

戸老連だより

第4号

令和7年11月

仲間の力で楽しさいっぱい！ 笑顔あふれるスポーツ大会

10月4日(土) 戸田市スポーツセンター第1競技場で、「戸田市シルバースポーツ大会」が開催されました。詳細は5頁。



市長も大活躍！



どら焼き見つかるかな？



当たるも八卦の○×ゲーム



ゴール目掛けてほうきでシュート！



かぞまで届け！



息を合わせて

会長あいさつ

努力を後押し さらなる前進へ



戸田市老人クラブ連合会
会長 宮崎 正昭

会員の皆さまには、日頃より戸田市老人クラブ連合会の事業に対し、ご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

今年度より、新しく連合会会長となりました大前クラブの宮崎正昭でございます。皆さまよりよろしくお願いいたします。

第4号が皆さまのお手元に届くときには、残暑の強い日差しの中、シルバースポーツ大会、グラウンド・ゴルフ大会、演芸大会を終えようやくほっとひと息ついたことと思います。

私の所属しているクラブでも、イベントに練習に忙しい日々でした。

戸田市の老人クラブでは、会長の高齢化が進み、特に今年度は多くのクラブで会長の交代があったようです。引継ぎがうまくいかなかった

り、役員メンバーの交代で慣れない組織運営に苦勞されたりしている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、そのような中でも会員の皆さまが楽しくクラブ活動を行えるよう、努力されている皆さまを連合会としても支援していきたいと考えております。

この戸老連だよりでは、各地区の老人クラブの活動内容などが記載された特集記事が組まれています。

ぜひ、普段のクラブ活動の一助としていただき、より良い運営につなげていただければと思います。

結びに戸老連会員の皆さまのご健勝、ご多幸を祈念してごあいさついたします。

戸老連の主な開催行事

～明るく楽しい居場所づくりを目指して～



演芸大会



敬老のつどい



シルバースポーツ大会

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

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/FAX 048-420-9862
(大前交差点そば、祝日以外毎日営業)

頻尿・尿漏れ・血尿などお気軽にご相談下さい

あかつき腎泌尿器科
戸田公園 泌尿器科 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	●	●	★
14:30～18:00	●	●	●	●	●	—

★9:00～13:30【休診日】金曜・日曜・祝日

戸田市下戸田2-11-7 アリア戸田公園1階

☎048-430-7313

沖永整形外科

整形外科・リハビリテーション科

診療時間

平日／午前9:00～12:30 午後3:00～6:30

土曜／午前9:00～13:00

休診日／木曜日・日曜日・祝日

戸田市新曽896-1 レクセル戸田

TEL 048-445-1411

歯科・小児歯科・歯科口腔外科
矯正歯科・歯のレーザー治療

ささめデンタルクリニック

診療時間

平日10:00～13:00 14:30～20:00
土10:00～13:00 14:30～18:00
日10:00～14:00 休診日／水・日曜午後・祝

TEL:048-449-0648

戸田市笹目 4-16-11 P5台

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

えのもと訪問看護ステーション

戸田市下前 2-6-21

TEL:048-430-2882

児童発達支援・放課後等デイ

ゆぎちゃんの家

戸田市下前 2-6-21

アミイの家

戸田市喜沢南 2-6-15

TEL:048-290-8854

戸田市老人クラブ連合会組織図

会 長 — 副会長 — 理事・監事

事務局（戸田市 健康長寿課）

地区連絡会

各単位老人クラブ

下戸田 — 6クラブ

上戸田 — 7クラブ

新 曾 — 6クラブ

笹 目 — 7クラブ

美女木 — 8クラブ

女性部

※各単位老人クラブの女性会員により組織

監 事		理 事								副会長			副会長 (会長代行)	会 長	役職名
内田 正治	須崎多一郎	佐藤 文子	岡崎ハルエ	石川みよ子	相澤 利雄	峯岸 常明	榎本 浩子	榎本 茂	大内 初子	中尾 昇	梅澤 正由	上田 正雄	和田 朝貞	宮崎 正昭	氏名
早瀬友の会	川岸福寿会	新曽下町寿会	シティ倶楽部	美女木1丁目長寿会	美女木さわやかクラブ	笹目4丁目新生会	北町長寿会	南原長寿会	喜沢南三好会	修行目クラブ	笹目1丁目ほほえみ会	中町緑楓クラブ	新曽下町寿会	大前クラブ	クラブ名
笹目	下戸田	新曽	下戸田	美女木	美女木	笹目	新曽	上戸田	下戸田	美女木	笹目	下戸田	新曽	上戸田	地区

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

朝日新聞・毎日新聞・東京新聞
産経新聞・埼玉新聞

ASA 戸田

戸田市本町2-4-3
TEL 048-442-3608

NSG

戸田で続けて30年!

**労務・年金問題の相談!!
相続・遺言などの手続き!!**
NSG社会保険労務士法人・NSG行政書士法人

戸田市下戸田1-21-11
TEL 048-447-4010

星野司法書士事務所

お気軽にご相談ください

相 続

- 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

戸田市中町1-22-4 ☎048-444-1290

株式会社 シルバー自立支援センター
くつろぎの家

グループホーム・高齢者住宅・
住宅型有料老人ホーム・デイサービス・
ヘルパーステーション・訪問看護ステーション

戸田市美女木1-29-45
TEL 048-422-3760

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>

見積り無料

戸田外構

TEL 048-423-0023

令和7年度戸田市老人クラブ連合会 事業実績・計画

月	日	曜日	行事名	場所
4	16	水	第1回役員会	戸田市役所
	23	水	会計監査	戸田市役所
5	14	水	第2回役員会	戸田市役所
	28	水	総会	戸田市文化会館
8	6	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
	5	金	単位老人クラブ会長会議	書面開催
	13	土	敬老のつどい	戸田市文化会館
10	4	土	第48回戸田市シルバースポーツ大会	スポーツセンター 担当：美女木地区
	17	金	第23回グラウンド・ゴルフ大会	上部公園 担当：下戸田地区
	22	水	第4回役員会	戸田市役所
11	5	水	第31回演芸大会	戸田市文化会館 担当：上戸田地区
12			歳末たすけあい運動募金	各単位老人クラブで活動
1	21	水	第5回役員会	戸田市役所
2	25～ 27	水～金	第30回作品展	文化会館展示室 担当：新曽地区 準備日：令和8年2月24日（火）
通年			電話等による友愛活動	※年に1度（4月末）に報告あり
			年間1単位クラブ純増2名プラン	※年に1度（4月末）に報告あり
年2回（11月・3月）			会報誌「戸老連だより」発刊	

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

**田部井
税務会計事務所**

戸田市南町2番17号

☎048(444)2311(代)

亀井 鮎

戸田市新曽 226-2

電話 048-444-1938

N ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



戸老連 事業報告

戸田市敬老のつどい

感謝と交流のひととき

9月13日（土）、戸田市文化会館ホールにて、戸田市敬老のつどいが開催されました。

市長の開会あいさつに続き、戸田市児童合唱団による合唱が披露され、澄んだ歌声が会場を和やかに包みました。

さらに、くらし安心課より「戸田市が取り組む防犯対策」についての講話があり、特殊詐欺



児童の歌声に表情ほころぶ会場席

防止や地域の安全に関する具体的な事例が紹介されました。

休憩を挟んだ後の演芸の部では、まりもちゃんによるユーモアあふれるものまねショーや、山本譲二氏による迫力ある歌謡ショーが行われ、会場は大きな拍手と歓声に包まれ、大盛況のうちに幕を閉じました。



華やかなものまねショー



会場を魅了した歌謡ショー

戸田市シルバースポーツ大会

元気に動いて体も頭も気分爽快

10月4日（土）戸田市スポーツセンター第1競技場で「第48回戸田市シルバースポーツ大会」が開催されました。今年も行われた「ビッグスプーンレース」や「ラケット競走」、新競技のほうきでボールをゴールに入れる「ほうきでシュート」、宝さがしのような「どら焼き探し」などユニークな競技が行われ、アトラクションではフォークダンスや戸田音頭などを行い、会場は楽し気な笑顔であふれました。



新競技も大好評



大事なのはコミュニケーション



素敵なフォークダンス

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

永代供養墓 新規完成募集

真言宗 智山派

多福院

戸田市本町三丁目四番三号

☎048-441-3221

浄土真宗本願寺派
西本願寺・築地本願寺
毎月1日13:30～ 法話会開座

正善寺

戸田市笹目2-17-11

TEL 048-421-1190

曹洞宗

天照山 **妙厳寺**

戸田市美女木 2-27-4

☎048-421-4177

社会奉仕の日

毎年恒例9月「社会奉仕の日」。老人クラブでは、地域の美化や環境保全に貢献する活動を行っています。今年もさまざまな活動に取り組み、地域住民との交流を深めました。

美女木さわやかクラブ



みんなで協力、地域をより良く



花壇を綺麗に心も明るく



経験が光る手さばき

美女木1丁目長寿会



地域に彩りを添えて

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

外構工事 土木・建築工事 舗装工事



戸田市美女木 4-5-15

TEL.048-423-4444

民間車検指定工場
大型小型一般整備钣金塗装



代田橋自動車有限会社

戸田市美女木 4-2-9

TEL.048-421-4791

おまかせ下さい
電気の119番

修理・販売・工事
お気軽にご相談下さい

ほそだでんき

氷川町 1-11-17 ☎445-8537 FAX445-8553

株式会社 市村設備機器

1級土木施工管理技士
1級管工事施工管理技士
(戸田市水道協同組合 代表理事)

戸田市笹目4-11-5

TEL 048-421-4137

総合建設業



株式会社 ジンワ

戸田市本町 5丁目11番15号

TEL:048-433-2870

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

美女木五丁目すみれ会



協力し合って奉仕活動

向田向老会



向田児童遊園地を美しく



みんなで花を植えました



笑顔で花壇のお手入れ

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



トマル電気工業株式会社

戸田市上戸田 5-12-11

TEL:048-441-4080



松晃建設工業株式会社

戸田市新曽191番地

TEL048-441-9004

株式会社 **八木橋商会**

非鉄金属販売アルミ地金一般

戸田市新曽南3丁目10番4号

☎048-441-0939



吹付・塗装・防水

有限会社 **マルサン塗装社**

戸田市上戸田 4-7-6

TEL048-441-5065

お米・酒類・たばこ
新潟清酒 緑川特約店
《こだわりの米、こだわりの酒》

有限会社 **山宮商店**

戸田市笹目4-19-1

TEL 048-421-7058

株式会社

斉藤鋼材店

戸田市上戸田 3-24-9

📞048-441-4755

単

位

ク

ラ

ブ

紹

介

美女木3・4丁目長寿会

美女木3・4丁目長寿会 会長 稲垣 旭
女性部 峰岸 順子
令和7年度会員数 男性9名 女性21名

朝8時から体動かし
健康づくり



演芸大会に参加しました

会員数の少ない長寿会ですが、会員の健康と、楽しいクラブづくりを目標にみんなで力を合わせて頑張っています。

活動内容

グラウンド・ゴルフを砂場公園で行っています。朝8時にラジオ体操、パタカラ体操から始まり、チームごとにスタートして1ラウンドずつ回ってプレーしています。休憩時間にはさまざまな情報交換を行っています。

また、年に2回春と秋にグラウンド・ゴルフ大会を行い、表彰を行っています。水曜日、土曜日には町会会館において健康体操、カラオケ等を行っています。

ほかに、町会による公園清掃や、ゴミゼロ運動に積極的に参加し、協力をしています。



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



—1969年創業—

(株)平和不動産

埼京線「北戸田駅」東口徒歩1分

☎048-444-1234

総合建設業

新築 リフォーム 解体

外構工事 エクステリア



有限会社 浜口技建

戸田市美女木 5-14-9

☎ 048-421-2279

スタッフ・協力会社様募集中



ASAHSANGYOU
HOLDINGS

旭産業ホールディングス株式会社

戸田市新曽南 4-1-5

TEL 048-447-4211



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

有限会社 大坪紙工

戸田市笹目5-31-7

TEL 048-421-9161

有限会社 清水電気工業

戸田市新曽 1412-3

TEL 048-442-9814

シティ倶楽部

シティ倶楽部 会長 岡崎ハル工
令和7年度会員数 男性 18名 女性 39名

行列のできるお赤飯



月2回の清掃活動

平成13年当時、自治会長（戸田第一スカイハイツ）の茂呂様が老人会を発起して下さいまして、今日にいたっております。

シティ倶楽部は活動として月2回マンション



班ごとの懇親会

自治会の依頼のもと、当クラブが中心となり、リズム体操、元気体操を行っております。それ

から月2回、公園清掃、および日曜日は戸田第二小学校において、グラウンド・ゴルフを開催いたしております。参加者は皆さま楽しんで行事に参加しております。



グラウンド・ゴルフ参加者

年に1度の誕生祭、お花見会は、今もまだ新型コロナウイルス感染症の終息のめどが立たないため、形を変えて班ごとの懇親会という形で年1度開催をしております。

また、自治会主催の納涼祭で、当倶楽部は、お赤飯を販売しています。本格的にせいろで蒸したお赤飯は大変好評で、あっという間に完売となります。毎年皆さまが待っており、行列ができるのです。



納涼祭でのお赤飯販売

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



鉄筋工事

飛田鉄筋工業株式会社

戸田市早瀬2丁目24番4号

TEL048(421)3960(代表)



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

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



戸田精密工業株式会社

戸田市新曽南3丁目11番9号

TEL.048-442-5670(代)



不動産事業

株式会社 **ランディ**

戸田市新曽807-1 クレアージュ101

TEL 048-447-0241

自動車修理

富士自動車工業株式会社

戸田市氷川町3-8-16

TEL.048(431)9911

新曽下町寿会

新曽下町寿会 会長 和田 朝貞
令和7年度会員数 男性 19名 女性 30名

食べて飲んで歌って笑って

新曽下町寿会は老人福祉の増進と会員相互の親睦を図るため、数々の集会や行事を計画し実施しています。年間行事としては新年会、総会、暑気払い会、長寿祝い会、忘年会があり、公民館に約35名が参加し、食べて飲んで歌って笑ってをテーマとしています。カラオケ、輪投げ、ダーツ、ビンゴ、さらにジャンケン大会を実施し、約3時間大いに楽しんでいます。

また、月2回の公園掃除をして補助金をいただき、会の運営に役立てています。

さらにクラブ活動として、カラオケ会、絵手紙会、輪投げ、ダーツ会があり、それぞれ10～15名が腕を磨いています。

カラオケ会は演芸大会出場の練習や趣味の歌の披露をしています。絵手紙会では老連の作品



和やかに親睦を深めています

展への出展と地元さくらパルギャラリーにて展示会を2週間実施、好評を得て

います。輪投げ、ダーツの会はラジオ体操後、数ゲームを楽しみ、すでに300点満点を2名出しています。寿会ではこれらのサークル活動をするにあたり、活動カレンダーを作り全会員に配布して参加を呼び掛けています。寿会の役員は12名で7班に分かれ、きめ細かい連絡網を敷き、会員の安否確認を行うと共に、会の企画実施をし、会の繁栄を目指しています。また、老人会会員増員については、私ども新曽下町寿会もご多分にもれず大変苦労しています。しかしあきらめず頑張っていく所存です。

戸老連指示の「社会奉仕」は、高温多湿の近年、熱中症の心配もありますが、本年は「下町隅々パトロール」と名を打ち、会員約30名が2班に分かれ、町内隅々までパトロールをすることとしました。防犯チラシと会員募集のチラシを郵便受けに投函しながらのパトロールです。



安全・安心のため町内を巡回

また、近隣6町会（新曽地区）の皆さんとのグラウンド・ゴルフ、演芸大会を実施し親睦を図っています。近々輪投げ大会も、と考えています。最後に市主催行事、町会行事にも大いに参加し、老人パワーを発揮します。

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

あなたの人生を
1冊の思い出に。



株式会社 ニチコミ

<http://www.nichicom.com/>

〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

総合ビル管理
設備・清掃
専門スタッフ派遣

SBK エスビーケー

株式会社 **エスビーケー**

戸田市笹目6-1-24

TEL:048-421-7373

YAMADADENGYO

有限会社 **山田電業**

戸田市笹目南町20-9

TEL048(421)2219



土木基礎工事

丸徳興業 有限会社

戸田市美女木5-16-9

TEL:048-421-3112



株式会社 **瀬川空設工業**

SEGAWA Air conditioning equipment Industry

戸田市笹目3-18-9-102

TEL・FAX048-423-7446

一般焼付塗装・粉体塗装

有限会社 **三進塗工**

戸田市新曽南3-7-17

TEL048-441-1070

運転免許証の自主返納を考えてみませんか

戸田市運転免許証自主返納 促進事業

市では、身体や認知機能の低下などにより運転に自信がなくなった方に対して、運転免許証の自主返納制度を促進しております。

制度利用者へ

公共バスの回数券を交付

5,000円分（1回限り）

国際興業バス3,000円分

+

戸田市コミュニティバス2,000円分



予定数に達した場合、当該年度の交付を終了

対 象

平成30年1月4日以降に運転免許証を自主返納し、自主返納した日
および申請日のいずれにも戸田市に住民登録がある方
※免許失効後に返納した方は対象外となります。

申請から回数券交付までの流れ

1

運転免許証を自主返納する

蕨警察署にて返納受付

午前 9:00 ～ 午前 11:00 午後 1:00 ～ 午後 3:30

[月曜日から金曜日まで（祝日、年末年始は休み）]

返納についての詳細は、蕨警察署までお問い合わせください。

●蕨警察署 048-444-0110

2

市役所都市交通課窓口で申請

申請に必要なもの：運転免許証を返納した日が確認できる書類等。
返納したことを確認できる書類、本人確認書類等が必要です。
詳しくは、戸田市役所都市交通課までお問い合わせください。

3

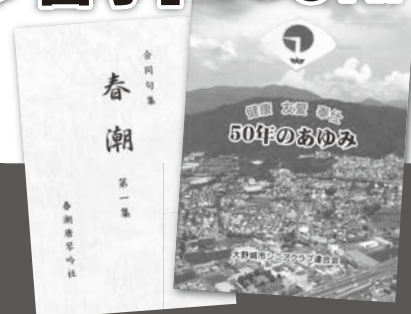
申請書類等の内容を確認後、その場で回数券をお渡しします。

●お問い合わせ：戸田市役所 都市交通課 電話 048-441-1800



お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 03-5718-3900 株式会社 ニチコミ

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



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 TEL:048-441-1800
(戸田市役所 健康長寿課内)

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
15:00~18:30	○	○	○	○	○	★	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

戸田市のガス・水道に貢献して50年超
信頼の株式会社 えぐち
公共上下水道工事を行う地元業者で安心!

住宅 リフォーム 水道 工事 ガス 工事

お気軽にご相談ください
048-421-3665
戸田市笹目南町20-25

自社斎場完備 熊木会館・めぐりあ戸田
家族葬から一般葬まで対応しています
セレモニー熊木
戸田市新曽南1-8-6
TEL.0120-707-903

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

回覧

年末年始のごみの収集 (令和7年度)

12月31日(水)から**令和8年1月4日(日)**までは、
ごみ収集が休止となります。

区 分 収集地区	もやすごみの日		もやさないごみの日		資源物の日	
	終了日	開始日	終了日	開始日	終了日	開始日
喜 沢 1・2 丁 目 下 戸 田 1・2 丁 目 中 町 1 丁 目	※今年のみ 特別収集 12/30 (火) 収集時間が 通常と比べ 大幅に遅れ ることがあ ります。	1/7 (水)	12/30 (火)	1/6 (火)	12/29 (月)	1/5 (月)
中 町 2 丁 目 喜 沢 南 1・2 丁 目 川 岸 1・2 丁 目 下 前 1・2 丁 目			12/26 (金)	1/9 (金)	12/25 (木)	1/8 (木)
上 戸 田 1～5 丁 目 大 字 上 戸 田 大 字 新 曾 大 字 下 笹 目	12/30 (火)	1/6 (火)	12/29 (月)	1/5 (月)	12/27 (土)	1/10 (土)
本 町 1～5 丁 目 戸 田 公 園 南 町 川 岸 3 丁 目			12/25 (木)	1/8 (木)	12/24 (水)	1/7 (水)
新 曾 南 1～4 丁 目 氷 川 町 1～3 丁 目 笹 目 南 町 早 瀬 1・2 丁 目 笹 目 5～8 丁 目	12/29 (月)	1/5 (月)	12/24 (水)	1/7 (水)	12/30 (火)	1/6 (火)
笹 目 1～4 丁 目 笹 目 北 町 美 女 木 1～8 丁 目 美 女 木 東 1・2 丁 目 美 女 木 北 1～3 丁 目			12/27 (土)	1/10 (土)	12/26 (金)	1/9 (金)

◆決められた日以外は、絶対にごみを出さないでください。

◆必ず収集日の朝8時までにごみ集積所へ出してください。

◆年末年始は粗大ごみの申し込みが多くなるため、専用ダイヤルで早めに予約してください。

【粗大ごみ専用ダイヤル：048-424-5747】 なお、申込受付は12月29日(月)～1月4日(日)
は休みとなります。

問い合わせ：戸田市役所 環境課 048-441-1800(内線389)

9/12

総合的な学習の時間

戸田市立新曽北小学校

新曽北小学校の5年生を対象に、 国際理解学習が行われました。

インドネシアのラウさん、ウクライナのシュリガーさん、中国の楊さんが3クラスを順に回り、それぞれの国を紹介すると、生徒の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

日常生活でも、外国の方々を見かけたりお会いしたりする機会が本当に増えたと感じます。生徒の皆さんは外国についての理解を少しずつ積み重ねていくことで、グローバルな視点を持つ心豊かな大人へ成長されることでしょう。

(TIFA事務局)



◆ 生徒感想



インドネシア
の国旗の意味は
赤が勇気で、白

が清い心です。

特に驚いたのがジャックフルーツです。ジャックフルーツは私たちぐらいの大きさの果物です。緑色で熟していない時は野菜として、熟して黄色になったらフルーツとして食べます。栗のような味がします。また、インドネシアにも富士山のような山があり、高さは富士山を超えていて、白いところは砂だそうです。



ジャックフルーツ



ウクライナの
お金の単位はフ
リヴニャといい

ます。アメリカなどは、最近は日本よりも物価高と聞いていたので、外国は大体そうなのかなと思っていましたが、ウクライナは日本よりも物価が安いと聞いて驚きました。国旗の意味や、ウクライナ語、ロシア語のことなど、様々なことを知ることができたので、とても良かったです。



フリヴニャ(紙幣)



戸田市と開封
市(中国)が友
好的な関係にあ

ることが印象に残りました。今年、北京で行われた「日中友好都市中学生卓球交歓大会」では、開封市と戸田市の混合チームで試合をしていたことに特に驚きました。オリンピックでは「中国対日本」のように、国ごとの対戦なので、この卓球大会は、国を越えて、一緒に戦って、とても良いと思いました。



選手ユニフォーム



3Days

中学生社会体験チャレンジ事業

9月9日(火)～11日(木)

わたしはなかなか経験のできない外国人との交流や、ポスター作製ができ、外国人と話すことに緊張なくなりました。

外国人との交流では、様々な文化、挨拶や学校生活の違いなどを知ることができたので良い経験になりました。

このような経験を活かして困っている人の相談相手になりたいです。

新曽中学校 2年2組 鶴 碧人



ことばのひろば



川島さん

鶴さん

わたしは、自分の知らなかった仕事や、文化について知ることができました。『ことばのひろば』に参加させていただいたとき、初めは緊張していましたが、参加していた方々が温かく受け入れてくださり、とても楽しく会話することができました。この三日間で、他国の方々と話し交流する楽しさ、その機会を作っている方々の努力を体感することができました。

三日間、ありがとうございました。

新曽中学校 2年7組 川島 棕介

日本語ボランティア養成講座

日本語理解委員会／9月20日(土)



東京外国語大学
国際日本学研究院
荒川洋平 教授



今回の講座では、地域ボランティアに必要なこと、話が上手になるにはどうすればよいのか、どのように面白く楽しく学習していくのか、本物の日本語とはなど、様々な角度から日本語教室の学習をよくしていく工夫やアイデアをいただきました。中でも印象に残ったのは、一番よい学習は学習者の発話が多く楽しんでいることという話でした。そして褒めることも大事であること。この言葉を忘れず、今後の学習に活かしたいと思いました。(YUKI)

日本語教室第2期開催中

9月27日(土)～12月4日(木)

「久しぶり、元気でしたか？」「夏休みは何をしていましたか？」などの会話から始まった、2カ月振りの日本語教室。初めての参加でドキドキしている学習者、久しぶりでウキウキしている学習者、学習者との交流にワクワクしているボランティア。みんなが楽しみに待っていた日本語教室、2期が始まりました。(YUKI)



木曜教室



土曜教室

体験講座

多文化共生ひろば～盆栽教室

【多文化共生委員会／10月26日／さくらパル会議室】



講師紹介

おびつ としふみ
安行小梅園 小櫃 敏文さん
植木や盆栽の栽培販売、
地域でのワークショップ等
を実施。

安行小梅園の小櫃敏文さんによる盆栽教室も今年で4回目。今回の苗木は長寿梅(木瓜)です。将来的にどのような姿にしていきたいかを想像し、そのために適切な鋏(ハサミ)を入れるべき箇所があります。皆さん何度も小櫃さんに確認しつつ真剣に楽しそうに作業をしていました。(本桃)



小櫃さんが剪定した長寿梅(木瓜)



梅の花が咲くのが楽しみ!

手のひらサイズの梅の苗木。これが講師のアドバイスを受け見事に個性的な作品に。どれも表情豊か。来春小さな花が咲くのが心待ちですね。
(多文化共生委員会 Y.T.)



小櫃さん、参加者の皆さんありがとうございました!



外国語講座 スペイン語講座(初級)

【国際交流推進委員会／10月22日～11月19日(全5回)】

Más de 500 millones de personas y más de 20 países tienen el Español como lengua materna. Un idioma con muchas conexiones y culturas. Aprende la lengua de Cervantes, autor del "Quijote de la Mancha", un idioma que tiene raíces del latín e influencia de todas las culturas que han pasado por la península ibérica y las culturas que ha contactado en américa. Un idioma que incluso ha adaptado palabras del japonés como "Biombo" o "Caqui" entre otras.

日本語訳：20ヶ国以上、5億を超える人がスペイン語を話しています。スペイン語はいろいろな文化につながっています。「ドン・キホーテ」の作者セルバンテスの言語を学びましょう。ラテン語や多くの文化の影響を受けている言語(イベリア半島やアメリカの影響も)です。日本語からスペイン語になった言葉もあります。例えば、「屏風」や「柿」です。



講師紹介
セルヒオ マテオ アランダさん
Sergio Mateo Aranda
埼玉大学大学院



これは「大切なのは健康」という意味です

LO IMPORTANTE ES LA SALUD

・参加者の感想・

いつか南米に行ってみたいため、スペイン語にチャレンジしてみました。質問ウェルカムな先生のため、分からないところを確認しやすく、楽しく学んでいます。スペインだけでなく、南米との使い方の違いなども教えていただけるので、興味が広がります。(S.S.)

セルヒオ先生、参加者の皆さんありがとうございました!

各種講座

◆Dancing Queen で英語を学ぼう♪

と き 12月12日(金) 午後7時～8時30分
 ところ さくらパル2階 会議室
 講 師 白梅学園大学講師 植野由希恵さん
 対 象 市内在住・在勤・在学者及び協会会員
 定 員 12人 ※費用無料。申込順
 申 込 12月10日(水) までに電話または電子メールで

◆外国人防災訓練

と き 12月21日(日) 午前10時～正午
 ところ さくらパル2階 会議室
 内 容 戸田市で起きる災害について、
 通報・消火訓練など
 対 象 市内在住・在勤・在学の外国人
 定 員 30人
 申 込 12月20日(土) までに電話または電子メールで



◆外国語講座 ～英会話講座(初級)～

と き 令和8年1月14日～2月18日の水曜日 (全5回)
 午後6時～7時30分 ※2月1日(祝・水)を除く
 ところ さくらパル2階 会議室
 講 師 埼玉大学留学生 Ana Paura Nogueira Barbosa さん
 対 象 市内在住・在勤・在学者及び協会会員
 定 員 16人 ※申込順
 費 用 会員3,000円、一般5,000円(教材費)
 ※申し込み時入会可
 申 込 令和8年1月8日(木) までに費用を添えて協会へ

◆日本語スピーチコンテスト

と き 令和8年2月15日(日)
 午後1時30分～3時30分
 ところ さくらパル2階 会議室
 テーマ 日本で暮らして感じたことなど
 対 象 市内在住・在勤・在学者で、
 日本語を母語としない中学生以上の方
 定 員 10人
 申 込 令和8年1月22日(木)までに申込書を協会へ
 (FAX・電子メール可)



※応募多数の場合は選考。表彰者、出場者に賞品あり

◆国際交流如月茶会

と き 令和8年2月28日(土) 午前10時～正午
 ところ さくらパル2階 和室
 内 容 お茶一席
 対 象 市内在住・在勤・在学者
 定 員 30人 ※費用無料。申込順
 申 込 令和8年2月1日(日)～21日(土)に電話で



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

日本人でも意外に知らないのが「盆栽」です。盆栽教室に参加して、これも長い歴史に裏打ちされた日本文化の一端だと感じました。

日本文化を紹介しつつ国際交流が出来るボランティアは随時募集中です。(缶)

お問い合わせ

こうざい とだしこくさいこうりゅうきょうかい

(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

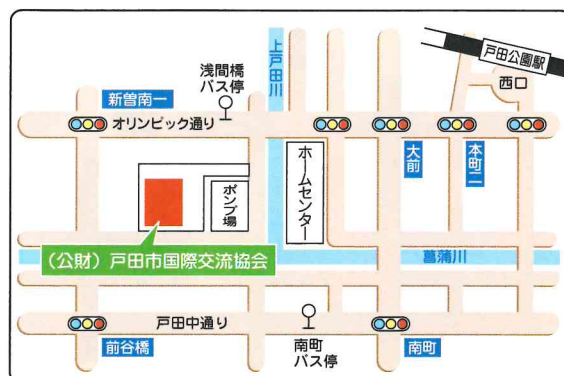
8:45～17:30

とだしにいぞみなみ にいぞみなみちようしゃ

戸田市新曽南3-1-5 新曽南庁舎2F

(戸田市新曽南多世代交流館 さくらパル2F)

本会報紙内容の無断転載・転用はご遠慮ください。





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？



『出世できない孔子と、悩める十人の弟子たち。』
下村湖人／原作
森久人／小説 Gakken

【ハッとして！GOOD ポイント】 真正面から苦しんだことはあるか

自分の実力が及ばないことや目標に到達しなかったことに、よく悲観的になってしまいます。しかし、その落ち込みは本当に真の苦しみなのか。まだまだやれたことがあるんじゃないか、最後まで力を出し切ってそれでも本当にダメだったのかと、「できない自分」を言い訳にしようとしている弱い自分を、孔子の教えに気づかされました。

◀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・図書館休館日

12/15(月)、12/29(月)～1/3(土)

12/16(火) 臨時休館

館内工事のため

あいパル 戸田市 検索

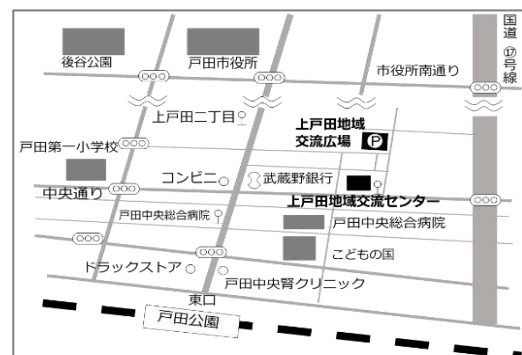
X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



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」12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

2025
Vol.125

12

【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】

あいパル みんなの防災 DAYS / ポーフラ 紹介 / ゆく年くる年 あいパル /

2・3月 歌声サロンの申込日について / 図書館の福袋

講座・イベント案内 / ハッとして！GOODカード /

私の大切な一冊 / 手始めの三冊



イベントを通して楽しく学ぼう！

あいパルみんなの 防災DAYS

1/24土 ~ 2/1日

災害が
きたら…？

日々の
備えは…？

防災グッズ
販売あり！

同時
開催

男女共同参画パネル展
「わたしの」防災対策」

10:00～16:00
1階ギャラリー(多目的室5)
※最終日は16:30まで



1/16(金)
10:00～
12:00

手芸ひろば
パラコードの
ドリンクホルダー

災害時にさまざまな用途で活躍するパラコードで、ドリンクホルダーを作ります。

会場：3階 アトリエ
対象：どなたでも
定員：20人
講師：あいパル手芸
ボランティア
料金：500円
申込：12/5(金)～



ペット防災

会場：
料金：
定員：
講師：
申込：12/5(金)～



1/31(土)
13:30～
15:00

もし災害が
起こったら…？
防災日本語講座

水害と地震に対する日頃の備え、災害発生、避難所に行くまでの流れについて、外国人の方向けに解説します。

会場：3階 研修室
料金：無料
定員：20人
対象：外国人
(初級～日常会話ができる程度)
※日本人のサポート・見学可能
要事前連絡
申込：12/5(金)～



【講師】
千原 もも子

1/31(土)

【市民大学講座】
アクティブ避難DAY

会場：
料金：
定員：
対象：
申込：12/5(金)～



1/25(日)
11:00～
14:00

広場で！みんなで！
あったか防災

冷たなくてもおいしい非常食、あっためて食べたらもっとおいしい！
非常食の試食と防災に関する展示をします。

会場：あいパル正面広場
対象：どなたでも
申込：当日受付



1/27(火)
10:00～
12:00

ママと赤ちゃんを守る
防災離乳食講座

停電や断水の中でもできる離乳食の対応方法について、4児の母でもある管理栄養士が実体験を交えながらお伝えします。

会場：2階 キッチンスタジオ
対象：どなたでも
定員：24人
講師：管理栄養士 久留裕美子
料金：
申込：12/5(金)～



託児
あり

2/1(日)
13:30～
16:00

【市民大学講座】
「学んで備える、戸田市の災害リスク」
＋クロスロード体験
(シミュレーションカードゲーム)

前半は、防災士から戸田市の災害リスクや自助・共助の備えについて学びます。
後半は、様々な被災状況で迫られる二択問題をチームで考えながら解決していくカードゲームを体験します。

会場：3階 ホール
料金：無料
定員：24人
講師：防災士 石川勉
連携：戸田防災士会
申込：12/5(金)～



2/1(日)
10:30～
12:00

乳幼児のための
救命救急・応急と
避難所見学

いざというとき子どもを守るために、AEDの使い方や誤嚥の対処法について消防署職員から教わります。

料金：無料
定員：30人
対象：乳幼児の保護者など
講師：消防署職員
申込：12/5(金)～



託児
あり

あいパル

10:00～18:00 活動中

みんなで助け合えるような仲間をつくっていききたいと思いま
す。←消していいか館長に確認



オープンチャット
登録してね♪

◆あいパル BO-SAI Club が目指すこと

一人ひとりが防災の大切さを実感し、日ごろから防災のことを意識するようになってほしい。防災のことを気にして、行動する人を一人でも増やしていきたい。もし災害が起こった時には、みんなで助け合えるような仲間をつくっていききたいと思えます。

◆あいパル BO-SAI Club ではこんなことをします

- ・防災についてみんなでワイワイ話して盛りあがります。
 - ・企画を持ち寄ったり、イベントを行ったりします。
 - ・あいパルの展示コーナーをみんなでつくります。
- ※興味のあること、やってみたいことがあれば、気軽に参加してください。



◆これまでの活動「#防災カフェ」

あいパルのお祭りの中で、防災に関する展示や体験ブース「#防災カフェ」を出展しています。コーヒーを飲みながら、防災についてちょっと詳しくなれるコーナーです。お祭りの中で見かけたら、ぜひ立ち寄ってみてください。

「あったか防災」の企画や当日の運営もやっています。一緒にやってみたい方、いつでも大歓迎です！

あいパルサポーターズ倶楽部紹介

ポーフラ

Vol.9

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！



夜のフラならではの癒しの時間

2014年8月から、あいパルの前身である上戸田公民館で活動を開始し、現在はあいパルサポーターズ倶楽部として毎週月曜夜に楽しく活動をしています。昼に仕事をしている人でも気軽にフラを踊れるようにとの思いから、ナイトフラサークルを立ち上げました。

サークル名の「ポーフラ」は、ハワイ語で「夜」を意味する「ポー」が由来です。夜に踊るフラは、昼とは違う空気感で、心地よいフラのミュージックが身も心も癒してくれます。年に数回あるイベントではステキな衣装やレイを身につけたフラガールになってフラを踊ります。フラを踊るのも見るのも楽しいと思えるサークルです。

フラはシンプルなステップにシンプルなハンドモーションで踊るので、初心者の方でも踊りやすく、年齢を問わず始められます。また、フラを踊ることで姿勢の改善や運動不足の解消、ひいては脳トレにも繋がると感じています。何才になっても無理なく続けられるようステキな癒しの時間を一緒に過ごせたらと思います。

ハワイの景色や人々の文化を学ぶ

講師の山口まぐ先生から振付を教わる時は、まず歌詞のレクチャーを受けます。「ハワイの風景の美しさ」や「人々を讃える」などその曲に込められた意味を理解し、模型や写真を見たり、まぐ先生が体験した出来事を聞いたりすることで、自分の中でイメージを膨らませながらフラを踊ります。

ただ動きを真似するのではなく、歌詞の意味とそれぞれのハンドモーションを理解したからこそ、自然な表情になり、見ている人にも意味が伝わる動きができるようになるのですね。

活動日：原則毎週月曜日(休館日除く) 19:00～21:00

見学など、ご興味のある方はあいパル窓口までお問合せください。



ゆく年くる年
あいパル



**館内工事のため
12/16(火)は臨時休館となります**

冬休み書初め教室

12/25(木)・26(金)・27(土)・28日(日)

※28日(日)は①のみ開催

①10:30～12:00 ②13:30～15:00

講師:飯塚稚世 対象:小学3年生～中学生

定員:各12人 料金:各800円

申込受付中



12/5(金)～
申込開始

大人の寺子屋 はじめよう!楽しい音楽

テーマ: バッハとその周辺

1/18(日) 14:00～16:00

講師:小池 弘之 定員:30人 料金:無料

バッハの生涯と作品の魅力についてお話しします。
2/14のスペシャルコンサートをより楽しめるような
内容もありますので合わせてお楽しみください!



小池さん
出演

2/14(土) あいパルコンサート vol.35
10周年記念スペシャルコンサート開催!

詳しくは館内配布中のチラシをご覧ください

大人のパルシアター

1/12(月祝) 13:00～15:15

対象:どなたでも 定員:60人 料金:無料

上映作品

『心の旅路』

12/5(金)～
申込開始



申込・問合せ:上戸田分館窓口またはお電話(Tel.048-442-1211)にて

講座案内



赤ちゃん和妈妈のための ニコニコたいむ

★1月13日・20日(火)
☆12月2日・9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：★12/5(金)～ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★1月18日(日)
☆12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：★12/5(金)～ ☆受付中



ハワイアンリトミック A・B・C

1月15日・29日、
2月12日・26日、
3月5日(木) 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6ヶ月の子と保護者
B 1歳6ヶ月～未就園児と保護者
C 6ヶ月～未就園児と保護者
定員：A、B 15組 C 10組
講師：熊木恵梨、古賀彩香
料金：各4,300円(保険料込)
申込：12/7(日)～



双眼鏡・望遠鏡を使って見る 戸田の星空観望会

2月7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：12/5(金)～



やさしいヨガ(入門編)

1月5日・26日、2月2日・9日、
3月2日・9日・23日・30日(月)
全8回
9:30～10:45
定員：33人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：12/7(日)～



リフレッシュヨガ

1月5日・26日、2月2日・9日、
3月2日・9日・23日・30日(月)
全8回
11:00～12:15
定員：33人
講師：AI
料金：5,040円(保険料込)
申込：12/7(日)～



ウクレレに初めて触れる人のための 「UKULELE 超初心者講座」

1月4日・11日・18日・25日(日)
全4回
13:00～15:00
対象：小学5年生以上
定員：15人
講師：山口まぐ
料金：3,200円
申込：12/5(金)～



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

1月4日・11日・18日・25日(日)
全4回
10:00～12:00
対象：どなたでも
定員：34人
講師：kulele (クーレレ/しま)
料金：3,200円
申込：12/5(金)～



美姿勢エクササイズ

1月10日・17日・24日・31日(土)
全4回
10:30～11:45
対象：女性のみ
定員：23人
講師：有山美由紀
料金：3,040円(保険料込)
申込：12/6(土)～

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。

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



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

★1月31日(土) ☆12月13日(土)
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：★12/5(金)～ ☆受付中



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

★1月15日(木) ☆12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：★12/5(金)～ ☆受付中



すっきりボディ塾

1月16日(金)
10:00～12:00
対象：30～74歳の市民
定員：30人
講師：戸田市福祉保健センター
保健師
料金：無料
申込：戸田市福祉保健センター
健康づくり担当
電話または申込フォームで
(TEL048-446-6453)
※要申込12/4(木)～



とまり木サロン

1月20日(火)
13:30～15:30
対象：「ひきこもり」「生きづらさ」を感じているご本人やその家族

話をしても、その場にいるだけでも大丈夫。自由に出入りできます。
主催：戸田市福祉保健センター、戸田市社会福祉協議会



生活習慣病や合併症の予防についてお話を聞きます。

生活習慣改善教室

1月15日(木)
13:30～15:00
対象：18歳以上の市内在住・在勤の方
定員：40人
※オンデマンド(講座終了後の動画配信)による参加は定員無し。申込者限定。
講師：福祉保健センター管理栄養士・あんずスカイ内科医師
料金：無料
申込：戸田市福祉保健センター健康づくり担当(TEL048-446-6453)



将来に備える介護保険

1月22日(木)
10:00～12:00
対象：市内在住・在勤の方
定員：20人
共催：戸田市中央地域包括支援センター、(株)ヤマシタ
料金：無料
申込：1/5(月)～



2・3月「歌声サロン」申込日について

2・3月開催の「歌声サロン」は、前月の10日～申込開始となります。

また、ご参加には控えが必要です。お電話で申込の方は窓口でお受け取りください。

2月2日(月)

1月10日(土)～申込開始

3月2日(月)

2月10日(火)～申込開始



🦋 あい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 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  12月13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 12月9日・23日(火) 「干支」、「門松」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：各20円	パルシアターと かみとだおはなし会  12月14日(日) 10:30～11:30 1月12日(月・祝) 10:30～11:30 どなたでも 定員：各30人 ※開演20分前から受付開始 上映作品 12月「げんきげんきノンタン」 1月「おまふうまそうだな」
第2・4月 オセロひろば 12月8日・22日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)	第1・3土 こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば 12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：各18人	第1日 ボードゲームひろば ～Toda ママフェスタ特別編～ 12月7日(日)※ 10:30～15:00 小学生以上 料金：1回3ゲーム50円 ※12月はイベント版のため 通常時と内容が異なります。	絵本カフェ 12月14日(日) 14:00～15:30 どなたでも(中学生以上) 定員：15人 テーマ「かさじぞう」 ※事前申込制 申込受付中
毎週末 めりえセラピーで リラックス 12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！ 12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 12月5日・12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 12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。



土 ウクレレひろば
 12月6日(土)
 15:00～17:00
 小学5年生以上
 会場：キッチンスタジオ
 料金：1,000円
 持ち物：ウクレレ、上履き

クリスマス 赤ちゃんおはなし会 12月①19日(金) ②20日(土) 10:30～11:15 ① 0～3歳児と保護者 ② 未就学児と保護者 定員：各10組(20人) 申込：事前申込制 12/1(月)～ 申込・問合せは上戸田分館(Tel048-442-1211)へ	クリスマス おはなし会 12月21日(日) 10:30～12:00 小学校1年生～と保護者 定員：10組(20人) ※未就学児は入室不可 料金：100円(材料費) 申込：事前申込制 12/1(月)～ クリスマスゼリーを作ります。
--	---

あい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**


**こころとからだの
健康相談**


12月8日(月)・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。

12月8日(月)・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。

P.9 生涯学習課 確認中です 11/10

スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ 本のリクエスト



戸田市立図書館
ホームページ

「借りたい本を検索したけど、戸田市に無い…」「これから発売する本を予約したい！」など
戸田市内にお住まいの方は、戸田市立図書館が持っていない本を【リクエスト】できます。

【ホームページから本のリクエストをする】 ※PC版ホームページのみ可能

- 「リクエスト」とは
 - ・戸田市立図書館が持っていない資料を“新規購入”や“県内他自治体からの取寄せ”などで提供するサービスです。
 - ・予約とあわせて最大30件まで可能、延滞があると予約できません。
 - ・**戸田市内に住んでいる人のみが対象。**
- リクエストできるもの
 - ◇戸田市立図書館に所蔵がない図書
※雑誌、コミック、電子図書、視聴覚資料(CDやDVD等)は対象外
 - ◇発売前の図書で
発売日が確定しているもの
※必ず出版社のホームページ等で確認いただきお申込みください
- ホームページからのリクエストに必要なもの
 - ◇貸出券とログイン用のパスワード
- リクエスト時の注意事項
 - ◇場合によりリクエストにお応えできないことがあります
 - ◇提供まで数か月お時間をいただくことがあります

1 資料を検索する

貸出券番号とパスワードを使ってログインする。 ※パスワードの発行方法はミニコミ誌2025年6月号でご紹介しています
資料を検索した後、検索結果画面の右下にある「リクエスト登録へ」ボタンから登録できます。




1 PC版ログイン

2 【資料検索】をする
※検索の手順はミニコミ誌2025年9月号でご紹介しています


3 →リクエスト登録へ

2 リクエストしたい本の情報を入力して登録する

本の情報を各項目ごとに入力し、「登録」ボタンを押す。
(入力情報が少ない場合や、本の特定ができない場合は取消となります。ご注意ください)



タイトル	書籍のタイトル
著者名	書いた人の名前
出版者	出版した会社 (例：岩波書店 等)
出版年	出版された年
ISBN	ISBN (978 から始まる13桁の数字)
価格	書籍の価格
受取予定館	受取したい場所
連絡方法	あらかじめメールアドレスを登録してあれば「メール」が選べます
備考	「〇月△日の□□新聞でみた」など情報源があればご記入ください



3 リクエスト登録した資料は「利用者のページ」で確認できます

本のデータが入ってきた時点で、図書館側でリクエストと一致させて予約処理をします。それ以降は「リクエスト」ではなく「予約」タブで状況が確認できます。

私の大切な一冊

56

食がつなぐ、人と心と人生と

管理栄養士として食事カウンセリングを行う中で、多くの方の「食」にまつわる物語に触れてきました。食事とは単に栄養を摂る行為ではなく、誰かとの思い出や人生の転機と深く結びついています。たとえば、幼い頃に祖母が作ってくれたおにぎりが今でも特別な味として残っている人、仕事で忙しくコンビニ食ばかりだった頃に友人が作ってくれた手料理に救われた人。そんなエピソードを伺うたびに、「食」には人の心を支え、時には人生を変える力があるのだと実感します。

そんな私にとって、大切な一冊が『二十三時の夜食カフェ・マラン』です。この本を初めて手にしたのは、友人が誕生日プレゼントとして贈ってくれたときでした。「食」が好きなあなたに

認定栄養ケア・ステーションなとりえ
管理栄養士
石田 美枝



▲石田 美枝

あなたの大切な一冊は何ですか？思い出の本、何度も読み返した本、人生を変えた本。

その一冊の本の紹介を通して、その人の懐かしい思い出や人生観、人柄の一端を紹介するページです。

登場する料理はどれも特別なものではなく、どこか懐かし、温かい家庭の味。その料理と共に、客たちが自分の悩みを語り、過去と向き合い、未来へと一歩踏み出していく姿に心を打たれました。

食事は、その人の人生の一部であり、食べてきたものがその人自身を作り上げている。栄養学的な知識だけでなく、「その人がどんな食の背景を持っているのか」を知ることが、本当の意味での食事指導につながるのではないか。この本を読んで、そんな思いを強くしました。

私自身、食を通じて人々の健康と幸福を支えたいという想いを持ちながら、管理栄養士としての仕事を続けています。特に最近、栄養指導の



『マカン・マラン
二十三時の夜食カフェ』
古内一絵／著 中央公論新社

この本は、私にとってただの小説ではなく、「食が持つ力」を改めて教えてくれた大切な一冊です。友人が私のことを思いながら選んでくれたこの本が、こうして私の仕事や人生の考え方につながっていることが、とても不思議で、そしてとても嬉しい。これからも、管理栄養士として、誰かにとっての「心に残る味」を一緒に見つけていくことができれば、これほど幸せなことはありません。

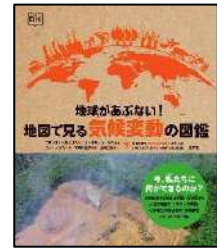
枠を超え、「食」にまつわる人々の思いや背景を大切にしたいと考えようになりました。それは、単に栄養バランスを整えることだけでなく、食の持つ「記憶」や「つながり」を尊重しながら、その人に寄り添うこと。まさに、夜食カフェの店主がしていたことと同じです。

この本を読んだことがきっかけで、「食の思い出を共有できる場を作りたい」という思いが生まれました。単に食事を提供するのではなく、誰かの心に寄り添う食の場を作ること。それが、私の今の仕事にもつながっています。

【No.51】

てはじ
手始めの3冊

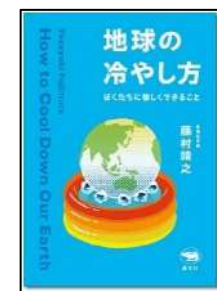
気候変動の未来



『地球が危ない! 地図で見る気候変動の図鑑』
ダン・ラッカー／著 山崎正浩／訳
フランス・ベルクハウト、ほか／監修
山崎正浩／訳 創元社／出版



『グレタ・トゥーンベリ』
ウイリアム・マッソン／著 赤塚きょう子／訳
金の星社／出版



『地球の冷やし方』
藤村靖之／著 晶文社

近年の猛暑や豪雨などの異常気象。地球環境の変化の中でも、とりわけ身近な問題が「気候変動」です。本書では、「世界地図」を通して温室効果ガスの排出が多い国や、森林減少が進む場所などを知ることができます。また、各国の対応策なども紹介されています。気候問題と世界の現状を、地図をめくりながら確かめることができます。

まずは世界の「今」を知ることがはじめてみませんか。

地球の未来のために、私たちにできることは何だろう。そんな問いかけから行動を始めたのが、スウェーデンの少女グレタ・トゥーンベリです。「私たちの家が燃えているときのように行動してほしい。だって、実際、そうなのだから」と彼女は、世界中の人々に気候変動の危機を伝えました。本書には、グレタの生い立ちや活動の軌跡を通して、彼女が環境問題に真剣に向き合う姿が描かれています。彼女の言葉や姿勢は、私たちにできることは何か、考えるきっかけを与えてくれます。

地球温暖化を防ぐために、私たちができることは何でしょうか。本書には地球を「冷やす」ためのアイデアが紹介されています。地球を冷やすアイデアの中には、挑戦が難しいものもあれば、便座にフエルトをつける、保温調理器を使う、植物を育てる、など、手軽に取り組めるものもあります。自分にできることを知ること、地球を冷やす一歩につながるのではないのでしょうか。生活の中の工夫、小さな行動が、未来を変える力になると感じさせてくれる一冊です。

図書館の福袋

期間：1月4日(日)～1月18日(日)

どんな本を借りたかは、袋を開けてからのお楽しみ！
思いがけない本と出逢えるかも？
新春の読書ははじめに、図書館で運試しはいかがですか。
ミニおみくじ入り♪

※なくなり次第終了です。
※販売ではありません。
※図書館窓口で貸出の手続きが必要です。

お問い合わせは 2F上戸田分館カウンター または お電話(048-442-1211)まで

回 覧

生きる力 支える力

再犯をなくせば地域はもっと豊かになる

しあわせ
「幸福の黄色い羽根」は、
犯罪や非行のない
幸福で明るい社会を
願うシンボルです。

僕は再出発だね！

元気なの？
ちゃんと食べてる？

一人で悩んで
抱え込まないで！

一緒に
働こう！

なんでも
相談にのるよ！

更生ペンギンの
ホロちゃん

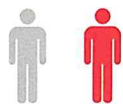
安全・安心な地域を作るためには、罪を償い再出発しようとしている人たちを
地域で支える「更生保護」が重要です。彼ら・彼女らが、支援を受けられずに
再犯や再非行を重ねることがないように、様々な立場から見守り、更生を支援する
「更生保護ボランティア」の活動にご理解をいただき、**力**をお貸しください。



法務省ホームページへ
リンクします。

ご存知ですか？罪を償い再出発しようとしても、様々な困難が待ち受けているということを。

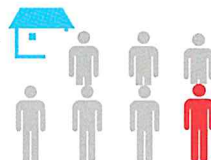
国内で検挙された人のうち
再犯者 **約2人に1人**



刑務所出所後5年以内に再び罪を犯して
刑務所に戻る人の割合 **約3人に1人**



刑務所出所時に住む場所がない人の割合
約7人に1人



犯罪や非行からの

再出発を支える地域の**5**つの仕組み

2 帰る場所がある

更生保護施設

刑務所等を出た後、帰る場所がない人たちに
宿泊場所や食事を提供し、自立に向けた生活
指導を行う民間の施設です。

更生ペンギンの
ホーちゃん

更生ペンギンの
サラちゃん

1 相談できる人がいる

保護司

犯罪や非行により「保護観察」を受けることになっ
た人の生活を見守り、様々な相談にのったり、指
導をしたりしています。犯罪を予防するための地
域活動などにも取り組んでいます。

3 働く場所がある

協力雇用主

犯罪・非行歴のため仕事に就くことが難しい
人々を、その事情を理解した上で雇用し、立
ち直りを支援する事業者です。

4 先輩・友人がいる

BBS会

様々な問題を抱える少年に、兄や姉のよう
に身近な立場で接することで、少年の
成長を助ける青年ボランティア団体です。

5 優しく見守る 人がある

更生保護女性会

犯罪予防活動を行うとともに、青少年の
健全育成活動のほか、子育て支援活動、
更生保護施設への支援など、幅広い活
動を行うボランティア団体です。

“社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が犯罪や非行の防止
と、犯罪や非行をした人の改善更生について理解を深め、犯罪
や非行のない明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

毎年7月は、“社会を明るくする運動”の強調月間及び再犯防止啓発月間です。

お問い合わせは
お近くの保護観察所まで



法務省保護局
公式X



法務省保護局
公式Instagram



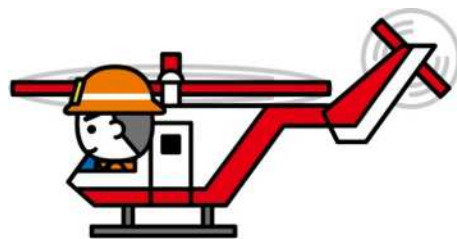
法務省公式YouTube
チャンネル



“社会を明るくする運動”
ウェブサイト



回 覧



戸田市夜間防災ヘリ離着陸訓練の実施について（お知らせ）

本市では、埼玉県防災航空隊と迅速かつ的確な連携活動を目的として下記のとおり訓練を実施する運びとなりました。

つきましては、訓練の当日はヘリコプターが発する騒音でご迷惑をおかけするかと存じますが、何卒本訓練の趣旨をご理解いただきご協力下さるようお願い申し上げます。

なお、悪天候又は災害発生時には、訓練を中止いたします。

記

【戸田市夜間防災ヘリ離着陸訓練】

- 1 訓練日時 令和7年12月18日（木）
15時30分から17時30分まで
- 2 訓練場所 彩湖・道満グリーンパーク陸上競技場
（戸田市大字重瀬745他）
- 3 訓練内容 夜間の時間帯に負傷者の緊急的な広域搬送が必要となる事案を想定し、埼玉県防災ヘリコプターを要請し遠方の医療機関への搬送を実施する訓練です。



過去の訓練写真（道満グリーンパーク）

担当 戸田市消防本部 警防課
048-420-2127



誰でも使えるAEDが市内コンビニ全店にあります。
（24時間営業）