

# 戸田市消費生活展

～食とくらしのあれこれ～

令和7年 **10**月**5**日 **[日]**

10:30～15:00  
(受付は14:30まで)

## 福祉保健センター

(戸田市大字上戸田5番地の6)

同時開催：健康福祉の杜まつり



### 生活に役立つ情報を展示します!

当日、消費生活センターブースにて

## 消費生活相談・家計相談

を受け付けます。

**相談  
無料**

※家計相談希望の方は要事前予約(戸田市消費生活センター 電話:048-433-5724)



日頃気になっている電話勧誘・訪問販売などの身近な消費者トラブルを是非お気軽にご相談ください!

**クイズラリー  
に参加して  
記念品をもらおう!**

◆参加された方にはもちろん「2026消費生活カレンダー」をプレゼント♪  
生活に便利な記念品もお配りします。



〈参加協力団体：FPサロンさいたま新都心／生活協同組合パルシステム埼玉〉

**主催：戸田市くらし安心課**

# TiFA

戸田を世界に世界を戸田に

■会報■

No.114 September 2025

こうえきざいだんほうじん

公益財団法人

とだしこくさいこうりゅうきょうかい  
戸田市国際交流協会

## TODA INTERNATIONAL FRIENDSHIP ASSOCIATION



### 戸田市と開封市、友好都市交流の新たな一章へ

日中友好交流都市中学生卓球交歓大会【8月4日～6日／中国 北京体育大学】

8年ぶりに開催された本大会に、中国と友好都市関係にある日本各地の41の自治体の中学生が参加し、戸田市は昨年友好都市締結40周年を迎えた中国河南省・開封市とチームを組んで出場しました。総勢164名の日中両国の中学生が3ブロックに分かれて対戦する予選リーグにおいて、戸田市－開封市チームは後の優勝・準優勝チームと同じグループとなり、強豪チームに敗れ、惜しくも3位で予選リーグ敗退となりました。



開幕式



戸田・開封合同チーム  
劉選手・市村選手・潘選手・井出選手



観戦中



混合ダブルス  
市村選手(左)・潘選手(右)



笹目中学校 市村 岬選手



戸田中学校 井出 愛葉選手

今回の卓球大会で学んだことは2つあり、1つ目は、中国と日本の違いについて、2つ目は日中関係についてです。1つ目の中国と日本の違いについて、一番驚いたことは決済方法についてです。中国では日本とは違い、電子決済が主流で、現金を使うほうが珍しい場面がありました。2つ目の日中関係では、卓球だけでなく開封市の選手の部屋に行って喋るなど、大会では結果は残せなかったものの、開封市の方たちとの友情は深まりました。今回はこのような機会に参加させていただき、ありがとうございました。(市村 岬)

コミュニケーションや大会のことなど、慣れない環境の中で上手くやっていけるか不安がありましたが、開封市の方々が翻訳アプリなどを使い優しく教えてくれたおかげで5日間楽しく過ごすことができました。卓球ではまずボールの質から日本と違い、初めは慣れることができませんでしたが、練習を重ねるたびに少しずつ成長することができました。中国の選手たちはレベルが高く、日本の中学生ではなかなか見られない強さがありました。

中国の選手を見て自分の練習や試合のプレーの仕方を照らし合わせ、動きや試合のやり方など様々なことを学ぶことができました。また、中国の文化やコミュニケーションなど他にもたくさんを学ぶことができました。この貴重な経験を活かして、これからの自分の成長に繋げていこうと思います。(井出 愛葉)

# 津軽三味線を弾いてみよう! ~津軽三味線ワークショップ~

【6月22日 さくらパル/企画委員会】

戸田市在住の津軽三味線奏者・プロデューサーの清水まなみ先生とお弟子さんによる津軽三味線のワークショップが開催されました。ほとんどの参加者が三味線を手にするのも初めてでしたが、清水先生の明るく楽しいトークと優しい教え方で皆さん段々夢中に。

第一部は10人ずつ3グループに分かれ、ワークショップ。先生方の一人ひとりの手ほどきが1周2周と回るうちに音が出て、いつの間にか「さくらさくら」のワンフレーズが弾ける参加者も。最後にはそれぞれのグループの代表者が一人ずつ皆さんの前で腕前を披露しました。第二部は先生方による演奏があり、その深い音色と奥深さに皆さん聴き入っていました。(太桃)



稽古を始めて4年目のトルコ出身のエムレ君(10才)が初めての指導体験! 頑張っていました!



ノリがいいですね!

高校時代にギターを弾いてました!



参加者の皆さん



(先生方) 左から春山愛子さん、清水まなみ先生、アルトゥンタシ永睦礼君、高峯裕子さん



皆さん熱心に先生の演奏を見て、聴いています「またやってみたい!」の声も

津軽三味線は意外と重たいですね



筋がいいですね!



清水まなみ  
津軽三味線奏者・プロデューサー  
「澤田流」名取 1991年より津軽三味線集団「未来」を結成  
オリジナル曲を中心に古典から現代音楽まで網羅しながら、津軽三味線を中心に各方面で活躍中

清水まなみオフィシャルブログ <https://www.officemirai.com>

参加者の皆さん ありがとうございます!

# タイ料理教室 ~丸鶏で作る本格カオマンガイ~

【7月20日 あいパル/多文化共生委員会】

ガイドード (揚げ鶏)



18人の参加者はタイの音楽が流れるキッチンスタジオで4グループに分かれ、4時間余にわたって料理作りを楽しみました。本格的な調味料を使って作るカオマンガイは、丸ごと一羽の鶏を寸胴鍋で煮込むところからスタートする本格的なものでした。

講師の有竹智子さんからは具材や調味料、調理方法に関する詳しい解説があり、参加者からは驚きの声があがりました。

食事前には食べ方の説明があり、出来上がった料理は皆で楽しく語り合いながら食べました。さらに食後は講師の有竹さん自身が撮影した写真をモニターに映し、タイの食文化について興味のないお話を聞くことが出来ました。

参加者の皆さんは自分たちで作った初めての本格タイ料理を満喫して大満足の日でした。(缶)



カオマンガイ 冬瓜のスープ



有竹智子  
タイ料理研究家  
菓子・料理教室  
TOMOKO'S TABLE (川口市) 主宰  
江上料理学院  
フードコーディネーター養成科卒  
タイの料理学校  
「スアンドゥシット大学・日本校」にて  
タイ料理習得

カオマンガイは高カロリーなのに  
お腹にもたれないので  
実は肉体労働者の  
朝食なんですよ!



本格的な調味料と材料



スライドを使ったタイの文化・料理の紹介  
参加者の皆さん ありがとうございます!

# 未来を拓く、国際交流 ～友好都市(中国)開封市青少年友好代表団来日～

【7月3日～7月6日】



素晴らしい二胡演奏と中国武術の演武

今年も中国（河南省）開封市から17人の生徒達が日中友好を深めるために来日しました。7月3日には戸田市文化会館にて歓迎夕食会が開かれ、戸田市長、戸田市議会副議長やホームステイ受入家庭の方たちが開封市の皆さんの来日を歓迎しました。

ホームステイ先の家族との対面の後、食事の間には開封市の中学生が素晴らしい舞踊や演武、二胡の演奏、書画ならびに中国結びの実演などを披露してくれました。

翌4日は代表団は戸田中学校を訪問して歓迎を受けました。

体育、音楽、美術の授業に参加した後は戸田中学校の生徒と一緒に給食を食べて親睦を深めました。



見事な書道の実演



戸田中学校での音楽の授業参加初めての和琴を上手に演奏

## 熱烈歓迎 開封市青少年友好代表団 歓迎夕食会



欢迎来到户田！  
ようこそ戸田へ！

美しい舞踏の演奏



戸田中学校歓迎式



二人の協力で中国結び作りの実演

お寿司は口に合うかな



歓迎夕食会 記念撮影



言葉の壁を超えてすぐ友達に

## 戸田市中学生海外交流派遣事業

リバプール、シドニー（オーストラリア）  
【7月28日～8月4日】

オーストラリアの学校では、日本と異なり意見交換が活発で、先生も親しみやすい雰囲気でした。はじめは緊張しましたが、自分から質問し交流を深めました。体育では現地の生徒とバレーボールをし、得点後にハイタッチを交わす温かい雰囲気になり心が和みました。ランチは給食ではなくサンドイッチやフルーツを友達と食べ、生きた英語に触れました。この研修で様々な価値観を学び、自信を持って考えを伝える力と異文化に対応する力を養うきっかけになりました。（戸田中学校 西岡結花）



オーストラリアでの海外派遣では、文化や考え方の違いに驚きながらも、自分の視野を広げ、新しい価値観を得ることが出来ました。現地の学校では、生徒一人ひとりの個性や意見が尊重され、自由な雰囲気の学校スタイルが印象的でした。また、様々な人種・文化が共存していました。私が行った学校では、中東アジア出身の人も少なくはなく、宗教の関係で肌を隠している人も多くいました。これらの文化や価値観の違いを理解し、尊重することが当たり前とされる豪州の学校に魅了されました。

（新曾中学校 吉岡紗那）



ジェームズバスビー高校にてバレーボールを体験

## 各種講座

### ◆日本語ボランティア養成講座

内容：地域の日本語支援に必要なこと

と き 9月20日(土) 午前10時～正午

ところ 新曾南多世代交流館(さくらパル) 2階 会議室

講 師 東京外国語大学教授 荒川 洋平 さん

対 象 日本語ボランティアに興味のある方及び経験者

定 員 40人 ※費用無料

申 込 9月2日(火)～12日(金) まで

### ◆多文化共生ひろば～盆栽教室

盆栽で人気の長寿梅(チョウジュバイ)の植え込み

と き 10月26日(日) 午前10時～正午

ところ 新曾南多世代交流館(さくらパル) 2階 会議室C

講 師 安行小梅園 小櫃 敏文 さん

対 象 市内在住・在勤・在学者または協会会員

定 員 15人 ※申込順

費 用 2,500円(材料費)

※当日支払い

持ち物 エプロン

汚れてもよい服装

申 込 9月20日(土) まで



### ◆外国語講座 ～スペイン語講座(初級)～

と き 10月22日～11月19日(全5回)

毎週水曜日 午後6時00分～7時30分

ところ 新曾南多世代交流館(さくらパル) 2階 会議室C

講 師 埼玉大学大学院 セルジオ・マテオ・アラングアさん  
(Sergio Mateo Aranda)

対 象 市内在住・在勤・在学者または  
協会会員(申込時入会可)

定 員 16人 ※申込順

費 用 会員3,000円

一般5,000円(教材費含む)

申 込 9月20日(土) まで 費用を添えて協会へ

## ブルーライオン イングリッシュ

English for all children



- ・未就学児～中学生まで外国人講師と楽しくレッスン♪英検・Jr. 英検も当校で受験可能
- ・大人気の幼児クラスを増設しました。火曜～土曜日まで毎日実施!
- ・上戸田で開校20年。初級からホームステイまで学童併設の英会話スクールです。

★無料体験のお申込・お問い合わせは ☎ 0120-025-815

戸田市上戸田3-26-21 常葉ビル1F(上戸田郵便局並び)

## 編集後記

時代の流れに遅れていると思われるかもしれませんが、最近になってAIを身近に感じてきました。なんて便利で賢いのかと驚き、素晴らしいと思った反面、未来のことを考えると、人間はどうなる?ロボットと共生?など。ドラえもんがほんとは出てきそうですね。

(YUKI)

## お問い合わせ

こうざい とだし こくさいこうりゆうきょうかい

(公財) 戸田市国際交流協会 TiFA

TEL 048-434-5690 FAX 048-441-0170



mail : tifa@msc.biglobe.ne.jp

URL : https://toda-tifa.com

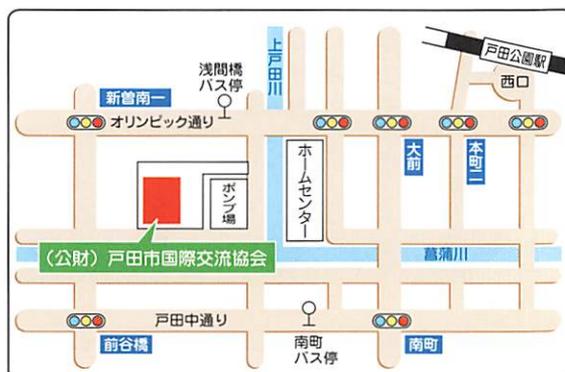
facebook : https://www.facebook.com/toda.tifa



火～日曜

8:45～17:30

とだしにいそみなみ にいそみなみちようしゃ  
戸田市新曾南3-1-5 新曾南庁舎2F  
とだしにいそみなみたせだいらゆうかん  
(戸田市新曾南多世代交流館 さくらパル2F)



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？



『認知症になった蛭子さん』  
蛭子能収／著  
光文社

【ハッとして！GOODポイント】

「せい」ではなく、「おかげ」と考えるポジティブな発想

自分や家族が認知症と聞くと悲観する人がまだまだ多いと思います。私の祖母は認知症を発症しましたが、都合の悪いことだけ忘れて後は何々として笑っています。忘れられなかった嫌なことが忘れられる、その在り方はある意味幸せなのかもしれません。ポジティブに言えば「物忘れのブロ」。できなかったことができるようになったりするので、全てが悪いことばかりではないのかもしれません。

←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！

🚗 **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 なし

図書館休館

9/30(火)・※10/1(水)~10/3(金) ※特別整理期間

**12/16(火) 臨時休館**

館内工事のため

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」9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



【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】

PINK RIBBON × HULA / とこカフェ祭り / ウクレレひろば /

戸田市囲碁同好会 紹介 / あいパルサポーターズ倶楽部 サークル体験講座 /

ゲートキーパー養成講座 / わたしとあなたの大事なからだ / ホリデーヨガ

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



# PINK RIBBON × HULA

ピンクリボン × フラ

フラを通して、乳がんについて知ろう

10/12(日) 10:00~16:00

共催: Pink Ribbon × Hula 実行委員会

キッチンカーも  
来るよ!



ピンクリボンは  
乳がんの早期発見・診断・治療の重要性を伝えるシンボルマークです

10:00 オープニング♪ ウクレレタイム

フラ発表  
スタート!

11:00 がんについてのお話

キャンサーフラ講師  
見山磨希子さん

11:20 ハーラウ・ナー・カーネ・オ・イカイカ (前半)



11:50 フラオハナ プアナニキエレ 蕨教室

12:30 ハーラウ フラ オ ラウレア



13:10 プカラニフラ ホメ

13:50 ハーラウ カヴァイ ハアクラマヌ



Let's  
Hula!

14:30 メレフラタイム フラガール、フラボーイ、お客さん...  
関係なくみんなで踊ろう!

15:20 ハーラウ・ナー・カーネ・オ・イカイカ (後半)

9月から5月1回開催!

ウクレレ お気楽 ひろば

9月13日(土) 15:00~17:00

講師: kulele しまさん

会場: あいパル 2階キッチンスタジオ

対象: 小学5年生以上

料金: 1,000円 (当日会場にて支払い)

持ち物: ウクレレ(レンタルはありません)、上履き/スリッパ

飲み物、お菓子、スナックなど持ち込み可

menu

- ・今回のかんたん1DAYレッスン
- ・ハワイアンバンプを弾いてみよう
- ・ウクレレよろず相談(弦交換のやり方)

ほか

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

まわって知ろう! 見て・聞いて・体験して楽しもう!



# とこカフェ祭り

9/20(土)  
12:00~16:00

※事前申込制のイベントは  
こちらの戸田市フォームから  
お申し込みください。→



キッチンカーも  
来よう!



認知症を  
聞く!

講演 ※事前申込制

物忘れと認知症って何がちがうの?  
登壇: 戸田中央総合病院  
医師 山崎圭先生

お薬を飲んでもらえる工夫について  
登壇: ひつじ堂薬局  
薬剤師 野口昌也先生 ほか

座談会 ※事前申込制

みんなで話そう、  
認知症介護のこと

認知症サポーター  
養成講座  
※事前申込制

高校生による  
お茶会や  
ステージの音楽演奏も  
あるよ!

とこカフェとは

戸田市の認知症カフェ  
「オレンジカフェ」の総称です。  
「たとえ認知症になっても、  
慣れ親しんだまちで暮らし続ける」  
ために、フラッと気軽に立ち寄って  
お茶をしながら相談できる場。  
トコトコ歩いて、いろんなトコへ、  
そんな思いで名付けました。

認知症を  
見る!

映画 ※事前申込制

若年性認知症をテーマにした  
『オレンジランプ』の上映会

展示

各オレンジカフェの紹介  
福祉用具展示  
認知症関連図書の紹介



認知症を  
体験する!

ワークショップ

アロマハンドトリートメント  
ビーズストラップ  
アンブレラマーカーの作成  
ネイルブース など



ほかにも...

VR体験 認知症の世界を体験してみよう!  
車椅子体験・コグニサイズ  
認知症をテーマにした読み聞かせ  
「出張版 認知症ケア相談室」など



主催: とこカフェ(市内14カ所のオレンジカフェ開催事業所)

共催: 上戸田地域交流センター・戸田市

認知症啓発展示

9月1日(月)~10月31日(金)

※センター・図書館休館日: 10月20日(月)

※図書館休館日: 9月30日(火)、  
10月1~3日(水~金)・31日(金)

認知症を身近に考えていただけるような  
パネルやクイズ、関連図書コーナーを展示します。  
自身の予防だけでなく、介護する家族や  
地域との関わりなど今から考えてみませんか?

『認知症サポーター養成講座』

10月24日(金) 14:00~15:30

定員: 20人 料金: 無料

講師: 戸田市中央地域包括支援センター

申込: 9/1(月)~

窓口またはお電話(048-229-3133)にて

認知症サポーターとは……

認知症という病気について正しく理解し、認知症の方や  
介護者をあたたかく見守り、困っている時に声かけや  
ちょっとした手助けができる『地域の応援者』です。

# あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.6

## 戸田市囲碁同好会 (戸田市囲碁連盟)

あいパルの登録団体として活動されている  
「サポーターズ倶楽部」の皆さんをご紹介します！



普段の活動の様子



女性も！  
子どもも！  
みんなで！

### 囲碁を通して仲間が広がる

「戸田市囲碁同好会」は1979年4月1日に設立し、現在34名で活動しています。あいパルでは週3回の活動のほか、月に2回「子どもと初心者のための囲碁将棋ひろば」を開催しています。

コロナ禍で中止になるまでは、小・中学校で出前授業を行っており、地域の子どもたちに囲碁を教えていました。囲碁は、伝統ある国際的なゲームで、世代や国籍を超えて楽しめます。また、脳の活性化にもつながり、仲間も広がるので一石二鳥です。

あいパル以外でも活動や指導をしていたり、会場に来られない人のために出張対局を行ったり、文化祭囲碁大会をはじめとする各種大会も実施しています。これらの囲碁同好会の活動は、会員の方にとって生活の一部として、日々の習慣になっているとおっしゃっていました。

### 子どもも大人も男女も関係なく楽しむ

初心者から棋力は様々ですが、和気あいあいと楽しんでいます。最近、女流プロも活躍しており、老若男女関係なく楽しめます。

囲碁は難しいと思っている方には、丁寧にお教えしますので、見学にきてください。「囲碁経験はあるけど、何年もしてないなあ」という方もぜひとも覗いてみてください。

#### 【あいパルでのイベント】

- ・子どもと初心者のための囲碁将棋ひろば 第1・3土曜日 13時～15時
- ・サークル体験講座「囲碁入門講座」 10/11(土) 13時30分～15時 ※申込制

#### 【活動日】

原則週3回 水・土・日曜日 13:00～15:30 問合せ先: 080-5378-8945【田中】

あいパルで新しい趣味、始めてみませんか？

受講料  
無料

## あいパルサポーターズ倶楽部 サークル体験講座

申込開始 9/5(金)～



### 『懐メロダンスサークル』

10/6(月) 13:00～14:10

定員:10名

懐かしい曲(歌謡曲)に合わせて、楽しくダンスをします。

活動日:原則第1・2・4月曜日 13:00～15:10

入会金:なし 1回ごと800円



### 『囲碁入門講座』

10/11(土) 13:30～15:00

定員:10名

視聴覚設備を使用して「囲碁のルール」を説明した後、9路盤で対局を体験します。

活動日:原則週3回 毎週水・土・日曜日 13:00～15:30

入会金:なし 月会費500円※入門者、高校生以下は無料



### 『美しい姿勢を作るピラティスストレッチ』

10/17(金) 9:00～10:00

定員:10名

肩こり、腰痛、老化防止  
身体を柔らかくするストレッチと姿勢を改善するピラティスで、いつからでも快適な生活を目指すことができます。

活動日:原則毎週金曜日 9:00～10:00

入会金:3,000円 月会費:1,800～3,600円



# 講座案内



## 赤ちゃん和妈妈のためのニコニコたいむ

★10月7日・21日(火)  
☆9月2日・16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7組  
講師：小村陽子  
料金：各700円(保険料込)  
申込：★9/5(金)~ ☆受付中



## パパと一緒にふれあいタイム

★10月19日(日)  
☆9月21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：★9/5(金)~ ☆受付中



メガネは付属していません

## 手芸ひろば 「ビーズでつくるメガネホルダー」

10月17日(金)  
10:00~12:00  
定員：20人  
講師：あいパル手芸ボランティア  
料金：500円  
申込：9/5(金)~



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

★10月16日(木) ☆9月18日(木)  
10:00~13:00  
対象：おおむね60歳以上  
定員：各20人  
講師：富岡節子  
料金：各1,000円(保険料込)  
申込：★9/5(金)~ ☆受付中



写真は過去の講座で参加者がはじめて作った餃子です

## メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品

★10月25日(土) ☆9月14日(日)  
10:30~13:30  
対象：市民の男性  
定員：各16人  
講師：石田美枝  
料金：各2,510円(保険料込)  
申込：★9/5(金)~ ☆受付中



## 体幹筋トレ&ビギナーエアロ

10月7日・14日・21日・28日、  
11月4日・18日・25日(火)  
全7回  
19:15~20:30  
対象：30歳以上の市民  
定員：30人  
講師：岡本一美  
料金：4,410円(保険料込)  
申込：9/5(金)~



## ペルビクストレッチA・B

10月1日・8日・15日・22日、  
11月5日・12日・19日・26日(水)  
全8回  
A 10:30~11:45 B 13:30~14:45  
対象：女性のみ  
定員：各33人  
講師：有山美由紀  
料金：各5,280円(保険料込)  
申込：9/3(水)~



## 美姿勢エクササイズ

10月11日・18日・25日(土)  
全3回  
10:30~11:45  
対象：女性のみ  
定員：23人  
講師：有山美由紀  
料金：2,280円(保険料込)  
申込：9/3(水)~



## 夜のリフレッシュ&リラクソヨガ

10月3日・10日・17日・31日、  
11月7日・21日・28日(金)  
全7回  
19:15~20:30  
定員：30人  
講師：岡本一美  
料金：4,410円(保険料込)  
申込：9/5(金)~

対象： ■乳幼児 ■小学生・中学生以上 ■その他 ※詳細は各講座をご覧ください



## やさしいヨガ(入門編)

10月6日・27日、11月10日、  
12月1日・8日・22日(月)  
全6回  
9:30~10:45  
定員：33人  
講師：AI  
料金：3,780円(保険料込)  
申込：9/4(木)~



## リフレッシュヨガ

10月6日・27日、11月10日、  
12月1日・8日・22日(月)  
全6回  
11:00~12:15  
定員：33人  
講師：AI  
料金：3,780円(保険料込)  
申込：9/4(木)~

## ホリデーやさしいヨガ(入門編)

10月13日(月祝)  
9:30~10:45  
定員：33人  
講師：AI  
料金：630円(保険料込)  
申込：9/4(木)~

## ホリデーリフレッシュヨガ

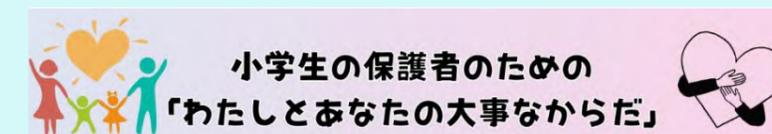
10月13日(月祝)  
11:00~12:15  
定員：33人  
講師：AI  
料金：630円(保険料込)  
申込：9/4(木)~

自分に合った運動習慣を

身につけたい人の

## My トレーニング

令和7年10月5日~  
令和8年3月29日の毎週日曜日  
(10/12・26、12/7、1/4、3/8を除く)  
全21回  
9:30~1時間程度(集合は9:20)  
対象：体力をつけたい人、歩行補助器具なしで30分程度歩ける人  
定員：45人  
講師：山田良二(Y's 整体鍼灸院院長)  
料金：200円(保険料)  
申込：9/5(金)~10/4(土)まで



10月26日(日)10:30~12:30

対象：小学生の保護者  
(教育関係の方なども可)  
定員：30人  
講師：小村陽子  
料金：無料  
申込：9/5(金)~

託児あり

大切な子どものごころとからだを守るために、「からだの権利」「からだの成長」「プライベートゾーン」や伝え方など一緒に学びましょう。

《市民大学講座》 令和7年度戸田市ゲートキーパー養成講座

## 誰でもなれる!ゲートキーパー

~悩んでいる人に気づき、寄り添う~

ゲートキーパーってなに?  
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別なスキルや資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーとなり、身近な人の支えになることができます。

【日 時】 9月28日(日) 10:00~11:30(受付 9:30~)  
【会 場】 3階ホール 【定員】60名(先着順)  
【対 象】 市内在住・在勤・在学の方  
【講 師】 安藤 亘 氏

ホームページは



ビヨンドザボーダー株式会社 代表取締役  
社会福祉士・精神保健福祉士  
【申 込】 電話(048-446-6453)または市ホームページから  
※本講座は「自殺」というテーマを扱います。ご自身の体調に合わせて、参加のご判断をお願いいたします。  
【申込・問合せ先】 福祉保健センター 健康づくり担当(048-446-6453)

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話(TEL048-229-3133) 受付時間：9:00~20:00(各種申込、支払い)

※ご本人様(ご家族様)以外の申込は、受付開始日12:00からとなります。  
※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。

**ラジオ体操**

★平日★ 毎週土

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！

**おもちゃの病院**

9月13日・27日(土)  
11:00～14:00  
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。  
※部品代がかかる場合があります。

**新聞ちぎり絵ひろば**

★第2・4火★

9月9日・23日(火)  
10:00～11:00  
定員：各24人  
料金：各20円  
申込：当日受付

**パルシアターと  
かみとだおはなし会**

9月23日(火・祝)10:00～11:30  
どなたでも 定員：30人  
※開演20分前から受付開始  
上映作品「バンビ」

**大人のパルシアター**

9月23日(火・祝)13:00～15:30  
どなたでも 定員：60人  
上映作品「東京物語」  
※事前申込制。9/1(月)～  
※開演20分前から受付開始  
問合せは上戸田分館(Tel.048-442-1211)へ

★第2・4月★ **オセロひろば**

9月8日・22日(月)  
10:00～11:00  
どなたでも  
定員：各5組(10人)

★第3土★ **こどもと  
初心者のための  
囲碁将棋ひろば**

9月20日(土)  
13:00～15:00  
初心者(囲碁将棋を  
覚えたい方)  
定員：18人

★第4日★ **ボードゲームひろば  
ボランティア募集中！  
詳しくはお問合せください**

9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

★日★ **かみとだおはなし会**

9月21日(日)  
10:30～11:30  
3歳児～小学校低学年と保護者  
定員：10組(20人)  
申込：当日受付  
テーマは「空」工作はトンボの眼鏡を作ります。

★毎週木★ **めいせセラピーで  
リラックス**

9月4日・11日・18日・  
25日(木)  
10:00～11:00  
どなたでも

★毎週水★ **音楽に合わせて  
脳トレ体操！**

9月3日・10日・17日・  
24日(水)  
10:00～10:30  
どなたでも

★金★ **赤ちゃん  
おはなし会**

9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)

★金★ **みんなで  
パルるんひろば**

9月26日(金)  
10:30～11:30  
0～3歳児とその保護者  
定員：10組(20人)  
おはなし会後、保健師への相談と  
司書への絵本の相談ができます。

★第1月★ **歌声サロン**  
※11月は第2月曜日開催

11月10日(月)  
10:30～11:30  
どなたでも  
申込：9/25(木)～  
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**

9月15日(月・祝)  
10:30～1時間程度  
どなたでも  
運動神経に関係なく  
子どもから大人も  
一緒にできるスポーツです。  
初めてでも簡単に楽しめます。  
※雨天時は中止になる場合があります。

**読書カフェ**

9月21日(日)  
14:00～15:30  
どなたでも(中学生以上)  
定員：15人  
テーマ「星新一」  
※事前申込制(申込受付中)  
申込・問合せは上戸田分館  
(Tel.048-442-1211)へ

**読書カフェ  
～ゆるっとビブリオバトル編～**

10月13日(月・祝)  
14:00～15:30  
どなたでも  
定員：15人  
持ち物：紹介したい本1冊  
※事前申込制 9/5(金)～  
申込・問合せは上戸田分館  
(Tel.048-442-1211)へ

**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**

9月9日(火)・29日(月)  
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**

9月9日(火)・26日(金)・  
29日(月)  
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。  
Tel.048-229-3133  
※お一人30分までです。

# スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ 本を探す(検索)



戸田市立図書館  
ホームページ

読みたい本が図書館にあるか調べる時は、戸田市立図書館ホームページで検索をしましょう！

## 【かんたん資料検索(簡易検索)】タイトルや著者名などのキーワードで検索！

1 PCでは、戸田市立図書館のホームページをひらくと、中央に「かんたん資料検索」があります。スマホ版でログイン後は、右上のメニューボタンから「資料検索」を選択してください。



2 タイトルや出版社名などで検索できます。語句をスペースで区切るとかけ合わせ検索ができます。「一般書」「児童書」「紙芝居」「CD」「点字図書」「DVD」のみを探したいときは、をクリックしてチェックを入れてください。



「詳しくはこちら」を押すと【詳細検索】に移動します。「スマホ版」はスマホ版の【詳細検索】に移動します。  
【詳細検索】では、書名・著者名・ISBNなど、探したい項目を指定したり、AND・OR・NOTの条件を加えたり、在架状態(棚にある状態か)や所蔵館(本がある場所のこと。中央図書館・上戸田分館・他分室)を指定した検索ができます。

3 あてはまる資料があれば【検索結果一覧】が表示されます。タイトルをクリック(スマホではタップ)すれば、詳しい情報が分かるページ【書誌詳細】に移動します。該当する資料が無い場合は、「※該当する資料はありませんでした。」と表示されます。



あてはまる資料がある場合 (PC版画面)  
あてはまる資料が無い場合 (PC版画面)  
※該当する資料はありませんでした。  
あてはまる資料がある場合は「予約」ができます。あてはまる資料が無い場合、PC版では「リクエスト登録」ができます。(※市内在住者のみ)  
「予約」と「リクエスト」は次号以降ご紹介いたします！

**検索のコツ**

- 一部でも図書館のデータベースと一致しない部分があると、「該当なし」になってしまいます。そこで…
- 単語や語句で調べる**  
タイトル全文ではなく、タイトルにある単語や語句をかけあわせて検索してみましょう。  
例: 数学と恋と落ちて 方程式を解める篇 → 数学 恋 方程式
- 似ているものに変えてみる**  
類語や似ている別のシリーズなどに言い換えて検索してみましょう。  
例: 埼玉 るるる → 埼玉 まっがる
- ひらがなで入力する**  
漢字に変換しなくても検索できます。タイトルや著者の覚え間違い・変換ミスを防止！  
例: 東野圭吾 → 東野啓吾

# 【No.49】 暮らしのなかの「政治」

## 手始めの3冊



日本政治の中心地

『大図解 国会議事堂』

国土社編集部／編 国土社

みなさんは、国会議事堂に入ったことがありますか？

本書は、国会議事堂がどんな場所、実際に何が行われているのか、豊富なイラストや写真でわかりやすく書かれています。政治の基本的な知識から法案成立までの流れはもちろん、銅像の無い台座の秘密など思わず誰かに話したくなる豆知識もあり、楽しく「日本の政治」の仕組みを知ることができます。実は、国会議事堂は誰でも無料で見学ができるんです。興味がある方は、ぜひ行ってみたいかがでしよう？



三ノさわかろ

『政治のわからないことを結論から教えてくれる本』

塚本哲生／監修 Gakken

「内閣総理大臣って何を決めているの？」「解散や総辞職はどんな時に行われるの？」「政党交代金って何？」

「ニュースを見て気になって調べてみたけど、ネットの情報は多すぎて何を見たらいいのかかわらない…。そんな時は本書がおすすめです。政治に関する知っておきたいトピックを、フラットな視点でコンパクトにまとめてくれています。ニュースを楽しむために、役立つ知識を気軽にアップデートしてみましょう。



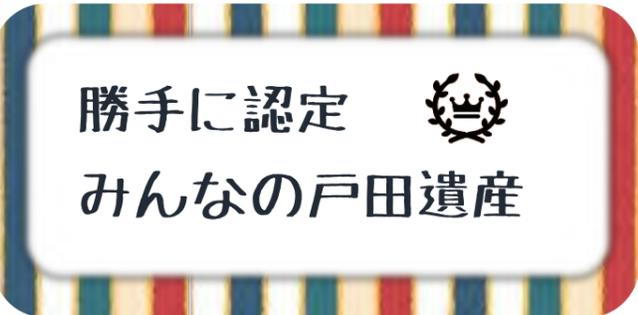
「政治はなぜ必要？」

『図解はじめて学ぶみんなの政治』

アレックス・ワグネル他／文 クラランス・ストーム／イラスト

政治について「自分にはあまり関係のない話」だと思いませんか？

本書は古代ギリシャの君主制から現代にいたるまでの流れとともに、選挙権の歴史や世界の政治を取り組む問題を取り上げ、政治は生活に不可欠なものであると述べています。多種多様な意見の人々が物事をまとめ、進めるために必要な政治のシステムは、日常生活の中で話し合い(議論)をする時にも必須です。政治への関心は選挙だけでなく、身近に感じることができる一冊です。



## No.097 被爆アオギリ二世 ~平和を考える~



市役所の前庭にあるアオギリを皆さんはご存知ですか？この木はただの木ではありません。「被爆樹木」の苗木を譲りうけて植樹された、「被爆アオギリ二世」なのです。

80年前の8月6日、広島に原爆が投下されました。原爆の強烈な爆風と熱線は、爆心地から2キロメートル以内の建物をほとんどすべて破壊し、焼き尽くしたと言います。広島市では、爆心地からおおむね半径2キロメートル以内にある、被爆の惨禍を生き抜いた

樹木や焼け焦げた樹木の株から再び芽吹いた樹木を「被爆樹木」として記録しており、令和6年4月1日現在、159本が登録されています。

戸田市の被爆アオギリ二世は、広島平和記念資料館のそばに植えられているアオギリの苗木です。このアオギリは、もともと爆心地から約1.3キロメートルの場所にあった、広島通信局の中庭に植えられていました。原爆の熱線と爆風を浴びた側の幹が焼けてえぐられました。その傷跡を包む

ようにして成長を続け、昭和48(1973)年5月に現在の場所に移植されたそうです。広島平和記念資料館の平和データベースでは、火災でまる焼けになった広島通信局の庁舎とアオギリの写真を見ることができます。

戸田市に被爆アオギリ二世の苗木が植えられたのは、平成18(2006)年のことです。この年は、市制40周年、平和都市宣言から20周年という節目の年でした。この年、戸田市では市民の親子3組を「平和大使」として、広島市で

## 図書館のココに注目 「めざせ！ジュニア ライブラリアン」 開催報告

夏休み期間中、上戸田分館では小学生向けのイベントをいろいろ開催しました。今回は特に小学4～6年生向けに開催した図書館の仕事と法律を学ぶイベント「めざせ！ジュニアライブラリアン」の様子をご紹介します。

前半は、行政書士の先生による法律のお話。「なぜ図書館は無料で使えるの？」という素朴な疑問から、図書館の歴史やこれらについて考えました。図書館は昔、利用に制限がある有料の場所でした。現在でも利用できるのは、「図書館法」のおかげであることを知り、過去の歴史から法律の大切さを学びました。



後半は、図書館の仕事体験しました。本を保護するフィルムを貼り付ける作業や、返却された本を棚に戻す排架作業、予約された本を探す作業などをしました。図書館の本は分類を元にした「請求記号」順に並んでいます。子ども達は「請求記号」を手掛かりにしつつ、なかなか見つからない本は、「宝物探し」感覚で参加者同士協力しながら本を探していました。普段は入れない書庫に入って、図書館の裏側をのぞく体験も！貴重な経験ができた日となりました。



来年の夏も、図書館を楽しみながら体験できるイベントを開催予定です。ぜひ遊びに来てくださいね。

行われた平和記念式典に派遣されています。広島平和記念資料館も見学していたようなので、もしかしたら被爆アオギリも見ているかもしれません。

被爆アオギリ二世の苗木は、平和の象徴として全世界に広がり、各地で育成されているそうです。私たちもこのアオギリを見ながら、今一度平和について考えてみてはいかがでしょうか。

参考にした資料  
\*『広島の木に会いに行く』石田優子／著 偕成社  
\*『被爆アオギリと生きる』広岩近広／著 岩波書店  
\*『広報戸田市 平成18年版』戸田市役所秘書広報課／編集 戸田市役所秘書広報課  
\*広島市「被爆建物・樹木・橋梁について」  
https://www.city.hiroshima.lg.jp/at-omicbomb-peace/fuko/1021101/1026920/1015139.html  
\*広島平和記念資料館 平和データベース  
https://hpmn-db.jp/

# 戸田市レクリエーション大会

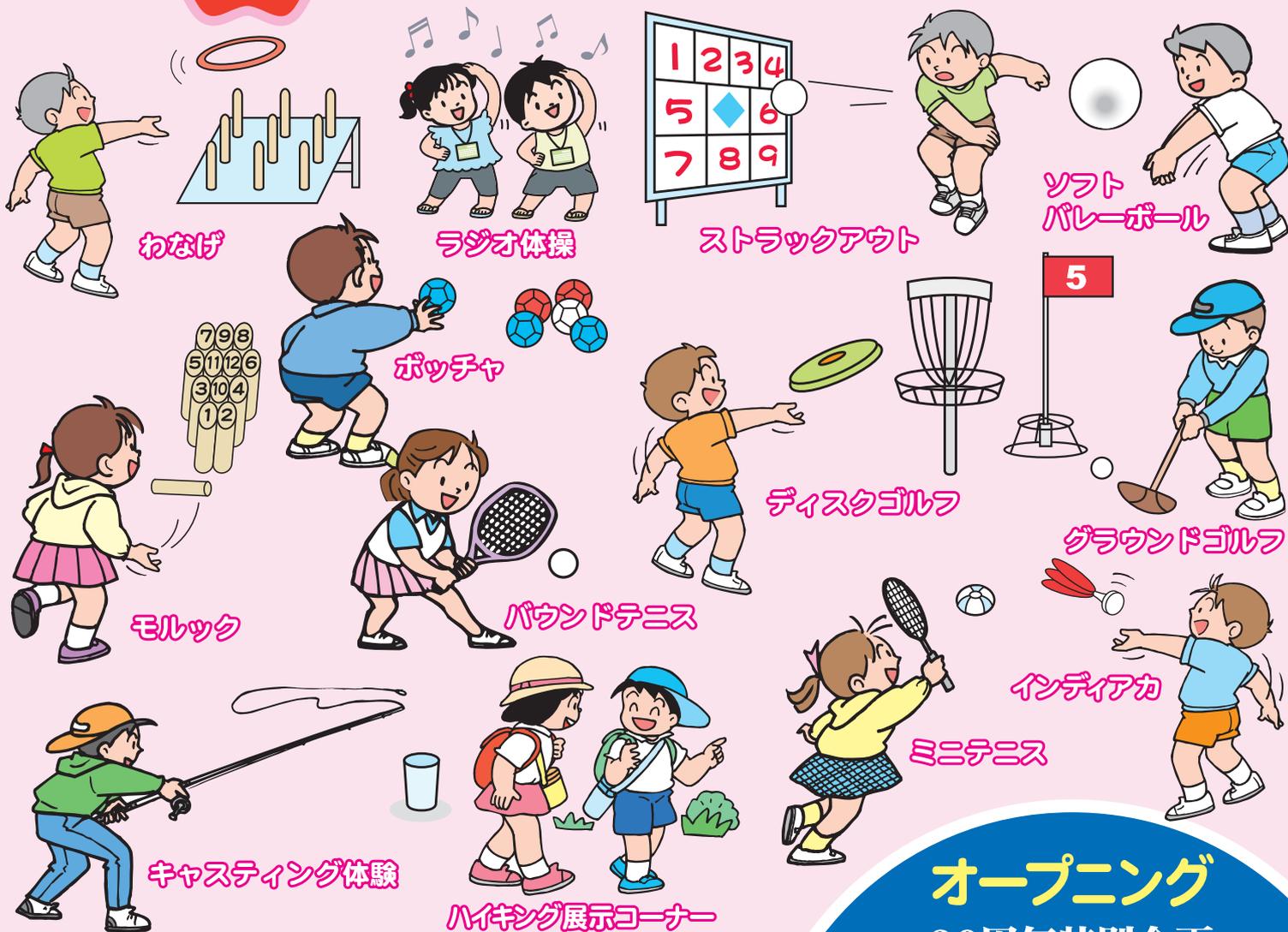
## 2025 11/9 日

9:00(受付)~13:00(終了)

### 戸田市スポーツセンター

★館内入場の方は体育館シューズをお持ちください。

どなたでも  
自由参加



## オープニング

### 30周年特別企画

戸田市出身・NHKラジオ体操指導者

## 鈴木大輔さんと一緒に! 市内一斉ラジオ体操会

※詳細は裏面参照

## スタンプラリーで参加賞をゲット!

●お問い合わせ：戸田市レクリエーション協会  
事務局 090-7500-7834(山中)



戸田市レクリエーション協会創立30周年記念  
第30回戸田市レクリエーション大会特別企画



市内  
一斉



戸田市出身・NHKラジオ体操指導者

# 鈴木大輔さんと一緒に! ラジオ体操会

～戸田市スポーツセンターと市内サテライトをYouTubeでつなぎます～



下記QRコードより  
当日参加できます



戸田レク協

2025 11/9 日

9:00(受付)～10:00(終了)

参加無料

全会場にて  
参加賞あり

メイン会場

戸田市スポーツセンターアリーナ

※スタンプラリーは裏面参照

サテライト会場

戸田市上戸田地域交流センター あいパル

いきいきタウンとだ

戸田市笹目コミュニティセンター コンパル

戸田市ボランティア・市民活動支援センター TOMATO

市内各ラジオ体操会場



※原則、雨天決行ですが、「戸田市ボランティア・市民活動支援センター TOMATO」  
「市内各ラジオ体操会場」は雨天中止となりますのでご注意ください。

◆戸田市100年健康プロジェクトに賛同!

●共催：戸田市レクリエーション協会、戸田市 ●後援：戸田市教育委員会 ●特別参加：戸田市スポーツ推進委員連絡協議会、  
戸田市モルック協会、戸田市上戸田地域交流センター あいパル、いきいきタウンとだ、戸田市笹目コミュニティセンター コンパル、  
戸田市ボランティア・市民活動支援センター TOMATO ●協賛：かんぼ生命、戸田市内郵便局 ●協力：戸田市スポーツ推進スタッフ、  
カーブス戸田、浦和大学、戸田市ITボランティアの会