝かせていました。

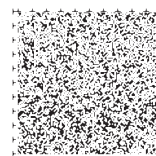
○ボランティア活動をはじめたい方は、下記までご相談ください。

戸田市ボランティアセンター
(戸田市社会福祉協議会)
住所: 戸田市大字上戸田5番地の6
TEL: 048-442-0309

○ボランティアセミナーとは？

ボランティア活動をはじめようとする方を対象とした入門講座です。

現在はリニューアルし、各種ボランティア入門講座として開催しています。

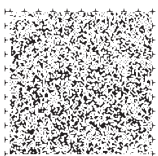


◆「社会参加」って何？

「社会参加」と一口に言っても、就労、スポーツ、ボランティア、学習など、様々なものがあります。また、視点を変えれば、これ以外にも、家族・友人との交流や、一人で楽しむウォーキングやサイクリング、カメラ(写真撮影)の趣味なども一種の社会参加であり、パソコンやスマートフォンなど ICT に強い方であれば、SNS 上での他者との交流をしたり、知識や経験を活かして起業する人もいるかもしれません。「社会参加」という言葉によって連想する内容は人それぞれですが、個人がその体力や経験、意欲や興味に基づいて、生きがいにつながるような活動をすることが重要だと思います。

◆市の取組みを紹介します！

次のページから、市が実施しているシニア世代の社会参加を支援する取組みを分野別にまとめました。先にも記載しましたが、社会参加のかたちは様々であり、自身に適したものを選んでいただくことが重要です。そのため、ここに挙げた行政のメニューにこだわらず、民間のサービスも含めて最適なものをぜひ探してみてください。



「働きたい」

シルバー人材センター

戸田市シルバー人材センター
☎048-434-0411



シルバー人材センターでは、「働く×楽しむ」をテーマに、健康で働く機会が欲しいという会員に高齢者に適した安全な仕事を紹介しています。また、ボランティアやサークル活動など、社会貢献や生きがいづくりにつながる活動の企画、運営を行っています。

【お仕事の例】

- ・清掃 ・一般事務
- ・駐車場の管理
- ・子育て支援業務
- ・剪定・除草
- ・スーパーでの軽作業



【ボランティア活動の例】

- ・登下校時の児童見守り活動
- ・地域美化活動



【サークル活動の例】

- ・健康マージャン ・陶芸
- ・卓球 ・ボウリング
- ・パン・菓子作り
- ・写真 ・野山歩き
- ・カラオケ
- ・パークゴルフ



【対象】 60歳以上の健康な人

【年会費】 2,000円

就職支援セミナー

戸田市 経済戦略室
☎048-441-1800(代表)



パソコンの基礎講座や自己PRのしかた、仕事と介護の両立など、月1回程度の頻度で様々なセミナーを開催しています。不定期ですが、シニア向けの就職支援セミナーも開催しています。



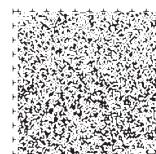
NEW!!

シニア向け企業説明会

戸田市 経済戦略室
☎048-441-1800(代表)

ハローワーク川口と連携し、シニア人材を募集する企業を1ヶ所を集めて、シニア向けの企業説明会を実施し、シニア世代と企業とのマッチングを行います。

※開催時期等は広報でお知らせします。



「地域で活動したい」

町会・自治会

戸田市 協働推進課
☎048-441-1800(代表)



戸田市内には全部で47の町会・自治会があり、住みよい地域をつくるため多種多様な活動を行っています。また、敬老会やリズム体操など、高齢者が地域で楽しく安心して暮らせるよう、様々な活動を行っています。

【活動の例】

- ・夏祭り ・餅つき大会 ・グラウンドゴルフ大会
- ・カラオケ大会 ・健康スポーツ吹き矢 ・リズム体操
- ・レクリエーション大会 ・防災活動 ・清掃活動
- ・防犯パトロール



※活動内容は地域によって異なります。

老人クラブ

戸田市 健康長寿課
☎048-441-1800(代表)



市内には36の「老人クラブ」があり、仲間とともに生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動などを行っています。また、「戸田市老人クラブ連合会」の行事として、シルバースポーツ大会やグラウンドゴルフ大会、演芸大会、作品展も開催しています。

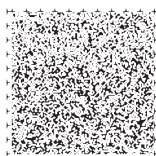
【活動の例】

- ・リズム体操 ・TODA 元気体操 ・ゲートボール
- ・グラウンドゴルフ ・手工芸 ・絵画 ・カラオケ
- ・レクリエーション ・見守り ・清掃活動



グラウンドゴルフ大会

※活動内容はクラブによって異なります。



ボランティア・市民活動支援センター

戸田市ボランティア・市民活動支援センター

☎048-441-4444



戸田市ボランティア・市民活動支援センターは、戸田市内で社会貢献活動を積極的に行うボランティア・市民活動を支援するための拠点施設です。センターでは、ボランティアや市民活動をしたい人と、支援や協力を依頼する人の相談やマッチングを行っています。



また、研修会・説明会の会場として利用できるほか、ポスター・チラシの作成など情報発信活動を支援しています。

【活動の例】

- ・学習ボランティア
- ・読み聞かせボランティア
- ・環境ボランティア
- ・託児ボランティア
- ・傾聴ボランティア
- ・IT 活用支援講座

ボランティアセンター

戸田市ボランティアセンター

☎048-442-0309

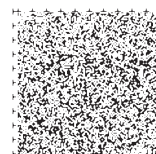


戸田市社会福祉協議会が運営する戸田市ボランティアセンターでは、ボランティア活動を身近に感じてもらうため、情報発信や講座の開催、ボランティア同士の交流の場の提供や相談受付・マッチングなどを行っています。



※ボランティア活動は、町会・自治会など他の団体でも実施しています。

- ・シルバー人材センターについては ⇒ 8ページ
- ・町会・自治会については ⇒ 9ページ
- ・老人クラブについては ⇒ 9ページ



「学びたい」

市民大学

戸田市 生涯学習課

☎048-441-1800(代表)



戸田市民大学は、学ぶ楽しみと活動するよろこびのあふれるまちづくりを実践するための、市民の皆さんの学習の場です。1回(1コマ)の受講で1単位、計45単位取得すると修了証が授与され、大学聴講補助制度を利用できます。

【講座の例】



「地元人気店のシェフが教える夏のイタリア料理」



「青山学院大学連携講座」



とだ学「戸田市の教育を知ろう！」

リニューアル!!

市民大学「人生100年応援コース」

戸田市 生涯学習課

☎048-441-1800(代表)



これまで各公民館で実施していたシルバー講座を、市民大学「人生100年応援コース」としてリニューアルしました。

【人生100年応援コースの特徴】

1 人生100年時代の「学び直し」を応援！

⇒健康づくりをはじめ、様々な地域課題の「学び直し」や生きがいづくりを応援します。

2 共に学ぶ仲間とのつながりづくり

⇒仲間とともに学びあうことで、つながりづくりのきっかけにもなります。

3 学びを通じた地域とのつながりづくり

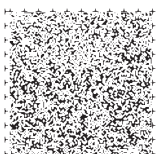
⇒受講後も、地域で学びを継続できるような情報提供や活動の場も紹介します。



「正しい歩き方」で地域をめぐる健康まち歩き講座(美笹公民館)



【実践】まち歩き体験



公民館講座

戸田市 生涯学習課
☎048-441-1800(代表)



「であい・ふれあい・まなびあい」をテーマとし、文化・芸術、健康、歴史など幅広い分野の講座を開催しています。このほか、上戸田地域交流センターの「あいパル」や他公共施設でも各種講座を実施しています。



「歴史ガイドとめぐる新曽地域の歴史ツアー」(新曽公民館)



「天然酵母のパン作り」
(美笹公民館)



「ストレッチリズム体操」
(下戸田公民館)

図書館・郷土博物館

図書館及び郷土博物館は、「情報の拠点・知の拠点」として、「おはなしボランティア養成講座」や「文化財街歩き」など、様々な講座や情報提供を行っています。

図書館については・・・中央図書館(☎048-442-2800)
郷土博物館については・・・郷土博物館(☎048-443-5600)



「スポーツ・文化活動をしたい」

スポーツ教室

戸田市スポーツセンター
☎048-443-3523



市では、全世代向けに限らず、シニア世代を対象としたスポーツ教室も実施しています。

【シニア世代対象の教室の例】

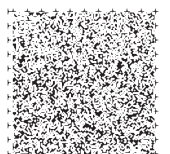
- ・リラックス体操
- ・シニア健康体操
- ・シニア硬式テニス
- ・シニアスイミング

【全世代対象の教室の例】

- ・体操
- ・テニス
- ・水泳
- ・ボート
- ・カヌー



※ の問い合わせは戸田市文化スポーツ課(048-441-1800(代表))へ。



サークル活動



公民館では、書道や絵画などのアート作品の製作や、茶道など伝統的所作の習得・伝承、歌唱やフラダンスなど、様々なジャンルのサークルが活動しています。

【サークルの例】

- ・書道 ・生け花 ・藍染め ・油絵 ・絵手紙 ・手芸 ・写真 ・筆文字アート
- ・パッチワーク ・茶道 ・コーラス ・カラオケ ・陶芸 ・フラダンス ・リズム体操
- ・ヨガ ・楽器演奏 ・人形劇 ・料理 ・パン、ケーキ作り

※このほか、上戸田地域交流センター「あいパル」や笹目コミュニティセンター「コンパル」、新曾南多世代交流館「さくらパル」でも、多様なサークル活動や各種講座を実施しています。

【問い合わせ】

- | | |
|---------------------|---------------|
| ・新曾公民館 | ☎048-445-1811 |
| ・美笹公民館 | ☎048-421-3024 |
| ・下戸田公民館 | ☎048-443-1021 |
| ・上戸田地域交流センター「あいパル」 | ☎048-229-3133 |
| ・笹目コミュニティセンター「コンパル」 | ☎048-422-9988 |
| ・新曾南多世代交流館「さくらパル」 | ☎048-229-1061 |

※スポーツ・文化活動やレクリエーション活動などは、以下の団体でも実施しています。

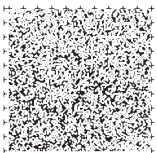
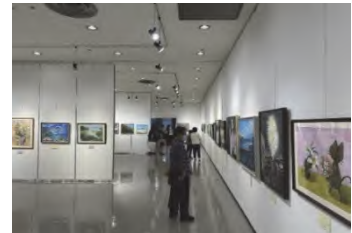
- | | | |
|-------------------|---|---------------------------|
| 戸田市スポーツ協会 | } | 文化スポーツ課(048-441-1800(代表)) |
| 戸田市文化協会 | | |
| 戸田市レクリエーション協会 | | |
| シルバー人材センターについては | ⇒ | 8ページ |
| 町会・自治会、老人クラブについては | ⇒ | 9ページ |

その他のイベント

戸田市 文化スポーツ課
☎048-441-1800(代表)



他にも、水と緑に囲まれた彩湖・道満グリーンパークで開催している「戸田マラソン in 彩湖」、多世代にわたり参加できる地区ごとの運動会「戸田市民体育祭地区大会」、創作活動を行っている方が出展する「戸田市美術展覧会」など、市では様々なイベントを開催しています。



「健康づくりをしたい」

市民体カテスト

戸田市 文化スポーツ課
☎048-441-1800(代表)



高齢者向けの種目による体力測定も行います。ぜひ自身の健康状態・体力を見つめ直す機会にしてください。

※開催時期等は広報でお知らせします。



【種目の例】

・反復横跳び ・シャトルラン ・上体起こし

TODA 元気体操

戸田市 健康長寿課
☎048-441-1800(代表)



TODA 元気体操は重りを使った筋力向上のための体操で、町会会館など誰でも通える場所において、住民が主体となって活動しています。教室(会場)によって歌をうたいながら体操を行ったり、健康に役立つレクリエーションを取り入れたり、新しいメニューを随時取り入れるなど創意工夫があります。



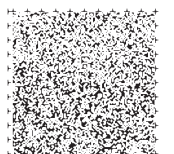
また、リハビリテーションに関する専門的知見を有する理学療法士の指導のもとで、定期的に体力測定を行い、体操の効果を実感しながらみんなで元気に継続して介護予防に取り組んでいます。

とだウェルネスマイレージ

戸田市 福祉保健センター
☎048-446-6453



スマートフォンのアプリを使ってウォーキングを続けることで、楽しみながら健康づくりを進めることができます。ポイントや歩数に応じて抽選で賞品が当たります。歩くことで、要介護状態となることを予防し、健康寿命を延ばしましょう！



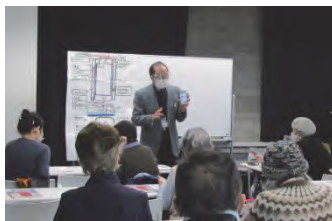


●●●社会参加のきっかけに●●●

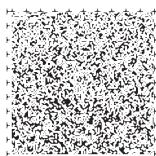
◆ 地域の人と一緒に

「社会参加したい」と考えていても、新しいことをはじめたり、知っている人がいないところへ飛び込むには勇気が必要です。特に、近くに家族や友人がいない人にとっては、地域のつながりが大きな力になることもあります。そこで、市では町会・自治会や、老人クラブの活動を支援しています。地域の方と交流することで、新しい発見が生まれるかもしれません。ぜひ、住み慣れた地域で、はじめの一步を踏み出してみませんか。

◆ ICT でより便利に

パソコンやスマートフォンを使えるようになると、情報収集や活動仲間との連絡の効率が大きく向上します。もちろん、取扱いには注意が必要ですが、正しい知識をもって正しく使うことで、様々なことが便利になります。市では、シニアの方も参加しやすい講座などを実施していますので、興味がある人は、ぜひ受講してみてください。

講座名	内容	
はじめてのスマートフォン (上戸田地域交流センター)	・スマートフォンの基本的な機能、操作方法、セキュリティなど	
スマホの楽校 (シルバー人材センター)	・基本的な操作方法、便利機能、インターネット、カメラ、アプリ、LINE の使い方など ・講師はシルバー人材センターの会員	
スマホ・パソコン質問コーナー(公民館)	・スマホ・パソコンの基本操作、Wi-Fi の接続方法、ZOOM の使い方など	



アクティブシニア・
サポート・ナビ

発行：令和6年3月
編集：戸田市 健康福祉部 健康長寿課
住所：戸田市上戸田 1-18-1
電話：048-441-1800(代表)
FAX：048-444-5588

介護

医療

戸田市地域包括ケア計画

第9期

戸田市高齢者福祉計画・
介護保険事業計画

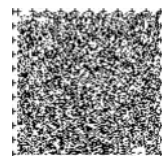
生活支援
介護予防

住まい

令和6年度～令和8年度

概要版

戸田市



1

計画策定の背景

本市では、平成12年度の介護保険制度の開始以降、「誰もが健康でいきいきと生活できるまち」を目指し、高齢になっても市民一人一人が健やかで元気に安心して生活でき、他者への思いやりを持つことでお互いの人権を尊重し、支え合い、幸せを実感することでいつまでも住み続けたいと思える社会、市民自らが積極的に参画できる社会の実現に努めています。

第8期計画では、団塊の世代が75歳以上となる令和7年（2025年）を見据え、「介護予防・日常生活支援総合事業の推進」、「生活支援サービスの推進」、「認知症施策の推進」、「在宅医療・介護の連携推進」、「地域包括支援センターの機能強化」の5つの施策を重点的事項として「地域包括ケアシステム」の深化・推進に取り組んできました。

今後は、高齢者の抱える多様な課題やニーズに対応していくため、医療・介護の連携強化、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、地域住民や多様な主体による取組を促進し「地域包括ケアシステム」を深化・推進していくことが重要となります。

『戸田市地域包括ケア計画（第9期戸田市高齢者福祉計画・介護保険事業計画）』では、計画期間中に、団塊の世代が75歳以上となる令和7年（2025年）を迎えることとなりますが、今後見込まれる人口構造の変化に対応し、高齢者の生活を支える介護保険サービスを提供するため計画を策定します。

2

計画の期間

本計画の期間は、令和6年度から令和8年度までの3年間とします。

第9期計画では、高齢者人口がピークを迎える令和22年（2040年）を見据えた中長期的な視点を持ち、これまで進めてきた地域包括ケアシステムの5つの施策（「5つの柱」。2ページ参照）のさらなる充実と深化を図っていきます。

3

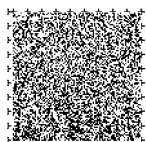
基本理念

第9期計画においても、これまでの地域包括ケア計画の基本理念を継承し、戸田市第5次総合振興計画に掲げる基本目標の一つ「共に生き、支え合い、安心して暮らせるまち」の実現に向けて、基本理念を次のように掲げます。

基本理念

いつでも・どこでも・だれでも

1 いきいきと暮らす 2 すこやかに暮らす 3 安心して暮らす



基本方針

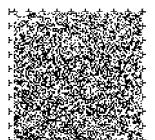
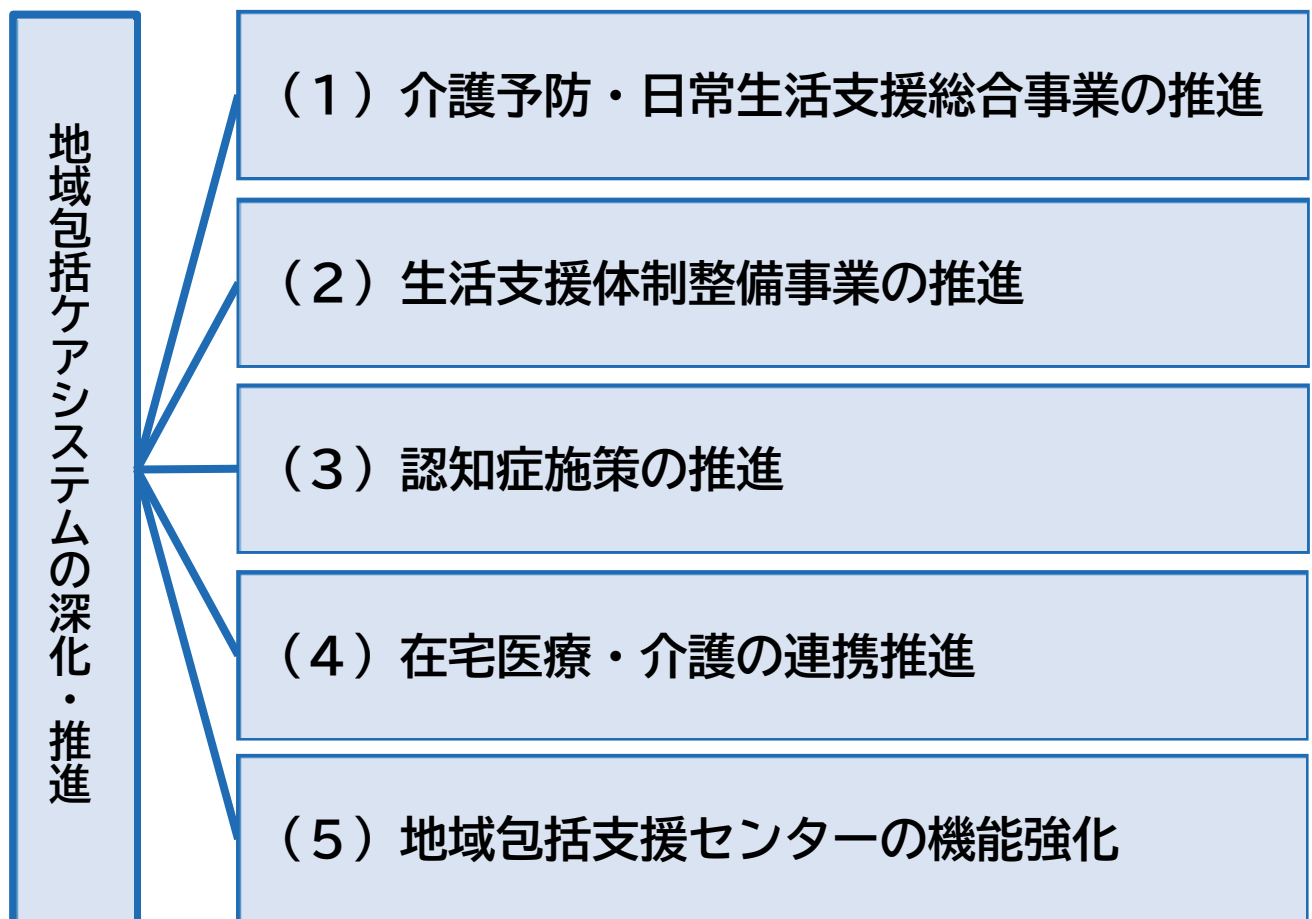
第8期計画までの各取組を継承しつつ、地域の実情やニーズに応じた『地域包括ケアシステムの深化・推進』を図っていくことを本計画の基本方針とします。

地域包括ケアシステムの「5つの柱」

地域包括ケアシステムは、下図(1)～(5)の5つの柱(基本目標1)を中心に構築されています。

第6期計画では、各柱の基盤整備を行い、第7期計画及び第8期計画では、この基盤を軸に各施策の深化・推進を図ってきました。

第9期計画では、さらなる深化・推進のため、引き続き以下の項目等に取り組みます。



基本目標1

地域における高齢者の支援体制づくり

地域における高齢者が要介護状態又は要支援状態となることを予防し、社会に参加しつつ、地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援することを目的として、第9期計画では、第8期計画で見出された課題に対する対策と、従来の5つの施策の方向に沿って戸田市の地域特性に即した、包括的な相談及び支援体制、多様な主体の参画による日常生活の支援体制、在宅医療と介護の連携体制及び認知症高齢者への支援体制の構築等を一体的に推進します。

基本目標2

介護保険をはじめとしたサービス基盤の整備

高齢者が、介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して自立した生活ができるよう支援するためには、介護保険サービスや高齢者の生活支援体制の整備が必要となります。

これまでも、地域のニーズを把握しながら「認知症対応型共同生活介護（認知症グループホーム）」の増設等、必要な介護サービスの整備を進めてきました。

今後、高齢者人口の増加に伴い、介護や支援を必要とする高齢者の増加が予測される中、介護や支援が必要になってもできる限り住み慣れた地域で生活できるように、国の介護給付費適正化計画と整合性を保ちながら、引き続き必要な介護サービスが、適正に提供されるように取り組みます。

また、在宅生活の継続のための介護者に対する支援として、介護知識・技術の習得支援の場を設けます。

高齢者の生活支援体制の整備としては、将来を見据え、高齢者に対し継続的かつ安定的にサービスを提供していけるよう、高齢者福祉サービスの適正化を検討していきます。

基本目標3

生きがいをもち安心して暮らせる地域づくり

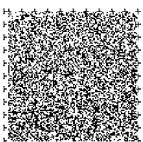
いつまでも健康でいきいきと暮らしていくためには、年齢にとらわれることなく、主体的に活動し、自立した生活をするための生きがいづくりや健康づくりが重要です。

そのため、高齢者が生涯をとおして活動や生活ができる地域づくりを推進するとともに、高齢者自身が自ら培った技能や知識をいかしながら社会を支える一員として活躍するための支援を行います。

また、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域での支え合いを基本に、地域全体で高齢者を支えることが重要になります。

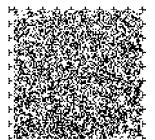
その中では、社会福祉協議会で行っている既存の支部活動やNPO等の活動をいかしつつ、関係機関と連携して高齢者の通いの場や活動の拠点の整備等、地域活動の活性化を図ります。さらに、若い世代とともに地域社会を支え、年齢を超えた交流を推進します。

また、支援が必要な高齢者へのケースワークに当たっては、地域包括支援センターなどの関係機関との連携体制を強化し、対応を進めていきます。その中で、権利擁護の支援が必要な高齢者については、国が定めた方針等に基づき、成年後見制度の活用促進を図ります。



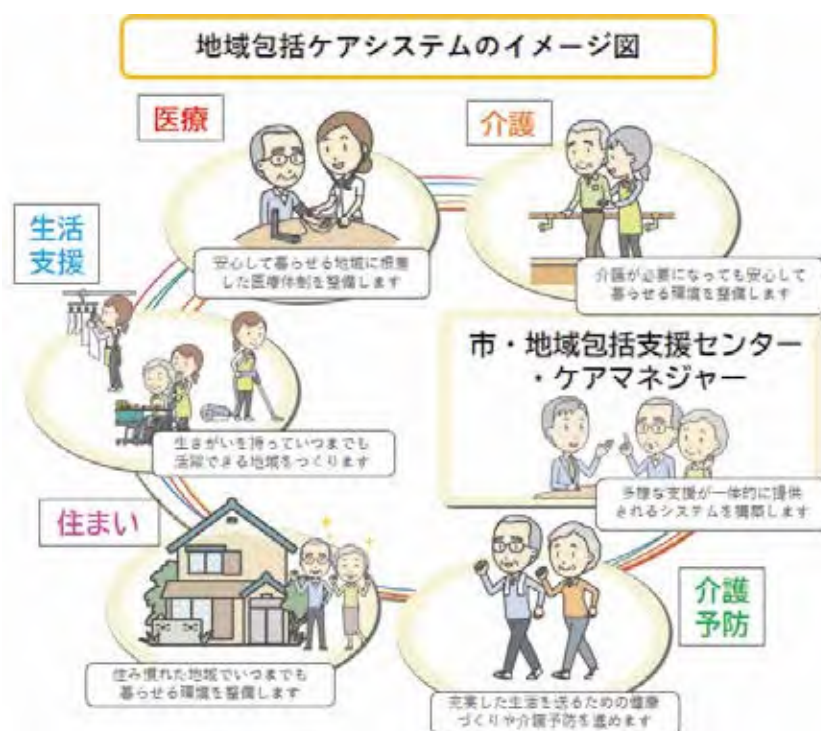
本計画の施策体系は以下のとおりです。

基本方針	基本目標	施策の方向	基本施策	
地域包括ケアシステムの深化・推進	〈基本目標1〉 地域における高齢者の支援体制づくり【5つの柱】	(1) 介護予防・日常生活支援総合事業の推進	①介護予防・生活支援サービス事業の推進 ②一般介護予防事業の推進	
		(2) 生活支援体制整備事業の推進	①生活支援体制整備事業の推進	
		(3) 認知症施策の推進	①認知症への理解を深めるための正しい知識の普及・啓発の推進 ②認知症になっても地域で自分らしく暮らせる体制の整備 ③認知症への備え等の推進	
		(4) 在宅医療・介護の連携推進	①医療・介護連携体制の整備・推進 ②市民に対する周知・普及・啓発	
		(5) 地域包括支援センターの機能強化	①地域ケア会議の強化 ②総合相談支援の充実 ③介護予防ケアマネジメント・介護予防支援の充実 ④権利擁護支援の促進 ⑤包括的・継続的なケアマネジメントの充実	
	〈基本目標2〉 介護保険をはじめとしたサービス基盤の整備	(1) 介護保険サービスの充実	①介護給付サービスの提供 ②予防給付サービスの提供 ③介護保険サービスの基盤整備 ④地域密着型サービスの提供 ⑤相談窓口の充実 ⑥家族介護支援	
		(2) 適正な介護保険サービスの維持と推進	①介護給付費の適正化の推進 ②介護事業者支援の推進	
		(3) 高齢者の生活支援体制の整備	①高齢者福祉サービスの整備 ②高齢者福祉サービスの周知活動の実施	
		〈基本目標3〉 生きがいをもち安心して暮らせる地域づくり	(1) 高齢者の活動支援	①活動機会の拡充 ②就労機会の拡大
			(2) 健康づくりの推進	①健康づくり支援の充実
	(3) 地域活動・地域交流の支援		①地域福祉活動の活性化 ②交流・理解の促進	
	(4) 地域居住のための支援		①バリアフリーの推進 ②安心・安全な生活環境づくり	
	(5) 高齢者の権利擁護の推進		①成年後見制度の利用促進 ②ケースワーク体制の充実	



(1) 地域包括ケアシステムの深化・推進

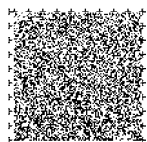
第9期計画においては、計画期間中に団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者となる令和7年（2025年）を迎えます。さらには、団塊ジュニア世代が全て65歳以上の高齢者となり、生産年齢人口の急激な減少や介護人材の不足、社会保障費のさらなる増大が懸念される令和22年（2040年）を見据えながら、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる地域づくりに向けて、個人の尊厳の保持と自立生活の支援が重要になります。そのためには、「医療」「介護」「住まい」「生活支援・介護予防」等が包括的に提供される「地域包括ケアシステム」のより一層の深化・推進に取り組むとともに、介護保険制度の持続的な運営により、地域の実情に応じた高齢者福祉施策の推進や介護保険サービスを一層充実させていく必要があります。



(2) 認知症施策の推進

国は、総合的に認知症施策を推進するため、「認知症施策推進大綱」の基本的な考え方（認知症の方やその家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進）に沿った取組みを提唱しています。また、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和5年6月16日に公布され、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（共生社会）の実現を推進するとしています。

第9期計画では、認知症の方やその家族の視点を重視し、地域における認知症に対する理解の促進を図るとともに、認知症は誰もがなり得る可能性があるという認識を持ち、認知症があってもなくても同じ地域でともに生活できる環境づくりを行っていきます。



(3) 介護サービス事業者の支援

国では、少子高齢化の進展に伴い、要介護（要支援）の認定者数が増加しており、今後も増加傾向が続くため、介護職員は令和7年度（2025年度）には令和元年度（2019年度）比で約32万人増の約243万人、令和22年度（2040年度）には約69万人増の約280万人が必要になると試算しております。そのため、介護サービスの質向上や人材確保の対策に取り組んでいます。

本市においても、介護現場における介護従事者の確保及び定着といった人材不足が問題となっていることから、介護サービス事業者への支援として、介護ロボットやICT機器の導入による介護テックの推進を行ってまいります。

(4) 高齢者福祉サービスの適正化

高齢者福祉サービスについては、必要に応じて随時見直しを行ってきましたが、高齢者人口の増加に伴い、事業費全体として増加していくことが見込まれます。

その一方で、高齢者の実情に合わせた新たなサービスの実施についても引き続き検討する必要があることから、第9期計画では、市民のニーズや中長期的な財政負担、適切な受益者負担等を総合的に検討し、適宜高齢者福祉サービスの見直しを行います。

(5) シニアの社会参加の推進

国では、少子高齢化により、令和17年（2035年）には人口の約3分の1が高齢者になると見込まれており、社会保障費の増加など、今後解決していかなければならない課題が多く発生することが予想されます。

このような状況においては、やがて人口の約3分の1を占めることになる高齢者が、生きがいをもって健康に生きられる環境づくりをさらに推進することが重要であり、そうすることが、今後発生する課題の解決につながるだけでなく、健康寿命の増進や、活気ある地域を育む土壌となります。

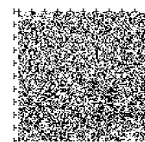
そのため、第9期計画では、シニアが社会参加できる環境づくりや、社会参加したくなるようなきっかけづくりに取り組めます。

(6) 成年後見制度の利用促進

認知症高齢者が増加していく状況において、高齢者の権利擁護の重要性はますます高まっています。

成年後見制度の利用は、権利擁護の一つの手法として有用ですが、制度の複雑さなどから利用が進んでいない状況があります。また、適切な福祉サービスの利用や親族との関係性など、高齢者を取り巻く課題も複雑化しており、成年後見人等への支援に関する需要も増加しています。

そのため、第9期計画では、成年後見制度に係る周知や相談、成年後見人等の支援などを実施する体制を整備し、権利擁護のさらなる推進に取り組めます。

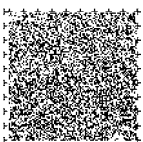


所得段階	対象となる方		基準額に対する割合	年額保険料(円)
第1段階	・生活保護受給者の方 ・老齢福祉年金受給者で、世帯全員が住民税非課税の方 ・世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合算額が80万円以下の方		基準額× 0.285 (0.455)	22,000 (35,200)
第2段階	本人が住民税非課税者	世帯非課税 世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合算額が80万円超、120万円以下の方	基準額× 0.485 (0.685)	37,500 (53,000)
第3段階			世帯非課税 世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合算額が120万円超の方	基準額× 0.685 (0.69)
第4段階		世帯課税 世帯に住民税課税の方がいて、本人の前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合算額が80万円以下の方	基準額× 0.80	61,900
第5段階	世帯に住民税課税の方がいて、本人の前年の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合算額が80万円超の方		基準額× 1.00	基準額 77,400
第6段階	本人が住民税課税者	前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額× 1.20	92,800
第7段階		前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額× 1.30	100,600
第8段階		前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額× 1.50	116,100
第9段階		前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	基準額× 1.70	131,500
第10段階		前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	基準額× 1.90	147,000
第11段階		前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	基準額× 2.10	162,500
第12段階		前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	基準額× 2.30	178,000
第13段階		前年の合計所得金額が720万円以上1,000万円未満の方	基準額× 2.40	185,700
第14段階		前年の合計所得金額が1,000万円以上1,250万円未満の方	基準額× 2.50	193,500
第15段階		前年の合計所得金額が1,250万円以上1,500万円未満の方	基準額× 2.60	201,200
第16段階		前年の合計所得金額が1,500万円以上2,500万円未満の方	基準額× 2.80	216,700
第17段階	前年の合計所得金額が2,500万円以上の方	基準額× 3.00	232,200	

※第1段階から第3段階の保険料については、括弧内の金額から低所得者軽減が適用されています。

戸田市地域包括ケア計画
第9期
戸田市高齢者福祉計画・
介護保険事業計画

発行：令和6年3月
編集：戸田市 健康福祉部 健康長寿課
住所：〒335-8588 埼玉県戸田市上戸田1丁目18番1号
電話：048-441-1800（代表）
ホームページ：<https://www.city.toda.saitama.jp>



戸老連だより

創刊号

令和6年3月

クラブ活動を
会報でお届け!

元気、笑顔で! 活動の輪を広げよう



11月10日(金)戸田市文化会館ホールにて、「第29回演芸大会」が盛大に行われました。全19組の出演者が合唱と踊りを披露し、観客席から手拍子や口ずさんでいる姿が見られました。最後には、会場内全員で「戸田市歌」を歌い上げ、熱気に包まれた会場となりました。



会長あいさつ

「元気で、明るく、楽しい、戸老連」を目指して

戸田市老人クラブ連合会 会長 日名田 實



会報誌「戸老連だより」の創刊に際し、一言あいさつを申し上げます。

平素より、本連合会の諸事業活動に温かいご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

この会報誌を通じて、地域や一般市民の方々にも、老人クラブ活動へのご理解とご協力を深めていただきたいの思いから発刊を決定いた

しました。会員の皆さまが、地域で交流活動を深めながら情報を共有することで、いろいろな新しい試みや知識が生まれてくると思います。

3年間にわたり、新型コロナウイルスの拡散で、私たち高齢者にとつて精神的にも肉体的にも大変大きな影響を受けてまいりました。人生100年時代と言われている今、老人クラブの理念である「健康、友愛、奉仕」の活動をさらに推進する時ではないでしょうか。

か。健康で、元気で、笑顔で会話のある高齢者の居場所づくりが必要とされている今こそ、この会報誌が会員加入増加の促進にもさらに役立つことを願っております。

これからも事業活動を推進してまいりますので、ご支援ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。会員皆さまの、ますますのご活躍とご健勝を祈念いたしまして、会報誌発刊のごあいさつとさせていただきます。

市長あいさつ

元気に安心して暮らせるまちを目指して

戸田市長 菅原 文仁



この度は、戸田市老人クラブ連合会会報誌「戸老連だより」が創刊されましたこと、心よりお慶び申し上げます。

貴連合会におかれましては、地域での各種活動を通じ、高齢者の生きがいや健康づくり、地域づく

りに多大なる貢献をいただいております。この場をお借りしまして、厚く御礼申し上げます。

さて、本市におきましては、「人生100年時代を豊かに過ごせる地域づくり」を重点施策と位置づけ、「100年健康プロジェクト」を推進しております。引き続き、日名田会長をはじめ会員の皆様の

お力添えをいただきながら、市民の皆様が元気に安心して暮らせるまちを目指して尽力する所存です。

結びに、戸田市老人クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝及びご活躍を祈念申し上げます。会報誌創刊のお祝いの言葉とさせていただきます。

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

TAGOデンタルクリニック
小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

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

休診日:水曜/日曜/祝日 ▲土曜は9:30~15:00診療
戸田市喜沢 1-33-10
TEL:048-430-6480

医療法人 赤坂会
歯科 北戸田デンタルクリニック
イオンモール北戸田店内に入っているので
お買い物ついでにいつでも気軽に立ち寄れます

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00		○	○	○	休	○	○	○
14:30~19:00		○	○	○	休	○	○	○

戸田市美女木東 1-3-1 イオンモール北戸田 2F
TEL:048-422-9957

このまちのかかりつけ薬局
~ゆりかごから介護まで~

スマイル薬局

戸田市本町 3-5-4
TEL/FAX048-420-9862
(大前交差点そば、祝日以外毎日営業)

戸田プライド歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
10:00~13:30	○	○	/	○	○	★	/
15:00~19:30	○	○	/	○	○	★	/

★土曜のみ 診療時間は10:00~13:00、14:00~17:00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

Sudo **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

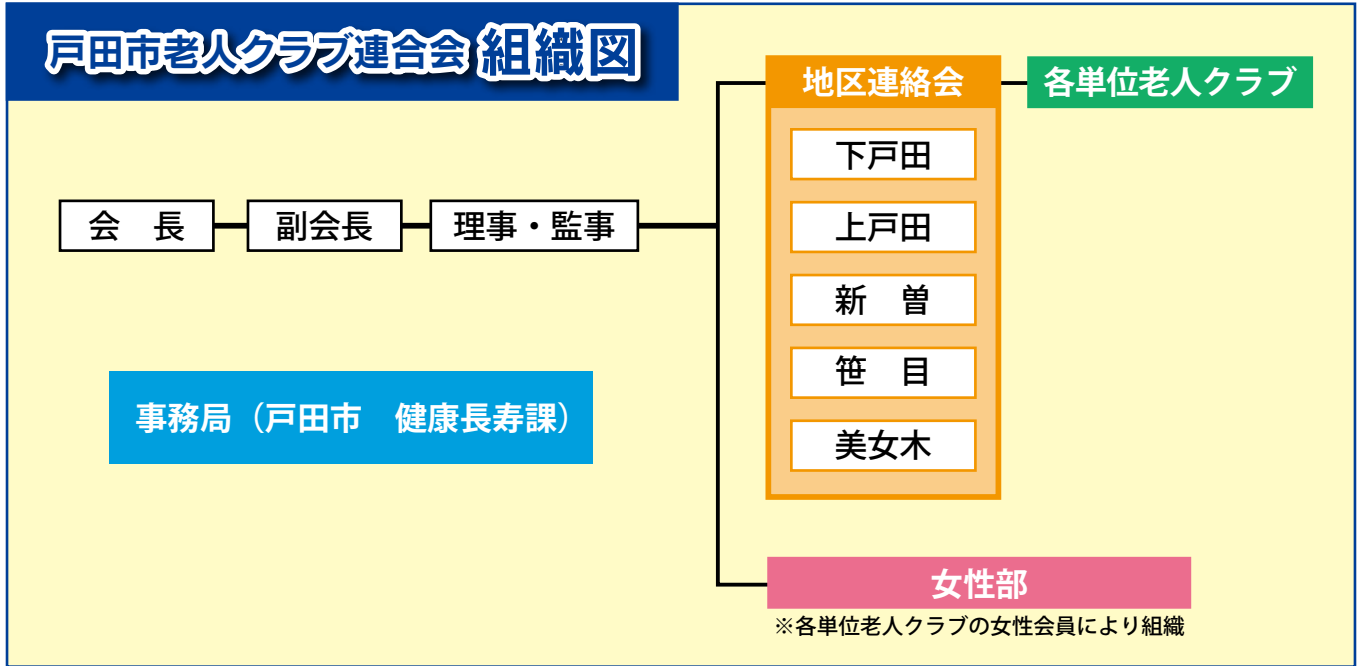
歯科/小児歯科/歯科口腔外科/矯正歯科
歯周病治療/審美歯科/インプラント(25万円~)
戸田公園

スタシオン歯科
クリニック
医療法人 直悦会 STATION DENTAL CLINIC TODA KOEN

9:00~13:00/14:30~19:00
(2024.5.13から変更) 院内設備
歯科用CT 歯科用レーザー P
マイクロスコープ 有

TEL:048-430-3333
戸田市本町 4丁目 16-5 土日診療 祝日休診

戸田市老人クラブ連合会 組織図



監事		理事								副会長		副会長 (会長代行)	会長	役職名		
氏名		クラブ名								氏名		クラブ名	地区			
坂元 洋子	和田 朝貞	駒崎久美子	岡崎ハルエ	石川みよ子	梅澤 正由	榎本 浩子	熊木 利光	矢島 稔充	市ヶ谷輝男	沼田 次男	駒崎 侑司	萩原 平壽	永井 武雄	日名田 實	下前ことぶき会	下戸田
美女木さわやかクラブ	新曾下町寿会	新曾新田長寿会	シテイ倶楽部	美女木1丁目長寿会	笹目1丁目ほほえみ会	北町長寿会	大前永楽会	中町緑楓クラブ	修行目クラブ	笹目4丁目新生会	新曾新田長寿会	美女木五丁目すみれ会	本村クラブ			
美女木	新曾	新曾	下戸田	美女木	笹目	新曾	上戸田	下戸田	美女木	笹目	新曾	美女木	上戸田			地区

令和5年度 戸田市老人クラブ連合会役員名簿

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

不動産登記・後見・相続・遺言・会社登記
等法律サービス

磯島司法書士事務所

営業日/月～金曜日 営業時間/9:00～18:00

戸田市上戸田2丁目33番13号
電話/048-447-3157

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、臨時休業する場合がございます)

戸田市下戸田1-1-4
TEL.048-433-6171

ちとせ矯正歯科 戸田

戸田市新曾
109番地1階 ☎048-242-3447

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
11:00～14:00	-	●	●	-	●	▲	-	-
15:00～18:00	-	●	●	-	●	■	-	-

▲9:00～12:00 ■13:00～16:00 第一土曜、第三土曜は休診

NSG Unity NSG 社会保険労務士法人
NSG 行政書士法人

代表 特定社会保険労務士 特定行政書士 永島良一

戸田市下戸田1-21-11
TEL048-447-4010

星野司法書士事務所

お気軽にご相談ください

- 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

相 続

戸田市中町1-22-4 ☎048-444-1290

アイル歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	●	/	●	●	/
14:00～19:00	●	●	●	/	●	▲	/

〈休診日〉木曜・日曜・祝日 ▲～18:30

戸田市新曾芦原2002-12 市ヶ谷ビル3F
TEL:048-433-0008

4年ぶり!?

戸老連の思い出アルバム

こちらのコーナーでは、戸老連が行ってきたさまざまな行事の思い出を、お写真を通してご紹介いたします。

昨年から、約4年の時を経て事業活動が動き出しました。久しぶりに開催された行事に、皆さん笑顔が輝いていました。

敬老のつどい

開催日：9月2日（土）

場 所：戸田市文化会館ホール



覚えた振り付けを音楽に合わせて実践



戸田市児童合唱団による合唱

第29回演芸大会

開催日：11月10日（金）

場 所：戸田市文化会館ホール



美女木五丁目すみれ会『きよしのズンドコ節』



新曾下町寿会『二輪草』

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

株式会社 **吉田電工**

戸田市上戸田4-4-14

TEL048-433-3192

斉藤鋼材店

戸田市上戸田 3-24-9

☎ 048-441-4755

社会福祉法人 **ぱる**

特別養護老人ホーム いきいきタウンとだ
 デイサービスいきいきタウンとだ
 利用者・入居者大募集
 お気軽にご見学ください

戸田市喜沢南 2-5-23

TEL:048-432-1500

<http://www.shafuku-pal.or.jp>

株式会社 **神保商店**

戸田市喜沢1丁目18番7号

TEL048-441-4331

金子米酒店

You's Deli

手作りオニギリ そうざい

戸田市上戸田 2-34-12

TEL 048-441-2823

(有)大渕商店

☎・FAX (048)-441-2251

〈現金・クレジットカード・PayPay決済可〉

【定休日：月曜日・(7月～11月の土曜日)】

戸田市新曾南 2-1-20 駐車場あり

ホームページはこちら ↓

<https://www.facebook.com/ohbuchisyouten>

第46回シルバースポーツ大会

開催日：10月7日（土）
場 所：戸田市スポーツセンター
第1競技場



玉入れ



ビッグスプーンレース

第28回作品展

開催日：令和6年2月21日（水）
～22日（木）
場 所：戸田市文化会館 展示室



下戸田地区の作品たち



来場者の様子

第21回グラウンドゴルフ大会

開催日：10月18日（水）
場 所：荒川水循環センター
上部公園



参加選手の皆さん



青空の下で気持ちの良い汗

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

 **—1969年創業—**
(株)平和不動産
埼京線「北戸田駅」東口徒歩1分


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


有限会社 恵南ケミカル
戸田市笹目南町 30-8
048-422-7600

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

 **断熱吹付ウレタンフォーム**
中出興業株式会社
戸田市笹目 5-35-10
TEL:048-449-1287

ガス機器の修理、お気軽にお電話下さい。
 TOKYO GAS GROUP
 **Enefit** エネフィット
東京風呂販売(株)
戸田市中町 1-17-1
TEL:048-444-5688

令和5年度戸田市老人クラブ連合会 事業実績

月	日	曜日	行事名	場所
4	12	水	第1回役員会	戸田市役所
	19	水	会計監査	戸田市役所
5	10	水	第2回役員会	戸田市役所
6	2	金	総会	戸田市文化会館
8	16	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	土	敬老のつどい	戸田市文化会館
	8	金	単位老人クラブ会長会議	戸田市文化会館
10	7	土	第46回戸田市シルバースポーツ大会	戸田市スポーツセンター
	18	水	第21回グラウンドゴルフ大会	荒川水循環センター上部公園
	25	水	第4回役員会	戸田市役所
11	10	金	第29回演芸大会	戸田市文化会館
12			歳末たすけあい運動募金	各単位老人クラブで活動
1	24	水	第5回役員会	戸田市役所
2	21~22	水~木	第28回作品展	戸田市文化会館
通年			電話等による友愛活動	各単位老人クラブで活動
			年間1単位クラブ純増2名プラン	各単位老人クラブで活動

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

誕生日のケーキは「こちらを持参で10%割引いたします」
 パティスリーローブ 戸田公園駅西口より徒歩2分
 写真やキャラクター入りのイラストケーキ人気です
 ・当店から焼菓子 発送できます！
 TEL. 048-299-7433
 【営業時間】10:00~18:30【店休日】火曜日他不定休あり
 戸田市本町5-12-33 プルミエール戸田公園1F-B

建築工事・左官工事・JR工事一式
 株式会社 蛸沢工務店
 戸田市上戸田1-20-23
 TEL048-431-8985

松
 松晃建設工業株式会社
 戸田市新曽191番地
 TEL048-441-9004

白髪染め専門店 COLOR+PLUS
 カラープラス
 戸田市上戸田1-9-3
 tel:048-445-8541 定休日 日曜日・祝日
 AM10:00~PM16:30(最終受付) 月曜日
 Caffe'KinKonKan
 戸田市上戸田1-9-3 定休日
 tel:048-290-8815 日曜日・祝日
 https://www.facebook.com/CafeKinkonkan-戸田-218786918624870/

小さな葬儀社
 お葬式・家族葬・火葬式
 株式会社 とだ・わらび葬祭センター
 お気軽にご相談下さい
 戸田市氷川町2-8-2
 TEL048-446-9155

OGIKEN
 WOOD STYLE+
 一級建築士事務所
 株式会社 荻野建築企画
 戸田市上戸田1丁目1番17号
 TEL048-445-5277

単 位 ク ラ ブ 紹 介

令和5年度現在、戸田市老人クラブ連合会には36団体の単位クラブが所属しています。各クラブならではの活動風景を写真を通して紹介いたします。

下戸田地区



中町緑楓クラブ



喜沢1丁目極楽会



喜沢2丁目寿喜楽会



下前ことぶき会



シティ倶楽部



喜沢南三好会



川岸福寿会

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



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/>



全国の元気な
老人クラブの
紹介中

いきいきシニア
活動紹介せまる

こちらから

自家焙煎珈琲工房

まめぞう

戸田市上戸田5-11-1

TEL/FAX 048-442-7490



油 大 断 敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

新曽地区



馬場若馬会



沖内福寿会



北町長寿会



氷川町喜楽会



新田口若葉会



大前永楽会



本村クラブ



鍛冶谷昭寿会

上戸田地区



東町実年会



元和会



後谷明寿会



南原長寿会

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る場合、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

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。





笹目南町親和会



笹目1丁目ほほえみ会



新曽新田長寿会



夏浜長生会



笹目5丁目長寿会



新曽下町寿会



笹目4丁目新生会



笹目6丁目イキイキクラブ



早瀬友の会



美女木五丁目すみれ会



美女木1丁目長寿会



美女木八丁目健友会



修行目クラブ



美女木2丁目長寿会



向田向老会



美女木さわやかクラブ



美女木3・4丁目長寿会

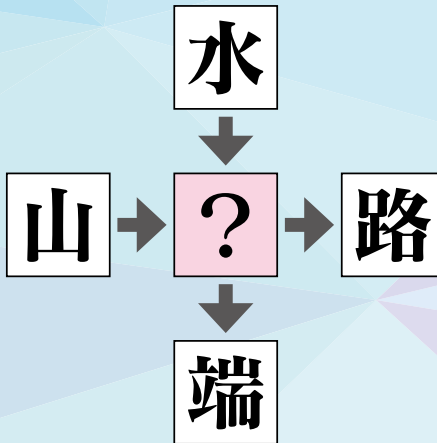
ちょっとひといき 漢字クイズ

(問題)
[?]に入る漢字は何でしょう?

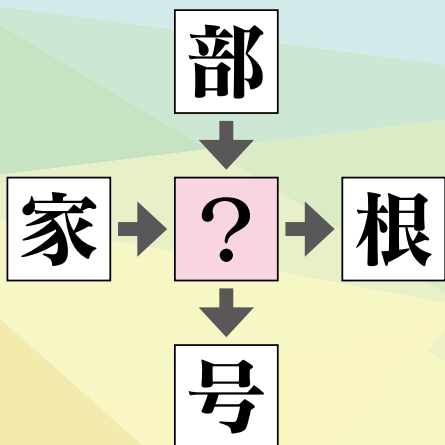


答えは欄外

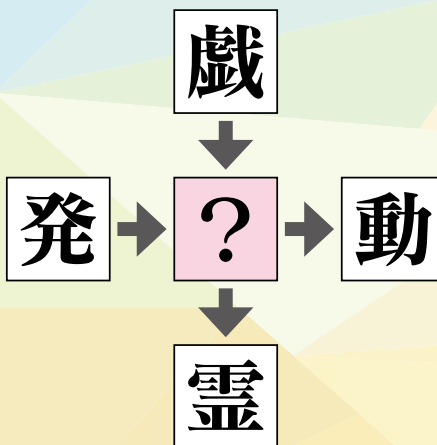
【第1問】



【第2問】



【第3問】



ㄟㄟ ㄟㄟ ㄟㄟ ㄟㄟ



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
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

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします!

お気軽に
お問合せください

TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicom.com

自転車

を安全に
利用するために



守ろう・自転車安全利用五則

- ① 車道が原則、左側を通行／歩道は例外、歩行者優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

2023年4月1日から、ヘルメットの着用が努力義務になりました

- 全ての世代で乗車用ヘルメットを着用しましょう。

2018年～2022年の5年間における自転車乗用中のヘルメットの着用可否における事故時の致死率を比較したところ、**非着用時の致死率は着用時に比べ、およそ2.1倍高**なっています。

- ヘルメットは正しく着用を

ヘルメットを選ぶ際には、実際に被って頭のサイズに合った物を選びましょう。
交通事故の被害を軽減するために、頭部をしっかり守りましょう。



出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/index.html>)

知ってる？守ってる？自転車利用の交通ルール (<http://www.fdma.go.jp/publication/portal/post2.html>) を加工して、(株)ニチコミが作成

原稿募集

戸老連だより®では、次号の原稿を募集しています。

- ・単位クラブだより
- ・個人投稿（随筆や旅行記など）
- ・趣味の作品紹介（絵手紙や写真など）
- ・短歌、俳句、川柳、詩などの文芸作品（作品と一緒に「短歌・俳句・川柳・詩」等の分類を明記）

※いずれも氏名、クラブ名、電話番号を添えて次の宛先へご投稿ください。

原稿の掲載・添削・削除などは、編集委員にお任せください。

宛先

〒335-8588 埼玉県戸田市上戸田1丁目18番1号
戸田市役所 健康福祉部 健康長寿課 戸老連事務局
電話：048-441-1800
FAX：048-444-5588
chojukaigo@city.toda.saitama.jp

編集後記

このたび、戸田市老人クラブ連合会会報誌「戸老連だより」を創刊することになりました。戸老連のお知らせや、他クラブの活動情報を伝えて活性化への手段の一つとなるように、老人会の活動を紙面で発信してまいります。

今後は年2回発行をする予定ですが、皆さんの活動参加へのお力添えが大切になります。手を取り合って協力しながら「戸老連だより」を皆さんと一緒に作ってまいります。よろしくお願いたします。

「第15回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
お参り

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)

募集期間：令和6年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



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



笹目1丁目ほほえみ会『故郷』



向田向老会『旅愁』



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

医療法人 地の塩会

とだ小林医院

整形外科 内科 リハビリテーション科
呼吸器内科 アレルギー科 美容皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:00~18:00	○	○	○	○	○	★	休

★土曜午後:内科休診、整形外科はリハビリテーション予約制

TEL:048-441-1511 戸田市喜沢1-27-10

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

自社斎場完備 熊木会館・めぐりあ戸田

セレモニー熊木

戸田市新曽南1-8-6

TEL:0120-707-903

北戸田アルプス皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	/	●	▲	/
14:30~18:00	●	●	●	/	●	/	/

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日 ▲~13:00

北戸田駅前

戸田市新曽 2220-1 北戸田ファーストゲートタワー 2F

TEL:048-420-3750

ちゅら歯科

CHURADENTALCLINIC

TEL: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	●	●	/	●	●	/	/


医療法人社団 桜歯友会

戸田サクラ歯科

TEL:048-431-8841

戸田市上戸田4-10-4サクラヴィレッジB棟

訪問診療もご相談下さい



戸田市 スマートウェルネス シティ推進プラン

第4次戸田市健康増進計画

第3次戸田市食育推進計画

第2次歯科口腔保健推進計画

第2次自殺対策計画

がん対策推進計画



令和6年3月

戸田市スマートウェルネスシティ 推進プランの概要

全国的な少子高齢化のなか、戸田市の人口はいまだに増加しており、平均年齢が県内で最も若く、高齢化率も県内で最も低いものとなっております。一方で、高齢者人口の増加に伴い、要介護認定者数、要介護認定率は増加しており、前期高齢者一人当たりの医療費は県内でも高く、健康寿命は県内でも短いという状況にあります。

市では、「戸田市3大プロジェクト」に「100年健康」を位置づけ、健康寿命を延ばし、人生100年時代を豊かに過ごせる健康なまちづくりに取り組んでいますが、その実現には、運動や生活習慣の改善、社会や地域とのつながり、健康意識の醸成など子どもから高齢者に向けてさらに取り組んでいく必要があります。

そのような状況を踏まえ、スマートウェルネスシティの理念のもと、健康に関する様々な課題に対する効果的な施策を実施し、行動変容を促すことで市民の健幸*づくりを推進する、戸田市スマートウェルネスシティ推進プラン（以下「SWC 推進プラン」という。）を策定します。

SWC 推進プランは、都市整備分野、健康・福祉分野などの関連する計画等と整合・連携を図り、各関係部局が所管する施策・事業を健康に資する取り組みとして実施していくための指針です。

計画の推進により、市民がまちなかを自然に「歩きたくなる」・無意識に「歩かされてしまう」ことで偶然の出会いを誘発し、多様な価値観を持つ人々が出会うことで、寛容性豊かな市民意識を醸成し、結果的に心身共に健幸になれるまちづくりを目指します。

*健幸…身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること)

基本理念

まちなかを自然に歩きたくなることで、多世代の集いと交流が生まれ、生きがいを感じながら健幸に暮らすことのできるまちづくり

6つの柱

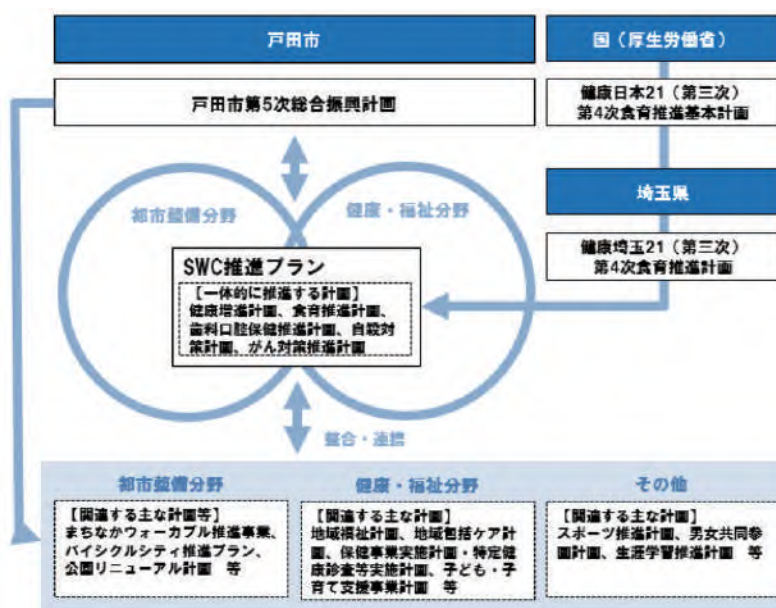
SWC 推進プランは、以下に掲げる、エビデンスに基づく6つの柱を中心に推進していきます。

- I. まちなかウォークابلとバイシクルシティの推進
- II. 市民が自ら健康に取り組む環境整備
- III. 市民協働による健康リテラシー*の向上
- IV. 次世代に向けた女性の健幸と子育てに優しいまちづくり
- V. いくつになっても生きがいを持ち外出できる環境整備
- VI. 多世代交流を促進する健康なまちづくり

*健康リテラシー(ヘルスリテラシー)…健康に関する情報を取得し、それを活用する知識や意欲及び能力のこと

計画の位置付け

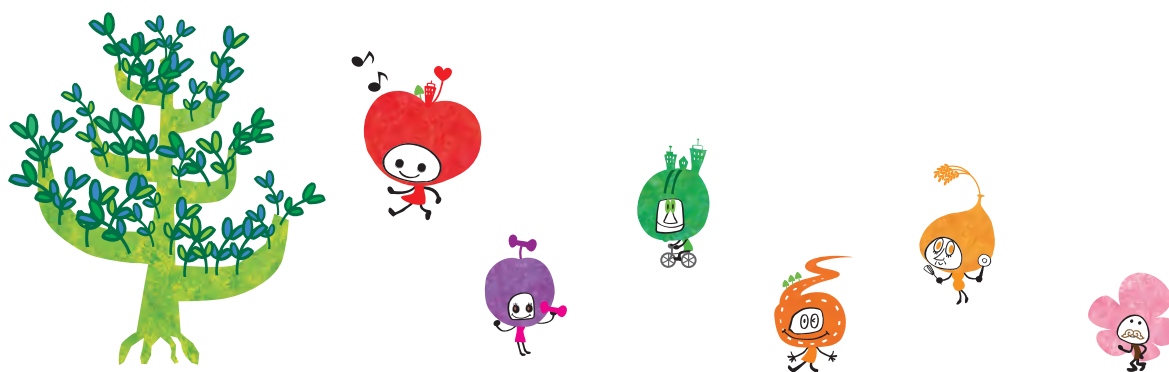
SWC 推進プランは、「戸田市第5次総合振興計画」を上位計画に、国及び埼玉県の基本的方向性を踏まえて策定された5つの計画(①健康増進計画、②食育推進計画、③歯科口腔保健推進計画、④自殺対策計画、⑤がん対策推進計画)と、都市整備分野と健康・福祉分野などの関連する計画との整合・連携を図り、スマートウェルネスシティを推進します。



スマートウェルネスシティの実現に向けたSWC推進プランの推進

SWC 推進プランは、市の人口動態や健康寿命などに関するデータの分析結果をもとに、市の特徴等を踏まえた施策・事業に取り組むことで、スマートウェルネスシティの実現を目指します。

柱	市の特徴 等	健康 × 施策・事業の取り組み
I. まちなかウォーカーブルと バイシクルシティの推進	<ul style="list-style-type: none"> 公共交通にアクセスしやすいまち 日常で自転車利用をする人が多いまち 	<ul style="list-style-type: none"> 健康 × まちなかウォーカーブルの推進 健康 × バイシクルシティの推進
II. 市民が自ら健康に取り組む 環境整備	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣の無い人の割合が約 6 割 身近に公園があるまち 	<ul style="list-style-type: none"> 健康 × インセンティブ 健康 × 公園利活用
III. 市民協働による 健康リテラシーの向上	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関心の低い層が約 7 割 健康寿命が県平均よりも短い 主な死因は生活習慣病の割合が多い 身近に公園があるまち 	<ul style="list-style-type: none"> 健康 × 口コミ 健康 × イベント 健康 × 健康データの利活用
IV. 次世代に向けた女性の 健幸と子育てに優 しいまちづくり	<ul style="list-style-type: none"> 20～40 歳代の女性の運動習慣が少ない 3 世代世帯の割合が減少している 	<ul style="list-style-type: none"> 健康 × 若年層女性・子育て世代 健康 × つながり
V. いくつになっても生 きがいを持ち外出で きる環境整備	<ul style="list-style-type: none"> 1 人暮らしのシニアが増加している 豊富な生涯学習のメニューがある 70 歳代になると外出頻度が低下する 	<ul style="list-style-type: none"> 健康 × 通いの場 健康 × 生涯学習 健康 × 社会参加
VI. 多世代交流を促進す る健康なまちづくり	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの運動習慣定着の取り組みを進めている 3 世代世帯の割合が減少している 	<ul style="list-style-type: none"> 健康 × 運動・スポーツ 健康 × 多世代の交流



目指すまちづくり

SWC推進プランでは、6つの柱を軸に各関連計画における施策、事業を実施することで、基本理念の「**まちなかを自然に歩きたくなることで、多世代の集いと交流が生まれ、生きがいを感じながら健幸に暮らすことのできるまちづくり**」を進め、スマートウェルネスシティの実現を目指します。

目標1 まちなかを自然に歩きたくなるまち

健康増進のための行動変容（歩く、外出する）を促すしかけとまちなかの整備、それぞれを融合して推進することで、自然に歩きたくなるまちの実現を目指します。

【取り組みの軸となる柱】

- 柱Ⅰ「まちなかウォークアブルとバイシクルシティの推進」
- 柱Ⅱ「市民が自ら健康に取り組む環境整備」

指標	当初値	目標値
戸田市を歩きたくなるまちと思う人の割合	53.4%	65.0%
週5日以上外出する人の割合	73.2%	80.0%

関連指標① 週2回・1日30分以上身体を動かしている人の割合【健康増進計画】	79.2%	➔	85.0%
関連指標② 歩くことを心がけている人の割合【健康増進計画】	65.1%	➔	75.0%
関連指標③ とだウェルネスマイレージ事業参加者の割合	—		10.0%
関連指標④ 通勤通学時の自転車利用者の割合【バイシクルシティ推進プラン】	38.6%	➔	41.0%

目標2 生きがいを感じながら健幸に暮らすことのできるまち

健康リテラシーの向上を図る取り組み、交流促進による楽しみ・生きがいを創出することで、生きがいを感じながら健幸にくらすことのできるまちの実現を目指します。

【取り組みの軸となる柱】

- 柱Ⅲ「市民協働による健康リテラシーの向上」
- 柱Ⅳ「次世代に向けた女性の健康と子育てにやさしいまちづくり」
- 柱Ⅴ「いくつになっても生きがいを持ち外出できる環境整備」
- 柱Ⅵ「多世代交流を促進する健康なまちづくり」

指標	当初値	目標値
健康だと感じている人の割合	77.1%	85.0%
楽しみ・いきがいがあると感じている人の割合	—	85.0%

関連指標① ところが健康だと感じている人の割合【自殺対策計画】	77.1%	➔	80.0%
関連指標② バランスのよい食事を摂っている人の割合【食育推進計画】	54.6%	➔	70.0%

一体的に推進する5つの計画

健康づくりの推進（健康増進計画）	
基本理念	全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現
主な分野	健康意識 運動 飲酒 喫煙
主な取り組み	健幸アンバサダー事業、各種健（検）診、各種健康教室、イベント等とだうエルネスマイレージ事業、キッズ健幸アンバサダー子育て講座や親子講座
主な指標	健康寿命 健康だと感じている人の割合 身体を動かしている人の割合 飲酒する人の割合 喫煙者の割合

SWC 推進プランと連動する取り組み

健康 × 口コミによる健康情報の伝達、健康 × 健康データの利活用
健康 × インセンティブ、健康 × 運動・スポーツ、健康 × 若年女性・子育て世代

食育の推進（食育推進計画）	
基本理念	市民の健康な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現
主な分野	食に対する意識 健康を支える「食」 心をつなぐ「食」 循環する「食」
主な取り組み	健幸アンバサダー事業、各種健（検）診、乳幼児健診、各種健康教室、イベント等での普及・啓発、小中学校及び学校給食における食育の取り組み
主な指標	食育に関心を持っている人の増加 朝食を毎日食べない人の減少 家族と一緒に食べる「共食」の増加 環境に配慮した食品を選ぶ人の増加

SWC 推進プランと連動する取り組み

健康 × 口コミによる健康情報の伝達、健康 × イベント、健康 × つながり、
健康 × 通いの場

歯科口腔保健の推進（歯科口腔保健推進計画）	
基本理念	健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現
主な分野	歯と口の健康
主な取り組み	歯科健診、各種健（検）診、乳幼児健診、各種健康教室、イベント等での普及・啓発
主な指標	乳幼児・学齢期のむし歯のない人の増加 より多く自分の歯を有する人の増加

SWC 推進プランと連動する取り組み

健康 × 口コミによる健康情報の伝達、健康 × イベント、健康 × 通いの場

自殺対策の推進（自殺対策計画）	
基本理念	「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現
主な分野	休養とこころの健康
主な取り組み	自殺対策事業 小中学校における心の健康学習 各種健康教室、イベント等での普及啓発
主な指標	戸田市の自殺死亡率 こころの相談窓口を知っている人の割合

SWC 推進プランと連動する取り組み

健康 × 口コミによる健康情報の伝達、健康 × つながり、健康 × 多世代の交流

がん対策の推進（がん対策推進計画）	
基本理念	誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての市民とがん克服を目指す
主な分野	がん予防・検診
主な取り組み	各種がん検診、各種健（検）診、各種健康教室、イベント等での普及・啓発、医療用補正具購入費補助金、若年がん患者ターミナルケア在宅療生活支援補助金の交付
主な指標	各種がん検診受診者数の増加

SWC 推進プランと連動する取り組み

健康 × 口コミによる健康情報の伝達、健康 × イベント、健康 × 通いの場

計画の期間・評価

SWC 推進プラン及び健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画・自殺対策計画・がん対策推進計画の期間は、令和 6(2024) 年度から令和 11(2029) 年度までの 6 年間とします。

なお、取り組みの進捗状況を把握するため、市民アンケート調査を令和 10(2028) 年度に行い、調査結果などに基づく評価を令和 11(2029) 年度に実施します。

計画の評価時期

計画名		令和 6 年	令和 7 年	令和 8 年	令和 9 年	令和 10 年	令和 11 年
一体的に推進する計画	健康増進計画	計画の開始				市民アンケート調査	計画の評価
	食育推進計画						
	歯科口腔保健推進計画						
	自殺対策計画						
	がん対策推進計画						



【発行】 戸田市 健康福祉部 福祉保健センター
 〒335-0022 埼玉県戸田市大字上戸田 5 番地の 6
 TEL : 048-446-6484 (代表) FAX : 048-446-6284
 E-mail : health@city.toda.saitama.jp
 【発行年月】 2024 年 3 月

市役所窓口と同様に お手続き頂けます！

- 住民票や保険証などの異動手続き
- 印鑑登録・印鑑登録証明書
- 住民票の写し・戸籍証明・税証明
- マイナンバーカード 申請支援

マイナ保険証パスワード

ロック解除・再設定できます！

《美笹支所おすすめポイント》

- 市役所と比べて窓口混雑が少なく、
早く手続き完了
- 駐車場・自転車置き場完備
- コミュニティバス美笹循環
⑳バス停から**徒歩0分**



美笹支所

戸田市美女木5-2-16

☎ 048-421-3003

アクセスマップはこちら→



【開庁時間】

月・火・木・金 8:30~17:15

水 8:30~19:00

- お手続きの際にはマイナンバーカード
などの本人確認書類をお持ちください。

