

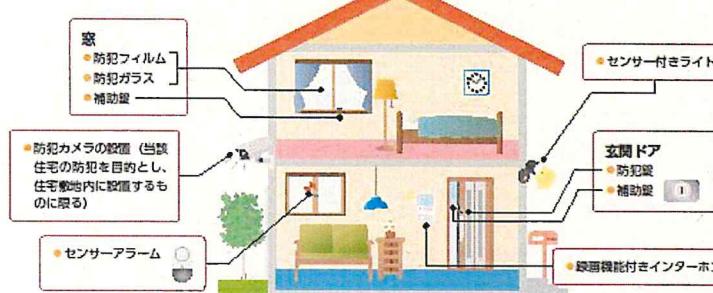
回覧

締め切り間近！！

R8.1/30
まで

令和7年度 住まいの 防犯補助事業

補助対象設備(例)



7月22日受付開始
最大2万円の補助

※先着順、予算上限に達した時点で申請受付終了

お問合せ・申請先

〒335-8588

戸田市上戸田1-18-1 戸田市役所くらし安心課

電話番号: 048-441-1800 (内線370)

メールアドレス: kurashi-bouhan@city.toda.saitama.jp



令和7年度

自動通話録音装置貸出事業

警告メッセージ&録音機能で

特殊詐欺被害を未然に阻止!!!



電話回線と電話機の
間に接続するだけ!!!

65歳以上の高齢者のみの世帯

日中、65歳以上の高齢者のみ
になる世帯

7月22日
受付開始

※先着順のため、予定台数200台に達
した時点で終了

お問合せ・申請先

〒335-8588

戸田市上戸田1-18-1 戸田市役所くらし安心課

電話番号: 048-441-1800 (内線370)

メールアドレス: kurashi-bouhan@city.toda.saitama.jp

REC



空き巣等の侵入窃盗に注意

新年あけましておめでとうございます

昨年中は、みなさまに地域の防犯パトロール等、積極的な防犯活動に参加していただき、大変お世話になりました。

今年もみなさまの防犯活動へのご協力をよろしくお願ひいたします。

侵入盗の状況発生

埼玉県全体では侵入盗が大幅に増加しており、特に忍込み被害の増加が目立つ。

令和7年 1月～9月	埼玉県内				戸田市内			
	令和7年	令和6年	増減数	増減率	令和7年	令和6年	増減数	増減率
侵入盗	3533	2932	601	20.5%	32	26	6	23.1%
空き巣	863	818	45	5.5%	4	9	-5	-55.6%
忍込み	468	268	200	74.6%	1	2	-1	-50.0%
事務所荒し	176	190	-14	-7.4%	12	5	7	71.4%
出店荒し	144	136	8	5.9%	0	0	0	0.0%
その他侵入盗	1851	1495	356	23.8%	14	9	5	55.6%



侵入盗被害ゼロを目指して

侵入盗犯人の住宅への侵入手口はガラス破りが一番多く、「侵入に5分以上かかると7割が犯行をあきらめる」と言われています。

住宅にはしっかりと防犯対策をして、市内から侵入盗被害をなくしましょう！身近で発生している侵入盗被害、今回は侵入盗被害に遭わないためのワンポイントアドバイスを紹介します！



- ・ゴミ出しなどのちょっとした外出でも必ず施錠する。
- ・センサーライトを設置する。
- ・夜間の外出時は明かりをつけて出かける。
- ・長期間の外出時には、新聞等の配達は止める。
- ・隣近所とのコミュニケーションを大切にする。

戸田市役所 くらし安心課 ☎048-441-1800(内線370)

ふれあい安全ステーション ☎048-432-5545・けやき安全ステーション ☎048-441-0019
特殊詐欺を疑う電話がたり不審者を発見したりしたら → 蕨警察署 ☎048-444-0110

オレオレ詐欺（警察官騙り）の増加

令和7年度 第2号

自宅の固定電話や携帯電話あてに、警察官を名乗り、

「あなたの口座が犯罪に使われている」

「あなたの携帯電話が不正に契約された」

などと様々な理由をつけて、「資産を保護する」、「口座を調査する」などといって、現金をだましとったり、振り込めたりする詐欺の手口が増加しています。

警察官役の犯人は、「あなたは逮捕される」などと不安を煽ったり、偽の警察手帳や逮捕状を見せてくるケースもあります。

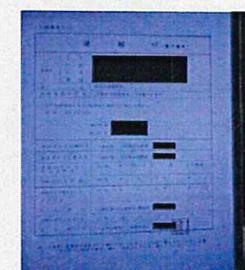
電話会社や総務省等を名乗り、「携帯電話の未納料金がある」などといった後に、警察官役に交代するケースや、SNS・ビデオ通話での連絡に移行するケースがあるので、注意が必要です

- ・実際の映像、画像

ニセ警察官の画像



逮捕状の画像



防犯パトロール活動員（町会・自治会） 防犯パトロール隊（自主防犯活動団体）

戸田市の安全で安心なまちづくりのために
市内のパトロールや子どもの見守り等の活動
を行う活動員・団体を募集しています。

【活動内容】

市内に活動本拠としての事務所等を有する
団体でパトロールや防犯情報の発信を活動等
ができる団体

【任期】

委嘱日の年度から翌々年度の末日まで

募集中！



◆お問い合わせ◆ くらし安心課 または 町会・自治会

回覧

参加費
無料

令和7年度地域づくりセミナー

スマホを使った体験型詐欺対策講座 ～今、スマホが狙われている～

スマホを使ったニセ警察詐欺等の特殊詐欺の被害が急増！
警察と連携し、犯人の実際の手口を安全に仮想体験できます。
体験しておけば怖くない。あなたがやって、家族もやってみる。

日 時

令和8年2月3日（火）
午前10時00分から午前11時30分まで
(受付開始9時45分～)

場 所

戸田市立介護老人保健施設 ろうけん戸田
1階 家族介護教室
戸田市美女木4丁目20番6号
※駐車場が少ないため、公共交通機関でお越しください。

内 容

特殊詐欺防犯講話

- 特殊詐欺被害の現状と傾向
 - スマートフォンでできる特殊詐欺の予防策（体験型）
 - 仮想体験ツールを活用した詐欺被害疑似体験（体験型）
(ニセ警察詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害疑似体験)
- 講師：警察本部生活安全総務課

対象者

年齢60歳以上
LINEを使用している方
(最大20人・申込順)
※ご自身のスマホの通信費がかかります。

操作は警察スタッフ等がサポートするから
安心です！実際の手口を安全に学びましょう。



申込先

戸田市立地域包括支援センター
電話 048-422-8821 FAX 048-422-8819

ハッとして！GOODカード

「ハッとして！GOODカード」とはの中に書かれている、カッコいい、心搖さぶる、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つていれば、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？



【ハッとして！GOODポイント】 「こわい」の原因をたどる

日本人は、恐怖と嫌悪を分けない傾向があるそうですが、実はこの2つには違いがあります。恐怖（こわい）の対象は、命の危機に関すること。対して嫌悪（気持ち悪い）の対象は、「見慣れないもの」です。そのため、嫌悪を感じる対象は、その人の育ちや環境によって変わるそうです。「こわい」と感じたとき、それが自分のテリトリー外の見慣れない現象に対する嫌悪感からくるものであれば、「知る」・「慣れる」ことが克服の糸口になるかもしれません。



『虫ぎらいはなるかな？』 ⇨この本のとあるフレーズに、ハッ！として書きました。

金井真紀／文と絵
理論社

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

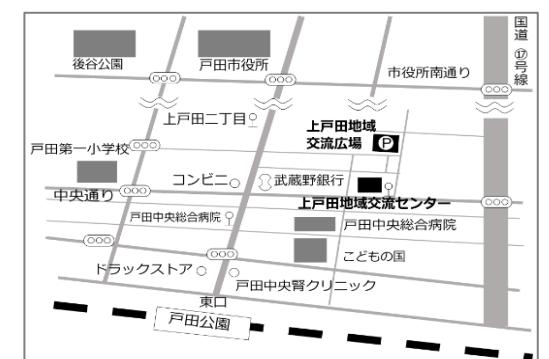
開館時間

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

1/1(木)~1/3(土)、1/19(月)



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」1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 kmitoda7kouryu@ipal-friendship.net
戸田市立図書館上戸田分館
TEL 048-442-1211 FAX 048-229-3824
Mail kmitoda7toshokan@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

2026
1
Vol.126
【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 / オカリナサークル パル 紹介 /
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 / はじめよう！楽しい音楽 /
とだハピ祭り / 就職・スキルアップに！「初心者のためのCAD・3D講座」
講座・イベント案内 / ハッとして！GOODカード /
勝手に認定！みんなの戸田遺産 / 手始めの三冊

あいパルみんなの 防災DAY'S

1/24(土) ~ 2/1(日)

ペット防災展示
図書館展示
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



1/25(日)
11:00~
14:00

広場で！みんなで！
あったか防災

パワーアップ!防災に関する各ブースを体験して
ほっこり楽しく防災を学びましょう

- 【イベント】
- 防災紙芝居
 - 防災ウォーク備 → 災害時に歩くコツを知ろう!
 - 防災グッズ展示、販売
 - 応急手当体験イベント → マネキンでやってみよう!
 - 段ボールベッド体験
 - あったかい♪防災食の試食
 - 焼きマシュマロ等の販売
 - 防災クイズラリー

会場: あいパル正面広場
申込: 当日受付



あいパルBO-SAI Club 活動中！



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。もし災害が起った時には、みんなで助け合えるような仲間をつくりたいと思います。

◆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。

申込受付中！

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

災害時に様々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
定員: 20人
講師: あいパル手芸
ボランティア
料金: 500円



1/25(日)
13:00~
16:30

防災ゲームで楽しもう！ ボードゲームひろば

様々なボードゲームで遊べるイベントです。
1月は防災関係のゲームもお選びいただけます。
楽しみながら、防災について考えてみましょう！

会場: 3階 アトリエ
対象: 3歳以上の方
※2歳以下は保護者同伴で入室可能
定員: 20人
料金: 中学生以下…100円
高校生以上…200円
運営協力: 七つの海ボードゲーム会
申込: 当日受付



1/31(土)
10:00~
12:00

【市民大学講座】 アクティブ避難DAY

災害時、子どものまわりにおきること
～災害に強い共助の地域づくり～

災害時、要支援者のまわりで何が起きる?
事前に知識を持ち、
つながりを備える講座です。

会場: 3階 ホール
定員: 50人
料金: 無料
連携: 福祉で防災
ネットワーク



【講師】
京都教育大学講師
伊藤 駿

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
定員: 24人
料金: 1,500円
講師: 管理栄養士 久留裕美子



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
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
定員: 20人
料金: 無料



戸田市まちづくり応援団
千原 もも子

2/1(日)
10:30~
12:00

乳幼児のための 救命救急・応急

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。

会場: 3階 軽体育室
定員: 30人
料金: 無料
講師: 消防署職員



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
講師: 防災士 石川勉
定員: 24人
連携: 戸田市防災士会
料金: 無料



あいパルサポートーズ倶楽部紹介 オカリナサークル パル

Vol.10



オカリナの癒される音色を、仲間と奏でる

「あいパル主催の講座『はじめてのオカリナ』終了後も続けたい人たちが残り、サークルとして2016年4月に発足し、10年になりました。初期メンバー6名と新しい仲間も増えて、現在は16名で練習しています。秋の先生主催の発表会・あいパルフェスタで日頃の成果を発表しています。

オカリナの癒される音色から、どこかフェスティバルでの演奏や、介護施設などのボランティア演奏も増えました。聴いてくださった方々の笑顔が私たちの励みになっています。」とお話ししてくださいました、オカリナサークル パルさん。

活動日に取材に伺うと、先生の指導のもと、みなさん一生懸命練習していました。息の量や、オカリナの傾き具合などで、音の具合が違ったりかすれたりするので、繊細な調節が必要だそうです。また、お腹に力を入れて吹くので、筋力も必要になります。

表紙の撮影のため、みなさんのオカリナを並べていただくと、その美しさに驚きました。オカリナは焼物(陶器)で、作る人や工房によって個性豊かな仕上がりになるのだそうです。

音楽で、豊かな時間を

楽譜を読んで目から指へ伝え、息を使って音を出すという演奏は、脳トレに近いものがあります。音楽で仲間や社会と繋がって自分の時間を豊かに楽しみましょう。

3月7日(土)にあいパルフェスタで発表します。ぜひ聴きにいらしてください。

活動日:第2・4水曜日 10時~12時 入会金:なし 月会費:2,000円
連絡先:summer3snow3@gmail.com(代表)

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
2026年2月14日(土)

出演者

フルート 高桑 英世
ヴァイオリン 小池 弘之
ヴァイオリン 小池 里枝
ヴィオラ 斎藤 和久
チェロ 間瀬 利雄
コントラバス 赤池 光治
チェンバロ 伊藤 明子



普段、なかなか見ることのできない
チェンバロを間近で見学できます。

マチネ(昼公演) 13:30 開演 (13:00 開場)

G.F.ヘンデル:調子の良い鍛冶屋 HWV.430 より
J.S.バッハ:トリオ・ソナタ ト長調 BWV1039
J.S.バッハ:ヴァイオリン協奏曲 第2番 木長調
BWV1042
J.S.バッハ:ブランデンブルク協奏曲 第5番 二長調
BWV1050

ソワレ(夜公演) 17:00 開演 (16:30 開場)

G.F.ヘンデル:調子の良い鍛冶屋 HWV.430 より
J.S.バッハ:ヴァイオリンとチェンバロのための
ソナタ 第4番 ハ短調 BWV1017
J.S.バッハ:チェンバロ協奏曲 第2番 木長調
BWV1053
J.S.バッハ:管弦楽組曲 第2番 口短調 BWV1067

※内容は変更になる場合がございます。

大人の寺子屋 はじめよう!楽しい音楽

1月18日(日) 14:00~16:00

講師:小池 弘之 テーマ:バッハとその周辺

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ぜひ合わせてご参加ください!

定員:30人 料金:無料 申込:受付中



第3回 とだハピ祭り in あいパル

2月11日(水・祝) 10:00~14:00
戸田第一小学校を中心に地域の子どもと
大人で創るお祭りを開催します!

ワーク
ショップ



ステージ
発表

※画像は昨年のイベントの様子です

講座案内



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★2月3日・17日(火)
☆1月13日・20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:★1/5(月)~ ☆受付中



パパと一緒にふれあいタイム

★2月15日(日)
☆1月18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:★1/5(月)~ ☆受付中



わくわくサイエンスA・B

2月15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:1/5(月)~



ペルビックストレッチA・B

2月4日・18日・25日、
3月4日・11日・18日・25日(水)
全7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4,620円(保険料込)
申込:1/6(火)~



美姿勢エクササイズ

2月7日・14日・21日・28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:1/6(火)~



サイエンスカフェ

2月8日(日)
14:00~16:00
対象:中学生以上
定員:12人
講師:松本悠(東京大学)
Educational Transformation 部門
特任講師
料金:無料
申込:1/5(月)~



体幹筋トレ&ビギナーエアロ

2月10日・17日・24日、
3月3日・10日・17日・24日・31日(火)
全8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:5,040円(保険料込)
申込:1/5(月)~



夜のリフレッシュ&リラクスヨガ

2月6日・13日・20日・27日、
3月13日・27日(金)
全6回
19:15~20:30
定員:30人
講師:岡本一美
料金:3,780円(保険料込)
申込:1/5(月)~



はじめてのスマートフォン

2月26日(木)
14:00~16:00
対象:どなたでも
定員:12人
講師:NPO法人
戸田市ITボランティアの会
料金:500円
申込:1/5(月)~

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

★2月22日(日) ☆1月31日(土)
★13:30~16:30 ☆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:★1/5(月)~ ☆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

★2月19日(木) ☆1月15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:★1/5(月)~ ☆受付中



手芸ひろば 「吊るし雛」

2月20日(金)
10:00~12:00
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:1/5(月)~

骨こつ教室

福祉保健センター受付

骨量測定、骨粗しょう症・歯周病予防の話をします
2月28日(土)

①9:30~ ②10:15~(各約1時間)

対象:18歳以上の市民

※年度内1回のみ参加可

定員:40人

講師:福祉保健センター保健師・
管理栄養士・歯科衛生士

料金:無料

申込:福祉保健センター健康づくり
担当(Tel048-446-6453)

※女性の健康イベント同時開催

将来に備える介護保険

1月22日(木)
10:00~12:00
定員:20人
共催:戸田市中央地域包括支援センター
一、(株)ヤマシタ
料金:無料 申込:1/4(日)~



基礎的なテクニックを身につけたい人のための 「UKULELE 初級ベーシック講座」

2月1日・8日・15日・22日(日)
全4回
13:00~15:00
対象:小学5年生以上
定員:20人
講師:山口まく
料金:3,200円
申込:1/5(月)~



曲に合った弾き方を学びたい人のための 「UKULELE 中級講座」

2月1日・8日・15日・22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:1/5(月)~



就職・スキルアップに! 「初心者のためのCAD・3D講座」

◆開催日◆

2月22日、

3月1日・14日・15日・22日・29日(日)

全6回 ※14日のみ土曜日

9:45~12:45

Jw_cadとSketchUpをそれぞれ9時間ずつ
基本操作や作図・モデリングの流れを
分かりやすく学びます。
未来のキャリアや趣味の制作活動にも
つながる技術と一緒に勉強してみませんか。

【対象】:どなたでも

【定員】:12人

【講師】:早川誠也・船坂郁子
(有限会社アーキデザイン
クラフト一級建築士事務所)

【料金】:9,100円

【持ち物】:指定のソフトをインストールした
パソコン、筆記用具、
テキスト
※別途テキストをご自身で当日
までにご購入していただきます。

【申込】:1/5(月)~



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 毎週土
9:30～ どなたでも ※雨天時は室内で開催 1日のはじまりにラジオ体操 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
1月 10日・24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 1月 13日・27日(火) 「鯛」、「焼き餅」 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
1月 12日(月・祝) 10:30～11:30 2月 1日(日) 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 1月「おまえうまそだな」 2月「長ぐつをはいたねこ」

第2・4月 オセロひろば
1月 12日・26日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各 5 組(10 人)

第3土 こども 初心者のための 囲碁将棋ひろば
1月 17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
1月 25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

大人のパルシアター
1月 12日(月・祝) 13:00～15:15 どなたでも 定員：60 人 ※開場は 20 分前から 上映作品「心の旅路」 事前申込制、申込受付中

毎週木 めりえセラピーで リラックス
1月 8日・15日・22日・ 29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！
1月 7日・14日・21日・ 28日(水) 10:00～10:30 どなたでも

金 赤ちゃん おはなし会
1月 9日・16日・30日(金) 10:30～11:30 0～3歳児とその保護者 定員：各 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。

金 みんなで パルるんひろば
1月 23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
2月 2日(月) 10:30～11:30 どなたでも 申込：1/10(土)～ 发声練習・喉と体をほぐす ストレッチを行い みんなで歌います。

日 かみとだ おはなし会
1月 18日(日) 10:30～11:30 3歳児～小学校低学年 定員：10 組(20 人) テーマ「うま」 工作は「ゆらゆらおうま」 を作ります。



モレックひろば
1月 10日(土) 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。

土 ウクレレひろば
1月 10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

スマホやパソコンで… 図書館をもっと便利に！ 指定順予約

「シリーズ順（上巻・下巻順）に借りたい」「自分の読みたい順番に予約したい」といったお悩みには、受け取りたい順番に本が予約できる【指定順予約】機能が便利です！



【指定順予約】※受取希望順に本の予約をする

指定順予約とは…

予約した本をシリーズ順や希望する順番で受取ができる機能です。上下巻やシリーズ物の予約にお勧めです。

1

予約したい資料を予約カートに入れる

検索結果一覧から「予約に入れる」を選択することで「予約カート」に資料が入ります。
書誌詳細画面からは「予約カートへ」を選択してください。

2

指定順予約したい本を選択する

予約カート一覧の中で、順番に受け取りたい本のチェックボックスにチェックを入れます。
一覧の上部にある「指定順予約」を押します。



3

受取順を決めて指定順予約を設定する

受取順指定の画面で、先に受け取りたい本を上から順番に設定します。「上へ↑」「下へ↓」で順番を組み替えることができます。最後に「指定順予約をする」を押します。

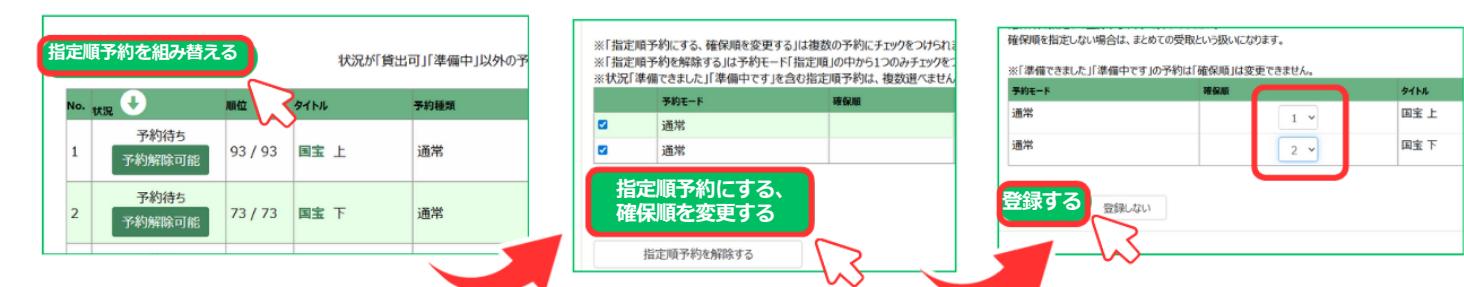


4

予約をしたあとに指定順に設定したい

利用者のページから予約一覧を開き、「指定順予約を組み替える」を押します。
2と同様に指定順にしたい本にチェックを入れ、「指定順予約にする」を押します。
プルダウンで順番を入力し、「登録する」を押すと指定順予約に変更されます。

※すでに準備ができた本、「準備中」の本の予約は指定順に設定できません



スマホ版の操作や、不明点は図書館カウンターで問い合わせください。

戸田市では令和4年度から 配偶者暴力相談支援センター を開設し、DV被害について悩んでいる方の相談をお受けしています。

秘密は厳守します。一人で悩まず、まずはお問合せください。詳しくはこちらよりご覧ください▶



困った時・悩んでいる時の相談窓口

(DV相談・性に関するお悩み・LGBTQ関連等)

命の危険を感じたら
110番を!

相談の名称	実施機関	相談時間	受付日	電話番号
・夫婦、家族、友達、性など	上戸田地域交流センター「あいパル」	10:00~17:00 ※要予約(対面相談)	毎日(第3曜日、年末年始除く。ただし、第3曜日が祝日の場合は受付可能)	048-229-3133
・暴言、怒鳴る ・性的関係を強要 ・友人や家族間のやりとりをチェック ・生活費を渡さないなど	戸田市配偶者暴力相談支援センター	8:30~17:15 ※面接は要予約	月~金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-299-5886
・こころの健康についての不安や悩み	戸田市福祉保健センター(「こころの健康相談」)	9:00~12:00 13:00~16:00 電話、面接相談 ※面接は要予約	月~金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-446-6453
・これはDV? ・今すぐパートナーから逃げたい ・自分でなく子供も心配など	DV相談プラス(内閣府)	24時間受付 ※チャット相談は12:00~22:00		0120-279-889
男性のための電話相談 ・職場の人間関係 ・家族・夫婦、DV ・生き方など男性全般の相談など	埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)	11:00~15:00	毎月第1・3日曜日	048-601-2175

その他の埼玉県内相談窓口は
こちらからご覧いただけます



- ・DV、セクハラ等に関する相談
- ・仕事(就労・職場)に関する相談
- ・人間関係、家族、夫婦の相談
- ・犯罪被害に関する相談
- ・法律に関する情報提供・相談など

上戸田地域交流センター「あいパル」は 戸田市の男女共同参画の推進拠点です!

男女共同参画情報コーナー(1階 階段前)や、書架(2階 図書館分館)などを設置しています。

男女共同参画相談(電話予約→対面相談) 夫婦・家族・友達・性のことなどを相談できます。



あいパルのイベント・講座を Pick up! ※詳細はあいパルのHPをご覧ください。

イベント名	内容	実施日	参加費	事前受付開始日
(市民大学講座含む) あいパルみんなの防災 DAYS	※様々なイベントを開催するので、詳細は、PALDISE12月号をご覧ください。	1月24日(土)~ 2月1日(日)		
メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品	「楽しい」「簡単」から料理人を始めよう! 2月は「プレゼントタッキー」を作ります。	2月15日(日) 13:30~16:30	2,510円	1月5日(月)~
わくわくサイエンス	小学生のための科学実験教室。理系文系の選択に固定観念を植え付けないよう、男女ともに科学実験に親しむ。仕組みを知り、自分の手で工夫しながら実験装置を作ります。	2月15日(日) A13:00~14:30 B15:00~16:30	各1,030円	
【市民大学講座】 男女共同参画フォーラム	全日本川柳協会常任幹事・高鶴礼子氏をお招きし、古川柳から現代川柳までをジャンダーの視点で読み解きながら、時代ごとのジャンダーに対する意識とその変遷をたどります。	2月28日(土) 14:00~16:00	無料	

性別にかかわらず、いきいきと働く市内の企業を紹介!

第15回

戸田市社会福祉協議会

社会福祉法人戸田市社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らせるよう、日常生活上の困り事相談、子どもの居場所づくり、ボランティア活動支援、地域包括支援センター、共同募金会などの地域福祉に取り組んでいます。困っている方々の声を聞き、より支援の充実が望まれる分野へ、地域ならではの活動や支援のネットワークづくりを進めています。

当会では、職員が働きやすい職場となるよう、育児や介護時の制度の改善を図っています。令和7年度では、育児短時間勤務について、子が小学校に入る前までに対象者を拡大し、育児短時間勤務と選択できる養育両立支援休暇も新設したほか、育児短時間勤務や介護休暇取得時に、勤務しない時間帯の自由度を高めるなど制度の改善にも努めています。

また、職員が妊娠、出産、育児、介護を行う際には、丁寧に各種制度の説明を行い、複数の職員が実際に育児や介護を行なながら勤務しております。今後も職員が生活と仕事を両立できるよう、働きやすい職場を目指してまいります。



~戸田市からのお知らせ~

戸田市パートナーシップ・
ファミリーシップ
届出制度の連携拡大



男女共同参画
人材リストの
登録者募集



■発行/連絡先: 戸田市役所協働推進課

〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL:048-441-1800(代表) FAX:048-433-2200 E-Mail: community@city.toda.saitama.jp

回覧

戸田市男女共同参画情報紙



つばさ

2026.1
Vol.74



特集

男子、厨房に入ってみた。

~あいパルのメンズキッチンに潜入!~



<特集内容>

- ・メンズキッチンとは?
- ・参加者にインタビューしてみました!
- ・今回の献立写真



「つばさ」の
バックナンバー
はこちから



戸田市男女共同参画キャラクター
「ピリーちゃん」「リブちゃん」

特集

男子、厨房に入ってみた。 ～あいパルのメンズキッチンに潜入！～

社会全体で「男女共同参画」「ジェンダー平等」の考え方方が進み、家庭の中では少しずつ家事を分担する動きが広まっていますが、家事の多くは女性が担っているというのが現状です。一方、男性側では一歩踏み出したいけれどきっかけがないなど、悩みを抱えている人も多いのではないでしょうか。そこで今回は、家事の一つである「料理」を学ぶ男性が、どのようなきっかけで料理教室に参加しているのか、どのような気持ちの変化が生まれたのかを調査するため、あいパルの人気料理教室「メンズキッチン」に潜入取材してみました！



メンズキッチンとは？

上戸田地域交流センター（あいパル）で開催している男性を対象とした教室です。包丁を握ったことがない料理初級者から料理が大好きな人まで、楽しく料理に挑戦することができます！

メンズキッチンの講師 石田美枝先生へ インタビュー



（株式会社Office Nutrie 代表取締役）

おまけ情報

この本を読めば、
料理がもっと楽しくなります！『新装版 一生使える。包丁の基本』（主婦の友社）
『毎日新しいおいしさが見つかる！たれソース700』（永岡書店）

参加者にインタビューしてみました！

Q 質問した項目

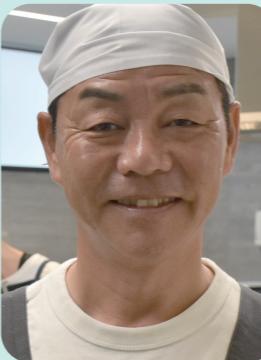
※番号と回答は対応しています。

- なぜ参加しようと思ったのですか？
- 普段の生活中で、料理以外に実践している家事はありますか？
- 講座に参加して変わったことや、気づいたことはありましたか？
- この講座での体験を、今後どう活かしていきたいですか？



D.I.さん／40代

- 料理のレパートリーを増やしたくて参加しました。妻から背中を押されたこともきっかけになりました。
- ゴミ出しや洗濯などです。
- 今まで、火の加減もわからなかったので、実際に手本を見ることができ、とても勉強になりました。このまま調理を進めても良いのだろうか？という不安感もなくなりました。
- 習った料理を自宅で挑戦して、家族にふるまって感想を聞いてみたいです。「料理ができる」と言えるくらい、これから頑張っていこうと思っています。



N.H.さん／50代

- 身体のことが気になり始めたのをきっかけに、食の大切さについて考えるようになりました。今では食生活アドバイザーの資格を取り、戸田市の「健幸アンバサダー」もしていることもあり、料理を学びたいと思いました。
- 家事は全て自分で行い、毎日の食事も作っています。
- レンジグリルは、魚を焼く場合など、最初に温めておくとよいことを知りました。
- これからは一品はちゃんと作るとしても、もっと素早くできるようフライパン1つや電子レンジでできる料理にも挑戦したいです。
- 5つの色（赤・白・黄・緑・黒）の食材を意識的にとるようにしています。人生100年時代、セカンドライフでは料理を頑張っていきたいです。

祝 メンズキッチン当日は
結婚50周年！



M.S.さん／70代

- 「家事は女性がするもの」という意識がずっとありましたが、この年齢になって、友人の妻が亡くなったときの話を聞いたりしたことが料理を始めてみようと思ったきっかけの一つとなりました。
- 掃除、洗濯、アイロンは単身赴任の時代からやっているので慣れています。
- デパートの料理教室の様子や、本屋の料理コーナーが気になりだして、料理がだんだん面白くなってきました。
- 1週間以内に習ったことを実践しています。娘から料理は頭も使うし、体にも良いといわれています（笑）今後も家事だけの面ではなく、健康面も考えて継続していきたいです。



K.M.さん／70代

- 妻にメンズキッチンをすすめられました。今回で8回目となり、毎回楽しく参加しています。家でも、講座で習った長芋料理やカレーライス、冷やし中華などを作りました。
- 掃除（部屋、トイレ、風呂掃除全般）はやっています。ゴミ出しもしています。
- 講座で教えていただいたことに関連してより世間が広がったと思います。これまで関心のなかった料理番組を見るようになり、買い物に行っても食材の産地を見たりするようになりました。先日、初めて「料理をする夢」を見ました。自分でも意外なほど情熱があるのか、プレッシャーなのかわかりませんが（笑）、嬉しかったですね。
- 初めて作ったクッキーをあげたところ、とても喜ばれました。あれは感動的な体験でしたね。また、誰かのために料理をつくって贈り物をしたいです。

今回は家事の一つである「料理」について取り上げました。料理一つをとっても、目に見えない気配りや段取りがたくさんあることを、参加者の方は感じられているようでした。家事はメインである料理、洗濯、掃除などのほか「献立を考える」「買い出しに行く」「トイレットペーパーの補充をする」といった名もなき家事がたくさんあります。今回の特集が、家事の分担や一人ひとりの取り組み方について考えるきっかけになれば嬉しいです。男女が共に協力し、いきいきと暮らせる社会を目指していきましょう！



コンバル

通信

笛目コミュニティセンター

第113号 2026・1

賀正 コンバル講演会 &コンサート

入場
無料

〈先着250人〉

第一部 コンサート
日本楽器 雅の風

第二部 講演会
「可能性への挑戦」

講師：舞の海 秀平さん
(大相撲 元小結“平成の牛若丸”)

舞の海さんは、“平成の牛若丸”の愛称で親しまれた元小結。角界最小の身体ながら「猫だまし」、「八艘飛び」などファンを驚かせる数々の技をくりだし、“技のデパート”の異名をとりました。平成11年11月の引退までに、技能賞を5回受賞。現在は、NHKの大相撲解説者などをつとめるほか、テレビ・ラジオなど幅広く活躍中です。

2/15 [日]
コンバル多目的ホール

★開場：午後0時30分

★第一部：午後1時～(45分)

★第二部：午後2時～(90分)



※第一部のコンサートについては、次ページで紹介させていただきます。

コンバル
の由来

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

●笛目地区(12/1現在)：面積2.96Km² 人口20,233人(男10,569人 女9,664人) 10,074世帯

コンパル講演会 &コンサート

第一部

コンサート 日本楽器 雅の風

第2弾



雅の風は、昨年に引き続き2回目の出演となります。「絶対に感動する演奏をする」を理念に、日本各地で和太鼓・尺八・津軽三味線・篠笛・能管などの日本楽器による演奏活動を展開している実力派の演奏集団です。今年も心ゆくまで、和楽器の魅力あふれる世界をご堪能ください。

鈴木大輔さんと一緒に ラジオ体操講座

10月12日(日)、多目的ホールでラジオ体操講座が65人の参加者で開催されました。

皆さん誰でも1度はやったことのあるラジオ体操ですが、テレビでもおなじみNHKラジオ体操指導者の鈴木大輔さんの指導の下、手・足・脇・指の伸ばし方までていねいに説明していただきながら行いました。今まで知らなかった身体の伸ばし方が分かった等、新しい発見もあり充実した1時間になりました。



楽しく、華やかに ギャザリング寄せ植え教室



12月6日(土)、クリスマス向けギャザリング寄せ植え教室が多目的ホールで開催され、30人が参加しました。参加者は、講師の水谷由佳さんの指導の下、色々な花を組み合わせ思い思いに植え込んで、個性が光る素敵な鉢を完成させていました。

コンパルのサークル紹介

コンパルで活動をしている協議会加入サークルで、現在募集をしていて掲載希望のあったサークル・団体です。興味のあるサークルへ是非参加してみませんか。

水彩画サークル

毎月第1・3土曜日／午後1時～4時
月会費：2,300円／キッチンスタジオ



★会員数：6人
私達は、女性だけの6人で活動しています。先生も女性ですので、優しく教えていただいている。今は部屋でおもに花を描いています。ていねいに教えてくれていますので、初心者でも描く事ができます。参加お待ちしています。

ピアノサークル“エンゼル”

毎月2回木曜日／午前10時～12時
3か月 9,000円／音楽室



私達エンゼルは「自分らしく自由に楽しく」のマインドで活動しています。主な活動としては前半は先生の伴奏に合わせキーボード合奏、後半は弾いてみたい曲の個別レッスンです。それぞれのペースで音楽を楽しんでいます。

絵手紙サークル宏萌会

毎月第3金曜日／午後1時～4時
2か月 2,000円／セミナールーム301



★会員数：10人
季節のモチーフを画材に日々移り変わる景色や花を見つめ、心に響く言葉で描きます。ハガキから飛び出して大きく表現します。心に残り絵手紙との出会いが楽しさを増します。「ヘタでいい」「ヘタがいい」小池先生の言葉です。

道の会

毎月2回土・日曜日／午前9時～午後2時
月会費：3,000円／和室つくし



★会員数：11人
私たち道の会は林宗節先生を中心として茶道のお稽古を行っています。メンバーは30代から90代まで幅広い年齢層で年に一度コンパルまつりのお茶会では力を合わせてお客様をお迎えしています。

ピアノサークル メヌエット

毎月第1・3金曜日／午前10時～12時
月会費：3,000円／音楽室



★会員数：6人
講師の指導の下、教材の基本練習と各自弾きたい曲をコンパルまつりに向けて練習しています。昨年ピアノを始めたばかりのメンバーもコンパルまつりで楽しく演奏することができました。一緒にピアノを弾いてみませんか。

陶芸クラブ 佐々目窯

毎月第2・4土曜日／午後1時～5時
月会費：1,000円／アトリエ



★会員数：6人
粘土遊び【陶芸】をしてみませんか。世界に1つだけの物（食器、花瓶、飾り物等々）を作ってみませんか。私達のサークルは、それぞれが自分の好みで自由に作陶して楽しんでいます。焼き上がりによっては思いがけない傑作も、また失敗も。でも世界に1つだけの物ですから、上手も下手もないのです。生涯の趣味に最適です。気軽に見に来てください。

ゆめ工房

陶芸 毎月2回 金曜日／午後7時30分～9時30分
月会費：1,000円／アトリエ



★会員数：3人
仕事終わりの夜に自由気ままに器やオブジェなど好きなものを作り楽しんでいます。初めての方には土の練り方から形になるまでひと通り教えます。見学・1回のみの体験も歓迎です！！

ラベンダー

カラオケ 毎週月曜日／午前9時～午後1時30分
月4回 6,000円、月2回 3,000円／セミナールーム101



★会員数：9人
健康のために好きな歌を歌うと若返ると言われます。私たちカラオケサークルは初心者でもカラオケを通じて交流できるサークルです。楽しむことが目的なので歌好きの方は気軽に見学に来てください。

たんぽぽ歌謡会

カラオケ 每月第1・2・3水曜日／午後1時～3時
月会費：3,500円／音楽室



★会員数：6人
元気老人育成のため、高齢者を対象にレッスンしています。限りある人生ほどほど元気で楽しく過ごせたら最高ですね。

戸田ハーモナイズ

ハーモニカ 每月第1・3火曜日／午前10時～
月会費：3,500円／音楽室



★会員数：10人
戸田ハーモナイズの名称で音楽室で月2回第1・第3火曜日10時からハーモニカの練習を長谷川先生の指導を得て幅広い曲目を選定して練習します。市内外の各施設に訪問しています。部員数は10名新人募集も常に、是非とも仲間に入って下さいね！

インド舞踊の会

舞踊 每週日曜日／午前10時～午後1時
月会費：3,000円／音楽室



★会員数：10人
インド古典舞踊（バラタナティヤム）は、リズミカルでダイナミックな一面と、神話や感情をパントマイムで表す面を併せ持っています。インドサリーを着て基本のステップから、目や手指の表現まで練習します。体験大歓迎です。

竹志乃会

民謡 每月2回 土曜日／午前10時～12時
月会費：3,000円／セミナールーム101



★会員数：10人
津軽三味線で、じょんがら節に挑戦してみませんか？初心者の方でも安心して始められるよう基礎から丁寧に指導します。楽器の貸し出しも行っているので安心です（楽器レンタル料500円／1回）。発表会や地域のイベント等で披露する機会もあります。

大正琴 戸田すみれ会

大正琴 每月第1・3木曜日／午後1時30分～3時
月会費：3,000円／セミナールーム101



★会員数：4人
大正琴は左手でボタンを押さえ、右手で弦を弾いて音を出す楽器です。数字の楽譜で、音符が読めなくとも誰でも簡単に演奏できる楽器です。童謡から歌謡曲や演歌など幅広く演奏できます。仲間と一緒に大正琴を楽しく奏でませんか！

戸田ふるさと太鼓

和太鼓 每月2回 日曜日
月会費：3,000円／多目的ホールまたは音楽室



★会員数：14人
戸田ふるさと祭りや市内イベントで演奏しています。太鼓歴10年以上のメンバーが多く、日々練習に励みながら和太鼓の魅力を伝えています。見学・体験大歓迎！

ゆるりヨーガ

ヨーガ 毎週水曜日／午前10時～12時
月会費：3,000円／和室



★会員数：14人
三井名先生ご指導でゆったりと静かに丁寧に自分自身の身体のメンテナンスをしています。動作と呼吸を合わせ、自分の身体と対話する。先生の心地良いお声がけで全身リラックス。スッキリする時間を楽しんでみませんか。

美笛フォークダンス

フォークダンス 每月第1・3月曜日／午前9時30分～11時30分
月会費：500円／多目的ホール



★会員数：36人
フォークダンスは世界の国の民謡です。手をつなぎ輪になって楽しい曲で踊ります。50代～80代の仲間たちが笑顔いっぱい！！
くり返しの練習で初心者でも踊れます。いつでも見学体験をお待ちしています。

ダンスサークル ピュア

ダンス 每月土曜日／午後7時～9時
月会費：3,000円／多目的ホール



★会員数：14人
サークル方針は「社交ダンスを楽しんで踊る」です。元JBD女性講師の指導（ボールルーム、ラテン10種目）です。ステップばかりでなく姿勢などの基本を中心にレッスン（中級レベル）。是非見学においでください。

リズム・ストレッチ体操

体操 每月第1・3土曜日／午後1時～3時
月会費：1,000円／音楽室



★会員数：20人
名前のとおりストレッチにも充分時間を使っています。この時はご老体にムチを受けているようで、あっちこっちで痛い、痛いと悲鳴を上げながら楽しく真剣です。音楽に合わせてのリズム体操は矢作先生の下、楽しく楽しく踊っています。

卓球卓友会

卓球 每週月曜日／午後1時～4時
月会費：500円／多目的ホール



★会員数：25人
健康第一と考え毎週少しの時間ですが、体を動かし頑張っています。先生はいませんが、先輩たちが丁寧に指導もしています。やる気のある方は毎週月曜日の練習日に見学がてらおいでください。お待ちしています。

ハイビスカスクラブ

フラダンス 每月3回 金曜日／午後1時～3時
月会費：2,500円／和室



★会員数：9人
年齢に関係なくどなたでも楽しめるフラ！穏やかな曲に合わせて丁寧な先生の指導のもと、楽しく、和気あいあいと活動しています。初心者・経験者の方いつでも見学・体験できます。参加をお待ちしています。

なんちゃってTEAM

バドミントン 每月金曜日／午前10時～午後13時
月会費：2,000円／多目的ホール



★会員数：20人
基礎打ちとゲーム練習が出来るレベルの方が主軸です。大会にも参加しています。スタート1～2時間は基礎打ち→パートン、最後にゲームといつた流れが多いです。女性9割、年代は大体40～60代辺りです。真面目に、楽しく練習しています。

サークルコスモス

体操 每月第1・3水曜日／午前9時30分～11時
月会費：1,000円／多目的ホール



★会員数：24人
優しくて楽しい柴田拓哉先生の指導のもと、健康維持と転倒予防の運動と体力向上を目的とした体操教室です。明るく楽しいサークルです。見学大歓迎です。



戸田市パークゴルフ協会

年5回の大会

年会費：2,000円／上部公園パークゴルフ場



2018年に美女木地区と笹目地区の全町会の基金で設立しました。上部公園パークゴルフ場で年5回の大会を開催しております。会員数71名、平均年齢74歳、最年少39歳、最高齢93歳です。和気あいあいと楽しく活動しております。

コンパルでは、掲載されているもの以外にも、多数のサークル、団体が活動しています。現在募集はしていませんが、興味のある方はコンパル事務局までお問合せ下さい。

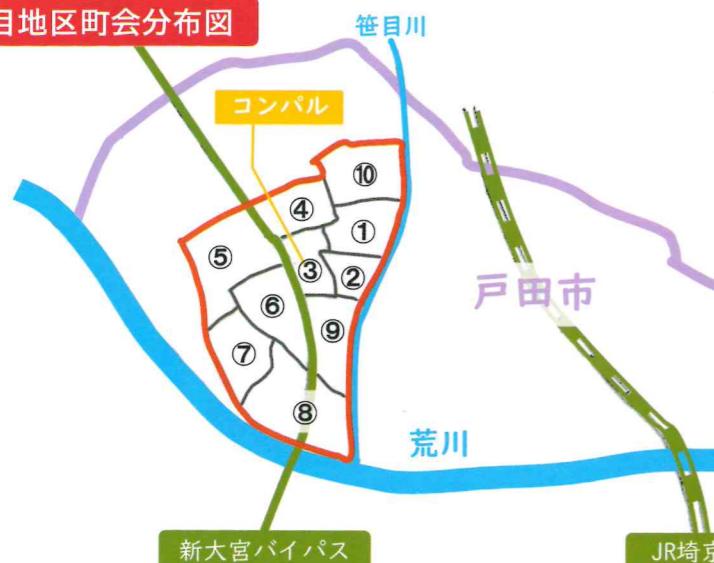
コンパル事務局

TEL 048-422-9988

★その他のサークル、団体(協議会の登録団体) ※現在、募集はしていません。

サークル名	内 容	活動日	活動時間
グループ七彩	七宝焼	毎月2回・木曜日	9:30~14:00
土 陽 窯	陶芸	毎月第1・3土曜日	13:00~17:00
さ つ き 窯	陶芸	毎月3回・水曜日	9:00~14:00
夢 キ ル ト	パッチワーク	毎月第2・4土曜日	10:00~12:00
ピンポン同好会	卓球	毎週月曜日	13:00~16:00
戸田シャッフル	バドミントン	毎週木曜日	10:00~13:00
ソーイングサークル	手芸	毎月第3金曜日	13:30~16:30
健康マージャン同好会	健康マージャン	毎週木曜日	13:00~17:00
土曜健康麻雀サークル	健康マージャン	毎週土曜日	9:00~13:00
健康麻雀ロンパル	健康マージャン	毎週土曜日	13:00~17:00
健康麻雀ニューウェンズデー	健康マージャン	毎週水曜日	13:00~17:00

笹目地区町会分布図



番号	町会	町名
①	笹目1丁目町会	笹目1丁目
②	笹目2丁目町会	笹目2丁目
③	笹目3丁目町会	笹目3丁目
④	笹目4丁目町会	笹目4丁目
⑤	笹目5丁目町会	笹目5丁目
⑥	笹目6丁目町会	笹目6丁目
⑦	笹目7丁目町会	笹目7丁目
⑧	早瀬町会	早瀬1丁目 早瀬2丁目
⑨	笹目南町町会	笹目南町
⑩	笹目北町町会	笹目北町



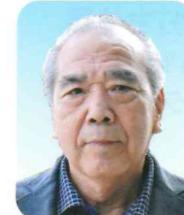
地域のまとめ役 町会長紹介

笹目1丁目町会

林 雅 宏 さん



当町会は、北大通りの北側に位置し東には笹目川が流れ、大きな工場や倉庫もなくコンビニもありませんが公園は3ヵ所あり、とても静かで住みよい住宅環境です。町会の行事も6月の町会運動会に始まり7月に盆踊り大会9月に福祉の1日、12月にはクリスマス会を行っています。安心安全で1丁目に住んでいて良かった町会にしていきたいと思っていますので、今後とも皆様方のご協力をお願い致します。



笹目3丁目町会

青 木 順 一 さん



当町会は、北大通りを中心に新大宮バイパスの東側に位置し、町会会員数180世帯未満の町会です。公共施設は笹目コミュニティセンター、笹目東小学校、笹目交番などがあります。地域の交流活動や日々の防災防犯等、笹目地区の中心的拠点になっております。町会は会員の皆様と共に安全安心なまちづくりを目指して活動しております。



笹目5丁目町会

白 石 賢 司 さん



当町会は17号バイパス西側に位置し、笹目小学校、美笛中学校の中間にあり、春になるとさくら川沿いの桜が咲き誇る町会です。町会の主な活動として、町会大運動会、夏の納涼盆踊り大会、秋の敬老会、餅つき大会の開催、子ども会活動や公園等の草花の植栽活動また、町会内の防犯パトロール、通学路の見守り活動など幅広く取り組んでいます。これらの事業を通じて会員相互の親睦を深め、町会のスローガンである「安全・安心なまち、住んで良かったまち、明るく元気なまち」を目指して地域の団結力で取り組んでいます。



笹目7丁目町会

渡 邊 一 実 さん



当町会は荒川堤防とさくら川の間にありコンビニが2軒の外、商店がありません。人口も増えておりません。会員も減少傾向です。

今年は町会行事の盆踊り大会、夏浜祭りに前年以上の参加者がありました。これも会員役員の協力の賜物と感謝しています。これからも皆さんと共に住み良い町会になるよう取組んでまいります。



笹目北町会

宮 崎 雄 琉 さん

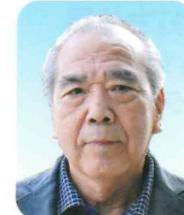


笹目北町会では、大きな2つの行事があります。1つ目は笹北祭りです。元々夏に行っておりました夏祭りを、名前を付け9月に行っております。2つ目はお餅つきです。12月にお餅をつき、醤油、きな粉、あんこ、大根おろしで食べます。町会の特徴は、皆仲が良くアットホームで楽しいです。今後も、より活気があり楽しい町会を目指したいです。



笹目2丁目町会

椎 橋 清 さん



町会には、児童センター「プリムローズ」があります。町会の行事には、ミニ運動会に始まり、夏まつり、ハロウィン、クリスマス会など行い若い人たちの参加により盛り上がっています。楽しい催しを共有するために町会への加入をお勧めします。町会はこれからも交流を一層深め、皆様と共に安心なまちづくりを目指して活動していきたいと思います。

笹目4丁目町会

野 沢 蒼 生 雄 さん



電話局バス通りの左右に位置する、笹目中からバスまでの広い町会です。町会では5月に大運動会、7月中旬に夏祭り盆踊りが開催され、町会会館前の山宮公園で、役員を先頭にソフト部員33名、子供会員88名の父母が売店を出し大盛況でした。会館ではリズム、戸田元気体操を毎週楽しく賑やかに行っています。クリスマス会は子供たちで賑やかです。災害に強いまちづくりを目指しています。

笹目6丁目町会

平 野 好 是 さん



笹目小学校の地元でありながら、長い間休会状態だった子ども会の活動も、関係各位の努力により、力強く再出発することが出来ました。

これからは、若い人達のパワーと年配者の英知を結集し、子供たちが元気に安全に育つように町会役員一丸となって地域を盛り上げて参ります。一人でも多くの町会への参加をお願い申し上げます。

早瀬町会

内 田 秋 雄 さん



当町会は、新大宮バイパスの東側の早瀬1丁目、西側の早瀬2丁目及び笹目8丁目で構成されています。また、名称に「笹目」がついていません。

町会行事として、盆踊り大会、レクリエーション大会、新年会及び親睦旅行を実施しています。

皆さんの連帯がある、住んで良かったと思われるまちづくりに努めます。

笹目南町会

細 井 正 啓 さん



当町会は、住宅以外に工場・倉庫等が多く、公園清掃や防犯パトロールにより、安心・安全な町づくりを行っております。日頃よりリズム体操、グラウンドゴルフ、カラオケ、手芸等の活動が行われ、イベントでは盆踊り大会、お年寄り招待会、研修視察、餅つき大会を開催しております。

子どもからお年寄りに至るまでの誰もが楽しめる町会を目指してまいります。

※各町会を表示する色は町会カラーです。

コンパルの主催講座

〈申込みはコンパル事務局へ〉

◆無農薬有機栽培のそば粉でそば打ち体験

とき 1月24日(土) 午後1時～4時
ところ 2階 アトリエ、キッチンスタジオ
対象 市内在住、在勤者
定員 20名 参加費 2000円
持ち物 エプロン、タオル、三角巾
申込み 1月5日(月) から申込順

◆ドローン体験講座

とき 2月7日(土) 午前10時～11時
ところ 1階 多目的ホール
対象 市内在住の小学4・5・6年生・中学生
定員 6名 参加費 1000円
持ち物 上履き、筆記用具
申込み 1月6日(火) から申込順

◆育てて楽しむお花の寄せ植え教室

とき 2月21日(土) 午前10時～12時
ところ 2階 アトリエ
対象 市内在住勤者
定員 10名 参加費 2300円
持ち物 エプロン、タオル、筆記用具、スコップ、
持ち帰り用袋、飲み物
申込み 1月7日(水) から申込順

◆花で飾ろうおひなさま

とき 2月23日(月) 午前10時30分～12時
ところ 2階 アトリエ
対象 市内在住の児童、生徒
定員 12人 参加費 1000円(材料代)
持ち物 手拭きタオル、持ち帰り用袋
申込み 2月1日(日) から申込順

◆歌声サロン

とき 3月8日(日) 午後1時30分～3時30分
ところ 3階 音楽室
対象 市内在住勤者
定員 30名 参加費 500円
持ち物 筆記用具
申込み 2月2日(月) から申込順

◆夢見月のやすらぎ絵本時間

とき 3月14日(土) 午前10時～12時
ところ 3階 セミナールーム301
対象 市内在住勤者(18歳以上)
定員 10名 参加費 500円
持ち物 筆記用具、お気に入りの絵本1冊
申込み 2月3日(火) から申込順

令和8年 笹目地区 初詣情報 (主な寺社)



● 笹目神社(笹目6丁目)

毎年、NHKの紅白歌合戦が終わる頃から行列ができ始め、1時過ぎまで続きます。甘酒のサービスやおみくじ販売があります。また、三が日は神社札、破魔矢、お守り、おみくじなどの販売があります。

● 平等寺(笹目6丁目)

同時刻頃から参拝者が集まり出します。午後11時45分から除夜の鐘を撞くことができます。午前0時から本堂では新年の納経が行われ、一般の方も参加できます。

● 谷口稻荷社(笹目1丁目)

やはり同時刻ごろから賑わいを見せ、破魔矢の販売のほか、甘酒のサービスもあります。

令和8年3月22日執行 戸田市長選・戸田市議会議員再選挙 【期日前投票所のご案内】

●場所： 笹目コミュニティセンター(コンパル)

1階市民ギャラリー

●期間： 令和8年3月16日(月)～3月18日(水)

●時間： 午前10時～午後7時

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

▼戸田公園駅←→下笹目

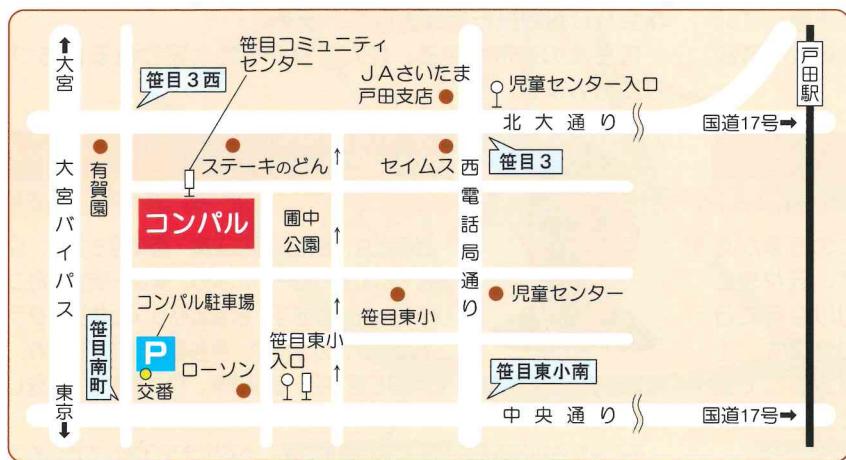
- ・「笹目東小入口」下車徒歩5分

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>



シルバード^トだ

NO.26
2026.1発行



理事長・市長挨拶	2
カルチャー教室	3
はつらつとだ 職場訪問	4
地域班活動	6
新サークルの紹介	7
お知らせ・あとがき	8

戸田（新曽）からのダイヤモンド富士 撮影：伊藤勝利 会員

理事長 熊木保衛



市民の皆様、新年あけましておめでとうございます。日ごろより、戸田市シルバー人材センターの事業運営にご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、当センターは、派遣や請負による臨時的・短期的・軽易なお仕事の紹介のほか、ボランティア活動による地域貢献及び趣味や特技を生かしたサークル活動などの充実したシニアライフのお手伝いをしている公益社団法人です。

現在、会員数は900人を超えて、設立から20年余りで会員数及び就業実績はともに3倍以上に増加いたしました。

このように当センターが大きく成長できましたのは、ひとえにこれまで支えてくださった皆様方のおかげであり、深く感謝いたします。

当センターの活動の一部を本誌「シルバーとだ」で紹介いたしますので、会員のいきいきと活躍する様子をご覧いただき、シルバー人材センターの魅力を市民の皆様に少しでも感じていただければ幸いです。

今後も、市内のシニア世代を応援するために活動してまいりますので、皆様方のご支援とご協力をお願い申し上げます。

皆様にとって今年が実り多き年となりますよう祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。

市長 菅原文仁



新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

また、市政及びシルバー人材センター事業の推進のために、日ごろより格別のご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は、市民の皆様のご協力をいただきながら、重点施策である「子ども応援」、「100年健康」、「防災」の3大プロジェクトをはじめ、公約に関連する事業を着実に実行し、「100年健康」プロジェクトでは、人生100年時代を楽しく豊かに過ごせる地域づくりを推進するため、シニア世代の社会参加の支援に取り組んでまいりました。

シルバー人材センターでは、シニア世代の方々が、それぞれの意欲や関心に基づいて、就業やボランティア、サークル活動など、様々ななかたちで社会に参加することができます。

「もっと社会に参加したい」と考えているシニア世代の皆様には、シルバー人材センターの活動を是非ご覧ください。

結びに、皆様にとりまして、健康で幸多き年となりますよう心より祈念申し上げ、新年のあいさついたします。

気軽に新しいことにチャレンジ! シルボンヌの体験会「フラダンスを踊ってみよう♪」



戸田市シルバー人材センターでは、いきいきと活動するシルボンヌ（女性会員の愛称）のために、多彩な体験会を開催しています。今回は、優雅な動きが魅力のフラダンス「ハワイアンフラ」の体験会に潜入し、初めての挑戦にワクワクする皆さんの様子を取材しました。

講師は、市内で活躍する山口まく先生。シンプルな会議室も、先生が持参したハワイアンキルトのタペストリーやウクレレ、花々で一気に南国の雰囲気に早変わり。色鮮やかなPAU（スカート）を身に着けると、気分はすっかりハワイです。

レッスンは初心者向けで、ゆっくりリストレッチをした後、まず足のステップを練習し、慣れてきたところで手の動きを学びます。フラのハンドモーションには情景や感情を表す大切な意味があり、先生の説明を聞きながら丁寧に練習しました。

通して踊ってみると、ゆったりしたリズムでも意外と運動量が多く、「思った以上に体力を使って大変!」「振りが覚えられな~い!」という皆さんの悲鳴?しかし、なぜか表情は満面の笑顔です。

ハワイの歴史のお話いや先生の経験談が合間にあり、年齢を重ね環境が変化しても豊かな気持ちで暮らすことが大切というお話は心に響くものがあり、穏やかな音楽とともに心が洗われるようなひとときでした。

そして最後に1曲通して踊れるようになった頃には、皆さん達成感あふれる表情になっていた、楽しい体験会でした。



カルチャー教室紹介

スマホの樂校 がっこう



イメージキャラクター
らくちゃん



栃木県野木町シルバー人材センターで「スマホの樂校」を実施していることを知り、視察に伺ったのち、令和4年4月に戸田市でも会員を対象に開講し、翌年からは会員以外の方もご参加できるようになりました。

コースも、文字入力から説明する入門コースだけでなく、実生活で役立つアプリなどを学ぶ実践コースも開講させ、様々なニーズに応えています。

授業は、実際にスマホを動かすところをスクリーンに映して説明しています。説明がわからなかった

という方もサポートメンバーが個別に優しく丁寧に指導して進めています。

また、毎回質問の時間を設け、普段使っていてわからなかったことなどを相談することができます。各コース月2回全12回で授業料は1回出席ごとに500円となっております（初回のみテキスト代1,500円別途）。一定回数出席者には修了証書も発行しています。毎回10名以上の参加者がおり、教室はとてもにぎやかです。

スマホの使い方が分からず、誰にも相談できないなど同じ悩みを持った方、そして同じ年代の講師と一緒に学べる「スマホの樂校」をぜひ気軽にご利用ください。

着物着付け教室



イメージキャラクター
和(なごみ)ちゃん

令和6年から始まった「着物着付け教室」講師の方々は日舞の先生だった、和裁や呉服関係の仕事をしていた、着付けを習ったと様々な形で着物と出会い、日本の着物文化を無くしたくないという思いをもって講師をされています。

全5回の講習で受講料は1回当たり2,000円です。まずは基本的な着物の着方、帯の結び方、着物のたたみ方まで教えます。生徒さんは着物を着る機会がある、自分でやってみたがうまく着られない、大切にしていた着物をまた着たい方たちが習いに来られます。

受講者からは、「講習が楽しくて良かった」「また着物を着たいと思った」とのお声。ほかにも親子孫3代で着物を着た写真を見せてくださる方もおられ、そういう話を聞くと本当に良かったと感動することです。

きれいな着物を身に着けると身も心も華やかになり、女らしさが増す見えないところのおしゃれができると着物の魅力を話してくださいました。また講師の方々は「1年の最後に講師みんなで着物を着て、お食事会に行くのも楽しみです」と話してくださいました。

箪笥に眠っている着物を持っている方、興味があるけれど着方がわからないという方、ぜひお待ちしております。



はママとだ職場訪問

保育園での縫製作業

かまだ のりこ
鎌田 矢子 会員



にいぞ虹保育園で縫製作業を行っている、鎌田さんにお話しを伺いました。

「今年の9月から始めてまだ日は浅いですが14時～16時まで、週に3日働いています。仕事の内容は園長先生からの依頼により手縫いだけでなく、ミシンを使うこともあります。」

見学させていただいた時は、布で小さな長方形の箱を包みその布を縫い合わせる作業をしていました。縫い目は細かくとても丁寧な針遣いでした。箱の中には鈴が入れてあり、乳幼児達が持ったり転がしたりすると鈴の音がするようになっています。以前に作られたタオルの小鳥とクマさんも見せてくださいました。

<ニギニギ>というそうで、中央に輪を付けて赤ちゃんが持



ちやすいようになっています。目や口はフェルトを付け可愛らしくできています。それらも中綿と一緒に鈴を入れて音を楽しむことができます。

「依頼された物がでて、お渡しすると『わあ可愛い』と歓声があります。そんな時にはとてもうれしく思います。」

鎌田さんは、長い間洋服のオーダーメードやリフォームの仕事をしていました。その技術を生かして地域の保育園の役に立ち、ご自身も物作りの楽しさを感じられているようでした。

障子・襖張替え作業

よしだ いさむ
吉田 勇 会員



吉田さんは2003年8月に入会し、翌年から21年間にわたり「障子・襖張替え作業」の就業を行っています。

発注者は主に個人宅や市内公共施設などで、センターに依頼があると吉田さんが下見のため訪問して状況確認を行います。発注者との打合せで条件が折り合えば、納品日程をお伝えし作業に入ります。

張替え作業は当センターの作業場で行い、引き取りから納品・取付けまで吉田さんが一手に担ってい

保育園での清掃作業

たかざわ えつこ
高澤 悅子 会員



新曾北小の近くにある“よつば保育園”で清掃のお仕事をしている高澤さんを訪ね、お話を伺いました。

「3、4年ぶらぶらしていて、図書館に行ったり、カラオケや民謡をやったりしたけど何か物足りなくて。お仕事だと適度な緊張感もあるから働きたい気持ちが強かった。そんなとき、紹介してもらい働き始めて5ヶ月になります。

仕事は火木の週2日で、朝7時から9時の2時間。おむつ等のゴミ出し、外回りの掃き掃除、玄関の掃除、床のモップ拭きと雑巾がけ。時に、扉や窓のサン、ガラス拭き、網戸の

掃除もします。広い砂場があって、園児たちの靴が砂だらけなので靴の砂を落としていますが、小さい靴があまりにかわいくて、とても楽しいひとときです。6、7月は暑くて、園長先生も毎日のように心配してくれましたが、あれこれやっているとあっという間に終わります。子どもたちを見てると、かわいくて、挨拶してくれたり、お歌を歌うのが聴けて、この職場は本当に元気をいただけますね。こんなところで働くなんて本当にありがとうございます。」

新妻園長は「暑い中も一生懸命に、きれいに丁寧にお仕事をしてくれています。笑顔で子どもたちに挨拶してくれたり、職員の体調も気遣って声をかけてくれて元気をもらっています」と話されていました。



ます。就業に対する思いを伺うと「これまでクレームを受けた事は一度も無く、お客様から『きれいにしていただきありがとうございました』と感謝の言葉をいただくとうれしいですね。シルバー人材センターの誇りにかけて絶対に手を抜かない！手を抜けば必ず仕上がりに納得できなくなる！ 常にこの矜持(きょうじ)を持って仕事に取り組んでいます」と穏やかに話されていました。

障子・襖の張替えを検討されている皆さん、このような気骨のある吉田さんに委ねてみませんか？パリッとした素敵な和室に仕上加ること請け合いで！



地域班活動

戸田市内の8つの小学校において、登下校時にピンクのベストを着た戸田市シルバー人材センターの会員が児童見守り活動を行っており、昨年度は延べ4,000人以上の参加がありました。

活動の様子と魅力をお伝えします。



はやしの ひどし
美笛地域班班長 林野 均

児童見守り活動の魅力



美笛地域班では原則、第1月曜日に美谷本小学校、第3月曜日に笛目東小学校と、2校で下校時の見守り活動を行っています。

今回は笛目東小学校での見守り活動をお話しします。

笛目コンパルに集合し、下校開始時間になったらそれぞれの配置につきます。毎回10名以上の方が参加しています。今はそれぞれのメンバーが決まった場所につくようにしていて、そのほうが子どもさんたちと馴染めると思っての判断です。4月にはおどおどした様子だった新1年生も、秋ごろになると、かなり慣れてきて挨拶もしてくれるようになります。高学年になると、慣れすぎて、ちょっとはしゃぎすぎかな?と思うこともあります。事故につながらないように注意することも必要になります。



参加しているメンバーの方々も、「子どもたちのパワーを貰えて元気になれる」とおっしゃっています。また、3月には美谷本小学校の子どもたちからお礼の寄せ書きをいただいたこともいい思い出で、励みになりました。子どもたちの成長を見守りながら、自分たちは若さを取り戻したいものですね。

新サークルの紹介

歌うウクレレサークル

令和6年12月「ウクレレに興味ある人集まれ！」の呼びかけから始まり、令和7年3月に5人で活動をスタートしました。ウクレレと聞くと、ハワイアンソングを思い浮かべますが、ジャンルにとらわれず「さらば恋人」「街の灯り」など、懐かしの名曲をはじめ、様々な曲を練習しています。

会長の高橋次夫さんにウクレレの魅力を伺うと「歌とウクレレの演奏がピタッと合った時の達成感は、思わず笑顔になり、心も、身体も元気になります」とおっしゃっていました。高橋会長は、東日本大震災の復興支援として8年間、仮設住宅などでボランティア演奏を続けてこられた経験をお持ちです。

皆さんに音楽を届けたい、楽しんで頂きたい、その思いを今のサークルに生かし、初心者の方には、演奏方法から楽譜の読み方まで丁寧に指導します。戸田ふるさと祭りや戸田市商工祭会場、介護施設で、メンバーみんなで演奏をしています。

ウクレレを弾きたい方はもちろん、歌を楽しみたい方、参加をお待ちしています。

また演奏依頼のオファーも募集中です。ぜひお気軽にお問い合わせください。



フランス語サークル「ボンジュール・フランス」

「ボンジュール・フランス」は、昨年3月にモロッコの元外交官の方が当センターに入会したことをきっかけに誕生しました。外交官としての長年の経験を活かし、会員同士が楽しくフランス語を学べる場を作ろうという思いから始まりました。

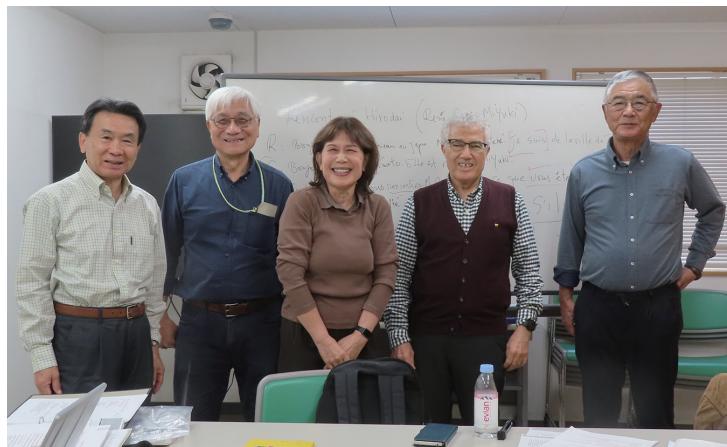
現在の参加者は6名。フランス語は初めてという方ばかりですが、「こんな機会はなかなか得られない」と皆さん真剣に取り組んでいます。発音に苦労したり、単語がなかなか覚えられなかったりと悪戦苦闘

の連続ですが、笑いの絶えない温かい雰囲気の中で学び合っています。

日常のあいさつや簡単な会話表現、旅行で使えるフレーズなどを中心に、フランスやモロッコの文化にも触れながら進めています。フランス語だけではなく、異文化交流や仲間とのふれあいが楽しめるのも、このサークルの魅力です。

フランス語に興味のある方、何か新しいことを始めたい方、一緒に学んでみませんか？見学も歓迎です。どうぞお気軽にご参加ください。

ほかにも様々なサークルがあります。どのサークルも初心者歓迎です。皆さまのご参加をお待ちしております。



やりたいことがきっと見つかる! まずは入会説明会へ



●入会説明会日程

戸田市在住で原則 60 歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも入会できます。
まずは入会説明会へご参加ください。(会場はすべてシルバー人材センター、予約不要です。)

1月 7 日 (水)・2月 6 日 (金)・3月 10 日 (火) 14 時～
1月 8 日 (木)・2月 9 日 (月)・3月 11 日 (水) 10 時～
当日入会申込も可能です。筆記用具、身分証明書をお持ちになってお越しください。
また web 入会説明会もございます。ホームページをご覧下さい。

贊助会員紹介

● 天然戸田温泉 彩香の湯様 いつもありがとうございます！

あとがき

新しい年を迎え、地域の皆さんに心よりのご挨拶を申し上げます。今年は 10 月に戸田市制施行 60 周年という節目を迎えます。

昨年は、全国で 65 歳以上の人口の割合が過去最高を更新し、地域の支え合いやシニアの社会参加の重要性が再認識されました。戸田市では、昨年 11 月から買い物に行きにくい高齢者などが自宅の前で買い物ができる移動スーパー「とくしま」の運行が始まり、シニア世代がより暮らしやすくなります。私たち戸田市シルバー人材センターもまた、地域の一員として、多岐にわたる活動に参加することができました。新しい年が、皆さんにとって健やかで穏やかな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。



シルバーとだ 26 号は私たちが作りました (広報委員会)



公益社団法人
戸田市シルバー人材センター

**TEL 048-434-0411
FAX 048-434-0412**

〒335-0021 埼玉県戸田市大字新曾933-2

[開所時間] 月～金 (土・日・祝祭日休) 8:30～17:15

[メール] toda@sjc.ne.jp

[ホームページ] <https://webc.sjc.ne.jp/toda/index>

【電車】埼京線「戸田駅」より約 700 m 徒歩 10 分
【バス】①西川 62・蕨 54 「戸田翔陽高校」より約 500 m 徒歩 7 分

戸田市シルバー人材センター

検索



戸田中央メディックス埼玉



の選手と
体を動かそう！！

ボール投げ、追いかけっこなど

Toda
Medics
BAITAMA

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



日 時 令和8年 1月17日(土) 9時～11時

場 所 新曽小学校体育館

対 象 小学生 ※申込時、学年を明記してください

定 員 45名(先着順)

参加費 300円

持ち物 室内用運動靴、
動きやすい服装、
飲み物

お申込 12月5日(金) 10時から
専用サイト(STORES :
<https://coubic.com/sakurapal>)
または、電話・窓口で受付



【お問合せ・お申込み】

さくらパル
戸田市新曽南多世代交流館

【住所】戸田市新曽南3-1-5(新曽南庁舎1階・2階)

【TEL】048-229-1061 【FAX】048-447-2055

【URL】<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/toda-sakurapal/>

【駐車場】26台(身体障害者用2台を含む)、駐輪場64台

※駐車場・駐輪場は、新曽南庁舎全体の台数です。※敷地への出入は、午前8時～午後10時となります。

DV相談利用案内

～ひとりで悩まないで、苦しまないで～

「これってDVなのかな?」「相談しても無駄。自分が我慢すれば」「相談するほどのことでは…」「周りに迷惑をかけるかも…」など、悩みをひとりで抱えずに相談しましょう。

戸田市配偶者暴力
相談支援センター
(市役所くらし安心課内)

☎048-299-5886

《相談日時》
月曜日～金曜日 ※祝日を除く
8時30分～17時15分

DV相談ナビ

はれは
☎#8008

《相談日時》
各機関の相談受付時間内

DV相談+
プラス

つなぐ
☎0120-279-889

《相談日時》
24時間365日

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者やパートナーなどの親しい間柄での暴力のこと。
身体的暴力だけでなく、束縛・無視・生活費を渡さない・望まない性行為もDVになります。
教えてあげたり、ひとりで我慢したりしないよう声をかけてあげてください。

各相談窓口

にじいろ県民相談

埼玉県性的マイノリティ県民相談

☎0570-022-282

LINE相談: <https://lin.ee/2f90PQMd>

《相談日時》
毎週土曜日 18時～22時
※年末年始を除く
(最終受付 21時30分)



好きになる性(性的指向)や、自分の性の認識(性自認)に関する悩みを持った、埼玉県内在住・在学・在勤等の方や、その周りの方が相談できる専門相談です。

- ・自分がLGBTQ+当事者であるかよく分からぬ
 - ・家族、友人が性的指向や性自認に悩んでいるようだ
 - ・誰にも打ち明けられなかった想いを聞いてほしいなど
- 電話またはLINEで相談ができます。

あいパルの男女共同参画相談

電話で予約の上、ご来館ください

☎048-229-3133

《相談日時》10時～16時 ※休館日を除く
家族の問題、性的マイノリティ(LGBTQ+)、
人間関係、配偶者や恋人からの暴力(DV)、
男女共同参画に関する相談など

悩み事電話相談

埼玉県男女共同参画推進センター

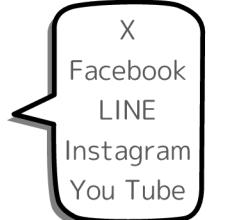
☎048-600-3800

《相談日時》
月曜日～土曜日 9時30分～20時30分
日曜日・祝日 9時30分～17時
※木曜日・年末年始を除く

発行日/2025年12月

発行/上戸田地域交流センター あいパル
〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田2-21-1
TEL 048-229-3133 FAX 048-229-3996
<https://www.ipal-friendship.net/>

責任/フレンドシップ上戸田共同事業体



回観

『男女共同参画』は、誰もがあ互いに
その人権を尊重しつつ責任を分かち合い、
性別、性的指向、性自認に関わりなく、
その個性と能力を十分発揮できる社会を
目指すものです。



「あいパル」 男女共同参画 リーフレット

わたしの“ワーク：ライフ”バランス



あいパルは戸田市の男女共同参画の推進拠点です

わたしの“ワーク：ライフ”バランス

「ワーク・ライフ・バランス」は、1980年代後半にアメリカから広まり、日本でも1990年代以降意識されるようになりました。2007年には内閣府によって「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」が策定され、私たちにもすっかり馴染みの言葉となっています。

だからこそワーク・ライフ・バランスの意味や内容、課題などを、今一度立ち止まって考えてみましょう。

今回、複数の市民の方から「わたしの“ワーク：ライフ”バランス」ということで、アンケートをお寄せいただきました。以下に紹介しながら、ワーク・ライフ・バランスの意味と意義を一緒に考えるきっかけに、と考えています。



40代 女性

私にとってのワーク・ライフ・バランスとは、やりたいことをやりたい時に選べる状態です。仕事も家族との時間も、自分への投資も、その時々で優先したいものは変わります。だからこそ、その時間の主導権を自分が握れていることが大切だと感じます。比率は固定ではなく、人生のステージや環境によってしなやかに変化するもの。自分の意思で時間を使っているとき、私は最も心地よく働き、暮らすことができます。



60代 男性

～Work as Life～
ワーク・ライフ・バランスというと「仕事と余暇の比率」というイメージですが、いわゆるリタイアをしている僕の場合、ワークは趣味であって、その一部が収入になりました。そのため、僕にとっては「ライフを金銭的に支えるワーク」、「24時間をワークとライフで分ける」という感覚ではなく、ワークとライフは多くの部分が重なるものと考えています。



50代 男性

ワーク・ライフ・バランスの理想は、今までの自分を振り返ってみて、年代やおかれている環境で変化していると思います。50歳を過ぎた現在、一心不乱に打ち込める仕事があり、仕事以外に趣味の時間もあって、身も心も癒される生活が送れることが理想だと考えます。現在自身のバランスを比率に分けて表現するのは難しいですが、しいて言うならば、仕事を頑張って疲れた後においしいお酒とご飯をいただき、ぐっすり寝れる一日を過ごす割合で考えてみると、ワーク4、ライフ6なのかなと思います。



50代 女性

全ての国民が「毎日が充実している」と感じることができれば、理想的なのではないでしょうか。個人的な意見としては、家事・育児・介護も「労働」に含まれていると思います。報酬を受ける仕事だけが大切な労働ではないと考えています。私自身のワーク・ライフ・バランスについては、ライフステージごとに変化しています。子育て中はワークは少なめ。子供が成長してからはワークの比率が高くなり、今は自分の体力や親の介護等の事情でワークを少し減らしています。ライフステージごとにワーク率を選ぶことができる環境にあるのは、大変恵まれていると思います。



50代 女性

専業主婦として20年過ごしました。7年前から子育て支援の活動に興味を持ち、仕事とボランティアに携わっています。昔と今を比べて明らかに違うのは、「天職かも」と感じるほど、のめり込んで夢中になれていることです。どのステージでも一生懸命社会の一員として生きてきましたが、自分が好きなことに携わり、夢を持って生きていることが理想です。今はワークもライフも半々で境が分からなくなるくらいとも充実しています。



30代 男性

私にとって理想のワーク・ライフ・バランスを体現している人物として、高野文子氏の漫画『るきさん』のるきさんが思い浮かびます。彼女の仕事は一月分の仕事が一週間で終わる在宅ワークで、残りの時間を図書館通いや友人との外出、切手収集と、富裕ではないながら悠々自適に過ごしています。かくのごとく、ライフに合わせてワークの量や質をデザインするのが本来だと思い、自分もワーク3、ライフ7程度の配分を心がけるようにしています。



50代 女性

現状は仕事と生活がだいたい5:5ですが、仕事が滞りなくいくのか不安はあります。でも減らして、生活の時間を増やせたらなと思います。

人と関わる時間も大事にしたいですが、休みには家族と気になる場所に出かけたりするけど、趣味やアイデアを考えたりする一人の時間を長めに作ってもっと気持ちに余裕を持ちたい。

理想は仕事3、生活7にして、自分のペースで過ごす時間を大切にしたいです。

あいパル来館者に
聞きました！
あなたの
“ワーク：ライフ”バランス
理想と現実は？

理想 現実
7:3 9:1

なるべく地域の
活動に参加して
会社だけではない
自分を見つめる
きっかけにしたい。

理想 現実
8:2 5:5

どちらも大事に思ってますが、お
給料をもらっているので、仕事の
比重が大きいです。
やればやるだけ結果は出るので、
どの程度までやるか考えることは
あります。

理想 現実
3:7 3:7

今は子供中心のワーク・
ライフ・バランス。
いつか全て自分のため
にするのが楽しみ！

理想 現実
2:8 5:5

子どもがまだ小さいため、体調を
崩すことが多く、思うように仕事
することがむずかしい。在宅で出
来る仕事を探しているが、うまく
思うような仕事を見つけられずに
困っています。

理想 現実
4:6 3:7

人生半分の年齢に差しか
かってきたので、がむしゃらに仕事を行なう日々だけ
でなく、今後自分が自
分の事を、いかに楽し
ませながら自分らしく働か
せてあげる事ができるか
考えていきたいなと…。

理想 現実
4:6 3:7

正規職員として働
いてきましたが、
退職を機に社会と
全くつながらない
のは不安なので、
週2日程度バイト
しています。

理想 現実
5:5 5:5

ワークとライフを
分けたくないです。

理想 現実
4:6 7:3

忙しい。家庭の仕事も
忙しく、ライフの部分も
ワークになっている。

戸田市男女共同参画情報紙「つばさ」

年に2回、男女共同参画の推進に関する情報を提供するための情報紙として発行しています。男女共同参画・ジェンダーに関する特集や、相談窓口、講座など役立つ情報を掲載し、幅広い世代に読みやすい内容を周知しています。市のホームページからもアクセスできるほか、あいパルでは第1号から最新号まで閲覧できます。



みなさんの
“ワーク：ライフ”バランス
お聞かせください！

ご回答いただいた内容は
男女共同参画情報コーナー
(あいパル1階)にて紹介させて
いただく場合がございます。



ワーク・ライフ・バランスの実現は、個人のみが頑張って達成できるものではありません。

ワーク・ライフ・バランスは本来、「ワークとライフの両方を充実させ、相互により効果を生み出す」ことで、単に「どちらかを優先し、一方を犠牲にする」ことではない、ということのような気がします。

仕事で得た経験やスキルが家庭生活に役立ったり、私生活での充実感やリフレッシュが仕事へのモチベーションや創造性を高めたりする相乗効果があります。

仕事と生活をあえて区別しない「ワーク・ライフ・インテグレーション（仕事と生活の統合）」という考え方も出てきています。現在では、リモートワーク、フレックスタイム制度、短時間正社員制度、副業など、時間・場所・雇用形態など、個人のライフスタイルに合わせた働き方が選びやすくなっています。また、家族や身近な人と家庭生活なども含めて話し、価値観や基準を共有し、互いへの理解を深め協力することで信頼関係をつくることが大事です。

一人ひとりの環境や考え方方に合わせた、仕事も家庭生活も自分の活動も充実したワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、取り組んでいきましょう！